



Ελληνική Εταιρεία

Διοίκησης Αθλητισμού

Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής 5(1), 29-46

ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΑΓΩΝΕΣ ΟΡΕΙΝΟΥ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΤΟΥ ΟΛΥΜΠΟΥ

Παναγιώτα Πολατίδου, Φωτεινή Δάντση και Κωνσταντίνος Αλεξανδρής

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το ορεινό τρέξιμο αποτελεί μια δραστηριότητα αναψυχής η οποία αναπτύσσεται στην Ελλάδα με ταχείς ρυθμούς τα τελευταία χρόνια. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής στον Olympus Marathon (Μαραθώνιος του Ολύμπου). Στην έρευνα έλαβαν μέρος 101 αθλητές (95% άνδρες, 5% γυναίκες) οι οποίοι συμμετείχαν στον 5^ο Olympus Marathon. Για την μέτρηση των ανασταλτικών παραγόντων χρησιμοποιήθηκε τροποποιημένη η κλίμακα μέτρησης ανασταλτικών παραγόντων των Alexandris και Carroll (1997a). Τα αποτελέσματα ανέδειξαν τέσσερις διαστάσεις ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής: έλλειψη χρόνου, εσωτερικά/ατομικά προβλήματα, προβλήματα οικονομικά και προσέγγισης, και τέλος προβλήματα που σχετίζονται με τις εγκαταστάσεις και τις υπηρεσίες. Παράλληλα, τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ($p.05$) στη διάσταση «οικονομικά και προβλήματα προσέγγισης», και μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών 31-40 & 41-50 ($p<.01$) στη διάσταση έλλειψη χρόνου. Τα ευρήματα της έρευνας δείχνουν την χρησιμότητα της έρευνας των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής στη μελέτη της συμπεριφοράς των αθλητών που συμμετέχουν σε ορεινούς μαραθωνίους, και ιδιαίτερα στην προσπάθεια των διοργανωτών να αυξηθεί ο αριθμός των συμμετεχόντων.

Λέξεις κλειδιά: ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής, ορεινό τρέξιμο, Olympus Marathon.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η μεγάλη οργανωτική επιτυχία του «Παγκόσμιου Κυπέλου Ορεινού Τρεξίματος» που διοργανώνει η Παγκόσμια Ένωση Ορεινού τρεξίματος (WMRA) από το 1985, ώθησαν την Διεθνή Ομοσπονδία Στίβου (IAAF) το 2002 στην επίσημη ένταξη του ορεινού τρεξίματος στον ορισμό Κλασσικός Αθλητισμός (Athletics), ο οποίος περιλαμβάνει επίσης τα αγωνίσματα του Στίβου, των αγώνων δρόμου σε άσφαλτο, των αγώνων του Βάδην και του ανωμάλου δρόμου. (IAAF 2008).

Οι αγώνες ορεινού τρεξίματος πραγματοποιούνται σε έδαφος με έντονη γεωγραφική μορφολογία, ενώ συνήθως είναι η χρησιμοποίηση ορειβατικών και πεζοπορικών μονοπατιών ως διαδρομές ή τμήματα των διαδρομών των αγώνων αυτών. Ωστόσο, το ορειβατικό τρέξιμο διαφοροποιείται σημαντικά από δραστηριότητες, όπως η πεζοπορία, η ορειβασία ή το τρέξιμο σε ανώμαλο δρόμο. Σε αντίθεση με την πεζοπορία και την ορειβασία, το ορεινό τρέξιμο βασίζεται στον παράγοντα χρόνο, καθώς στόχος των συμμετεχόντων είναι να φτάσουν στον τερματισμό ακολουθώντας το προκαθορισμένο και σηματοδοτημένο για την αποφυγή κινδύνων μονοπάτι, στο μικρότερο δυνατό χρονικό διάστημα. Διαφοροποιείται όμως και από το τρέξιμο ανωμάλου δρόμου, καθώς οι διαδρομές των αγώνων ορεινού τρεξίματος περιλαμβάνουν μεγαλύτερο αριθμό από ανηφόρες και κατηφόρες, με συνολικές υψομετρικές διαφορές που ξεπερνούν αυτές των αγώνων ανωμάλου δρόμου. (IAAF, 205.10, <http://www.iaaf.org/competitions/technical/regulations/index.html>).

