



Το δρομικό κίνημα στην Ελλάδα: Διερευνώντας το προφίλ των σύγχρονων μαραθωνοδρόμων

Λεωνίδας Πετριδής¹ & Αλέξιος Μπατρακούλης²

¹University of Debrecen, Department of Sporteconomics and -Management, ²Διευθυντής Εκπαίδευσης
GR.A.F.T.S Hellas

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει τις δρομικές συνήθειες και τα κοινωνικο-οικονομικά χαρακτηριστικά των ερασιτεχνών δρομέων που συμμετέχουν σε αγώνες μαραθωνίου, καθώς και τους παράγοντες που σχετίζονται με τους λόγους ενασχόλησης με το ερασιτεχνικό τρέξιμο και με την αντίληψη των δρομέων γι' αυτή τους τη δραστηριότητα. Στην παρούσα έρευνα αναλύθηκαν τα δεδομένα 323 δρομέων (83% άντρες και 17% γυναίκες), οι οποίοι συμπλήρωσαν ηλεκτρονικά ερωτηματολόγιο, βασισμένο σε ερωτηματολόγιο έρευνας για το τρέξιμο του Ινστιτούτου Αθλητικών Ερευνών της Δανίας (Forsberg, 2012), ενώ ακόμη χρησιμοποιήθηκαν τροποποιημένες οι κλίμακες αξιολόγησης α) των Carmack & Rainer (1979) και του Leedy (2000) για τους λόγους ενασχόλησης με το τρέξιμο, β) του Leedy (2000) για την προσήλωση που επιδεικνύουν οι δρομείς στην δρομική τους δραστηριότητα και γ) των Anderson & Cychosz (1994) για την ταύτισή τους με την ιδιότητα του δρομέα. Από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι δρομείς μαραθωνίου στην Ελλάδα, είναι άτομα κυρίως στις ηλικίες των 30 χρόνων, οι περισσότεροι έχοντες μεσαία εισοδηματικά κλιμάκια, με υψηλή μόρφωση, απασχολούμενοι περισσότερο στον ιδιωτικό τομέα, ενώ οι περισσότεροι από τους μισούς δήλωσαν σχετικά σύντομο παρελθόν στο ερασιτεχνικό τρέξιμο. Ως λόγοι ενασχόλησης με το τρέξιμο κυριαρχούν αυτοί που σχετίζονται με τα ψυχικά και σωματικά οφέλη που το άθλημα αυτό προσφέρει. Εμφανίζουν υψηλή ταύτιση με την ιδιότητα του δρομέα και είναι περήφανοι γι' αυτό, ενώ έχουν περισσότερο ουδέτερη ταύτιση με άλλους δρομείς. Επίσης, επιδεικνύουν υψηλή προσήλωση προς τη δρομική τους δραστηριότητα, συστατικό μάλλον απαραίτητο για να αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις της ενασχόλησης με το μαραθώνιο. Κατανοώντας τα χαρακτηριστικά και το προφίλ των σύγχρονων μαραθωνοδρόμων, η ενίσχυση της δραστηριότητάς τους, αλλά και γενικότερα του δρομικού κινήματος, μπορεί να γίνει με μεγαλύτερη σταθερότητα.

Λέξεις κλειδιά: *ερασιτεχνικό τρέξιμο, μαραθώνιος, χαρακτηριστικά δρομέων*

Ηλεκτρονική διεύθυνση επικοινωνίας: lpetridis@yahoo.co.uk

**The running movement in Greece: Investigating the profile
of the modern marathon runners**

Abstract

The purpose of this study is to analyse the profile and characteristics of those amateur runners, who participate in marathon running events, and to analyze the factors related to their perception about their running activity. In this paper data from a total of 323 runners were analysed (83% males and 17% females). An online questionnaire was used to collect data, which was based on the questionnaire about running from the Danish Institute for Sport Studies (Forsberg, 2012). For the measurement of the reasons to engage in running the measurement scales of Carmack & Rainer (1979) and Leedy (2000) were taken into consideration, of the commitment to running, the scales of Leedy (2000) and of the identity of runners, the scales of Anderson & Cychosz (1994). The results showed that more than half of the respondents had a running background of up to four years and most of them adapt similar motivations for their engagement in running, dominantly the motivations, which are related to the physical and mental health benefits of running. The marathoners are individuals of mostly 30 years of age, most of them fall under the middle income class, they are highly educated and they dominantly work in the private sector. The runners of the sample identify themselves as runners and they are proud of this and have a more neutral identity to other runners. Also, they are highly dedicated to their running activity, an element, which seems important to overcome the demands of their marathon training. By understanding the profile of today's runners we can support their running activity, and generally the running movement in Greece, enhancing its role in the athletic culture of the Greek population.

Key words: *amateur running, road running, marathon, profile characteristics*
e - mail: lpetridis@yahoo.co.uk

Εισαγωγή

Η συμμετοχή σε αγώνες μαραθωνίου έχει χαρακτηριστεί ως μία από τις πιο δυναμικά αναπτυσσόμενες τάσεις στο χώρο του μαζικού αθλητισμού (Galloway, 2001). Το ερασιτεχνικό τρέξιμο αποτελεί σήμερα μία από τις πιο δημοφιλείς μορφές άθλησης παγκοσμίως (Yair, 1990). Ως ερασιτεχνικό τρέξιμο ορίζουμε τη δραστηριότητα που διεξάγεται έξω από τα οργανωτικά και θεσμικά πλαίσια αθλητικής ομοσπονδίας του αγωνιστικού αθλητισμού, αποτελεί εθελοντική επιλογή με ελεύθερη συμμετοχή και διεξάγεται χωρίς εξωτερική εποπτεία. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι επιλέγουν το τρέξιμο, ως το είδος άσκησης που ακολουθούν, για να παραμείνουν αθλητικά δραστήριοι. Οι επιδράσεις του τρεξιματος έχουν μελετηθεί εκτενώς και από διαφορετικές σκοπιές, όπως τα σωματικά οφέλη που προσφέρει (Williams, 1997; Marti, 1991; Cantwell, 1985), τα ψυχικά οφέλη (Byrne & Byrne, 1993), αλλά επίσης και οι κοινωνικές του πτυχές (Shipway & Holloway, 2010). Σε άλλη έρευνα έχουν αναφερθεί τα θετικά συναισθήματα που βιώνουν οι ερασιτέχνες δρομείς που συμμετέχουν σε αγώνες μαραθωνίου (Gill, Williams, Dowd, & Beaudoin, 1996).

Το δρομικό κίνημα στην Ελλάδα

Η διάδοση του ερασιτεχνικού τρεξιματος σε πολλές χώρες ξεκίνησε από τη δεκαετία του 1960, ωστόσο στην Ελλάδα το δρομικό κίνημα αναπτύχθηκε αρκετά χρόνια αργότερα. Αυτή η καθυστέρηση στην εξάπλωση του ερασιτεχνικού τρεξιματος φαίνεται και στην ιστορική ανασκόπηση του Κλασικού Μαραθωνίου της Αθήνας (ΚΜΑ). Ο ΚΜΑ σαν διοργάνωση ανοικτή σε ερασιτέχνες δρομείς, διοργανώθηκε για πρώτη φορά το 1972, νωρίτερα, ή μόλις λίγα χρόνια αργότερα, από κάποιους από τους μεγαλύτερους μαραθωνίους παγκοσμίως (Βερολίνο, 1974; Παρίσι, 1976; Λονδίνο, 1981; Νέα Υόρκη, 1970). Εντούτοις, η απήχηση που είχε στο ευρύ κοινό παρέμεινε περιορισμένη και ο αγώνας διοργανώνονταν με λίγους συμμετέχοντες. Το 1983, ο ΣΕΓΑΣ αναλαμβάνει τη διοργάνωση του αγώνα, ωστόσο η πραγματική ανάπτυξη και η διεθνής αναγνώριση του αγώνα θα γίνει μετά το 2001 με τη συμβολή και ιδιωτικών χορηγών. Σήμερα, ο ΚΜΑ είναι από τις πιο σημαντικές αθλητικές και πολιτιστικές διοργανώσεις στη χώρα με σημαντικές οικονομικές προεκτάσεις.

