



«Διερεύνηση των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής στο ποδόσφαιρο αναψυχής (5Χ5) στην περίοδο covid-19»

Πατετσίνης, Ε.¹, Ντοβόλη, Α.², Καραγιώργος, Θ.³, Κωνσταντινίδης, Κ.⁴

¹ Metropolitan College, School of Sport, Health and Social Sciences

² Frederick University, Department of Physical Education and Sport Sciences

³ ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ, Εργαστήριο «Διοίκησης Αθλητισμού, Τουρισμού και Αναψυχής»

⁴ ΤΕΦΑΑ, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Περίληψη

Το ποδόσφαιρο αναψυχής έχει εδραιωθεί ως μια ξεχωριστή αγορά στον χώρο της αναψυχής με εκατοντάδες εγκαταστάσεις σε όλη την Ελλάδα. Παρά τον ενθουσιασμό που επέφερε η συγκεκριμένη δραστηριότητα στους λάτρεις του ποδοσφαίρου (Μπουρνόλου, 2004) και τα αποδεδειγμένα ιατρικά οφέλη που προσφέρει (Krustrup & Bangsbo, 2015) αρκετοί εν δυνάμει συμμετέχοντες δεν συμμετέχουν σε αυτήν. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των ανασταλτικών παραγόντων που αποτρέπουν τους ενήλικες από τη συμμετοχή στη δραστηριότητα του ποδοσφαίρου αναψυχής σε γήπεδα μικρών διαστάσεων (5Χ5) κατά την περίοδο της πανδημίας του κορωνοϊού covid-19. Στην έρευνα συμμετείχαν N= 112 ενήλικες από τις περιοχές των Νομών Πέλλας και Θεσσαλονίκης. Για την μέτρηση των ανασταλτικών παραγόντων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο The Leisure Constraints Scale (Alexandris & Carroll, 1997a) και για την διάσταση: Covid-19 το ερωτηματολόγιο των Alexandris, Karagiorgos, Ntoli, & Zourladani, (2021). Για την πρόθεση για συνέχιση συμμετοχής υιοθετήθηκε το όργανο μέτρησης των Alexandris, Zahariadis, Tsorbatzoudis και Grouios (2004). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ήταν άνδρες, ελεύθεροι με πανεπιστημιακή μόρφωση και ελεύθεροι επαγγελματίες. Σημαντικότερος ανασταλτικός παράγοντας αναδείχθηκε η έλλειψη χρόνου λόγω επαγγελματικών υποχρεώσεων (Μ.Ο.= 3,8) και ακολούθησαν οι ανεπαρκείς και μη ποιοτικές εγκαταστάσεις (Μ.Ο =3,4 και Μ.Ο = 3,3 αντίστοιχα), η έλλειψη χρόνου λόγω οικογενειακών υποχρεώσεων (Μ.Ο.= 3,1), η έλλειψη παρέας (Μ.Ο. = 2,9) και η έλλειψη φίλων για συνάσκηση (Μ.Ο. = 2,9). Οι σχετιζόμενοι με την πανδημία covid-19 ανασταλτικοί παράγοντες του φόβου νόσησης, απροθυμίας συμμετοχής σε ομαδικά αθλήματα και απροθυμίας κοινής χρήσης αθλητικού εξοπλισμού δεν αναδείχθηκαν ως σημαντικοί από τους συμμετέχοντες (Μ.Ο. = 1,8 – Μ.Ο. = 1,9 και Μ.Ο. = 2 αντίστοιχα). Βάσει των αποτελεσμάτων θα είχε αξία η μελλοντική διερεύνηση του βαθμού αφοσίωσης των φοιτητών προς την ερευνώμενη δραστηριότητα.

Λέξεις Κλειδιά: Ποδόσφαιρο αναψυχής, ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής, προθέσεις συμμετοχής

Στοιχεία επικοινωνίας: Καραγιώργος Θωμάς e-mail: thomakar@hotmail.com

Εισαγωγή

Το σύνολο σχεδόν των νέων αγοριών στην Ελλάδα σε κάποια φάση της ζωής του έχει ασχοληθεί με το ποδόσφαιρο ως ενεργός αθλητής είτε σε οργανωμένο επίπεδο, μέσω ποδοσφαιρικών ακαδημιών, είτε σε μη οργανωμένο επίπεδο μεταξύ φίλων στις γειτονιές και τα σχολεία (Trikalis, Papanikolaou & Trikali, 2014).

Στην ενήλικη ζωή η ανάγκη των ατόμων για συμμετοχή στο ποδόσφαιρο καλύπτεται σε μεγάλο βαθμό από τη δημιουργία γηπέδων μικρών διαστάσεων (minifootball) σε πολλές πόλεις της χώρας (Gavrielatos, 2010). Η δραστηριότητα αυτή συνδυάζει τον αθλητισμό αναψυχής με το παραδοσιακό άθλημα του ποδοσφαίρου με την διαφορά ότι, σε αντίθεση με το ανταγωνιστικό πλαίσιο του ποδοσφαίρου, οι αγώνες που φιλοξενοούνται σε γήπεδα μικρών διαστάσεων (5Χ5) στοχεύουν στην ψυχαγωγία, την ανάπτυξη ικανοτήτων και δεξιοτήτων, την βελτίωση ή την αποκατάσταση της υγείας, την κοινωνική επανένταξη και την εκπαίδευση των συμμετεχόντων (Ζαφειρούδη & Χατζηγεωργιάδης, 2008), χωρίς απαιτήσεις για υψηλή απόδοση, παρακινώντας με αυτό τον τρόπο τους συμμετέχοντες στη δια-βίου άσκηση (Δάντση, Μπαλάσκα & Αλεξανδρής, 2008). Έρευνες έχουν αποδείξει ότι τα οφέλη του ποδοσφαίρου αναψυχής επεκτείνονται σε ιατρικό, σωματικό, ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο (Krustrup & Bangsbo, 2015, Krustrup, Dvorak, Junge, & Bangsbo, 2010β).