Όπως κάθε φυσικό τοπίο έχει τα δικά του μοναδικά χαρακτηριστικά, εύλογα και οι αγώνες ορεινού τρεξίματος διαφέρουν μεταξύ τους ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του γεωγραφικού ανάγλυφου στο οποίο πραγματοποιούνται. Η ποικιλία των αποστάσεων, η χλωρίδα της περιοχής, οι αναβάσεις και καταβάσεις, το υψόμετρο, η μορφολογία του εδάφους, τα τεχνητά στοιχεία που μπορεί να περιλαμβάνονται στη διαδρομή (παλιά καλντερίμια, πέτρινα γεφύρια, ξύλινες γέφυρες) δίνουν μοναδικά χαρακτηριστικά σε κάθε αγώνα, διαμορφώνοντας την εικόνα και τη φυσιογνωμία του (WMRA, <http://www.wmra.info>). Ωστόσο, παρά τα μοναδικά χαρακτηριστικά κάθε αγώνα ορεινού τρεξίματος, οι αγώνες που περιλαμβάνονται στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα περιλαμβάνουν μια σειρά συγκεκριμένων χαρακτηριστικών που σχετίζονται τις χιλιομετρικές αποστάσεις και τις υψομετρικές διαφορές για τις κατηγορίες ανδρών, γυναικών, εφήβων (IAAF 205.10)

Η μοναδική φυσιογνωμία κάθε αγώνα ορεινού τρεξίματος αποτελεί, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, το βασικότερο χαρακτηριστικό του. Έτσι λοιπόν, από τους μικρούς τοπικούς αγώνες των 15 χιλιομέτρων ως τους μεγαλύτερους διεθνείς αγώνες των 44 χιλιομέτρων, αλλά και τους υπερμαραθώνιους ορεινού τρεξίματος των 166 χιλιομέτρων (The Ultra trail du Mont Blanc), των 305 χιλιομέτρων (The Annapurna Mandala Trail) και των 1.000 χιλιομέτρων (The Himal Race), οι συμμετέχοντες μπορούν να επιλέξουν ανάμεσα από μια σειρά αγώνων με διαφορετικούς βαθμούς δυσκολίας και για όλα τα επίπεδα φυσικής κατάστασης.

Οι αγώνες ορεινού τρεξίματος στην Ελλάδα

Ο πρώτος αγώνας ορεινού τρεξίματος στην Ελλάδα πραγματοποιήθηκε το 1986, εποχή όπου το Ελληνικό κοινό δεν ήταν καθόλου εξοικειωμένο με τους αγώνες αυτού

του είδους, σε αντίθεση κυρίως με την Ευρώπη και την αξιολογη πρόοδο που εκεί παρουσίαζαν αγώνες ορεινού τρεξίματος 30 χιλιομέτρων, 40 χιλιομέτρων και 50χιλιομέτρων. Την άνοιξη του 1986 ο ΕΟΣ (Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος) Θεσσαλονίκης ανήγγειλε την διεξαγωγή του 1ου «Ορειβατικού Μαραθωνίου Ολύμπου». Ήταν μια πρωτοποριακή κίνηση για τα τότε Ελληνικά δεδομένα, καθώς η έννοια της χρονομέτρησης των αποστάσεων που καλύπτονταν κατά τη διάρκεια ορεινών διαδρομών αποτελούσε πρόκληση για την «ιδεολογία» του βουνού της εποχής, η οποία σε μεγάλο βαθμό ταυτιζόταν με τη φυσιολατρία. Χαρακτηριστικό μάλιστα της νοοτροπίας αυτής ήταν ότι οι διοργανωτές δεν είχαν χρησιμοποιήσει χρονόμετρο στην πρώτη διοργάνωση με το σκεπτικό ότι το βουνό δεν αποτελεί πεδίο συναγωνισμού (www.a-z.gr)