Στην ανάπτυξη του ερασιτεχνικού τρεξιματος στην Ελλάδα σημαντική ήταν και η συμβολή συγκεκριμένων επιχειρηματικών στρατηγικών του ιδιωτικού τομέα που δραστηριοποιούνται σε τομείς που άμεσα ή έμμεσα σχετίζονται με το ερασιτεχνικό τρέξιμο. Μέσω αυτών των στρατηγικών, το ερασιτεχνικό τρέξιμο έγινε πιο προσίτο στο ευρύ κοινό, διαδίδοντας το μήνυμα ότι δε χρειάζεται να είναι κάποιος πρωταθλητής για να ασχοληθεί μ' αυτό, αλλά είναι μία δραστηριότητα προσβάσιμη σε όλους. Πέρα από το

επικοινωνιακό μέρος της επιχειρηματικής τους δράσης, συγκεκριμένοι επιχειρηματικοί κλάδοι δημιούργησαν και προώθησαν τη 'δρομική' μόδα με ελκυστικά και αρεστά είδη ρουχισμού και αξεσουάρ για το τρέξιμο, γεγονός σημαντικό για να προσελκύσουν όλο και περισσότερους λάτρεις του τρεξίματος, κυρίως στις νεότερες ηλικίες.

Η ανάπτυξη του ερασιτεχνικού τρεξίματος αντανακλάται, μεταξύ άλλων, και στον αριθμό των αγώνων που οργανώνονται κάθε χρόνο σ' όλη τη χώρα. Ενώ το 2006 είχαν διοργανωθεί συνολικά 63 αγώνες τρεξίματος, το 2012 ο αριθμός τους αυξήθηκε στους 204, σημειώνοντας συνολική αύξηση που ξεπέρασε το 223%, ενώ οι συμμετέχοντες σ' αυτούς του αγώνες την ίδια περίοδο αυξήθηκαν κατά 400% (από 13.576 σε 68.699) (Runningnews.gr, 2012). Κινητήριος μοχλός, αλλά και παραδοσιακά σημείο αναφοράς στο ερασιτεχνικό τρέξιμο σ' όλο τον κόσμο, ήταν και είναι η μαραθώνια απόσταση.

Ο Κλασικός Μαραθώνιος Αθηνών

Ο ΚΜΑ είναι το μεγαλύτερο δρομικό γεγονός στην Ελλάδα, με 15-20 χιλιάδες συμμετέχοντες σε όλες τις αποστάσεις του. Σύμφωνα με τα στοιχεία των τελευταίων πέντε χρόνων (Athensclassicmarathon, 2013), ο αριθμός των συμμετοχών μόνο στη απόσταση μαραθωνίου αυξήθηκε από 3.846 σε 6.470 (πίνακας 1).

Πίνακας 1. Συμμετέχοντες στον Κλασικό Μαραθώνιο Αθηνών την περίοδο 2008-2012.

Έτος	Συμμετοχές	Άντρες	Γυναίκες
2008	3.846	3.175	671
2009	3.855	3.209	646
2010	10.371	7.988	2.383
2011	6.144	5.154	990
2012	6.470	5.557	913

Το 2010 αποτέλεσε ιδιαίτερη χρονιά στην ιστορική διαδρομή του ΚΜΑ, λόγω της επετειακής διοργάνωσης των 2.500 χρόνων από τη μάχη του Μαραθώνα, οι συμμετοχές αυξήθηκαν κατά 269% σε σχέση με τον προηγούμενο χρόνο. Στη συνέχεια παρουσίασαν μείωση, αλλά παρέμειναν σε περίπου διπλάσια επίπεδα σε σχέση με τα επίπεδα πριν το 2010. Οι γυναίκες δρομείς αποτελούν σταθερά το 14-16% των συμμετεχόντων, με εξαίρεση το 2010 όπου το ποσοστό των συμμετοχών τους έφτασε το 23%. Η αναλογία αυτή κινείται σε παρόμοια επίπεδα ή είναι ελαφρώς χαμηλότερη σε σχέση με μερικούς από τους πιο γνωστούς μαραθώνιους στην Ευρώπη, σύμφωνα με στοιχεία του 2012 (πίνακας 2). Από τους επιλεχθέντες μαραθώνιους, τη μεγαλύτερη αναλογία των γυναικών την είχε ο μαραθώνιος του Λονδίνου (35,6%), ενώ τη χαμηλότερη ο μαραθώνιος της Μαδρίτης (10,1%).

Πίνακας 2. Συμμετέχοντες στην απόσταση του μαραθωνίου του 2012.

Μαραθώνιος	Συμμετοχές	Αναλογία επί του συνόλου	
		Άντρες	Γυναίκες
Βερολίνο	34 269	77,0%	23,0%
Βουδαπέστη	3 585	80,4%	19,6%
Λονδίνο	36 748	64,4%	35,6%
Μαδρίτη	9 569	89,9%	10,1%
Παρίσι	40 000	79,4%	20,6%
Πράγα	5 633	83,8%	16,2%
Ρώμη	10 667	81,9%	18,1%

Ανακτήθηκε από: www.bmw-berlin-marathon.com; www.budapestmarathon.com; www.virginmoneylondonmarathon.com; www.maratonmadrid.org; www.parismarathon.com; www.runczech.com; www.maratonadiroma.it

Από συγκεντρωτικά στοιχεία των συμμετοχών από τους πέντε τελευταίους αγώνες (2008-2012) στον ΚΜΑ, φαίνεται ότι η ηλικιακή ομάδα με την πιο συχνή εκπροσώπηση ήταν των 35-44 χρόνων (33,6%) (Athensclassicmarathon, 2013). Αξιοσημείωτη είναι επίσης και η εκπροσώπηση των ηλικιακών ομάδων μέχρι 35 χρόνων (28,3%) και 44-54 χρόνων (25,5%), ενώ στις μεγαλύτερες ηλικιακές κατηγορίες η εκπροσώπηση ήταν: 55-64 χρόνων 10,5%, 65-74 χρόνων 1,9%, >75 χρόνων 0,1%.

Παράγοντες ενασχόλησης με το τρέξιμο

Οι λόγοι για να ασχοληθεί κάποιος με το ερασιτεχνικό τρέξιμο ποικίλουν, δημιουργώντας διαφορετικούς τύπους δρομέων με διαφορετικές ανάγκες και χαρακτηριστικά. Παρ' όλες τις αυξημένες απαιτήσεις της προετοιμασίας για να μπορέσει κάποιος να συμμετάσχει σε αγώνες μαραθωνίου, οι συμμετοχές σε τέτοιους αγώνες συνεχώς αυξάνονται. Μερικοί από τους λόγους για να συμμετάσχει κάποιος σε αγώνες μαραθωνίου υιοθετώντας τις απαιτήσεις σε χρόνο, σε σωματική και ψυχική κούραση και αναλαμβάνοντας και τις σχετικές οικονομικές επιβαρύνσεις είναι τα οφέλη στη σωματική και στη ψυχική υγεία, η δημιουργία καινούριων φίλων μέσα από το τρέξιμο, η επίδωξη ένταξης σε μία κοινωνική ομάδα, η ικανοποίηση συγκεκριμένων αγωνιστικών στόχων (Carmack & Rainer, 1979; Clough, Shepherd, & Maughan, 1989; Gill, Williams, Dowd, & Beaudoin, 1996). Οι Carmack & Rainer (1979) συμπληρώνουν ακόμα και πιθανά οφέλη που μπορεί να προκύψουν για τους συμμετέχοντες σε μαραθώνιους στις ακαδημαϊκές τους δραστηριότητες και ακόμα την πιθανή παρακίνηση/επίδραση από τρίτους (ιατρός, γονείς, φίλοι).

