



Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής
τόμος 8 (2), 8 - 17
Δημοσιεύτηκε: Δεκέμβριος 30, 2011



<http://www.elleda.gr>

Greek Society of Sport Management
Volume 8 (2), 8-17
Released: Δεκέμβριος 30, 2011

ISSN 1791-6933



**Ανασταλτικοί Παράγοντες Συμμετοχής
σε Δράσεις Αθλητισμού Αναψυχής στην Ελλάδα.
Ανασκόπηση Σχετικών Ερευνών**

Αδαμαντία Φατσέα

ΜΕδ, Σχολική Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής, Α/θμιας & Β/θμιας Εκπαίδευσης Δωδεκανήσου

Περίληψη

Πολλές αναπτυγμένες χώρες, όπως η Ελλάδα, εμφανίζουν μικρά ποσοστά συμμετοχής των πολιτών τους σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής (Alexandris & Carroll, 1997). Το γεγονός αυτό αποτέλεσε έναυσμα για να διερευνηθούν οι ανασταλτικοί παράγοντες σε αντίστοιχα προγράμματα αθλητισμού αναψυχής που πιθανά να φέρουν μέγα μέρος της ευθύνης για την τελικά μικρή συμμετοχή των ελλήνων. Η παρούσα μελέτη επικεντρώθηκε αποκλειστικά σε έρευνες που διεξήχθησαν στον ελλαδικό χώρο την τελευταία δεκαετία. Σκοπός της μελέτης ήταν: α) ανάλυση της σχετικής ελληνικής και διεθνούς βιβλιογραφίας, σύνταξη εκτεταμένης ανασκόπησης και καταγραφής των ανασταλτικών παραγόντων που αποτρέπουν τους Έλληνες πολίτες να συμμετάσχουν σε προγράμματα αθλητικής αναψυχής, β) καταγραφή και κατηγοριοποίηση των ανωτέρω αποτελεσμάτων αναφορικά με διαφορές σε δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, όπως και σε συγγενείς έννοιες με τη λήψη απόφασης για συμμετοχή σε δράσεις αθλητισμού αναψυχής, όπως η 'έμπλοκή' και 'τα κίνητρα', γ) κατάθεση προτάσεων για περιορισμό των ανασταλτικών λόγων προς συμμετοχή, στους αρμόδιους φορείς, ώστε να διευκολυνθούν οι πολίτες στην προσπάθειά τους για μεγαλύτερη συμμετοχή σε δράσεις αθλητικής αναψυχής. Η παρούσα εργασία κατέγραψε ως σημαντικότερους ανασταλτικούς παράγοντες τους οικονομικούς λόγους, την έλλειψη παρείας, την έλλειψη χρόνου, τη χαμηλή ποιότητα των εγκαταστάσεων/υπηρεσιών, την δυσκολία σε προσβασιμότητα, την έλλειψη γνώσης, την ελλιπή ενημέρωση για τα οφέλη της άσκησης και ειδικότερα της συμμετοχής σε Φυσικές Δραστηριότητες Αθλητικής Αναψυχής.

Λέξεις κλειδιά: *Εμπόδια συμμετοχής, ανασταλτικοί παράγοντες, αθλητισμός αναψυχής*

Διεύθυνση επικοινωνίας: Φατσέα Αδαμαντία, e - mail: adamantiafatsea@gmail.com

**Constraints toward participation in Sport Recreation Activities.
Analysis of studies that conducted in Greece**

Adamantia Fatsea

Med, School Advisor for Physical Education,
Primary and Secondary Directorate of Education, Dodecanese, Hellas

Abstract

In many developed countries, including Greece, citizen participation in recreational sport activities shows very low rates (Alexandris & Carroll, 1997). These low rates was the motive to investigate possible constraints which lead to low participation in recreational sport activities, focusing mainly on research carried out in Greece. The aim of this study was: a) to review Greek and international bibliography in order to examine and record constraints that may prevent Greek citizens to participate in recreational sport activities, b) to analyze and classify data from research according to differences arising from demographic characteristics and related to decision making notions such as 'involvement' and 'motivation' and c) to make suggestions for stakeholders and authorities in order to eliminate constraints and encourage citizens to

participate in recreation sport activities. That research study on constraints indicated many factors that make it difficult for citizens to join recreational sport activities. Among these factors were: demographic characteristics, financial reasons, lack of company, lack of free time as well as inefficient time management, quality of facilities / services and accessibility, lack of knowledge, unawareness of benefits of exercise and especially of participation in recreational sport activities.

Key words: *obstacles to participation, constraints, recreational sports*

Εισαγωγή

Η ενασχόληση των πολιτών μιας χώρας με προγράμματα αθλητικής αναψυχής αποτελεί ένδειξη σωματικής, πνευματικής και ψυχικής υγείας, αλλά ταυτόχρονα απόδειξη ενός υψηλού βιοτικού επιπέδου και αντίστοιχα ποιότητα ζωής. Χαρακτηριστικό των προγραμμάτων αθλητικής αναψυχής είναι ότι το κύριο μέλημά τους επικεντρώνεται στην ικανοποίηση των συμμετεχόντων και όχι απλά στη σωματική τους βελτίωση και ενδυνάμωση. Οι συμμετέχοντες χωρίς το άγχος της υψηλής απόδοσης και του αντίστοιχα λάθους 'τεχνικής' απολαμβάνουν τα οφέλη της κίνησης οδηγούμενοι αβίαστα στην υιοθέτηση της 'δια βίου άσκησης' (Blair, 1993; Helgo & Drake, 2001; Ragheb, 1993). Ακόμη η συναφείς με την αθλητική αναψυχή περιοχή της ανάπτυξης των εναλλακτικών μορφών τουρισμού στην χώρα μας, ευνοεί την ανάγκη του ανθρώπου να ξεφύγει από την καθημερινότητα, από τον χώρο της εργασίας του, το χρόνο, την κοινότητα, την ευταξία και τον εαυτό του (Seagrave, 2000).

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής παρασύρει τον άνθρωπο να ζει με γρήγορους ρυθμούς χωρίς να αφιερώνει τον ανάλογο χρόνο για την ξεκούρασή του, έχοντας ως αποτέλεσμα να θέτει σε κίνδυνο την ίδια του την υγεία. Πολλές σύγχρονες ασθένειες όπως το άγχος, τα καρδιοαναπνευστικά προβλήματα, οι ψυχικές διαταραχές, η χρόνια κούραση και η μείωση των ενεργειακών δυνατοτήτων έκαναν τα τελευταία χρόνια την εμφάνισή τους δυναμικά στην ελληνική κοινωνία (Δρόσος, Παπανικολάου & Κεραμίδας, 2001). Θα περίμενε κάποιος ότι αυτές οι διαπιστώσεις θα έπρεπε να προβληματίσουν και να αυξήσουν τη συμμετοχή των πολιτών στον αθλητισμό και ειδικά στον αθλητισμό αναψυχής, αλλά παρόλα αυτά αρκετές αναπτυγμένες χώρες, όπως και η Ελλάδα, συνεχίζουν να εμφανίζουν αρκετά μικρά ποσοστά συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής (Alexandris & Carroll, 1997). Ακόμη και η στατιστική υπηρεσία της χώρας μας δεν θεωρεί προτεραιότητα την καταγραφή ανάλογων στοιχείων που αφορούν ποσοστά συμμετοχής των ελλήνων πολιτών σε δράσεις αναψυχής και αθλητισμού. Η παρούσα μελέτη έθεσε στόχο την καταγραφή των παραγόντων που περιορίζουν τη συμμετοχή ελλήνων ατόμων σε δράσεις αναψυχής και προσδιόρισε τις διαφορές σε δημογραφικά χαρακτηριστικά που αποτρέπουν τους Έλληνες να διαθέσουν περισσότερο χρόνο αξιοποιώντας τις όποιες μικρές ή μεγάλες προσφερόμενες υπηρεσίες προγραμμάτων αναψυχής στην χώρα μας.