Προηγούμενες έρευνες αναφορικά με την δραστηριότητα κατέδειξαν ως κυριότερους ανασταλτικούς παράγοντες την «έλλειψη χρόνου», τους «ατομικούς /ψυχολογικούς λόγους», το «περιορισμένο ενδιαφέρον», τα «οικονομικά προβλήματα και προβλήματα πρόσβασης», και την «έλλειψη παρέας». (Κουθούρης, Αλεξανδρής & Γκόλτσος, 2005α), όπως επίσης ότι στην Ελλάδα οι συμμετέχοντες είναι σχεδόν αποκλειστικά άνδρες (Κουθούρης, κ.ά. 2005α; Κουθούρης, Αλεξανδρής & Μπουρνόλου, 2005β). Στην προσπάθεια περιορισμού διασποράς της πανδημίας covid-19 η ελληνική κυβέρνηση επέβαλε την αναστολή λειτουργίας όλων των αθλητικών εγκαταστάσεων, μεταξύ των οποίων και των γηπέδων ποδοσφαίρου μικρών διαστάσεων. Με την σταδιακή άρση των περιοριστικών μέτρων η επιστροφή ή μη των καταναλωτών στην συγκεκριμένη δραστηριότητα επηρεάζεται εκτός από τους παραδοσιακούς ανασταλτικούς παράγοντες και από καινούριους οι οποίοι συσχετίζονται με την πανδημία (Alexandris, Karagiorgos, Ntovoli, & Zourladani, 2021). Παρά την διευρυμένη απήχηση που απολαμβάνει η συγκεκριμένη δραστηριότητα αναψυχής οι σχετικές έρευνες για τους ανασταλτικούς παράγοντες σε αυτήν είναι περιορισμένες (Κουθούρης, κ.ά. 2005α; Κουθούρης, κ.ά. 2005β), αποσπασματικές και μη επικαιροποιημένες στα δεδομένα που επέφερε η πανδημία covid-19. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής οι οποίες φιλοξενοούνται σε γήπεδα ποδοσφαίρου μικρών διαστάσεων (5Χ5) στην Ελλάδα. Επιμέρους στόχος της έρευνας είναι η διερεύνηση των αλλαγών που έχει επιφέρει η πανδημία του κορωνοϊού covid-19 σχετικά με τους ανασταλτικούς παράγοντες στην συμμετοχή σε δραστηριότητες ποδοσφαίρου αναψυχής.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας θα βοηθήσουν αφενός τις διοικήσεις των αθλητικών κέντρων ποδοσφαίρου αναψυχής (5Χ5), στην κατεύθυνση προσαρμογής των παρεχόμενων υπηρεσιών προς τις ανάγκες των καταναλωτών, ειδικά μετά την πλήρη λειτουργία των εγκαταστάσεων έπειτα από την άρση των περιοριστικών μέτρων λόγω της πανδημίας covid-19 και αφετέρου τον ευρύτερη αθλητική βιομηχανία

ώστε να αναπτύξει νέες τεχνολογίες στη βάση της υπερπήδησης των εμποδίων συμμετοχής στο ποδόσφαιρο αναψυχής.

Ανάπτυξη ερευνητικών στόχων

ΕΣ1: Η διερεύνηση του ποσοστού συμμετοχής

ΕΣ2: Η διερεύνηση των πιο σημαντικών ανασταλτικών παραγόντων

ΕΣ3: Η σύγκριση των ποσοστών συμμετοχής ανά ομάδα εκπαίδευσης και φύλο

ΕΣ4: Η διερεύνηση της πρόθεσης για συμμετοχή σε ποδόσφαιρο αναψυχής (5X5)

Βιβλιογραφική ανασκόπηση

Αθλητισμός αναψυχής

Ο Κουθούρης (2006) ορίζει την αναψυχή ως την «κατάσταση ευεξίας (σωματική, ψυχική, πνευματική, συναισθηματική) στην οποία περιέρχεται το άτομο, ως αποτέλεσμα εμπλοκής σε ελεύθερης επιλογής του δραστηριότητες «σχολής» (σελ. 72). 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). Βασικό χαρακτηριστικό του αθλητισμού αναψυχής είναι ότι απουσιάζει ως κυρίαρχος στόχος η νίκη. Αντίθετα αναδεικνύονται άλλες παράμετροι οι οποίες λαμβάνονται περισσότερο υπόψη των συμμετεχόντων όπως είναι η κοινωνικοποίηση, η εν γένει ικανοποίηση και η βελτίωση της ψυχικής υγείας, όχι απλά η σωματική ενδυνάμωση (Φατσέα, 2011). Οι συμμετέχοντες απαλλαγμένοι από το άγχος της υψηλής απόδοσης και του αντίστοιχου λάθους «τεχνικής» απολαμβάνουν τα οφέλη της κίνησης υιοθετώντας αβίαστα την «δια βίου άσκηση». Η ενασχόληση των πολιτών μιας χώρας με προγράμματα αθλητικής αναψυχής αποτελεί ένδειξη σωματικής, πνευματικής και ψυχικής υγείας, την ύπαρξη ενός υψηλού βιοτικού επιπέδου και αντίστοιχα ποιότητα ζωής. (Ragheb, 1993).

Οι δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής διαχωρίζονται στις κλειστών χώρων (γυμναστήρια, αθλητικά κέντρα, γήπεδα) και ανοιχτών χώρων, δηλαδή στην ύπαιθρο (Κουθούρης, 2006).

Αθλητισμός αναψυχής ποδοσφαίρου μικρών διαστάσεων (5X5)

Το ποδόσφαιρο σε γήπεδα μικρών διαστάσεων απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες, έχει το χαρακτήρα της ομαδικής αθλητικής δραστηριότητας, παίζεται σε ελεγχόμενο χώρο και δεν απαιτεί μεγάλο αριθμό παικτών (Κουθούρης, κ.ά, 2005β). Πρωτοεμφανίστηκε περίπου τη δεκαετία του 1930 στην Αμερική, όπου ομάδες με λιγότερους παίκτες από το συνηθισμένο, έπαιζαν ποδόσφαιρο στα γήπεδα μπάσκετ, ενώ κατά τη σύγχρονη μορφή του τα γήπεδα καλύπτονται από συνθετικό χλοοτάπητα (Μπουρντόλου, 2004). Τα πρώτα γήπεδα στην Ελλάδα κατασκευάστηκαν περίπου το 1995 και έκτοτε η δραστηριότητα έχει γίνει ιδιαίτερα δημοφιλής λόγω του χαμηλού κόστους συμμετοχής και της ευκολίας να παιχτεί από όλους, ανεξαρτήτως προηγούμενης εμπειρίας στο παραδοσιακό άθλημα του ποδοσφαίρου (Τrikalis κ.ά., 2014). Η συμμετοχή στη δραστηριότητα ποδοσφαίρου αναψυχής χρησιμοποιείται ως διέξοδος από το άγχος της καθημερινότητας και τις καταστάσεις κατάθλιψης που δημιουργεί ο αστικός τρόπος ζωής, απελευθερώνοντας τους αθλητές από την επισιμότητα και τα πρωτόκολλα που συνοδεύουν την εργασία και άλλες πτυχές της «κανονικότητας» (Gavrielatos, 2010).