Οι Ogles & Masters (1998) έχουν διατυπώσει τέσσερις διαφορετικές κατηγορίες λόγων ενασχόλησης με το μαραθώνιο. Συγκεκριμένα οι λόγοι εμπεριέχουν τα σωματικά οφέλη, την κοινωνική αναγνώριση και τις ευκαιρίες κοινωνικών συναναστροφών, την επίτευξη στόχων και τέλος την ψυχική αποφόρτιση και αύξηση της αυτοεκτίμησης. Βάσει των παραπάνω λόγων παρατηρείται μια διαφοροποίηση μεταξύ των δρομέων, αλλά επίσης και διαφορές ανάλογα με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά τους. Παρουσιάζονται πέντε διαφορετικοί τύποι δρομέων, ο ενθουσιώδης δρομέας, ο τύπος της συνειδητής διαχείρισης τρόπου ζωής, ο τύπος της επίτευξης στόχων, ο τύπος της αυτο-επιβεβαίωσης και ο ανταγωνιστικός τύπος. Ο Leedy (2000) συνοψίζει τους λόγους για να ασχοληθεί κάποιος με το τρέξιμο σε τρεις κύριες κατηγορίες: την υγεία/φυσικά κατάσταση, τη δρομική δραστηριότητα ως πρόκληση ανταγωνισμού και υπέρβασης, και τέλος την αναζήτηση μοναξιάς μακριά από κοινωνικές επαφές.

Παράγοντες που σχετίζονται με την αντίληψη για το τρέξιμο

Το τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων εκλαμβάνεται ως 'σοβαρή δραστηριότητα αναψυχής' (*serious leisure*) (Shipway R. M., 2010). Οι τελευταίες φέρουν έξι διακριτά χαρακτηριστικά (Stebbins, 2007), μερικά από τα οποία εμφανίζονται έντονα στο τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων. Ένα χαρακτηριστικό είναι η προσήλωση των δρομέων στη δρομική τους δραστηριότητα. Η προσήλωση συμπυκνώνει από πλευράς δρομέων, την αυξημένη προσπάθεια, τη συνέπεια και την επιθυμία απόκτησης επιπλέον γνώσεων και πληροφοριών. Ο Leedy (2000) μελετάει την προσήλωση που επιδεικνύουν οι δρομείς στη δρομική δραστηριότητα και κατά πόσο μπορεί η προσήλωση αυτή να έχει αρνητικές επιδράσεις πάνω τους. Η προσήλωση μετρήθηκε με διατυπώσεις που σχετίζονται με το κατά πόσο ένας δρομέας διατηρεί τη δρομική του ρουτίνα, ακόμα και όταν υπάρχουν αντικειμενικές δυσκολίες (τραυματισμός, ταξίδι, κοινωνικές υποχρεώσεις κ.α.). Οι δρομείς της συγκεκριμένης έρευνας παρουσίασαν υψηλές επιδόσεις προσήλωσης χωρίς όμως να συνεπάγεται απαραίτητα φαινόμενα εθισμού ή εξάρτησης. Οι Carmack & Rainer (1979) αξιολόγησαν την κλίμακα προσήλωσης βάσει 12 προτάσεων, που σχετίζονταν με τα συναισθήματα που βίωναν οι δρομείς σχετικά με την παρουσία ή την απουσία της δρομικής δραστηριότητας και με χαρακτηριστικά της δρομικής τους ρουτίνας. Η υψηλή προσήλωση αποτέλεσε χαρακτηριστικό των δρομέων με μεγαλύτερο προπονητικό όγκο.

Ένα ακόμα χαρακτηριστικό των δρομέων είναι η ταύτισή τους κατ' αρχή με την ιδιότητα του δρομέα και κατ' επέκταση με άλλους δρομείς. Το ερασιτεχνικό τρέξιμο μπορεί να προφέρει στους δρομείς την ιδιότητα του δρομέα και την αίσθηση ότι ανήκουν σε μία κοινότητα με κοινά χαρακτηριστικά και ενδιαφέροντα (Shipway & Holloway, 2010; Shipway & Jones, 2008). Η ένταξη σε μια ομάδα και η ταύτιση με αυτή την ομάδα ενισχύει τη συμπεριφορά των μελών ως προς τις δραστηριότητες της ομάδας (Anderson, Cychosz, & Franke, 2001), στην προκειμένη περίπτωση ως προς τις δρομικές τους δραστηριότητες (Strachan, Shields, Glassford, & Beatty, 2012), συστατικό, που όπως αναφέρεται, είναι σημαντικό στην προσπάθεια των μελών της ομάδας να εκπληρώσουν τους στόχους τους. Η ταυτότητα του δρομέα και η ταύτισή του με άλλα μέλη της κοινότητας αυτής εκφράζεται με προτάσεις αυτοπροσδιορισμού, με περιεχόμενο όπως, 'ποιος είμαι', γεγονός που συμβολικά μεταφέρει πληροφορίες για τις επιλογές και προτιμήσεις μας, αλλά και για την κοινότητα, στην οποία ανήκουμε (Shipway, 2010).

Σκοπός της έρευνας - Υποθέσεις

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει: α) τις δρομικές συνήθειες και τα κοινωνικο-οικονομικά χαρακτηριστικά δρομέων οι οποίοι συμμετέχουν σε αγώνες μαραθωνίου, β) τους παράγοντες

που σχετίζονται με τους λόγους ενασχόλησης με το ερασιτεχνικό τρέξιμο στην Ελλάδα και με την αντίληψη των δρομέων για τη συμμετοχή τους στη δραστηριότητα του μαραθωνίου δρόμου.

Μεθοδολογία

Δείγμα και διαδικασία

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από τον Οκτώβριο μέχρι τον Δεκέμβριο του 2012. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν δρομείς που συμπλήρωσαν ηλεκτρονικά ερωτηματολόγιο, το οποίο αναρτήθηκε σε μία από τις πιο δημοφιλείς ιστοσελίδες για το τρέξιμο (www.runningnews.gr). Στην παρούσα έρευνα αναλύθηκαν τα δεδομένα από δρομείς που έχουν συμμετάσχει στο παρελθόν σε τουλάχιστον έναν αγώνα μαραθωνίου. Συνολικά 323 άτομα συμπεριλήφθησαν στη στατιστική ανάλυση, από αυτούς 83% ήταν άντρες (n=268) και 17% γυναίκες (n=55), με ηλικίες από 20 ως 61 έτη (μέση ηλικία = 38,3±8,1 έτη). Η μέση ηλικία των αντρών συμμετεχόντων ήταν 38,9±0,7 έτη, ενώ των γυναικών 35,2±1,5 έτη.

Όργανο μέτρησης

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο βασισμένο στο ερωτηματολόγιο έρευνας για το τρέξιμο του Ινστιτούτου Αθλητικών Ερευνών της Δανίας (Forsberg, 2012). Η συμπλήρωσή του απαιτούσε 10 με 15 λεπτά περίπου. Αποτελούνταν από 30 συνολικά ερωτήσεις χωρισμένες σε τρεις ενότητες. Η πρώτη ενότητα αφορούσε στις δρομικές συνήθειες των συμμετεχόντων, η δεύτερη ενότητα αφορούσε στους συμπληρωματικούς παράγοντες που σχετίζονται με τη δρομική τους δραστηριότητα, καθώς και στους λόγους ενασχόλησης και στην αντίληψη που έχουν για το τρέξιμο, ενώ η τρίτη ενότητα περιλάμβανε τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων. Οι ερωτήσεις που αφορούσαν στους λόγους ενασχόλησης με το τρέξιμο προσαρμόστηκαν βασισμένες στις κλίμακες μετρήσεων των Carmack & Rainer (1979) και του Leedy (2000), στην προσήλωση που επιδεικνύουν οι δρομείς στη δρομική τους δραστηριότητα στην κλίμακα μετρήσεων του Leedy (2000), ενώ στην ταύτισή τους με την ιδιότητα του δρομέα στην κλίμακα μετρήσεων των Anderson & Cychosz (1994).

Στατιστική ανάλυση

Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται ως συχνότητες. Για τη σύγκριση συχνοτήτων δύο ή περισσότερων μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό τεστ χ^2 . Για τη σύγκριση μεταβλητών ως προς το φύλο ή την ηλικία χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης διπλής κατεύθυνσης. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το στατιστικό πακέτο SPSS 19.0 (SPSS, Chicago, IL).

Αποτελέσματα

Περιγραφικές αναλύσεις

Δημογραφικά χαρακτηριστικά.