Ανασκόπηση βιβλιογραφίας

Η έννοια του Αθλητισμού Αναψυχής

Στην περιοχή της αναψυχής ο όρος «αθλητισμός» λαμβάνει διαφορετική έννοια και διάσταση από αυτήν της συμμετοχής ενός προπονημένου αθλητή σε έναν επίσημο αγώνα αθλητικού πρωταθλήματος, καθώς η νίκη δεν αποτελεί τον πρωτεύοντα στόχο του ατόμου. Ο όρος «αναψυχή» έχει τις ρίζες του στη λατινική λέξη recreation που σημαίνει αναζωογόνηση, ψυχαγωγία, τόνωση, αναδημιουργία, διασκέδαση. Σύμφωνα με την παραδοσιακή προσέγγιση «αναψυχή» είναι μια διαδικασία η οποία αναστηλώνει, αναζωογονεί και αποκαθιστά την υγεία. Η ιστορική προσέγγιση θεωρεί την αναψυχή σαν μια δραστηριότητα η οποία ξεκουράζει και ανανεώνει το άτομο από την υποχρεωτική του εργασία (Αυθίνος, 1998). Ο Gold (1979) τονίζει ότι αυτό που έχει σημασία κατά τη διαδικασία της αναψυχής είναι το τελικό συναίσθημα των συμμετεχόντων. Ο Kraus (1978) ορίζει ως «αναψυχή» μία μορφή ανθρώπινης δραστηριότητας και εμπειρίας, η οποία δεν περιορίζεται στην παιγνιώδη μορφή που μπορεί να έχει, αλλά επεκτείνεται και σε άλλες μορφές όπως το ταξίδι, η επίσκεψη μουσείων, το διάβασμα καθώς και ποικίλες άλλες πνευματικές, καλλιτεχνικές και σωματικές δραστηριότητες. Οι περισσότεροι ορισμοί καθορίζουν την αναψυχή ως μια αξιόλογη, κοινωνικά αποδεκτή εμπειρία, η οποία γίνεται στον ελεύθερο χρόνο, δημιουργεί συναισθήματα ικανοποίησης, ευχαρίστησης, ευεξίας μέσα από την εθελοντική συμμετοχή του ατόμου (Hutchinson, 1951; Weiskopf, 1984). Ο Κουθούρης (2006) αναφέρει ότι «αναψυχή» είναι η κατάσταση ευεξίας (σωματικής, ψυχικής, πνευματικής, συναισθηματικής) στην οποία περιέρχεται το άτομο, μετά την ελεύθερη επιλογή του να ασχοληθεί με δραστηριότητες «σχόλης».

Ο «αθλητισμός αναψυχής» πέρα από την ικανότητα της αθλητικής απόδοσης, αποβλέπει για τον συμμετέχοντα στην ευκαιρία διαχείρισης του στρες της καθημερινής ζωής, στη ρύθμιση του βάρους του, στη βελτίωση της διάθεσής του, στη βελτίωση των λειτουργιών του σώματός του, στην αντίσταση προς τη διαδικασία του γήρατος, στη δημιουργία και σύναψη κοινωνικών σχέσεων (Χρόνη, 2001). Σύμφωνα με το μοντέλο «Διαδικασία προσέγγισης της αναψυχής» (Κουθούρης, 2006), ο αθλητισμός αναψυχής περιλαμβάνεται στις δραστηριότητες «σχόλης» που στόχο έχουν να φέρουν το άτομο σε κατάσταση «αναψυχής» ανεξάρτητα από την μέθοδο προσέγγισης που μπορεί να είναι η ψυχαγωγία το παιχνίδι ή η διασκέδαση.

Τα προγράμματα του «αθλητισμού αναψυχής» κατατάσσονται σε κλειστά και ανοικτά, δηλαδή σε δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα σε κλειστές εγκαταστάσεις (γυμναστήρια, κέντρα αισθητικής, αθλητικά κέντρα κλπ) και σε δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα σε υπαίθριους χώρους (διενεργούνται σε περιβάλλον που είναι σχετικό με τη χρήση των φυσικών πόρων της γης). Τα ανοικτά προγράμματα περιλαμβάνουν προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής, αγωγής υπαίθρου, ανάπτυξης ανθρώπινων δεξιοτήτων σε φυσικό περιβάλλον και θεραπευτικής αναψυχής σε φυσικό περιβάλλον (Κουθούρης, 2006).

Την ευθύνη για την οργάνωση των προγραμμάτων αθλητισμού αναψυχής στην Ελλάδα έχουν η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (ΓΓΑ) και οι φορείς Αθλητισμού της Τοπικής Αυτοδιοίκησης (Ν.3463/2006 ΦΕΚ Α' 114, αρ. 75). Τα προγράμματα απευθύνονται σε όλες τις ηλικίες, (τα περισσότερα που υλοποιούνται όμως αφορούν παιδιά), σε γενικό και σε ειδικό πληθυσμό, περιλαμβάνουν διάφορες δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής, σε κλειστούς και ανοικτούς χώρους με σκοπό τη όσο το δυνατό μεγαλύτερη συμμετοχή πολιτών.

Ανασταλτικοί λόγοι προς την συμμετοχή. Ορισμοί

Οι παράγοντες που αναστέλλουν τη συμμετοχή των ατόμων σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής απασχόλησαν πολλούς ερευνητές στην περιοχή του ελεύθερου χρόνου και της αθλητικής αναψυχής, (Alexandris, & Carroll, 1997; Jackson, 1993).

Ως ανασταλτικοί παράγοντες προς τη συμμετοχή έχουν ορισθεί «οι παράγοντες που λαμβάνονται υπ' όψιν από τους ερευνητές και έχουν γίνει αντιληπτοί από τα ίδια τα άτομα ώστε να αναστείλουν ή να αποτρέψουν τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες αναψυχής» (Jackson, 1993). Οι Jackson και Henderson (1995) όρισαν ως ανασταλτικούς παράγοντες «κάθε αιτία που περιορίζει τη διάθεση των ατόμων να συμμετέχουν σε δραστηριότητες αναψυχής, να διαθέτουν περισσότερο χρόνο για συμμετοχή σε αυτές και να αξιοποιούν προσφερόμενες υπηρεσίες και προγράμματα αναψυχής». Οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής έχουν μελετηθεί ως περιορισμός της συμμετοχής του ατόμου σε δραστηριότητες αναψυχής σε επιθυμητό επίπεδο & ως αποκλεισμός του ατόμου από τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής (Raymore, Godbey, & Crawford, 1994).