Ως είδος που εμπεριέχεται στον αθλητισμό αναψυχής κατατάσσεται στις δραστηριότητες κλειστού χώρου. Το ποδόσφαιρο αναψυχής ως ομαδική δραστηριότητα προσελκύει συχνότερα τα άτομα που αρέσει στην παρέα τους και προσπαθούν να τους πείσουν να συμμετάσχουν σε αυτό (Κουθούρης, κ.ά., 2005β). Εκτός των κοινωνικών συναναστροφών οι συμμετέχοντες σε αγώνες ποδοσφαίρου αναψυχής έχουν την ευκαιρία να εξασκήσουν τις ικανότητές τους και να εξελίξουν την φυσική τους κατάσταση (Kouthouris, Famissis, Rareş & Bakas, 2010). Οι αγώνες ποδοσφαίρου αναψυχής μικρών διαστάσεων αποτελούν άσκηση υψηλής έντασης, ανεξάρτητα από το μέγεθος του γηπέδου και τον αριθμό των συμμετεχόντων (Randers, Nielsen, Bangsbo, & Krusturp, 2014) με πολύπλευρα σωματικά οφέλη για τους συμμετέχοντες. Ενδεικτικά, η συστηματική συμμετοχή σε αγώνες ποδοσφαίρου αναψυχής έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει στην αντιμετώπιση μη-μεταδιδόμενων ασθενειών (Krusturp & Bangsbo, 2015), στην βελτίωση του καρδιαγγειακού και του μυοσκελετικού (Krusturp, κ.ά., 2010α) και την ρύθμιση του μεταβολισμού (Krusturp, κ.ά., 2009).

Έρευνες στην Ελλάδα έχουν δείξει ότι το σύνολο των συμμετεχόντων σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής σε γήπεδα μικρών διαστάσεων είναι άνδρες και κατά κύριο λόγο νεαροί ενήλικες (Κουθούρης, κ.ά., 2005α; Κουθούρης, κ.ά., 2005β).

Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής

Η διερεύνηση των ανασταλτικών παραγόντων στις δραστηριότητες αναψυχής ως ξεχωριστό αντικείμενο έρευνας βρίσκει τις απαρχές της στη δεκαετία του 1970. Η προσέγγιση των ερευνών που πραγματοποιήθηκαν ως τις αρχές του 1990 ήταν ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες αποτελούν «ανυπέρβλητα εμπόδια» για τη συμμετοχή (Iso-Ahola & Manell, 1985; Jackson & Searle, 1985; Goodale & Witt, 1989). Στην μελέτη των Raymore, Godbey και Crawford (1994) οι ανασταλτικοί παράγοντες μελετήθηκαν ως περιορισμός της συμμετοχής του ατόμου σε δραστηριότητες αναψυχής σε επιθυμητό επίπεδο και ως αποκλεισμός του ατόμου από τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής. Σύμφωνα με τους σύγχρονους ερευνητές, ως ανασταλτικοί παράγοντες ορίζονται οι παράγοντες που αναγνωρίζονται από τους ερευνητές και γίνονται αντιληπτοί από τα ίδια τα άτομα και οι οποίοι έχουν ως αποτέλεσμα να αναστέλλουν ή να αποτρέπουν την τελική συμμετοχή του ατόμου σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής (Alexandris, & Carroll, 1997a). Οι Francken και Van Raij (1981) κατέταξαν τους ανασταλτικούς παράγοντες σε δύο κατηγορίες, τους εξωτερικούς, που περιλαμβάνουν στοιχεία όπως η έλλειψη χρόνου, η οικονομική δυσχέρεια και η έλλειψη εγκαταστάσεων και τους εσωτερικούς, που περιλαμβάνουν τα προσωπικά ενδιαφέροντα, την έλλειψη ικανοτήτων, έλλειψη δεξιοτήτων και η ελλιπή γνώση των δραστηριοτήτων. Αργότερα, οι Crawford και Godbey (1987) ανέπτυξαν ένα θεωρητικό πλαίσιο των ανασταλτικών παραγόντων σε δραστηριότητες αναψυχής βάσει του οποίου οι παράγοντες χωρίζονται σε τρεις βασικές διαστάσεις:

A) Ενδοπροσωπικοί, αφορούν τις ψυχολογικές καταστάσεις και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ατόμου τα οποία μπορεί να έχουν αρνητική επίδραση στις προτιμήσεις του. Παραδείγματα τέτοιων παραγόντων αποτελούν οι αντιλαμβανόμενες ικανότητες και δεξιότητες του ατόμου, η αντιλαμβανόμενη κατάσταση της υγείας του, η κόπωση, το άγχος, η αρνητική προγενέστερη εμπειρία με συγκεκριμένες δραστηριότητες αναψυχής, η αυτοεκτίμηση και η έλλειψη ενδιαφέροντος.

B) Διαπροσωπικοί, λογίζονται ως το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης με τα άτομα που συμμετέχουν ή η απουσία αλληλεπίδρασης που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τόσο στην προτίμηση

όσο και στην συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής. Σε αυτή την κατηγορία εντάσσονται η αδυναμία εύρεσης παρέας, η αδυναμία εύρεσης της κατάλληλης παρέας, το κοινωνικό περιβάλλον και η κοινωνική απομόνωση.

Γ) Δομικοί, είναι οι παράγοντες που παρεισφύουν μεταξύ των προτιμήσεων για αναψυχή και της καθεαυτής συμμετοχής. Τέτοιοι παράγοντες είναι η έλλειψη πόρων, η έλλειψη ελεύθερου χρόνου, η απουσία σχετικών προγραμμάτων και τα προβλήματα των εγκαταστάσεων.