Τα αποτελέσματα από την ηλικιακή κατανομή του δείγματος της έρευνας (πίνακας 3) παρουσιάζουν παρόμοια εικόνα με αυτά του ΚΜΑ. Λίγο πιο έντονη εκπροσώπηση φαίνεται στις ηλικιακές ομάδες των 30-39 και 40-49 χρόνων (46,3% και 30,2% αντίστοιχα). Στην αξιολόγηση της εκπροσώπησης στις ηλικίες άνω των 50 χρόνων θα πρέπει να ληφθεί υπόψη και η ηλεκτρονική φύση του ερωτηματολογίου, είναι πιθανό οι μεγαλύτεροι σε ηλικία δρομείς να μην είχαν τη διάθεση ή την άνεση να συμπληρώσουν ένα τέτοιο ερωτηματολόγιο.

Βάσει των στοιχείων για το μορφωτικό επίπεδο του δείγματος, φαίνεται ότι η πλειοψηφία των σύγχρονων μαραθωνοδρόμων κατέχεται από υψηλή μόρφωση. Συνολικά πάνω από τα 2/3 του δείγματος έχουν τουλάχιστον πανεπιστημιακή μόρφωση, ενώ ένας στους τέσσερις είναι κάτοχος μεταπτυχιακών τίτλων (πίνακας 3). Οι περισσότεροι δρομείς δήλωσαν εισοδήματα στις κατηγορίες των 10.000-15.000 και 15.000-20.000 ευρώ (22,8% και 23,8% αντίστοιχα). Ωστόσο, η κατανομή των εισοδηματικών κλιμακίων παρουσιάζει μία τάση προς τα μεγαλύτερα εισοδηματικά κλιμάκια. Σύμφωνα με τα στοιχεία απασχόλησης, ο ιδιωτικός τομέας έχει τη μεγαλύτερη εκπροσώπηση με συνολικό ποσοστό 46,5%, εκ των οποίων οι περισσότεροι είναι ιδιωτικοί υπάλληλοι γραφειακής απασχόλησης. Οι δημόσιοι υπάλληλοι έχουν επίσης αξιοσημείωτη

παρουσία, σχεδόν ένας στους πέντε ανήκει σ' αυτή την κατηγορία, ενώ από τους οικονομικά ενεργούς τη χαμηλότερη εκπροσώπηση είχαν οι απασχολούμενοι σε χειρωνακτικές εργασίες (2,0%).

Πίνακας 3. Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος.

Ηλικία (n=323)		Μορφωτικό επίπεδο (n=314)		Ατομικό ετήσιο εισόδημα (n=314)		Απασχόληση (n=299)	
17-29 ετών	12,3%	απολυτήριο δημοτικού	0,3%	<5.000 €	11%	άνεργος	3,3%
30-39 ετών	46,3%	απολυτήριο λυκείου	12,3%	5.000.-10.000 €	14%	συνταξιούχος	2,0%
40-49 ετών	30,2%	μεταλυκειακή εκπ/ση	9,9%	10.000.-15.000 €	23%	ελ. επαγγελματίας /επιχειρηματίας	28,1%
50-59 ετών	10,5%	πανεπιστήμιο	42,7%	15.000.-20.000 €	24%	εργάτης χειρωνακτικής απασχ.	2,0%
>60 ετών	0,6%	μεταπτυχιακά	26,6%	20.000.-30.000 €	20%	δημόσιος υπάλληλος,	18,4%
				>30.000 €	8%	ιδ. υπαλ. γραφειακής απασχ.	35,5%
						φοιτητής	3,7%
						άλλο	3,3%

Δρομικές συνήθειες του δείγματος.

Η δυναμική του τρέξιματος που έχει αναπτυχθεί τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα φαίνεται και από το δρομικό παρελθόν των συμμετεχόντων στην έρευνα (πίνακας 4). Περισσότεροι από τους μισούς (55,1%) έχουν δρομικό παρελθόν μέχρι τέσσερα χρόνια, ενώ αξιοσημείωτη είναι και η παρουσία των 'βετεράνων' με δρομικό παρελθόν πάνω από δέκα χρόνια (23,8%; n=77). Η πλειονότητα των συμμετεχόντων προπονείται στο τρέξιμο περισσότερες από τρεις φορές εβδομαδιαίως, η συχνότητα αυτή είναι πιο αυξημένη το φθινόπωρο και την άνοιξη, την περίοδο που γίνονται και οι περισσότεροι δρομικοί αγώνες (76,5% και 73,7% αντίστοιχα), ενώ μειώνεται ελαφρώς το καλοκαίρι και το χειμώνα (69,7% και 60,1% αντίστοιχα). Ο πιο συνηθισμένος όγκος για την καθημερινή προπόνηση των δρομέων ήταν τα 10-15 χιλιόμετρα (n=204; 63,2%). Ο προπονητικός όγκος των συμμετεχόντων αυξάνεται με την αύξηση του δρομικού τους παρελθόντος, σημαντική απόκλιση προέκυψε στις αποστάσεις πάνω από 15 χιλιόμετρα για δρομείς με οκτώ ή περισσότερα χρόνια ενασχόλησης με το τρέξιμο (1-2 χρόνια: 6,7%; 3-4 χρόνια: 5,4%; 5-7 χρόνια: 8,5%; 8-10 χρόνια: 15,0%; >10 χρόνια: 14,3%; $\chi^2=30,3$, $p<0,05$).

Σύμφωνα με τα στοιχεία της Ελληνικής Ομοσπονδίας Συλλόγων Λαϊκού Μαζικού Αθλητισμού-Υπεραποστάσεων (ΕΟΣΛΜΑ-Υ) στην Ελλάδα σήμερα λειτουργούν περίπου 60-65 σύλλογοι με δραστηριότητα στο ερασιτεχνικό τρέξιμο, οι περισσότεροι από τους οποίους, βάσει στοιχείων από τους μισούς περίπου συλλόγους (n=31), ιδρύθηκαν μετά το 2000 (54,8%). Παρά τη συνεχόμενη αύξηση στους συλλόγους ερασιτεχνικού τρέξιματος, σχεδόν οι μισοί από τους συμμετέχοντες δεν είναι μέλη κάποιου συλλόγου (48,3%), το 43% είναι μέλη συλλόγου ερασιτεχνικού τρέξιματος, ενώ το 8,7% είναι μέλη συλλόγου του αγωνιστικού αθλητισμού. Η συχνότητα εγγραφής σε σύλλογο αυξάνεται με το είδος του αγώνων, στους οποίους συμμετέχουν οι δρομείς. Η μεγαλύτερη συχνότητα παρατηρήθηκε σ' αυτούς που συμμετέχουν σε αγώνες μαραθωνίου (<10χλμ: 18,5%, 10-20χλμ:33,4%, 20-30χλμ:35,6%, 42χλμ: 51,7%, $\chi^2=57,2$; $p<0,05$). Σε σχέση με την ηλικία η εγγραφή ή όχι σε σύλλογο ερασιτεχνικού τρέξιματος είναι χαρακτηριστικό κυρίως των μεγαλύτερων σε ηλικία δρομέων. Η συχνότητα των δρομέων-μελών αυξάνεται με την αύξηση της ηλικίας

(17-29 ετών: 25,0%, 30-39 ετών: 41,3%, 40-49 ετών: 49,0%, 50-59 ετών: 76,5%, >60 ετών: 85,4%). Επίσης, είναι συχνότερο στους άντρες, οι τελευταίοι είναι μέλη συλλόγων με συχνότητα κατά περίπου 8% μεγαλύτερη από ότι οι γυναίκες (54,4% και 44,6% αντίστοιχα).

Παρόλο που στο συγκεκριμένο δείγμα οι περίπου μισοί των ερωτηθέντων είναι μέλη συλλόγων, η συντριπτική πλειοψηφία των δρομέων συνηθίζει να τρέχει μόνη της (75,9%). Όσον αφορά στο τρέξιμο σε οργανωμένη ομάδα, ενώ το 6,4% των αντρών επιλέγουν αυτό το τρόπο τρεξίματος, μεταξύ των γυναικών που συμμετείχαν στην έρευνα καμία συμμετέχουσα δεν επέλεξε να πραγματοποιεί τη δρομική της προπόνηση σε κάποια οργανωμένη ομάδα τρεξίματος.

Πίνακας 4. Δρομικές συνήθειες του δείγματος.