Ανασταλτικοί λόγοι συμμετοχής - Κατηγοριοποίηση σε παράγοντες

Οι Francken και Van Raij (1981) κατηγοριοποίησαν τους ανασταλτικούς παράγοντες σε εξωτερικούς και σε εσωτερικούς. Στην πρώτη κατηγορία εμπεριέχονται τα οικονομικά προβλήματα, η έλλειψη χρόνου, η γεωγραφική απόσταση και η έλλειψη εγκαταστάσεων. Ενώ οι προσωπικές ικανότητες και η έλλειψη ανάλογων δεξιοτήτων, τα διαφορετικά προσωπικά ενδιαφέροντα και η μη γνώση μιας δραστηριότητας ανήκουν στη δεύτερη κατηγορία. Με την κατηγοριοποίηση αυτή συμφώνησαν οι McCarville και Smale (1993) οι οποίοι αναφέρουν ότι οι ανασταλτικοί λόγοι συμμετοχής μπορεί να εμφανίζονται είτε εσωτερικά στο άτομο, είτε να επιβάλλονται από εξωτερικές δυνάμεις ή καταστάσεις. Παρόμοιος διαχωρισμός έγινε και από τον Jackson (1988) ο οποίος στους εσωτερικούς ανασταλτικούς παράγοντες συμπεριλαμβάνει τα προβλήματα υγείας, τις προσωπικές ανικανότητες και την έλλειψη δεξιοτήτων και στους εξωτερικούς συμπεριλαμβάνει την έλλειψη οικονομικών πόρων, την έλλειψη χρόνου, την έλλειψη σχετικών εγκαταστάσεων. Η ταξινόμηση σε εσωτερικούς και σε εξωτερικούς ανασταλτικούς λόγους είναι σήμερα ευρέως αποδεκτή.

Προεκτείνοντας τους παραπάνω ορισμούς οι Henderson, Stalnaker και Taylor (1988) διαχώρισαν τους ανασταλτικούς παράγοντες σε παρεμβατικούς (intervening constraints), οι οποίοι επηρεάζουν τη συμμετοχή, και σε πρότερους ανασταλτικούς (antecedent constraints), οι οποίοι προηγούνται της επιθυμίας για αλλαγή των προτιμήσεων συμμετοχής και περιορίζουν ή επηρεάζουν αρνητικά τις προτιμήσεις των ατόμων για κάποια συγκεκριμένη δραστηριότητα. Η διαφορά των Henderson και των συνεργατών του (1998) εντοπίζεται στη διάκριση ανάμεσα στους όρους «προτίμηση» και «συμμετοχή». Οι εσωτερικοί λόγοι υποστηρίζεται ότι επιδρούν εξ' αρχής αρνητικά στη διαδικασία

«προτίμησης» (επιλογής) και συνεπώς δεν επιτρέπουν το άτομο στη συνέχεια να εκδηλώσει πρόθεση για συμμετοχή.

Οι Alexandris και Carroll (1997) ομαδοποίησαν τους ανασταλτικούς λόγους σε έξι επί μέρους παράγοντες: α) έλλειψη χρόνου, β) ατομικοί/ψυχολογικοί, γ) περιορισμένο ενδιαφέρον, δ) προβλήματα οικονομικά και πρόσβασης, ε) έλλειψη παρέας και στ) έλλειψη εγκαταστάσεων.

Ανασταλτικοί Παράγοντες – Θεωρητικά Μοντέλα

Το κυρίαρχο 'Ιεραρχικό μοντέλο'

Κατά τους Crawford και Godbey (1987) η σειρά σημαντικότητας των ανασταλτικών παραγόντων σχετίζεται με την ίδια τη δραστηριότητα, το άτομο και το περιβάλλον. Οι αιτίες που αναφέρονται στη διάθεση για συμμετοχή ενός ατόμου προς μια δράση κατατάσσονται σε τρία επίπεδα:

Α)πρώτο επίπεδο: ενδοπροσωπικοί λόγοι, αφορούν τη σχέση άτομο/ δραστηριότητα, δηλαδή οι αρνητικές ατομικές και ψυχολογικές καταστάσεις έναντι της συμμετοχής, πχ χαμηλή αυτοεκτίμηση,

Β)δεύτερο επίπεδο: διαπροσωπικοί λόγοι, αφορούν το οικείο περιβάλλον, είναι το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης των ατόμων που συμμετέχουν πχ δεν μπορούν να βρουν παρέα,

Γ)τρίτο επίπεδο: δομικοί λόγοι, αφορούν την προτίμηση σε μια συγκεκριμένη μορφή αναψυχής λόγω εξωτερικών εμποδίων πχ χαμηλό εισόδημα, έλλειψη εγκαταστάσεων.

Υποστηρίζοντας ότι οι κατηγορίες των ανασταλτικών παραγόντων βιώνονται από τα άτομα με συγκεκριμένη και σταθερή σειρά, οι Crawford, Jackson και Godbey (1991), πρότειναν το «ιεραρχικό μοντέλο», όπου σύμφωνα με αυτό ισχυρότερη κατηγορία αποτελούν οι ενδοπροσωπικοί παράγοντες, έπονται οι διαπροσωπικοί και τελευταίοι αναφέρονται οι δομικοί.