Το ανωτέρω μοντέλο αμφισβητήθηκε από τους Crawford, Jackson, και Godbey (1991) διότι, όπως υποστήριξαν, οι παράγοντες δεν αλληλεπιδρούσαν μεταξύ τους και το μοντέλο δεν εξηγούσε την δυναμική των παραγόντων. Για αυτό το λόγο εξέλιξαν το προηγούμενο μοντέλο εισάγοντας το ιεραρχικό μοντέλο των ανασταλτικών παραγόντων. Σύμφωνα με αυτό, κυρίαρχη και ισχυρότερη επίδραση στη συμμετοχή ή μη του ατόμου σε δραστηριότητες αναψυχής έχουν οι ενδοπροσωπικοί παράγοντες που διαμορφώνουν τις προτιμήσεις του ατόμου. Σε δεύτερο βαθμό ακολουθούν οι διαπροσωπικοί, ως αποτέλεσμα κοινωνικής αλληλεπίδρασης, συμβατότητας και συνεργασιών. Τέλος, με μικρότερη ισχύ σε σχέση με τους υπόλοιπους, οι δομικοί παράγοντες παρεισφύουν μεταξύ των προτιμήσεων του ατόμου για συγκεκριμένες δραστηριότητες και την τελική συμμετοχή του ή μη σε αυτές. Οι επίδραση των δομικών παραγόντων δείχνει να μην αποτρέπει πλήρως τη συμμετοχή, αλλά φαίνεται να επηρεάζουν το είδος, τη διαδικασία, τη συχνότητα και τη διάρκεια της συμμετοχής (Μπαμπλέκης, Καραγιώργος, Ντοβόλη, Αλεξανδρής, 2019). Το ιεραρχικό μοντέλο των ανασταλτικών εξελίχθηκε ακόμα περισσότερο με την εισαγωγή της έννοιας της «διαπραγμάτευσης» (Jackson, Crawford & Godbey, 1993), σύμφωνα με την οποία η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής «εξαρτάται όχι από την απουσία των εμποδίων (αν και αυτό μπορεί να είναι αληθινό για κάποια άτομα) αλλά από τη διαπραγμάτευση των υποψηφίων συμμετεχόντων με αυτά τα εμπόδια. Τέτοιες διαπραγματεύσεις μάλλον τροποποιούν παρά αποτρέπουν τη συμμετοχή» (σελ. 4). Η Samdahl (2005) άσκησε κριτική στα προηγούμενα μοντέλα ισχυριζόμενη ότι δεν μπορούσαν να συλλάβουν την πολυπλοκότητα της ζωής των ανθρώπων και δεν παρείχαν επαρκή κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς αναψυχής. Ειδικότερα, η κριτική της για την μελέτη των ανασταλτικών παραγόντων εστίασε σε τέσσερις παράγοντες: α) προσήλωση στη συμμετοχή απομονώνοντας άλλους κοινωνικούς παράγοντες, β) παρουσίαση των ανασταλτικών μόνο με αρνητική οπτική, ενώ σύμφωνα με την ίδια έχουν ταυτόχρονα και θετική οπτική (π.χ. αποφυγή τραυματισμών), γ) η διαπραγμάτευση των ανασταλτικών παραγόντων είναι πάντοτε επιθυμητή και εποικοδομητική για το άτομο, οδηγώντας το σε θετικά αποτελέσματα και δ) έμφαση στην ατομική ευθύνη διαπραγμάτευσης των ανασταλτικών παραγόντων, παραβλέποντας την κοινωνική δράση.

Σχετικά με τους ανασταλτικούς παράγοντες προς την συμμετοχή ατόμων στο ποδόσφαιρο αναψυχής στην έρευνα των Κουθούρη και συνεργατών (2005α) αναδείχθηκαν πέντε παράγοντες: η «έλλειψη χρόνου», οι «ατομικοί /ψυχολογικοί λόγους», το «περιορισμένο ενδιαφέρον», τα «οικονομικά προβλήματα και προβλήματα πρόσβασης», και η «έλλειψη παρέας». Παράλληλα, διαπιστώθηκε ότι τα άτομα που δεν συμμετέχουν στη δραστηριότητα βιώνουν εντονότερα τους ενδοπροσωπικούς και τους δομικούς παράγοντες σε σύγκριση με τα άτομα που συμμετέχουν, το οποίο συμπίπτει με τα ευρήματα παλαιότερων ερευνών (Alexandris & Carrol, 1997b; Raedeke & Burton, 1997).

Σε έρευνες που διεξήχθησαν στον ελλαδικό χώρο βρέθηκε ότι η συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής μειώνεται δραματικά με την άνοδο της ηλικίας των ατόμων (Alexandris, & Carroll, 1997b) και πώς οι ανασταλτικοί παράγοντες που βιώνονται εντονότερα από τους Έλληνες ως προς τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής είναι η «έλλειψη χρόνου» και η «έλλειψη

εγκαταστάσεων» (Drakou, Tzetzis & Mamantzi, 2008). Σε έρευνα των Κοντογιάννη, Φαμίση, Ζαφειρούδη & Νομικού (2009) που διεξήχθη σχετικά με πανεπιστημιακά προγράμματα χιονοδρομίας αναψυχής ως κυριότεροι παράγοντες αναδείχθηκαν η «έλλειψη χρόνου λόγω σπουδών» και το «υψηλό κόστος συμμετοχής», ενώ ως σπουδαιότεροι ανασταλτικοί παράγοντες σε προγράμματα ελληνικών παραδοσιακών χωρών βρέθηκαν τα «προβλήματα εγκαταστάσεων και υπηρεσιών», οι «ατομικοί και ψυχολογικοί λόγοι» και «οικονομικοί και προβλήματα πρόσβασης» (Γουλιμάρης, Φιλίππου, Κώτης & Γέντη, 2008).

Ανασταλτικοί παράγοντες και covid-19

Η διερεύνηση των ανασταλτικών παραγόντων στις μέρες μας αποκτά ιδιαίτερη σημασία και μοιάζει πιο επίκαιρη από ποτέ λόγω των αρνητικών συνεπειών της πανδημίας covid-19 (Alexandris κ.ά, 2021). Οι εφαρμοζόμενες πολιτικές για τον περιορισμό της διασποράς επέφεραν επιπλέον εμπόδια και επέτειναν τους ήδη υπάρχοντες ανασταλτικούς παράγοντες, ενώ ταυτόχρονα απαγορεύτηκε η πρόσβαση σε εγκαταστάσεις και διοργανώσεις αναψυχής (Du, κ.ά., 2021). Σε έρευνα των Kim, Cho & Park (2020), βρέθηκε ότι «οι συμμετέχοντες σε δραστηριότητες αναψυχής εμφανίζουν υψηλή υιοθέτηση προληπτικών συμπεριφορών για την υγεία τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας, καθώς και να βιώνουν διαπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες όταν συμμετέχουν μόνοι τους σε δραστηριότητες κλειστού και ανοιχτού χώρου (π.χ. τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης που υιοθετήθηκαν κατά την πανδημία COVID-19 έχουν περιορίσει τις ευκαιρίες για ομαδική συμμετοχή σε αθλήματα αναψυχής).» (σελ. 8)

Μεθοδολογία

Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 112 ενήλικες από τους νομούς Πέλλας και Θεσσαλονίκης. Από αυτούς οι 98 (87.5 %) ήταν άνδρες και οι 14 (12.5 %) ήταν γυναίκες. Η πλειοψηφία του δείγματος (53.6 %) είχε συμμετάσχει έστω μία φορά κατά το τελευταίο τρίμηνο σε αγώνες ποδοσφαίρου αναψυχής (5X5), ενώ το 46.4 % δεν συμμετείχε καμία φορά. Το ποσοστό 22,3 ήταν ηλικιακής κατηγορίας 18-25 ετών, 17,9% ήταν μεταξύ 26-35 ετών και το 45,5% ήταν μεγαλύτεροι από 35 ετών. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (39.3 %) ήταν απόφοιτοι πανεπιστημίων ή ΤΕΙ, ενώ σε ποσοστά 42 % και 26.8 % ανήλθαν οι εργαζόμενοι ως ελεύθεροι επαγγελματίες/ επιχειρηματίες και ιδιωτικοί υπάλληλοι αντίστοιχα. Ως προς τη συχνότητα συμμετοχής το μεγαλύτερο ποσοστό συμμετείχε σε 1 έως 3 φορές το τελευταίο τρίμηνο (19.6 %) και εν συνεχεία σε περισσότερες από δέκα φορές (17 %).