Δρομικό παρελθόν (n=323)	Μέση προπονητική συχνότητα (n=322)	Μέσος προπονητικός όγκος (n=323)	Με ποιον τρέχει (n=320)				
<1 έτος	3,1%	1x/εβδομάδα	1,6%	0-5 χλμ	0,6%	μόνος	76,6%
1-2 έτη	23,5%	2x/εβδομάδα	6,4%	5-10 χλμ	26,8%	με φίλους/οικογένεια	16,9%
3-4 έτη	28,5%	3x/εβδομάδα	21,4%	10-15 χλμ	63,6%	σε οργανωμένο γκρουπ	5,3%
5-7 έτη	14,6%	>3x/εβδομάδα	70,2%	>15 χλμ	9,0%	άλλο	1,3%
8-10 έτη	6,2%	άλλο	1,2%				
>10 έτη	23,8%						
Δεν γνωρίζω	0,3%						

Οι λόγοι ενασχόλησης με το τρέξιμο.

Όσον αφορά στους λόγους για να ασχοληθεί κάποιος με το τρέξιμο (πίνακας 5), είναι εμφανής η παρουσία τόσο των σωματικών, όσο και των ψυχικών επιδράσεων του τρεξίματος. Στις προτιμήσεις των δρομέων θα πρέπει να λάβουμε υπόψη την ευχέρεια των πολλαπλών επιλογών, γεγονός που απέτρεψε τους συμμετέχοντες να κάνουν πιο αυστηρά επιλεγμένες επιλογές. Μόνο σε μία κατηγορία υπήρχε σημαντική διαφορά μεταξύ αντρών και γυναικών, σε όλες τις υπόλοιπες κατηγορίες τα δύο φύλα εμφανίζουν παρόμοιους λόγους ενασχόλησης. Ο πιο συχνός λόγος για τους άντρες αποτέλεσε η επίδραση της πνευματικής και ψυχικής χαλάρωσης (76,9%), ενώ για τις γυναίκες η βελτίωση της φυσικής κατάστασης (81,8%). Οι τελευταίες είχαν υψηλή συχνότητα και στην κατηγορία της πνευματικής και ψυχικής χαλάρωσης (80,0%). Οι επιλογές της απόκτησης καλής φυσικής κατάστασης και της διατήρησης υγείας και ευεξίας έλαβαν υψηλά ποσοστά προτίμησης και στα δύο φύλα, με τις γυναίκες να παρουσιάζουν ελαφρώς μεγαλύτερη, αλλά στατιστικά μη σημαντική, συχνότητα (άντρες: 75,7%, γυναίκες: 81,8% και άντρες: 71,5%, γυναίκες: 74,5% αντίστοιχα). Στους παραπάνω δύο λόγους ενασχόλησης προστίθεται και ο λόγος για έλεγχο του σωματικού βάρους (άντρες: 47,0%, γυναίκες: 52,7%). Σημαντική ήταν και η εκπροσώπηση της ευχαρίστησης που προσφέρει το τρέξιμο καθ' αυτό (69,3%).

Πίνακας 5. Θετικές επιλογές στους λόγους ενασχόλησης με το τρέξιμο (n=323).

Λόγος ενασχόλησης	Άντρες	Γυναίκες	Συνολικά	Διαφορά
βελτίωση φυσικής κατάστασης	75.7%	81.8%	76.8%	$\chi^2=2.75$; p=n.s
διατήρηση υγείας	71.6%	74.5%	72.1%	$\chi^2=0.67$; p=n.s
έλεγχος βάρους	47.0%	52.7%	48.0%	$\chi^2=0.97$; p=n.s
ψυχική χαλάρωση	76.9%	80.0%	77.4%	$\chi^2=0.62$; p=n.s
για να βρεθώ με φίλους	20.9%	18.2%	20.4%	$\chi^2=0.94$; p=n.s
γιατί μ' αρέσει	68.3%	74.5%	69.3%	$\chi^2=0.85$; p=n.s
μ' αρέσουν οι προκλήσεις	40.3%	50.9%	42.1%	$\chi^2=6.32$; p< .05
με βοηθάει σ' άλλο άθλημα	5.6%	7.3%	5.9%	$\chi^2=0.37$; p=n.s
δεν ξέρω	0.7%	0.0%	0.6%	$\chi^2=2.75$; p=n.s

$p < 0,05$: σημαντική διαφορά μεταξύ αντρών και γυναικών, NS: μη σημαντική διαφορά μεταξύ αντρών και γυναικών

Παράγοντες που σχετίζονται με την αντίληψη για το τρέξιμο.

Για την αξιολόγηση της ταύτισης με την ιδιότητα του δρομέα χρησιμοποιήθηκαν τρία θέματα, συγκεκριμένα, α) θεωρώ τον εαυτό μου δρομέα, β) είμαι περήφανος που είμαι δρομέας, και γ) ταυτίζομαι με άλλους δρομείς, συμπληρούμενες με την πρόταση το τρέξιμο αποτελεί τρόπο προβολής και αυτοεπιβεβαίωσης. Οι συμμετέχοντες επέλεξαν κατά πόσο συμφωνούν ή διαφωνούν με τα παραπάνω θέματα σε 5-βαθμια κλίμακα Likert (1= συμφωνώ απόλυτα και 5= διαφωνώ απόλυτα). Στα δύο πρώτα θέματα οι απαντήσεις έτειναν σημαντικά προς την απόλυτη συμφωνία (MO=1.49 και MO=1.29 αντίστοιχα), ενώ στο τρίτο και στο τελευταίο θέμα παρατηρούμε πιο ουδέτερη στάση (MO=2.28 και MO=3.21 αντίστοιχα). Οι μόνοι δρομείς που έδειξαν μια τάση να συμφωνούν με το περιεχόμενο του τελευταίου θέματος ήταν οι νεότεροι σε ηλικία (18-29 ετών; MO=2.70), χωρίς, όμως, να σημειωθεί στατιστικά σημαντική διαφορά.

Για τον έλεγχο διαφορών στα παραπάνω θέματα ως προς την ηλικία, φύλο ή αλληλεπίδρασης ηλικίας και φύλου χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακόμανσης διπλής κατεύθυνσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρχε διαφορά σε κανένα θέμα ως προς τους παράγοντες που εξετάστηκαν (πίνακας 6).

Πίνακας 6. Αποτελέσματα ανάλυσης διακόμανσης διπλής κατεύθυνσης.

	φύλο		ηλικία		φύλο x ηλικία	
είμαι περήφανος που είμαι δρομέας	F(1,154) = 1.86	p=n.s	F(4,154) = 1.41	p=n.s	F(1,154) = 0.74	p=n.s
ταυτίζομαι με άλλους δρομείς	F(1,151) = 0.44	p=n.s	F(1,151) = 0.63	p=n.s	F(1,151) = 1.18	p=n.s
θεωρώ τον εαυτό μου δρομέα	F(1,154) = 1.10	p=n.s	F(1,154) = 0.97	p=n.s	F(1,154) = 1.81	p=n.s
το τρέξιμο αποτελεί τρόπο προβολής και αυτοεπιβεβαίωσης	F(1,158) = 0.16	p=n.s	F(4,158) = 0.92	p=n.s	F(2,158) = 0.89	p=n.s

Όσον αφορά στην προσήλωση των συμμετεχόντων στη δρομική τους δραστηριότητα, παρατηρούμε ότι το 85,6% του δείγματος διατηρεί τη δρομική του ρουτίνα και στις διακοπές, με τις γυναίκες να έχουν υψηλότερες συχνότητες στις θετικές προτιμήσεις (94,4% και 83,8% αντίστοιχα, $\chi^2=4,13$; $p < .05$), το 88% συχνά μιλάει σε φίλους ή στην οικογένεια για το τρέξιμο (χωρίς διαφορές μεταξύ των δύο φύλων), ενώ οι άσχημες καιρικές συνθήκες δεν αποτελούν ανασταλτικό παράγοντα δρομικής προπόνησης για το 80,1% (χωρίς διαφορές μεταξύ των δύο φύλων). Αξιοσημείωτο επίσης, και το 41.5% που θα ακυρώσει ακόμα και μια συνάντηση για να μπορέσει να πραγματοποιήσει τη δρομική του προπόνηση, με τις γυναίκες να έχουν σημαντικά υψηλότερες θετικές απαντήσεις από τους άντρες (60.8% και 40.4% αντίστοιχα, $\chi^2=7.18$; $p=n.s$).