Στρατηγικές διαπραγμάτευσης

Το 1993, οι Jackson, Crawford και Godbey, επεκτείνοντας το ήδη δικό τους «ιεραρχικό μοντέλο των ανασταλτικών παραγόντων προς την συμμετοχή» σε δραστηριότητες αναψυχής (Crawford, Jackson, & Godbey, 1991) έκαναν μια σειρά προτάσεων προς την ακαδημαϊκή κοινότητα, με στόχο την επέκταση και διεύρυνση της περιοχής των ανασταλτικών παραγόντων προς τη συμμετοχή. Η εμφάνιση της έννοιας «της διαπραγμάτευσης» στην ανωτέρω θεωρία, ήταν μία σημαντική πρόταση, που σκόπευε να διευρύνει τον αρνητικό ρόλο των εμποδίων κατά τη διαδικασία λήψης απόφασης των ατόμων για συμμετοχή σε δράσεις αναψυχής και ταυτόχρονα να εξηγήσει και να αποσαφηνίσει την αδυναμία συγκεκριμένων ερευνών να προβλέψουν τη συμμετοχή (Kay & Jackson, 1991). Στις μέρες μας ένας σημαντικός αριθμός από θεωρητικές και εμπειρικές έρευνες έχει διεξαχθεί με στόχο να ελέγξει και να βελτιώσει το προτεινόμενο από τους Crawford και συνεργάτες (1991) ιεραρχικό μοντέλο των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής. Ενώ υπήρξαν έρευνες που παρείχαν υποστήριξη στο μοντέλο (Alexandris & Stodolska, 2004; Alexandris, Tsorbatzoudis, & Grouios, 2002) άλλες έρευνες (Samdahl & Jekubovic, 1997) το κριτίκαραν για την αποτελεσματικότητά του να προβλέπει συμμετοχή σε δραστηριότητες. Αντίστοιχες έρευνες (Kay & Jackson, 1991) αμφισβήτησαν ολοκληρωτικά την προηγούμενη υπόθεση, ότι η ύπαρξη εμποδίων οδηγεί απαραίτητα σε μη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής, όπως οι έρευνες των Shaw και των συνεργατών του (1991) και Kay και Jackson (1991). Σε αντίθεση με αυτές τις έρευνες οι Carroll και Alexandris (1997) και οι Raedeke και Burton (1997) απέδειξαν την αρνητική σχέση μεταξύ εμποδίων και συμμετοχής στην αναψυχή. Οι Carroll και Alexandris (1997) υποστήριξαν ότι οι συμμετέχοντες αντιμετωπίζουν και αναφέρουν εμπόδια, αλλά ωστόσο οι συμμετέχοντες με μεγαλύτερη συχνότητα συμμετοχής μάλλον αντιμετωπίζουν διαφορετικά εμπόδια από τους συμμετέχοντες με μικρότερη συχνότητα συμμετοχής. Η έρευνα δείχνει ότι κυρίως τα «ενδοπροσωπικά» εμπόδια σχετίζονται αρνητικά με τη συχνότητα συμμετοχής στην αναψυχή, γεγονός που συμπίπτει με τη θεωρία του ιεραρχικού μοντέλου των Crawford και συνεργατών (1991). Σε παρόμοια αποτελέσματα έχουν καταλήξει έρευνες σε ελληνικό δείγμα (Κουθούρης, Αλεξανδρής, & Γκόλτσος, 2005; Κουθούρης, Αλεξανδρής, Γιοβάνη & Χατζηγιάννη, 2005) στη δραστηριότητα του ποδοσφαίρου αναψυχής και στη δραστηριότητα της χιονοδρομίας αναψυχής αντίστοιχα. Οι ανωτέρω ερευνητές πρότειναν ότι η συμμετοχή στην αναψυχή «εξαρτάται όχι από την απουσία των εμποδίων (αν και αυτό μπορεί να είναι αληθινό για κάποια άτομα) αλλά από τη συναλλαγή-διαπραγμάτευση των υποψηφίων συμμετεχόντων με αυτά τα εμπόδια. Τέτοιες διαπραγματεύσεις μάλλον τελικά τροποποιούν, παρά αποτρέπουν τη συμμετοχή». Σε πρόσφατη έρευνα ο Alexandris και οι συνεργάτες του (2005) διενήργησαν τις μοναδικές ποσοτικές μελέτες καταγραφής των στρατηγικών διαπραγμάτευσης με συμμετέχοντες χιονοδρόμους αναψυχής.

Ανασταλτικοί Παράγοντες και συναφείς έρευνες

Έρευνες με κύρια μεταβλητή τους ανασταλτικούς παράγοντες έχουν γίνει στον Ελλαδικό χώρο αναφορικά α)των διαφορετικών δημογραφικών των συμμετεχόντων, β)την έννοια της εμπλοκής σε μία δραστηριότητα αθλητισμού αναψυχής. Αναλυτικότερα και συγκεκριμένα για την κάθε περιοχή ξεχωριστά έχουν αναφερθεί:

α) Δημογραφικά χαρακτηριστικά.

Ένα σημαντικό πεδίο έρευνας των ανασταλτικών παραγόντων αποτέλεσαν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά συμμετεχόντων σε προγράμματα αναψυχής (Alexandris & Carroll, 1997; Jackson & Henderson, 1995; McGuire, Dottavio, & O'Leary, 1986). Ανάμεσα στις κύριες δημογραφικές μεταβλητές, που έχουν μελετηθεί είναι η ηλικία, το φύλο, η οικογενειακή κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο, το επίπεδο της εκπαίδευσης και η συχνότητα συμμετοχής.

β) Η έννοια της εμπλοκής

Για την κατανόηση της συμπεριφοράς των ατόμων που συμμετείχαν σε δραστηριότητες αναψυχής, ερευνητές αυτού του χώρου συμπεριέλαβαν την «ανάμιξη» σε θεωρητικά και εμπειρικά μοντέλα, εξετάζοντας τη σχέση της με άλλες έννοιες όπως η παρακίνηση, η ψυχολογική δέσμευση, η αντίσταση στην αλλαγή δραστηριότητας, η σύνδεση με το χώρο άσκησης / αναψυχής και η αφοσίωση πελατών (Iwasaki & Havitz, 1998; Iwasaki & Havitz, 2004; Kyle, Graefe, Manning, & Bacon, 2003; Kyle, Graefe, Manning, & Bacon, 2004).

Η ανάμιξη είναι μια πολυδιάστατη έννοια που αποτελείται από πέντε διαστάσεις: α) ελκυστικότητα, β) συμβολική αξία, γ) κεντρικότητα, δ) πιθανότητα κινδύνου και ε) σημαντικότητα κινδύνου. Ο προσδιορισμός αυτός βασίστηκε στο μοντέλο Laurent και Carferer (1985)-«Προφίλ Ανάμιξης Καταναλωτών- Consumer Involvement Profiles- CIP» και σε αποτελέσματα ερευνών από το χώρο της αναψυχής στα οποία βρέθηκε ότι οι αρχικές διαστάσεις του CIP, ενδιαφέρον και ευχαρίστηση, αποτελούν έναν κοινό παράγοντα που ονομάστηκε ελκυστικότητα (Havitz, Dimanche, & Bogle, 1994; Kerstetter & Kovich, 1997; Madrigal, Havitz, & Howard, 1992; Park, 2001). Επίπεδα ανάμιξης σε μια δραστηριότητα αναψυχής δημιουργούνται όταν οι στόχοι, οι αξίες και τα ενδιαφέροντα του ατόμου συμπίπτουν με τα χαρακτηριστικά της δραστηριότητας αναψυχής (Kyle, Graefe, Manning, & Bacon, 2004). Σε άλλη έννοια που μελετάται για τη σχέση της με τους ανασταλτικούς παράγοντες είναι η «προσήλωση» στην άσκηση (Beaton & Funk, 2008; Beaton, Funk & Alexandris, υπό έκδοση; Filo, Funk & Alexandris, 2008). Έρευνες αναφέρουν ότι η προσήλωση στην άσκηση αυξάνει την προτίμηση μιας δραστηριότητας καθώς η δραστηριότητα αποκτά μεγαλύτερη προσωπική σημασία (Wallendorf & Arnould, 1988), και τα πρότυπα στάσεων και συμπεριφορών γίνονται πιο σταθερά και προβλέψιμα (Beaton & Funk, 2008).

Πίνακας 1. Έρευνες αναφορικά των Ανασταλτικών Παραγόντων που διεξήχθησαν στον ελλαδικό χώρο 1997- 2009.