Φύλο

	<i>Συχνότητα</i>	<i>Ποσοστό</i>	<i>Έγκυρο Ποσοστό</i>	<i>Σωρευτικό Ποσοστό</i>
<i>Αντρας</i>	98	87,5	87,5	87,5
<i>Γυναίκα</i>	14	12,5	12,5	100,0
<i>Σύνολο</i>	112	100,0	100,0	

Πίνακας 1

Συχνότητα

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Σωρευτικό Ποσοστό
1,00	25	22,3	26,0	26,0
2,00	20	17,9	20,8	46,9
3,00	51	45,5	53,1	100,0
Σύνολο	96	85,7	100,0	
Σύνολο	112	100,0		

Πίνακας 3

Οικογενειακή κατάσταση

Οικογενειακή κατάσταση	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Σωρευτικό Ποσοστό
Διαζευγμένος	3	2,7	2,7	2,7
Ελεύθερος	64	57,1	57,1	59,8
Παντρεμένος	45	40,2	40,2	100,0
Σύνολο	112	100,0	100,0	

Πίνακας 4

Εκπαίδευση

Κατηγορίες Εκπαίδευσης	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Σωρευτικό Ποσοστό
Απόφοιτος Γυμνασίου / Λυκείου	25	22,3	22,3	22,3
Απόφοιτος ΙΕΚ	10	8,9	8,9	31,3
Πτυχιούχος Διδακτορικού	1	,9	,9	32,1
Πτυχιούχος Μεταπτυχιακού	24	21,4	21,4	53,6
Πτυχιούχος Πανεπιστήμιου	44	39,3	39,3	92,9
Φοιτητής	8	7,1	7,1	100,0
Σύνολο	112	100,0	100,0	

Πίνακας 5

Επαγγελματική κατάσταση

Επαγγελματική κατάσταση	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Σωρευτικό Ποσοστό
Ανεργος	12	10,7	10,7	10,7
Δημόσιος Υπάλληλος	15	13,4	13,4	24,1
Επιχειρηματίας / Ελεύθερος Επαγγελματίας	47	42,0	42,0	66,1
Ιδιωτικός Υπάλληλος	30	26,8	26,8	92,9
Φοιτητής	8	7,1	7,1	100,0
Σύνολο	112	100,0	100,0	

Πίνακας 6

Όργανα μέτρησης

Για τη μέτρηση των ανασταλτικών παραγόντων στο ποδόσφαιρο αναψυχής (5X5) χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Ανασταλτικών Παραγόντων -Leisure Constraints Scale- (Alexandris & Carroll, 1997a), το οποίο έχει χρησιμοποιηθεί προγενέστερα σε ελληνικό πληθυσμό και έχει ελεγχθεί η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του (Δάντση κ.α., 2008, Μπαμπλέκης, κ.α., 2019). Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει συνολικά είκοσι οκτώ (28) ερωτήσεις με οκτώ διαστάσεις: α) έλλειψη χρόνου (3 ερωτήσεις), β) ατομικοί/ψυχολογικοί (7 ερωτήσεις), γ) έλλειψη γνώσεων (3 ερωτήσεις), δ) εγκαταστάσεις/προγράμματα (3 ερωτήσεις), ε) οικονομικοί παράγοντες/προσβασιμότητα (3 ερωτήσεις), στ) έλλειψη παρέας (3 ερωτήσεις), ζ) έλλειψη ενδιαφέροντος (3 ερωτήσεις) και η) προηγούμενη εμπειρία (3 ερωτήσεις). Για να καλυφθεί η ειδική κατάσταση της πανδημίας COVID-19 προστέθηκε μία επιπλέον διάσταση: Covid-19 (3 ερωτήσεις) αντλούμενες από το ερωτηματολόγιο των Αλεξανδρή κ.ά. (2021) τροποποιημένο. Για την πρόθεση για συνέχιση συμμετοχής υιοθετήθηκε το όργανο μέτρησης των Alexandris, Zahariadis, Tsozbatzoudis και Grouios, (2004a). Επίσης, το ερωτηματολόγιο συνοδεύεται και από ερωτήσεις για την καταγραφή των δημογραφικών χαρακτηριστικών του δείγματος, τη συχνότητα συμμετοχής το τελευταίο τρίμηνο σε αγώνες ποδοσφαίρου αναψυχής (5X5) και την πρόθεση συμμετοχής στο μέλλον.

Διαδικασία

Η συλλογή δεδομένων διεξήχθη μεταξύ Μαΐου και Ιουλίου 2022, μέσω ηλεκτρονικών ερωτηματολογίων με τη βοήθεια της ηλεκτρονικής πλατφόρμας Google Forms και έντυπων ερωτηματολογίων δια ζώσης. Τα ηλεκτρονικά ερωτηματολόγια στάλθηκαν με μηνύματα κοινωνικών δικτύων (social media) και ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σε άτομα του επαγγελματικού και κοινωνικού περιβάλλοντος του ερευνητή, ενώ τα έντυπα ερωτηματολόγια συλλέχθηκαν με τυχαία επιλογή δείγματος σε αθλητικές εγκαταστάσεις του Νομού Πέλλας.

Στατιστική ανάλυση

Η στατιστική ανάλυση και παρουσίαση των δεδομένων έγινε με την χρήση του στατιστικού προγράμματος ανάλυσης δεδομένων SPSS 27. Έγιναν αναλύσεις ποσοστών, μέσων όρων και cross tab.

Αποτελέσματα

Συμμετοχή σε ποδόσφαιρο αναψυχής (5X5) τους τελευταίους 3 μήνες

Σύμφωνα με τον Πίνακα 7, η πλειοψηφία (46,4%) δε συμμετέχουν σε ποδόσφαιρο αναψυχής (5X5). Από τους συμμετέχοντες η πλειοψηφία (19,6%) συμμετείχε 1-3 φορές. Περισσότερες από 10 φορές συμμετείχε το 17%.

Ανασταλτικοί Παράγοντες

Η έλλειψη χρόνου λόγω επαγγελματικών, κοινωνικών και οικογενειακών υποχρεώσεων εμφάνισαν υψηλούς μέσους όρους (M.O =3,8, M.O =2,7, M.O =3,1 αντίστοιχα). Επίσης, υψηλούς μέσους όρους εμφάνισαν προβλήματα που σχετίζονται με μη ποιοτικές και ανεπαρκείς εγκαταστάσεις (M.O =3,3 και M.O = 3,4). Τέλος, σχετικά υψηλούς μέσους όρους εμφάνισαν και τα προβλήματα που σχετίζονται με την έλλειψη παρέας (M.O. = 2,9) και την έλλειψη φίλων για συνάσκηση (M.O. = 2,9). (Πίνακας 8).