Συζήτηση

Το ερασιτεχνικό τρέξιμο στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια βιώνει μια συνεχόμενη αναπτυξιακή πορεία. Η ανάπτυξη αυτή πιστοποιείται σε διάφορα επίπεδα: στην αύξηση των αγώνων τρεξίματος που πραγματοποιούνται κάθε χρόνο στη χώρα και των συμμετεχόντων συνολικά, στην αύξηση του αριθμού και στην ισχυροποίηση του θεσμού των συλλόγων που δραστηριοποιούνται στο ερασιτεχνικό τρέξιμο, αλλά και στη δυναμική που έχει δημιουργηθεί μεταξύ των ερασιτεχνών δρομέων όπως φαίνεται και από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας. Είναι σαφές ότι, βάσει πολλών ποσοτικών κριτηρίων, το δρομικό κίνημα στην Ελλάδα υπολείπεται ακόμα σε μέγεθος και δυναμική των δρομικών κινήματων που έχουν εδραιωθεί σε πολλές χώρες στην Ευρώπη. Ωστόσο, κρίνεται ως ιδιαίτερα ενθαρρυντικό ότι παρά τις δύσκολες συγκυρίες της εποχής, το ερασιτεχνικό τρέξιμο έχει καταφέρει να συνεχίσει να αναπτύσσεται και να μεγαλώνει, ισχυροποιώντας όλο και περισσότερο τη θέση του στην αθλητική κουλτούρα των Ελλήνων.

Επιχειρώντας μια πρώτη ανάλυση των χαρακτηριστικών του σύγχρονου μαραθωνοδρόμου, βάσει των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας, διαπιστώνουμε ότι ηλικιακά, οι ερασιτέχνες δρομείς που συμμετέχουν σε αγώνες μαραθωνίου, ανήκουν στη δεκαετία των 30 τους χρόνων, ως επί το πλείστον είναι μορφωμένοι, ανήκουν περισσότερο στα μεσαία προς ανώτερα εισοδηματικά στρώματα και είναι κυρίως απασχολούμενοι στον ιδιωτικό τομέα. Παρόμοιες ηλικιακές κατηγορίες με την παρούσα έρευνα αναφέρθηκαν και στην έρευνα των Πολατίδου και συνεργατών (2008) με συμμετέχοντες δρομείς ορεινού τρέξιματος, η πιο πολυπληθέστερη ηλικιακή ομάδα ήταν των 31-40 ετών (41.6%). Στην έρευνα του Forsberg (2012) με Δανούς δρομείς, η ηλικιακή ομάδα με τη μεγαλύτερη εκπροσώπηση ήταν αυτή των 40-49 ετών (35%) με την αμέσως επόμενη των 50-59 ετών (22%). Παραδοσιακά το τρέξιμο αποτέλεσε ασχολία ανθρώπων κυρίως μέσης ηλικίας. Ουσιαστικά, ήταν τρόπος για να αντιμετωπιστούν οι αρνητικές συνέπειες του καθιστικού τρόπου ζωής. Η ελευθερία και η ελαστικότητα που προσφέρει, όσον αφορά στο χρόνο, στον τόπο και στον τρόπο ενασχόλησης, υπήρξε ιδανική για ανθρώπους κατασταλαγμένους επαγγελματικά και οικογενειακά, αλλά φθαρμένους από τον καθιστικό τρόπο ζωής της σύγχρονης εποχής (Abbas, 2007). Στο δείγμα της παρούσας έρευνας διαπιστώνουμε να υπάρχει μία τάση των νεότερων ηλικιακά δρομέων να εμπλέκονται ενεργά με το τρέξιμο.

Τα αποτελέσματα σχετικά με το μορφωτικό και το εισοδηματικό επίπεδο του δείγματος υποστηρίζονται και από τις θεωρίες που έχουν διατυπωθεί σχετικά με τη θετική σχέση που έχει το μορφωτικό και το κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο των ανθρώπων με την πιθανότητα ενασχόλησης με κάποια αθλητική δραστηριότητα (Bourdieu, 1978). Παρόμοια αποτελέσματα μορφωτικού επιπέδου αναφέρθηκαν και σε έρευνα από τις ΗΠΑ, σύμφωνα με την οποία 79% των ερωτηθέντων ήταν κάτοχοι πτυχίων ανώτερης ή ανώτατης εκπαίδευσης (RunningUSA, 2010). Είναι πιθανό, οι αξίες που μεταδίδονται μέσα από την άθληση, και συγκεκριμένα από το τρέξιμο, να βρίσκουν μεγαλύτερη απήχηση σε άτομα αυξημένου μορφωτικού επιπέδου. Από τα αποτελέσματα δε συμπεραίνεται οποιαδήποτε αιτιατή σχέση ανάμεσα στο εισόδημα και το ερασιτεχνικό τρέξιμο. Σε προηγούμενες έρευνες, το τρέξιμο έχει αναφερθεί ως η δραστηριότητα κυρίως της μέσης τάξης (Abbas, 2007). Σίγουρα η δυσαναλογία μόρφωσης με το δυνητικό εισόδημα που μπορεί να έχει κάποιος, δεν επιτρέπει την εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων, ωστόσο φαίνεται ότι η ενασχόληση με το τρέξιμο μαραθωνίων συναντάται λιγότερα συχνά στα κατώτερα εισοδηματικά στρώματα. Αν και η ενασχόληση με το τρέξιμο, στην αρχική της μορφή, δεν απαιτεί μεγάλες δαπάνες, η ενασχόληση σε βαθμό που να επιτρέπει τη συμμετοχή (αποσπασματική ή διαχρονική) σε αγώνα μαραθωνίου φέρει επιπρόσθετες δαπάνες για τους φιλόδοξους δρομείς, τις οποίες οφείλει να καλύψει ο ερασιτέχνης δρομέας από τα ατομικά του εισοδήματα.

Το τρέξιμο αρχικά αποτέλεσε αντίβαρο στις αρνητικές επιδράσεις της καθιστικής ζωής (Abbas, 2007). Είναι λογικό οι απασχολούμενοι σε χειρωνακτικές εργασίες που συνοδεύονται με σημαντική σωματική κούραση να μην επιθυμούν οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο τους. Παρόμοια εκπροσώπηση των υπαλλήλων βρέθηκε και στην έρευνα του Forsberg (2012), το 34% των δρομέων είναι υπάλληλοι μισθωτής εργασίας. Η αυξημένη εκπροσώπηση του ιδιωτικού τομέα που προέρχονται από γραφειακές εργασίες, πιθανόν να μην είναι αποτέλεσμα μόνον της προσπάθειας να δραπετεύσουν από τη καθιστική ζωή. Ίσως, θα πρέπει να αναλογιστούν τα μορφωτικά και πολιτιστικά χαρακτηριστικά των ατόμων, αλλά εικάζεται και η ύπαρξη μιας διαφορετικής νοοτροπίας, με αυξημένα επίπεδα αυτοσυνειδησίας και ενεργητικότητας. Η εκπροσώπηση των ανέργων σε ποσοστό 7%, χαμηλότερο του δείκτη ανεργίας που καταγράφηκε για το 2012 από την Ελληνική Στατιστική Υπηρεσία (24,2%) (El.Stat., 2012) υπογραμμίζει για μια ακόμα φορά τη σημασία της επαγγελματικής σταθερότητας στην πιθανή ενασχόληση με αθλητικές δραστηριότητες.