	Σκοπός	Μέθοδος Δείγμα	Ανασταλτικοί παράγοντες (Α.Π.)
Alexandris, Carroll 1997	Διερεύνηση δημογραφικών διαφορών (ηλικία, φύλο, εκπ/ση, οικογενειακή κατάσταση) στην αντίληψη των Α.Π. στη συμμετοχή στον Α.Α σε σχέση με τα ετήσια ποσοστά συμμετοχής στον Α.Α.	Ερωτηματολόγιο Αστική περιοχή Λάρισας	Ενδοπροσωπικοί παράγοντες, περισσότερο στις γυναίκες, οι δομικοί επηρεάζουν περισσότερο τη συχνότητα, τη διάρκεια & το είδος, η μεγάλη ηλικία κ το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο μειώνει τη συμμετοχή, ο γάμος επηρεάζει αρνητικά τη συμμετοχή.
Alexandris, Barkoukis, Tsozbatzoudis, Grouis 2003	Να εξετάσει Α.Π συμμετοχής σε προγράμματα Φυσικής Δραστηριότητας για ενήλικες άνω των 60 & κατά πόσο μπορεί να γίνει πρόβλεψη των προθέσεων για τη συνέχιση της συμμετοχής.	Ερωτηματολόγιο N= 125 ενήλικες άνω των 60 ετών, συμμετέχουν σε πρόγραμμα Φ.Δ	Εγκαταστάσεις/υπηρεσίες, ατομικοί/ ψυχολογικοί, έλλειψη παράας, προσβασιμότητα / οικονομικοί. Μπορεί να γίνει πρόβλεψη κατά ένα μεγάλο μέρος.

Κουθούρης, Αλεξανδρή, Γιοβάνη, Χατζηγιάννη 2005	Διερεύνηση Α.Π. συμμετοχής σε χιονοδρομικές δραστηριότητες αναψυχής , κατηγοριοποίηση σε διαστάσεις και διερεύνηση πιθανών διαφορών στις διαστάσεις των Α.Π. σε άτομα με διαφορετικά δημογραφικά χαρακτηριστικά.	Ερωτηματολόγιο Μέτρησης Α.Π. Alexandris & Carroll (1997). N= 457 Έλληνες χιονοδρόμοι +18, Ημέρα δειγματοληψίας να χιονοδρομούν	Έλλειψη ενδιαφέροντος για συμμετοχή, ατομικά/ψυχολογικά εμπόδια, προβλήματα εγκαταστάσεων & υπηρεσιών, οικονομικά, πρόσβασης, έλλειψη παρέας, έλλειψης χρόνου. Διαφορετικούς Α.Π βιώνουν διαφορετικές δημογραφικές ομάδες.
Κουθούρης, Αλεξανδρή, Μπουρντόλου 2005	Διερεύνηση των στρατηγικών διαπραγμάτευσης που υιοθετούν οι συμμετέχοντες/πελάτες στη δραστηριότητα του ποδοσφαίρου αναψυχής , σε γήπεδα μικρών διαστάσεων, διερεύνηση της σχέσης των στρατηγικών αυτών με τη διαφορετική συχνότητα συμμετοχής	Ερωτηματολόγιο Κλίμακα Alexandris et al (1998), προσαρμοσμένη στο ποδόσφαιρο αναψυχής. N= 160 Δυο κέντρα Α.Α Καρδίτσας.	Παράγοντες διαπραγμάτευσης: «διαχείριση χρόνου», «έρεση παρέας», «αυτό-παρακίνηση», «υιοθέτηση σχετικού τρόπου ζωής». Άτομα με υψηλές τιμές στους παράγοντες συμμετέχουν περισσότερο στο ποδόσφαιρο αναψυχής.
Δαμιανίδης, Κουθούρης, Αλεξανδρή 2007	Προσδιορισμός Α.Π. στη συμμετοχή μαθητών/τριών σε εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής στην πόλη της Λιβαδειάς.	Ερωτηματολόγιο μέτρησης Α.Π. Alexandris & Carroll (1997). N= 643 μαθητές/τριες Γ/σια, ΓΕΛ Λιβαδειάς.	Λιγότεροι Α.Π σε: μαθητές Γ/σιου έναντι Λυκείου, αγόρια έναντι κοριτσιών, μαθητές που συμμετέχουν σε αθλητικούς συλλόγους έναντι αυτών που δε συμμετέχουν.

Έρευνες που διεξήχθησαν με δείγμα έλληνες συμμετέχοντες (πίνακας 1)

Από το 1997 έως το 2009 έχουν δημοσιευθεί και καταγραφεί στον Ελλαδικό χώρο έντεκα έρευνες που έχουν ως θέμα τη διερεύνηση των Ανασταλτικών Παραγόντων συμμετοχής στον Αθλητισμό Αναψυχής, όπως παρουσιάζονται συνοπτικά στον πίνακα 1.

Το αντικείμενο των ερευνητών εστιάστηκε σε χιονοδρομικές δραστηριότητες, στο ποδόσφαιρο αναψυχής, σε εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες, στον παραδοσιακό χορό, σε προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων που οργανώνουν οι Οργανισμοί Τοπικής Αυτοδιοίκησης. Το εύρος του δείγματος ηλικιακά περιελάμβανε μαθητές και μαθήτριες δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, φοιτητές και φοιτήτριες και ενήλικες άνω των 60 ετών.

Ο σκοπός αντίστοιχα κάθε έρευνας ήταν: η καταγραφή και αναζήτηση δημογραφικών διαφορών στην αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων για τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής (ΔΑΑ), η πιθανότητα πρόβλεψης των προθέσεων για τη συμμετοχή σε ΔΑΑ, η επίδραση του βαθμού ασφάλειας ή ανασφάλειας όπως την αντιλαμβάνονται οι συμμετέχοντες σε ΔΑΑ, η καταγραφή στρατηγικών διαπραγμάτευσης των συμμετεχόντων σε ΔΑΑ, η εξέταση των ψυχομετρικών ιδιοτήτων της κλίμακας «Ανασταλτικοί Παράγοντες Αναψυχής, των Alexandris & Carroll, 1997 και η διερεύνηση του βαθμού προσηλωσης σε ΔΑΑ.

Οι μέθοδοι που χρησιμοποιήθηκαν ήταν κατά κύριο λόγο ποσοτικές εκφραζόμενες από το ερωτηματολόγιο μέτρησης των Alexandris & Carroll, 1997, προσαρμοσμένο ανάλογα με το αντικείμενο της κάθε έρευνας, την ελληνική έκδοση της «Κλίμακας Ανάμειξης στην Αναψυχή» των Θεοδωράκης et al (2007), το ερωτηματολόγιο Alexandris et al., 1998, το ερωτηματολόγιο Funk & James, 2006, τα ερωτηματολόγια SCI (Marcus et al. 1992a) και PCQ (Marcus et al. 1992b).