Θέματα	N	Ελάχιστο	Μέγιστο	M.O.	T.A.
Δεν έχω το χρόνο λόγω επαγγελματικών υποχρεώσεων	112	1,0	7,0	3,875	2,1016
Δεν έχω το χρόνο λόγω οικογενειακών υποχρεώσεων	112	1,0	7,0	3,196	1,9766
Δεν έχω το χρόνο λόγω κοινωνικών υποχρεώσεων	112	1,0	7,0	2,795	1,7560
Η άσκηση με κουράζει	112	1,0	7,0	1,946	1,4938
Φοβάμαι να μην τραυματιστώ	112	1,0	7,0	2,536	1,7652
Αισθάνομαι κουρασμένος / η	112	1,0	7,0	2,455	1,7236
Έχω προβλήματα υγείας	112	1,0	7,0	2,000	1,8356
Δεν έχω καλή φυσική κατάσταση	112	1,0	7,0	2,277	1,7512
Δεν νιώθω αυτοπεποίθηση για τις ικανότητές μου	112	1,0	7,0	1,723	1,5080
Αισθάνομαι ότι η άσκηση δεν είναι για μένα	112	1,0	7,0	1,411	,9914
Δεν γνωρίζω που μπορώ να ασκηθώ (τοποθεσία)	112	1,0	7,0	1,759	1,4658
Δεν γνωρίζω κάποιον να με διδάξει πώς να ασκώμαι	112	1,0	7,0	1,580	1,1121
Δεν έχω τις γνώσεις που απαιτούνται για να ασκηθώ	112	1,0	7,0	1,723	1,4345
Οι αθλητικές εγκαταστάσεις δεν είναι ποιοτικές (καλές)	112	1,0	7,0	3,339	2,1374
Οι αθλητικές εγκαταστάσεις είναι ανεπαρκείς	112	1,0	7,0	3,420	2,0649
Οι αθλητικές εγκαταστάσεις έχουν πολύ κόσμο	112	1,0	7,0	2,321	1,8119
Η άσκηση κοστίζει	112	1,0	7,0	1,839	1,3052
Δυσκολεύομαι να εξοικονομήσω τα χρήματα που απαιτούνται	112	1,0	7,0	1,804	1,3875
Το εισόδημα μου με περιορίζει	112	1,0	7,0	1,732	1,2804
Οι φίλοι μου δεν έχουν χρόνο να ασκηθούν	112	1,0	7,0	2,920	1,8895
Οι φίλοι μου δεν ενδιαφέρονται να ασκηθούν	112	1,0	7,0	2,705	1,9574
Δεν έχω παρέα για να ασκηθούμε μαζί	112	1,0	7,0	2,946	2,0788
Δεν μου αρέσει να ασκώμαι	112	1,0	7,0	1,821	1,5781

Σύγκριση μεταξύ συμμετοχής και εκπαίδευσης

Σύμφωνα με τον Πίνακα 9, οι φοιτητές συμμετείχαν συστηματικά (παραπάνω από 10 φορές) περισσότερο απ' όλες τις άλλες ομάδες εκπαίδευσης (37,5%) ακολουθούμενοι από τους απόφοιτους γυμνασίου / λυκείου (32%) και αποφοίτων ΙΕΚ (30%). Η μηδενική συμμετοχή εμφανίζεται σε μεγαλύτερο ποσοστό

στους πτυχιούχους πανεπιστημίου (70,5%) και τους κατόχους μεταπτυχιακού (54,2%). Το 84% των αποφοίτων γυμνασίου / λυκείου δήλωσαν ότι συμμετείχαν έστω μία φορά κατά το τελευταίο τρίμηνο, ακολουθούμενο από τους αποφοίτους ΙΕΚ (80%).

Πίνακας 9

Εκπαίδευση * συμμετοχή Crosstabulation

	συμμετοχή					Σύνολο
	>10	0	1-3	4-6	7-9	
Απόφοιτος Γυμνασίου / Λυκείου	8 32,0%	4 16,0%	7 28,0%	3 12,0%	3 12,0%	25 100,0%
Απόφοιτος ΙΕΚ	3 30,0%	2 20,0%	2 20,0%	2 20,0%	1 10,0%	10 100,0%
Πτυχιούχος Διδακτορικού	0 0,0%	0 0,0%	0 0,0%	1 100,0%	0 0,0%	1 100,0%
Πτυχιούχος Μεταπτυχιακού	1 4,2%	13 54,2%	6 25,0%	1 4,2%	3 12,5%	24 100,0%
Πτυχιούχος Πανεπιστημίου	4 9,1%	31 70,5%	7 15,9%	2 4,5%	0 0,0%	44 100,0%
Φοιτητής	3 37,5%	2 25,0%	0 0,0%	3 37,5%	0 0,0%	8 100,0%
Σύνολο	19 17,0%	52 46,4%	22 19,6%	12 10,7%	7 6,3%	112 100,0%

Σύγκριση μεταξύ συμμετοχής και φύλου

Σύμφωνα με τον Πίνακα 10, οι άνδρες συμμετείχαν σε ποσοστό (59,2 %), ενώ οι γυναίκες σε ποσοστό 14,3%.

Φύλο * συμμετοχή Crosstabulation

	συμμετοχή					Total
	>10	0	1-3	4-6	7-9	
Άντρας	19 19,4%	40 40,8%	20 20,4%	12 12,2%	7 7,1%	98 100,0%
Γυναίκα	0 0,0%	12 85,7%	2 14,3%	0 0,0%	0 0,0%	14 100,0%
Σύνολο	19 17,0%	52 46,4%	22 19,6%	12 10,7%	7 6,3%	112 100,0%

Πίνακας 10

Πρόθεση για συμμετοχή σε ποδόσφαιρο αναψυχής (5X5)

Οι μέσοι όροι των ερωτήσεων της πρόθεσης για συμμετοχή σε ποδόσφαιρο αναψυχής (5X5) ήταν υψηλοί (M.O = 4 και M.O. = 4 αντίστοιχα).

Πρόθεση	N	Ελάχιστο	Μέγιστο	M.O.	T.A.
Συνεχίσω /ξεκινήσω	112	1,0	7,0	4,045	2,1785
Προσπαθήσω να συνεχίσω / ξεκινήσω	112	1,0	7,0	4,071	2,1798
Valid N (listwise)	112				

Πίνακας 11

Συζήτηση

Στην παρούσα έρευνα επιχειρήθηκε η διερεύνηση των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής στη δραστηριότητα ποδοσφαίρου αναψυχής (5X5) κατά την περίοδο της πανδημίας covid-19. Το υψηλό ποσοστό συμμετοχής και η υψηλή πρόθεση για συνέχιση της συμμετοχής, ακόμα και εν μέσω της πανδημίας covid-19, επιβεβαιώνουν το γεγονός ότι το ποδόσφαιρο αναψυχής (5X5) παραμένει ιδιαίτερα δημοφιλές ως δραστηριότητα αναψυχής.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας η δραστηριότητα ποδόσφαιρο αναψυχής (5X5) επιλέγεται κυρίως από άτομα χαμηλότερου μορφωτικού επιπέδου (απόφοιτοι γυμνασίου/λυκείου, απόφοιτοι ΙΕΚ), σε αντίθεση με τους πτυχιούχους πανεπιστημιακής εκπαίδευσης, επιβεβαιώνοντας την πεποίθηση ότι το ποδόσφαιρο αποτελεί «λαϊκό» άθλημα. Επίσης, η συμμετοχή των γυναικών είναι υπαρκτή, σε αντίθεση με παλαιότερες έρευνες (Κουθούρης κ.α., 2005α, Κουθούρης κ.α., 2005β) που οι συμμετέχοντες ήταν αποκλειστικά άνδρες. Παρόλα αυτά η συμμετοχή των γυναικών κυμαίνεται σε εξαιρετικά χαμηλά επίπεδα (14,3%), δείχνοντας ότι η επιλογή του ποδοσφαίρου αναψυχής εξίσου από τα δύο φύλα απέχει πολύ ακόμα.