Η ερασιτεχνική ενασχόληση με την άθληση χαρακτηρίζεται από συνεχή εξατομίκευση και οι εμπλεκόμενοι προσπαθούν να αθλούνται βάσει των προσωπικών τους αναγκών, επιδιώξεων και επιθυμιών (Woods, 2011). Επιλέγουν όλο και λιγότερο, να ακολουθούν ομαδικά προγράμματα άθλησης και να προσαρμόζουν τις ανάγκες τους στις ανάγκες μιας ομάδας. Στο ερασιτεχνικό τρέξιμο διακρίνουμε μια πορεία ενίσχυσης της κοινωνικότητας του τρεξιματος με την ίδρυση όλο και περισσότερων συλλόγων δρομέων και με την αύξηση των μελών τους. Ο βαθμός ενασχόλησης με το τρέξιμο αποτελεί σημαντικό παράγοντα εγγραφής σε κάποιο σύλλογο, οι σύγχρονοι μαραθωνοδρόμοι είναι μέλη συλλόγων σε μεγαλύτερο βαθμό από τους δρομείς που συμμετέχουν σε αγώνες μικρότερης απόστασης. Παρά την αυξημένη τάση εγγραφών σε συλλόγους δρομέων, ο σύγχρονος μαραθωνοδρόμος επιλέγει να τρέχει μόνος

του και μάλλον αναζητά το προνόμιο να καθοδηγεί και να ελέγχει μόνος του τη δρομική του ενασχόληση. Φαίνεται ότι η εγγραφή σε κάποιο σύλλογο δεν εξυπηρετεί απαραίτητα τις καθημερινές δρομικές ανάγκες των μελών τους. Σε αντίθεση με τους δρομείς της παρούσας έρευνας οι δρομείς της έρευνας του Forsberg (2012) τρέχουν κυρίως με άλλους (76%) και μόνο κατά 14% μόνοι τους. Στην Ελλάδα φαίνεται ότι η κοινωνικότητα του τρεξίματος εξαντλείται κυρίως στους πολλούς και διάφορους αγώνες τρεξίματος, που πραγματοποιούνται σε όλη τη χώρα, μάλλον παραπέμποντας στη διαπίστωση ότι οι αγώνες τρεξίματος αποτελούν ευκαιρίες κοινωνικών συναναστροφών (Nash, 1979).

Το δρομικό κίνημα εξαπλώθηκε παγκοσμίως μεταδίδοντας συγκεκριμένα και σαφή μηνύματα σχετικά με τις ευεργετικές επιδράσεις που αποκομίζει ο ερασιτέχνης δρομέας από τη δρομική ενασχόληση. Επιβεβαιώνοντας αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών, οι Έλληνες δρομείς της έρευνας επιλέγουν το τρέξιμο τόσο για την αγχολυτική του δράση (Morris & Salmon, 1994; Vancampfort, De Hert, Knappen, & Wampers, 2011; Paluska & Schwenk, 2000; Raglin, 1997), όσο και για τα οφέλη σωματικής υγιεινής και φυσικής κατάστασης που το συνοδεύουν (Ogles & Masters, 1998; Leedy, 2000; Summers, Sargent, Levey, & Murra, 1982; Carmack & Rainer, 1979). Οι λόγοι που εμπереύουν τα σωματικά οφέλη του τρεξίματος (καλή φυσική κατάσταση, διατήρηση υγείας, έλεγχος σωματικού βάρους) είχαν υψηλές προτιμήσεις στο δείγμα της έρευνας, αποτέλεσμα που παραπέμπει στη στενή σχέση που έχει το τρέξιμο με τη *σωματική κουλτούρα* όπως διατυπώθηκε από τον Abbas (2007).

Οι δρομείς, ίσως περισσότερο από άλλους ερασιτέχνες αθλητές, ένιωθαν πάντα πιο έντονη την ανάγκη να αιτιολογήσουν την ενασχόλησή τους με το τρέξιμο. Να δημιουργήσουν μια ιδεολογία γύρω από το τρέξιμο και μέσω της ιδεολογίας αυτής να ταυτιστούν ο ένας με τον άλλον. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι συμμετέχοντες στην έρευνα ταυτίζονται περισσότερο με την ιδιότητα του δρομέα και είναι περήφανοι για αυτό και λιγότερο με άλλους δρομείς. Παρόμοια υψηλή ταύτιση με το δείγμα της έρευνας παρατηρήθηκε και στην έρευνα του Forsberg (2012), όπου το 83% των συμμετεχόντων θεωρούν τους εαυτούς τους δρομείς και είναι περήφανοι γι' αυτό. Οι δρομείς έχουν έντονη την αίσθηση ότι ανήκουν σε μία ενιαία κοινότητα, αυτή των ερασιτεχνών δρομέων (Shirway & Holloway, 2010) χωρίς να υπάρχει απαραίτητα η ανάγκη της πραγματικής επαφής και επικοινωνίας. Μέσω της ταύτισης με την ιδιότητα του δρομέα οι δρομείς ενισχύουν τη δρομική τους δραστηριότητα, στοιχείο σημαντικό για την επίτευξη στόχων, όπως είναι η συμμετοχή σε αγώνα μαραθωνίου (Strachan, Shields, Glassford, & Beatty, 2012).

Ένας ακόμα παράγοντας που μπορεί να ενισχύσει την ιδιότητα του δρομέα είναι η πιθανή αναγνώριση του κοινωνικού περιγύρου και η αυτο-επιβεβαίωση που αυτή συνεπάγεται, που όμως, στο δείγμα της έρευνας είχε ουδέτερη αντιμετώπιση. Η έλλειψη διαφορών ως προς το φύλο και την ηλικία όσον αφορά στο πώς αυτοχαρακτηρίζονται οι συμμετέχοντες, πιθανόν να παραπέμπει στην ομογενοποιημένη επίδραση του τρεξίματος και καταδεικνύει την ύπαρξη κοινών χαρακτηριστικών μεταξύ των συμμετεχόντων, τα οποία είτε αναπτύχθηκαν μέσω της συγκεκριμένης ενασχόλησης, είτε προϋπήρχαν και βρήκαν κοινή διεξοδο στο ερασιτεχνικό τρέξιμο. Ωφελεί να αναλογιστεί κανείς τη φύση της έρευνας. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από άτομα που επισκέπτονται τη συγκεκριμένη ιστοσελίδα και είχαν τη διάθεση και την ευχαρίστηση να συμπληρώσουν εθελοντικά το ερωτηματολόγιο. Επομένως, η δεξαμενή των δρομέων μάλλον περιέχει κάποια κοινά χαρακτηριστικά, τα οποία πιθανόν, να αποδίδουν και κοινά γνωρίσματα μεταξύ των συμμετεχόντων.

Οι μαραθωνοδρόμοι χαρακτηρίζονται από αναπτυγμένη προσήλωση προς τη δραστηριότητα τους. Πολλές φορές μάλιστα, η ισορροπία μεταξύ της απόλαυσης και της εξάρτησης αποδεικνύεται αρκετά λειπή, με τους δρομείς να μην αντιλαμβάνονται τη μετάβασή τους από τη μία πλευρά στην άλλη (Paradis, Cooke, Martin, & Hall, 2013). Στην έρευνα των Carmack & Rainer (1979), διατυπώθηκε ότι οι δρομείς που συμμετέχουν σε αγώνες μαραθωνίων σημείωσαν μεγαλύτερη προσήλωση από αυτούς που συμμετείχαν σε αγώνες δρόμου μικρότερων αποστάσεων. Για τους πρώτους, το τρέξιμο δεν ήταν απλά μόνο μία δραστηριότητα, αλλά αποτελούσε κυρίαρχο κομμάτι της καθημερινότητάς τους. Θεωρείται αναμενόμενο, οι δρομείς της παρούσας έρευνας, για να μπορέσουν να αντεπεξέλθουν στις διάφορες υποχρεώσεις τους, να έχουν αναπτύξει υψηλή προσήλωση προς τη δρομική τους δραστηριότητα. Η απόσταση των αγώνων όπου συμμετείχαν οι δρομείς ήταν καθοριστικός παράγοντας στο βαθμό προσήλωσης τους και στην έρευνα του Leedy (2000). Οι συμμετέχοντες σε μικρότερες αποστάσεις είχαν σημαντικά χαμηλότερες επιδόσεις προσήλωσης, ενώ επίσης και οι γυναίκες παρουσίασαν υψηλότερη προσήλωση από τους άντρες. Αποτέλεσμα

που επιβεβαιώνεται μερικώς και στην παρούσα έρευνα. Ίσως, για τις γυναίκες η ολοκλήρωση ενός μαραθωνίου να αποκτάει μεγαλύτερη σημασία στην προσπάθειά τους να ξεπεράσουν την όποια ανασφάλεια μπορεί να νιώθουν σχετικά με τις ικανότητες και δυνατότητες πραγματοποίησης αθλητικών στόχων, κυρίως όχι και τόσο συνηθισμένων, όπως είναι η συμμετοχή σ' έναν μαραθώνιο (Cambell 1998, όπως αναφέρθηκε στον Boudreau, 2010). Το ερασιτεχνικό τρέξιμο και ακόμα περισσότερο η συμμετοχή σε μαραθώνιο αποτελεί από μόνη της δεξαμενή ποικίλων στόχων και επιδιώξεων (Abbas, 2007), ενώ σαν αθλητική δραστηριότητα είναι ικανή να προσφέρει πεδίο δοκιμασίας και υπέρβασης (Harris, Caspersen, DeFriese, & Estes, 1989).