Οι ερευνητές κατέγραψαν ότι οι δημογραφικές διαφορές (ηλικία, φύλο, οικογενειακή κατάσταση, μορφωτικό επίπεδο, επίπεδο εκπαίδευσης) επηρεάζουν τη συμμετοχή σε ΔΑΑ. Στην έρευνα των Alexandris & Carroll, 1997, αναφέρεται ότι η συμμετοχή των γυναικών επηρεάζεται κυρίως από ενδοπροσωπικούς παράγοντες (από τη σχέση τους με τη δραστηριότητα, πιστεύουν δηλαδή ότι δεν θα

τα καταφέρουν), οι δομικοί παράγοντες (πχ οικονομικοί λόγοι, προβληματικές εγκαταστάσεις) καθορίζουν τη συχνότητα, τη διάρκεια και το είδος της ΔΑΑ, ενώ το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο επιδρά αρνητικά στη συμμετοχή σε ΔΑΑ, άλλο ένα εύρημα ήταν ότι ο γάμος επηρεάζει αρνητικά τη συμμετοχή, οι ανύπαντροι συμμετείχαν περισσότερο σε ΔΑΑ.

Αρκετές από τις έρευνες που έγιναν στον ελλαδικό χώρο κατέγραψαν ότι οικονομικοί λόγοι, η έλλειψη παρέας, η έλλειψη χρόνου όπως και η κατάλληλη διαχείριση χρόνου, η ποιότητα των εγκαταστάσεων/υπηρεσιών και η προσβασιμότητα, η έλλειψη γνώσης, η ελλιπής ενημέρωση για τα οφέλη της άσκησης και ειδικότερα της συμμετοχής σε ΦΔΑΑ, αποτελούν τους πιο συχνούς ΑΠ για τη συμμετοχή σε ΔΑΑ. Στην έρευνα των Alexandris, Barkoukis, Tsorbatzoudis, Grouis, (2003) διαπιστώθηκε ότι κατά ένα μεγάλο μέρος μπορεί να γίνει πρόβλεψη των εν δυνάμει ΑΠ που επηρεάζουν τη συμμετοχή σε ΔΑΑ. Στην έρευνα Κουρτεσοπούλου και Χρόνη (2003) που αφορούσε στο βαθμό ασφάλειας ή ανασφάλειας που νοιώθουν οι συμμετέχοντες σε δραστηριότητα αναρρίχησης, κατεγράφη ότι η ποιότητα του εξοπλισμού και οι ικανότητες του εκπαιδευτή/συνοδού παίζουν καθοριστικό ρόλο στη συμμετοχή.

Συμπεράσματα

Τα οφέλη που μπορεί να αποκομίσει ένα άτομο συμμετέχοντας σε προγράμματα αθλητισμού αναψυχής είναι ένα αδιαμφισβήτητο γεγονός, οφέλη που συντείνουν στην κατάκτηση της ικανοποίησης ζωής. Αναφέρεται ότι όσο μεγαλύτερη είναι η συχνότητα και η οικειότητα που αποκτάται με τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής τόσο μεγαλύτερη είναι η ικανοποίηση ζωής. Παρόλα αυτά έχουν εντοπιστεί αρκετοί ανασταλτικοί παράγοντες που μειώνουν τη συμμετοχή των ανθρώπων σε αυτά τα προγράμματα.

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση, ειδικά ερευνών που διεξήχθησαν στον ελλαδικό χώρο, κατέδειξε όλους τους ανασταλτικούς παράγοντες που έχουν εντοπιστεί μέχρι σήμερα, αυτή η πληροφορία μπορεί να δώσει τη δυνατότητα ώστε να γίνουν διορθωτικές κινήσεις προς αυτήν την κατεύθυνση.

Τα είδη των δραστηριοτήτων με τα οποία ασχολήθηκαν οι ερευνητές αφορούσαν: την αναρρίχηση, το ποδόσφαιρο, υπαίθριες δραστηριότητες, τον παραδοσιακό χορό, τη χιονοδρομία, εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής. Το δείγμα των ερευνών κατά περίπτωση περιελάμβανε όλο το ηλικιακό εύρος, ήταν μαθητές, φοιτητές, ακόμη και ενήλικες άνω των 60 ετών. Τα δημογραφικά στοιχεία σε σχέση με το φύλο, τον τόπο κατοικίας, το επίπεδο μόρφωσης και την οικογενειακή κατάσταση, κατά έρευνα ήταν διάφορα.

Ανακεφαλαιώνοντας εν συντομία τα αποτελέσματα των ερευνών διαπιστώθηκε ότι κυρίως οι ενδοπροσωπικοί λόγοι, κάτι που συναντάται περισσότερο στις γυναίκες, η έλλειψη χρόνου (λόγω σπουδών ή εργασίας ή ακόμη υποχρέωσης προς τους φίλους, το υψηλό κόστος, η έλλειψη παρέας, το μορφωτικό επίπεδο, η έλλειψη ενημέρωσης, οι ελλιπείς εγκαταστάσεις, η ποιότητα των υπηρεσιών που παρέχονται και η δυσκολία πρόσβασης αποτρέπουν τη συμμετοχή σε προγράμματα αθλητισμού αναψυχής. Επίσης αναφέρθηκε ότι τα άτομα που είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε προγράμματα αθλητισμού αναψυχής και όσα αισθάνθηκαν ασφάλεια στη δραστηριότητα που συμμετείχαν και σωστή καθοδήγηση από τους εκπαιδευτές, ξεπέρασαν ευκολότερα τους ανασταλτικούς παράγοντες.

Το θέμα της έλλειψης χρόνου εξηγήθηκε, ειδικά για την περίπτωση της χιονοδρομίας, λόγω της χρονικής περιόδου που μπορεί να λάβει κάποιος μέρος σε αυτήν τη δραστηριότητα που είναι μόνο το χειμώνα, περίοδος κατά την οποία υπάρχουν και οι περισσότερες υποχρεώσεις. Το υψηλό μορφωτικό επίπεδο έπαιξε ρόλο στο γεγονός ότι υπάρχει καλύτερη πληροφόρηση και επίγνωση των οφελών που προσφέρει η συμμετοχή σε αυτές τις δραστηριότητες.

Η δημιουργική και ενεργητική αξιοποίηση του χρόνου μέσω των προγραμμάτων αθλητισμού αναψυχής μπορεί να οδηγήσει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση υγιών πολιτών πιο ευτυχισμένων, πιο κοινωνικών και πιο παραγωγικών.

Προτάσεις

Οι προτάσεις που καταθέτονται αφορούν πρώτιστα το ζήτημα της σωστής ενημέρωσης γύρω από τα προγράμματα αθλητισμού αναψυχής. Η ένταξη ανάλογων προγραμμάτων στην εκπαίδευση θα βοηθούσε στη συνειδητοποίηση των οφελών από τη συμμετοχή σε προγράμματα Α.Α. Η κατάλληλη εκπαίδευση των παιδιών οδηγεί σε καλύτερα ενημερωμένους πολίτες με κριτική σκέψη που επιζητούν

τη σωστή ενημέρωση και συνήθως κάνουν τις σωστές επιλογές για την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου που διαθέτουν.