Όσον αφορά τους ανασταλτικούς παράγοντες οι συμμετέχοντες βίωναν εντονότερα τους δομικούς ανασταλτικούς παράγοντες, όπως η έλλειψη χρόνου λόγω επαγγελματικών υποχρεώσεων και οι ανεπαρκείς/μη ποιοτικές εγκαταστάσεις, και τον διαπροσωπικό παράγοντα της «έλλειψης παρέας», σε αντίθεση με τους ενδοπροσωπικούς και τους covid-19 ανασταλτικούς παράγοντες που είχαν χαμηλές μέσες τιμές. Τα αποτελέσματα αυτά σε συνάρτηση με την υψηλή πρόθεση μελλοντικής συμμετοχής στη δραστηριότητα επιβεβαιώνουν το ιεραρχικό μοντέλο των Crawford, Jackson και Godbey (1991). Η σημαντικότητα του ανασταλτικού παράγοντα έλλειψη χρόνου λόγω επαγγελματικών υποχρεώσεων αναδεικνύει τον τρόπο με τον οποίο ο σύγχρονος τρόπος ζωής συμπιέζει τον διαθέσιμο ελεύθερο χρόνο για αναψυχή. Η έλλειψη επαρκών και ποιοτικών εγκαταστάσεων μπορεί να αντιμετωπισθεί με κρατικά κίνητρα για δημιουργία νέων γηπέδων και αναβάθμιση των υπαρχόντων (π.χ. αντικατάσταση χλοοτάπητα, δημιουργία αποδυτηρίων). Η αδυναμία εύρεσης παρέας πιθανόν να οφείλεται εν μέρει στην έλλειψη εφαρμογής δράσεων από τους υπεύθυνους των γηπέδων για την χρήση αυτών (π.χ. διοργάνωση τουρνουά) και την κοινοποίηση των πληροφοριών στους πελάτες / εν δυνάμει συμμετέχοντες, όπως ανέδειξε η έρευνα των Καπετάνιου, Παπαϊωάννου και Κριεμάδη (2018). Οι χαμηλές μέσες τιμές της διάστασης «covid-19» φανερώνουν ότι η συμμετοχή στη δραστηριότητα δεν επηρεάζεται από την πανδημία και κατ' επέκταση δεν κρίνεται επιβεβλημένο να προσαρμοστούν οι παρεχόμενες υπηρεσίες από τις διοικήσεις των γηπέδων 5X5.

Προτάσεις

Η παρούσα έρευνα έγινε σε ένα μικρό αριθμό συμμετεχόντων και συνεπώς τα αποτελέσματα δεν μπορούν να γενικευτούν. Θα ήταν ενδιαφέρον να σχεδιαστεί μια παρόμοια έρευνα για την ίδια δραστηριότητα με μεγαλύτερο δείγμα και σε γεωγραφικά ευρύτερο πληθυσμό. Τα υψηλά ποσοστά συμμετοχής και η μεγάλη συχνότητα συμμετοχής των φοιτητών στο ποδόσφαιρο αναψυχής (5X5), όπως αποτυπώθηκαν στην παρούσα έρευνα, αναδεικνύουν την αναγκαιότητα για περαιτέρω διερεύνηση ως προς τον βαθμό αφοσίωσης της συγκεκριμένης πληθυσμιακής ομάδας στην δραστηριότητα.

Βιβλιογραφικές αναφορές

Alexandris, K. & Carroll, B. (1997a). "An analysis of Leisure Constraints based on a different Recreational Sport Participation Levels: A study from Greece". *Leisure Sciences* 19,1-15

Alexandris, K., & Carroll, B. (1997b). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16, 107-125

Alexandris, K., Zahariadis, P., Tsozbatzoudis, C. & Grouios, G. (2004). An empirical investigation of the relationships among service quality, customer satisfaction and psychological commitment in a health club context. *European sport management quarterly*, 4(1), 36-52.

Alexandris, K., Karagiorgos, T., Ntoli, A., & Zourladani, S. (2021). Using the Theories of Planned Behaviour and Leisure Constraints to study Fitness Club Members' behaviour after Covid-19 Lockdown. *Leisure Studies*, 1-16.

Carroll, B., & Alexandris, K. (1997). Perception of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 279-299.

Γουλιμάρης, Δ., Φιλίππου, Φ., Κώτης, Ι., & Γέντη, Μ. (2008). Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς. *Επιστήμη του Χορού*, 2, 16-30.

Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure sciences*, 9(2), 119-127.

Crawford, D., Jackson, E., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320

Δάντση, Φ., Μπαλάσκα, Π. & Αλεξανδρή, Κ. (2008). Διερεύνηση της σχέσης μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και προσήλωσης των πολιτών σε μαζικά προγράμματα υπαίθριας αναψυχής. *Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 5(2), 41-52.

Drakou, A., Tzetzis, G., & Mamantzi, K. (2008). Leisure constraints experienced by university students in Greece. *The Sport Journal*, 11(1).

Du, J., Floyd, C., Kim, A. C., Baker, B. J., Sato, M., James, J. D., & Funk, D. C. (2021). To be or not to be: Negotiating leisure constraints with technology and data analytics amid the COVID-19 pandemic. *Leisure Studies*, 40(4), 561-574.

Francken, D. & Van Raij, M. (1981), Satisfaction with leisure time activities, *Journal of Leisure Research* 13, 337-352

Ζαφειρούδη, Α., & Χατζηγεωργιάδης, Α. (2008). Περιβαλλοντικό Ενδιαφέρον, Ανθρώπινη Συμπεριφορά και Συμμετοχή σε Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής. *Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής*, 5(2), 23-40.

Gavrielatos, A. (2010). Mini football in Greece, a getaway in the urban way of life. In 7th European Association for Sociology of Sport Conference, 5-9 May 2010 (pp. 103-107) Porto.