Το ερασιτεχνικό τρέξιμο εισαγόμενο από άλλες χώρες στη σημερινή του μορφή, γεννημένο όμως, στην αρχαία Ελλάδα στην πρόωπη του μορφή, μπορεί να προσφέρει ισχυρό αντισταθμιστικό παράγοντα στις αρνητικές συνέπειες του σύγχρονου τρόπου ζωής. Μπορεί να συμβάλλει σημαντικά ώστε να αυξηθούν τα ποσοστά του αθλητικά ενεργού πληθυσμού στην Ελλάδα, τα οποία, σύμφωνα και με την τελευταία σχετική Ευρωπαϊκή έρευνα (Eurobarometer, 2009), είναι από τα πιο χαμηλά στην Ευρώπη (3%). Κατανοώντας τα χαρακτηριστικά και το προφίλ των σύγχρονων μαραθωνοδρόμων, η ενίσχυση της δραστηριότητάς τους, αλλά και γενικότερα του δρομικού κινήματος, μπορεί να γίνει με μεγαλύτερη σταθερότητα.

Βιβλιογραφία

- Clough, P. J., Shepherd, J., & Maughan, R. J. (1989). Gender differences in non-elite runners. *Journal of Sport Behavior*, 12, 92-96.
- Abbas, A. (2007). The embodiment of class, gender and age through leisure: a realist analysis of long distance running. *Leisure Studies*, 23, 159-175.
- Anderson, D. F., & Cychosz, C. M. (1994). Development of an exercise identity scale. *Perceptual and motor skills*, 78, 747-751.
- Anderson, D. F., Cychosz, C. M., & Franke, W. D. (2001). Preliminary exercise identity scale (EIS): norms for three adult samples. *Journal of Sport Behavior*, 24, 1-9.
- Athensclassicmarathon. (2013). *Κλασικός Μαραθώνιος Αθηνών*. Ανακτήθηκε από www.athensclassicmarathon.gr.
- Boudreau, A. L., & Giorgi, B. (2010). The experience of Self-Discovery and Mental Change in Female Novice Athletes in Connection to Marathon Running. *Journal of Phenomenological Psychology*, 41, 234-267.
- Bourdieu, P. (1978). Sport and social class. *Social Science Information*, 17, 819-840.
- Byrne, A., & Byrne, D. G. (1993). The effect of exercising on depression, anxiety and other mood states: A review. *Journal of Psychosomatic Research*, 37, 565-574.
- Cantwell, J. D. (1985). Cardiovascular aspects of running. *Clinics in Sports Medicine*, 4, 627-640.
- Carmack, M. A., & Rainer, M. (1979). Measuring commitment to Running: A Survey of Runners' Attitudes and Mental States. *Journal of Sport Psychology*, 1, 25-42.
- El.Stat. (2012). *Hellenic Statistical Authority*. Retrieved from www.statistics.gr.
- Eurobarometer. (2009). *Sport and Physical Activity*. Brussels, Belgium.
- Forsberg, P. (2012). *Motionsløbere I Danmark - Portræt af danske motionsløbere*. København: Idrættens Analyseinstitut. Ανακτήθηκε από www.idan.dk.
- Galloway, J. (2001). *Marathon: You can do it!* Bolinas, CA: Shelter Publications, Inc.
- Gill, D., Williams, L., Dowd, D., & Beaudoin, C. (1996). Competitive orientations and motives of adult sport and exercise participants. *Journal of Sport Behavior*, 19, 307-318.
- Harris, S. S., Caspersen, C. J., DeFriese, G. H., & Estes, E. H. (1989). Physical activity counselling for healthy adults as a primary preventive intervention in the clinical setting. *Journal of American Medical Association*, 261, 3590-3598.
- Leedy, M. (2000). Commitment to Distance Running: Coping Mechanism or Addiction? *Journal of Sport Behavior*, 23, 255-270.
- Marti, B. (1991). Health effects of recreational running in women. Some epidemiological and preventive aspects. *Sports Medicine*, 11, 20-51.
- Morris, M., & Salmon, P. (1994). Qualitative and quantitative effects of running mood. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 34, 284-291.
- Nash, J. (1979). Weekend Racing as an Eventful Experience. *Urban Life*, 8, 199-217.
- Ogles, B. M., & Masters, K. S. (1998). A typology of marathon runners based on cluster analysis of motivations. *Journal of Sport Behaviour*, 26, 69-85.

- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health: current concepts. *Sports Medicine*, 29, 167-180.
- Paradis, K. F., Cooke, L. M., Martin, L. J., & Hall, C. R. (2013). Too much of a good thing? Examining the relationship between passion for exercise and exercise dependence. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 493-500.
- Raglin, J. (1997). Anxiolytic effects of physical activity. In W. Morgan, *Physical activity and mental health*. Washington DC: Taylor and Francis.
- Runningnews.gr. (2012). *www.runningnews.gr*. Ανακτήθηκε από *www.runningnews.gr*.
- RunningUSA. (2010). *2009 National Running Survey*. USA, Colorado Springs.
- Shipway, R. M. (2010). On the run: perspectives on long distance running. *PhD Thesis*. Bournemouth University.
- Shipway, R., & Holloway, I. (2010). Running free: Embracing a healthy lifestyle through distance running. *Perspectives in Public Health*, 130, 270-276.
- Shipway, R., & Jones, I. (2008). The great suburban everest: An 'insider's' perspective on experiences at the 2007 Flora London Marathon. *Journal of Sports & Tourism*, 13, 61-77.
- Stebbins, R. (2007). *Serious Leisure: A Perspective For Our Time*. New Brunswick: Transaction.
- Strachan, S. M., Shields, C. A., Glassford, A., & Beatty, J. (2012). Role and group identity and adjustment to the possibility of running group disbandment. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 436-443.
- Summers, J. J., Sargent, G. I., Levey, A. J., & Murra, K. D. (1982). Middle-aged, non-elite marathon runners: a profile. *Perceptual and Motor Skills*, 54, 963-969.
- Vancampfort, D., De Hert, M., Knapen, J., & Wampers, M. (2011). State anxiety, psychological stress and positive well-being responses to yoga and aerobic exercise in people with schizophrenia: a pilot study. *Disability and Rehabilitation*, 33, 684-689.
- Williams, P. T. (1997). Relationship of distance run per week to coronary heart disease risk factors in 8283 male runners. The National Runners' Health Study. *Archives of Internal Medicine*, 157, 191-198.
- Woods, R. B. (2011). *Social Issues in Sport*. US: Human Kinetics.
- Yair, G. (1990). The commitment to long distance running and levels of activity: Personal or structural? *Journal of Leisure Research*, 22, 231-227.
- Πολατίδου, Π., Δάντση, Φ., & Αλεξανδρή, Κ. (2008). Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής σε διεθνείς αγώνες ορεινού τρεξίματος: η περίπτωση του μαραθωνίου Ολύμπου . *Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής*, 5, 29-46.

Υπεύθυνος έκδοσης: Ελληνική Εταιρία Διοίκησης Αθλητισμού, **Υπεύθυνος συντακτικής επιτροπής:** Χαρίλαος Κουθούρης. **Συντάκτες:** Αυθίνος Ιωάννης, Γαργαλιάνος Δημήτρης, Κριεμάδης Αθανάσιος, Κώστας Γεώργιος, Τζέτζης Γεώργιος, Κουστέλιος Αθανάσιος, Αλεξανδρή Κωνσταντίνος, Γουλμάρης Δημήτριος, Θεοδωράκης Νικόλαος, Τσιτσιού Ροδούλα, Τσιτοκαρη Ευθυμία, Παπαδημητρίου Δήμητρα, Γλονιά Ελένη, Νάτσης Παντελής, Κιάφας Ζαχαρίας, Δράκου Αμαλία, Μπάρλας Αχιλλέας. **Σύνταξη & Μορφοποίηση κειμένου:** Ζαφειρούδη Αглаΐα.