Η πολιτεία μπορεί να διαδραματίσει ένα σημαντικό ρόλο είτε οικονομικά, όπως είναι η φροντίδα παροχής προγραμμάτων αθλητικής αναψυχής σε όσους/ες δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα, είτε στο θέμα της ενημέρωσης, όπως η οργάνωση εκδηλώσεων σε δημόσιες εγκαταστάσεις Α.Α επιστρατεύοντας επαγγελματίες αθλητές πρεσβευτές (άτομα ή ομάδες) όπου θα υπάρχει και η συμμετοχή του κοινού.

Οι υπεύθυνοι παροχής υπηρεσιών αθλητισμού αναψυχής μπορούν να φροντίσουν στην καλύτερη και αποτελεσματικότερη ενημέρωση των πολιτών με την κατασκευή ενημερωτικών φυλλαδίων, με πλήρως ενημερωμένες καταχωρήσεις στο διαδίκτυο (πληροφορίες, φωτογραφίες, υπηρεσίες, προσβασιμότητα, οικονομικά πακέτα), με καμπάνιες στα ΜΜΕ και με την υλοποίηση δραστηριοτήτων σε κοινόχρηστους χώρους πόλεων όπου αυτό είναι δυνατόν. Επίσης οφείλουν να δημιουργούν και να συντηρούν ασφαλείς και κατάλληλες εγκαταστάσεις, να παρέχουν καλές υπηρεσίες, να προσλαμβάνουν το κατάλληλο προσωπικό και να φροντίζουν για τη συνεχή εκπαίδευσή του.

Βιβλιογραφία

- Αβουρδιάδου, Σ., Αλεξανδρή, Κ., & Κουθούρης, Χ. (2007). Παράγοντες που διαμορφώνουν τη συμμετοχή στη χιονοδρομία αναψυχής. Διαφορές λόγω δημογραφικών χαρακτηριστικώ'ν και συχνότητας συμμετοχής. Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής. ΕΛΛΕΔΑ. Τομ. 4(2), 2-21. Ανακτήθηκε στις 28 Ιουλίου 2010 από http://www.jsrm.gr/files/jsrm-2007_2_1.pdf
- Alexandris, K. & Carroll, B. (1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: results from a study in Greece. *Leisure Studies* 16, 107-125.
- Alexandris, K. & Carroll, B. (1999). Constraints on recreational sport participation in adults in Greece: Implications for providing and managing sport services. *Journal of Sport Management*, 13, 317-332.
- Αυθινός, Γ. (1998). Άσκηση - άθληση κινητική αναψυχή - οργανωτική διάσταση. Αθήνα: Εκδόσεις Πανεπιστημίου Αθηνών.
- Beaton, A.A. & Funk, D.C. (2008). An evaluation of theoretical frameworks for studying physically active leisure. *Leisure Sciences*, 30, 1-18.
- Beaton, A.A., Funk, D.C., & Alexandris, K. (in press). Operationalizing a theory of participation in physically active leisure. *Journal of Leisure Research*.
- Blair, S. N. (1993). Physical activity, physical fitness and health. *Research Quarterly of Exercise and Sport*, 64, 365-376.
- Crawford, D.W. & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Crawford, D., Jackson, E., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Filo, K., Funk, D.C., & Alexandris, K. (2008). Exploring the Impact of Brand Trust on the Relationship between Brand Associations and Brand Loyalty in Sport and Fitness. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 3, 39-57.
- Francken, D. & Van Raij, M. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13, 337-352.
- Funk, D.C. & James, J. (2006). Consumer loyalty: the meaning of attachment in the development of sport team allegiance. *Journal of Sport Management*, 20, 189-217.
- Δαμιανίδης, Χ., Κουθούρης, Χ., & Αλεξανδρή, Κ. (2007). Παράγοντες που Αναστέλλουν τη Συμμετοχή Μαθητών και Μαθητριών σε Εξωσχολικές Δραστηριότητες Αθλητισμού Αναψυχής. Η Περίπτωση των Σχολείων της Πόλης της Λιβαδειάς. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 5(3), 379 - 385.
- Δάντση, Φ., Μπαλάσκα, Π., & Αλεξανδρή, Κ. (2008). Διερεύνηση της Σχέσης Μεταξύ Ανασταλτικών Παραγόντων και Προσήλωσης των Πολιτών σε Μαζικά Προγράμματα Υπαιθριας Αναψυχής. Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής. ΕΛΛΕΔΑ, 5(2), 41-52. Ανακτήθηκε στις 28-03-2010 από http://www.jsrm.gr/files/05_Dantsi_OutdoorLA_Elleda09.pdf
- Δρόσος, Α., Παπανικολάου, Ζ., & Κεραμίδας, Π. (2001). Δημιουργία αθλητικών εγκαταστάσεων για την άθληση και ψυχαγωγία των επισκεπτών - τουριστών στο Βόλο και των γύρω περιοχών. *Άθληση και Κοινωνία*, 28. Πρακτικά 9ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού,