Goodale, T.L., & Witt, P.A. (1989). Recreation non-participation and barriers to leisure. In E.L., Jackson & T.L. Burton (Eds.), *Understanding leisure and recreation: Mapping the past, charting the future*, (pp.421-449). State college, PA: Venture Publishing.

Iso-Ahola, S.E., & Mannell, R.C. (1985). Social and psychological constraints on leisure. In M.G. Wade (Ed.), *Constraints on leisure* (pp. 111-151). Springfield, IL: Charles C Thomas

Jackson, E.L. (1991). Leisure constraints/constrained leisure: Special issue introduction. *Journal of Leisure Research*, 23 (4), 279-285.

Jackson, E. (1997) In the eye of the Beholder: A Comment on Samdahl & Jekubovich (1997). A Critique of Leisure Constraints: Comparative Analyses and Understandings. *Journal of Leisure Research*, 29, 458-468.

Jackson, E. L., Crawford, D. W., & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 15(1), 1-11.

Jackson, E.L. & Searle, M.S. (1985). Recreation non-participation and barriers: Concepts and models. *Society and Leisure*, 8 (2), 693-707.

Καπετάνιου Δ., Παπαϊωάννου Α., & Κριεμάδης Α. (2018). Πελατοκεντρική Στρατηγική και Επιχειρησιακή Επίδοση στα Αθλητικά Κέντρα Μίνι Ποδοσφαίρου της Ελλάδας, *Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής*, 15(2), 10-25

Kim, Y. J., Cho, J. H., & Park, Y. J. (2020). Leisure Sports Participants' Engagement in Preventive Health Behaviors and Their Experience of Constraints on Performing Leisure Activities During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 3392.

Κοντογιάννη, Ε., Φαμίσης, Κ., Ζαφειρούδη, Α., & Νομικός, Ν. (2009) Συμμετοχή Φοιτητών/τριών σε Υπαίθρια Προγράμματα Αναψυχής Πανεπιστημιακού Αθλητισμού. *Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής*, 6(1), 17-27

Κουθούρης, Χ. (2006). «Σχόλη», «Αναψυχή» & «Αθλητισμός»: Εννοιολογική Συσχέτιση των Όρων. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 4(1), 68-77.

Κουθούρης, Χ., Αλεξανδρή, Κ., Γκόλτσος, Κ. (2005α). Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στο ποδόσφαιρο αναψυχής (Γήπεδα μικρών διαστάσεων). *Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός*, 6, 18-32.

Κουθούρης, Χ., Αλεξανδρή, Κ., & Μπουντόλου, Μ. (2005β). Στρατηγικές Διαπραγμάτευσης έναντι Ανασταλτικών Παραγόντων για Συμμετοχή στο Ποδόσφαιρο Αναψυχής. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 3(3), 255-263.

Kouthouris, C., Famissis, K., Rareş, C.P.D., & Bakas G. (2010). Examining The Relationships Between Motivation And Behavioral Intentions Throw Participation In Mini Football Games In Greece. *Studia Universitatis Babes-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae*, 55(1). 45-50.

Krustrup, P., Aagaard, P., Nybo, L., Petersen, J., Mohr, M., & Bangsbo, J. (2010α). Recreational football as a health promoting activity: a topical review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 1–13

Krustrup, P., & Bangsbo, J. (2015). Recreational football is effective in the treatment of non-communicable diseases. *British journal of sports medicine*, 49(22), 1426-1427.

Krustrup, P., Dvorak, J., Junge, A., & Bangsbo, J. (2010β). Executive summary: The health and fitness benefits of regular participation in small-sided football games. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 132-135.

Krustrup P, Nielsen JJ, Krustrup B, Christensen JF, Pedersen H, Randers MB, Aagaard P, Petersen AM, Nybo L, Bangsbo J. (2009), Recreational soccer is an effective health promoting activity for untrained men. *Br J Sports Med* 2009a; 43(11): 825–831

Μπαμπλέκης, Χ., Καραγιώργος, Θ., Ντοβόλη, Απ., Αλεξανδρή, Κ. (2019). Διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες και την εμπλοκή/ενεργή συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής φοιτητών Τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. *Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής*, 16(2), 20-39

Μπουντόλου, Μ. (2004). Παράγοντες που επηρεάζουν την συμμετοχή στην δραστηριότητα αθλητισμού αναψυχής "ποδόσφαιρο σε γήπεδα μικρών διαστάσεων" (5 επί 5), (Αδημοσίευτη Μεταπτυχιακή εργασία). Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τρίκαλα

Nemoto, T., & Beglar, D. (2014). Likert-scale questionnaires. In *JALT 2013 conference proceedings* (pp. 1-8).

Νίκας, Σ. (2020, Αύγουστος 29). Ημαθία: Με λιγότερες ομάδες ο χάρτης της Α' Ερασιτεχνικής. Η Α.Ε Καψόχωρας στην Α' Ερασιτεχνική. Έμβολος. Ανακτήθηκε 30 Ιανουαρίου 2022 από www.emvolos.gr/imathia-me-ligoteres-omades-o-chartis-tis-a-erasitechnikis-i-a-e-kapsochoras-stin-a-erasitechniki/

Palacios-Huerta, I. (2004). Structural changes during a century of the world's most popular sport. *Statistical Methods and Applications*, 13(2), 241-258.

Raedeke, T. D., & Burton, D. (1997). Personal investment perspective on leisure-time physical activity participation: Role of incentives, program compatibility, and constraints. *Leisure Sciences*, 19(3), 209-228.

Ragheb, M. G. (1993). Leisure and perceived wellness: A field investigation. *Leisure Sciences*, 15(1), 13-24.

Randers, M. B., Nielsen, J. J., Bangsbo, J., & Krstrup, P. (2014). Physiological response and activity profile in recreational small-sided football: No effect of the number of players. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24, 130-137.

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.

Samdahl, D. M. (2005). Making room for "silly" debate: Critical reflections on leisure constraints research. *Constraints to leisure*, 337-349.

Trikalis, C., Papanikolaou, Z., & Trikali, S. (2014). Developing Youth Football Academies in Greece: Managing Issues and Challenges. *International Journal of Sport Management, Recreation & Tourism*, 14.

Φατσέα, Α. (2011). Ανασταλτικοί Παράγοντες Συμμετοχής σε Δράσεις Αθλητισμού Αναψυχής στην Ελλάδα, *Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής*, 8(2), 8-17

Χαλικιάς, Μ., Λάλου, Π., & Μανωλέσου, Α. (2015). Μεθοδολογία έρευνας και εισαγωγή στη Στατιστική Ανάλυση Δεδομένων με το IBM SPSS STATISTICS. Αθήνα: ΣΕΑΒ

Χρόνη, Σ. (2001). Δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής στην Ελλάδα: Αντιλήψεις φοιτητών φυσικής αγωγής. *Φυσική Δραστηριότητα & Ποιότητα Ζωής*, 1, 20-27.

.....