- Κομοτηνή.
- Gold, S. (1979). Urban Leisure Environments to Come. *Parks & Recreation Magazine*, 32, 24-41.
- Havitz, M. E., Dimanche, F., & Bogle, T. (1994). Segmenting the adult fitness market using involvement profiles. *Journal of Recreation and Park Administration*, 12, 35-56.
- Henderson, K. A., Stalnaker, D., & Taylor, G. (1988). The relationship between barriers to recreation and gender-role personality traits for women. *Journal of Leisure Research*, 20, 69-80.
- Helgo, S. & Drake, B. (2001). Physical activity and mental health. *International Sport Medicine Journal*, 2(3), 1-9.
- Iwasaki, Y. & Havitz, M. E. (1998). A path analytic model of the relationships between involvement, psychological commitment and loyalty. *Journal of Leisure Research*, 30, 256-281.
- Iwasaki, Y., & Havitz, M.E. (2004). Examining relationships between leisure involvement, psychological commitment, and loyalty to a recreation agency. *Journal of Leisure Research*, 36, 45-72.
- Jackson, E. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10, 203-215.
- Jackson, E. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25, 129-149.
- Jackson, E. & Hederson, K. (1995). Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 17, 31-51.
- Jackson E. & Searle, M. (1985). Recreation non-participation and barriers to participation; Concepts and models. *Loisir et Societe*, 8, 693-707.
- Seagrave, J. (2000). Sport as an escape. *Journal of Sport and Social Issues*, 24, 61-77.
- Hutchinson, J. (1951). *Principles of Recreation*. New York: Ronald Press.
- Θεοδωράκης, Ν., Αλεξανδρής, Κ., Πανοπούλου, Κ., & Βλαχόπουλος, Σ. (2008). Παράγοντες που επηρεάζουν Ανασταλτικά την Ανάμειξη σε Δραστηριότητες Παραδοσιακού Χορού. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό τόμος 6 (2)*, 212 - 221.
- Kerstetter, D.L. & Kovich, G.M. (1997). The involvement profiles of Divisions I women's basketball spectators. *Journal of Sport Management*, 11, 234-249.
- Κοντογιάννη, Ε., Φαμίσης, Κ., Ζαφειρούδη, Α., Νομικός, Ν. (2009). Συμμετοχή Φοιτητών/τριών σε Υπαιθρια Προγράμματα Αναψυχής Πανεπιστημιακού Αθλητισμού. Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής. *ΕΛΛΕΔΑ*, 6(1), 17-21. Ανακτήθηκε στις 20 Μαρτίου 2010 από <http://www.jsrm.gr/default.asp?sid=6906&langid=294&page=2&etos=2009&tomos=6&tefhos=1>
- Κουθούρης, Χ. (2006). «Σχόλη», «Αναψυχή» & «Αθλητισμός»: Εννοιολογική συσχέτιση των όρων. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 4 (1), 68-77.
- Κουθούρης, Χ., Αλεξανδρής, Κ., Γιοβάνη, Χ., & Χατζηγιάννη, Ε. (2005). Ανασταλτικοί Παράγοντες Συμμετοχής στη Χιονοδρομία Αναψυχής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό 3 (1)*, 55 - 63.
- Κουθούρης, Χ., Αλεξανδρής, Κ., & Μπουρντόλου, Μ. (2005). Στρατηγικές Διαπραγμάτευσης έναντι Ανασταλτικών Παραγόντων για Συμμετοχή στο Ποδόσφαιρο Αναψυχής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3 (3), 255 - 263.
- Κουρτεσοπούλου, Α. & Χρόνη, Σ., (2003). Αντίληψη Ασφάλειας στην Αναρρίχηση από Κατασκοηνωτές. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 1(2), 169 - 175.
- Kyle, G. T., Graefe, A. R., Manning, R. E., & Bacon, J. (2003). An examination of the relationship between leisure activity involvement and place attachment among hikers along the Appalachian Trail. *Journal of Leisure Research*, 35, 249-273.
- Kyle, G.T, Graefe, A.R, Manning, R.E., & Bacon, J. (2004). Effect of activity involvement and place attachment on recreationists' perceptions of setting density. *Journal of Leisure Research*, 36, 209-231.
- Madrigal, R., Havitz, M.E., & Howard, D.R. (1992). Married couple's involvement with family vacations. *Leisure Sciences*, 14, 115-130.
- Mannell, R. & Loucks-Atkinson, A. (2005). Why don't people do what's "good" for them? Cross fertilization among the psychologies of non-participation in leisure, health and exercise behaviors. In E. Jackson (Ed.), *Constraints to leisure* (pp. 221_232). Pennsylvania: Venture Publishing.
- Mannell, R. & Iwasaki, Y. (2005). Advancing quantitative research on social cognitive theories of the constraint-negotiation process. In E. Jackson (Ed.), *Constraints to leisure*, (pp. 261_278). Pennsylvania: Venture Publishing

- Marcus, B.H., Rakowski, W., & Rossi, J.S. (1992a). Assessing motivational readiness and decision-making for exercise. *Health Psychology, 11*, 257-261.
- Marcus, B.H., Rossi, J.S., Selby, V.C., Niaura, R.S., & Abrams, D.B. (1992b). The stage and processes of exercise adoption and maintenance in a worksite sample. *Health Psychology, 11*, 386-395.
- McCarville, R. & Smale, J. (1993). Perceived constraints to leisure participation within five activity domains. *Journal of Park and Recreation Administration, 11*(2), 40-59.
- McGuire, F. & O'Leary, J. (1992). The implications of leisure constraint research for the delivery of leisure services. *Journal of Park and Recreation Administration, 10*, 31-40.
- McGuire, A., Dottavio, D., & O'Leary, J. (1986). Constraints to participation in outdoor recreation across the life span: a nation-wide study of limitors and prohibitors. *The Gerontologist, 26*, 538-544.
- Μπαλασκά, Π., Αλεξανδρής, Κ., & Κουθούρης, Χ., (2008). Εφαρμογή του διαθεωρητικού μοντέλου έναντι της συμμετοχής ατόμων σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. *ΕΛΛΕΔΑ, 5*(1), 2-1. Ανακτήθηκε στις 15 Μαρτίου 2010 από <http://www.jsrm.gr/default.asp?sid=6906&langid=294&page=2&etos=2008&tomos=5&tefhos=1>
- Park, S.H. (2001). Relationships between involvement and attitudinal loyalty constructs in adult fitness centers. *Journal of Leisure Research, 28*, 233-250.
- Petrocelli, J.V. (2002). Processes and Stages of Change: Counseling with the Transtheoretical Model of Change. *Journal of Counseling & Development, 80*(1), 22-29.
- Plotnikoff, R.C., Hotz, S.B., Birkett, N.J., & Courneye, K.S. (2001). Exercise and the transtheoretical model: A longitudinal test of a population sample. *Preventive Medicine, 33*, 441-452.
- Prochaska, J.O. & DiClemente, C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51*, 390-395.
- Prochaska, J.O. & DiClemente, C.C. (1984). Self-change processes, self-efficacy and decisional balance across five stages of smoking cessation. In Alan R. Liss. *Advances in cancer control-1983*. (pp. 3-27) New York: Basic Books.
- Prochaska, J.O. & DiClemente, C.C. (1986). Toward a comprehensive model of change. In W.E. Miller & N. Heather (Eds.) *Treating addictive behaviors*. (pp.3-27). London: Plenum Press.
- Prochaska, J.O., DiClemente, C.C., & Norcross, J.C. (1992). In search of how people change. *American Psychologist, 47*, 1102-1114.
- Ragheb, M. (1993). Leisure and perceived wellness: A field investigations. *Leisure Sciences, 15*(1), 33-44.
- Raymore, L., Godbey, G., & Crawford, D. (1994). Self-esteem, gender and socio-economic status: Their relation to perception of constraint on leisure among adolescents. *Journal of Leisure Research, 26*, 99-118.
- Weiskopf, D. (1984). *Recreation and Leisure*. Champaign, IL: American River College.
- Χρόνη, Σ. (2001). Δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής στην Ελλάδα: Αντιλήψεις φοιτητών φυσικής αγωγής. *Φυσική Δραστηριότητα & Ποιότητα Ζωής, 1*, 20 -27.

Υπεύθυνος έκδοσης: Ελληνική Εταιρία Διοίκησης Αθλητισμού, **Υπεύθυνος συντακτικής επιτροπής:** Χάρης Κουθούρης.
Συντάκτες: Αυθίνος Ιωάννης, Γαργαλιάνος Δημήτρης, Κριεμάδης Αθανάσιος, Κώστας Γεώργιος, Τζέτζης Γεώργιος, Κουστέλιος Αθανάσιος, Αλεξανδρής Κωνσταντίνος, Γουλμάρης Δημήτριος, Θεοδωράκης Νικόλαος, Τσίτσου Ροδούλα, Τσίτοκαρη Ευθυμία, Παπαδημητρίου Δήμητρα, Γλυνιά Ελένη, Νάτσης Παντελής, Κιάφας Ζαχαρίας, Δράκου Αμαλία. **Τεχνική επιμέλεια & Φιλολογική Επεξεργασία:** Στεφανία Γρηγορίου