Ο αγώνας αυτός αποτέλεσε επί σειρά ετών το μοναδικό αγώνα ορεινού τρεξίματος που διεξάγονταν στην Ελλάδα. Αρκετά χρόνια αργότερα, το 2002, ένας αγώνας ορεινού τρεξίματος εντάχθηκε στα πλαίσια των αγώνων περιπέτειας του Εύαθλου που πραγματοποιούνταν κάθε χρόνο στην περιοχή της Κόνιτσας, αλλά και σε άλλες περιοχές φυσικού κάλους τα τελευταία χρόνια, ενώ το 2004 πραγματοποιήθηκε ο 1^{ος} Μαραθώνιος του Ολύμπου στον Εθνικό Δρυμό του Ολύμπου. Οι αγώνες αυτοί έδωσαν το έναυσμα για την περαιτέρω ανάπτυξη και διάδοση του αθλήματος, συμβάλλοντας στη δημιουργία μιας σειράς άλλων αγώνων ορεινού τρεξίματος, μικρότερης αλλά και μεγαλύτερης απόστασης. Σήμερα περισσότεροι από 15 αγώνες ορεινού τρεξίματος διεξάγονται κάθε χρόνο στην Ελλάδα, αποτελώντας πόλο έλξης όχι μόνο για τους Έλληνες δρομείς, αλλά και για γνωστούς αθλητές του αθλήματος Παγκοσμίως.

Olympus Marathon (Μαραθώνιος του Ολύμπου)

Ένας αγώνας που συνέβαλε σε μεγάλο βαθμό στην περαιτέρω ανάπτυξη και διάδοση του ορεινού τρεξίματος στην Ελλάδα είναι ο Olympus Marathon. Ο Olympus Marathon (Μαραθώνιος του Ολύμπου) πραγματοποιείται στον Εθνικό Δρυμό του Ολύμπου την τελευταία Κυριακή κάθε Ιουνίου. Η διαδρομή του αγώνα ακολουθεί την πορεία της αρχαιότητας (Παντερμαλής, 1999) που χρησιμοποιούσαν κάθε καλοκαίρι οι προσκυνητές της ιερής πόλης του Δίου για να ανηφορίσουν στις κορυφές του Ολύμπου και να τιμήσουν τον υπέρτατο θεό τους, το Δία. Οι συμμετέχοντες καλούνται να ολοκληρώσουν την 44 χλμ και 3.170μ συνολικής υψομετρικής διαφοράς διαδρομή, έχοντας ως όριο τερματισμού τις 10 ώρες (το ρεκόρ του αγώνα είναι οι 4 ώρες 33 λεπτά και 39 δευτερόλεπτα) και παράλληλα 16 σταθμούς υποστήριξης – τροφοδοσίας. Ο αριθμός συμμετεχόντων παρουσιάζει σταδιακή άνοδο από την πρώτη χρονιά της διοργάνωσης, με αποκορύφωμα το 2008 όπου ο αριθμός των 450 ατόμων που μπορούσαν να λάβουν μέρος στον αγώνα συμπληρώθηκε σε μόλις 15 μέρες από την επίσημη έναρξη των εγγραφών. Το γεγονός αυτό δείχνει τη σημαντικότητα του Olympus Marathon (Μαραθώνιος του Ολύμπου) στο χώρο των αγώνων ορεινού τρεξίματος στην Ελλάδα.

Έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί στο χώρο του αθλητικού τουρισμού δείχνουν πως αθλητικά γεγονότα μικρής και μεγάλης κλίμακας μπορούν να προσελκύσουν συμμετέχοντες, θεατές και τουρίστες, καθώς και ΜΜΕ και να δημιουργήσουν μια θετική εικόνα για την περιοχή (Funk & Bruun, 2006; Kim & Chalip, 2004; Chalip, Green & Hill, 2003). Κάτι τέτοιο βρίσκει μεγάλη εφαρμογή στον Olympus Marathon (Μαραθώνιος του Ολύμπου) καθώς στον 5^ο Olympus Marathon έλαβαν μέρος

αθλητές από 18 συνολικά χώρες, 12 περισσότερες από αυτές τις πρώτης διοργάνωσης, και αγώνας καλύφτηκε από τηλεοπτικό κανάλι πανελλαδικής εμβέλειας. Παράλληλα ο αγώνας έχει δώσει μια νέα δυναμική στην τουριστική ανάπτυξη της ευρύτερης περιοχής, η οποία, πέρα από τα ιστορικά στοιχεία και φυσικά της θέλγητρα, προβάλλει πλέον και ως ένα σημαντικό κέντρο αθλητικού τουρισμού. Καθώς λοιπόν, ο αθλητικός τουρισμός αποτελεί παγκοσμίως την γρηγορότερα αναπτυσσόμενη τουριστική αγορά (Funk & Bruun, 2006; Jago, Chalip, Brown, Mules & Ali, 2003) οι προοπτικές περαιτέρω τουριστικής ανάπτυξης της περιοχής μέσω του αθλητικού αυτού γεγονότος παρουσιάζονται ευοίωνες.

Η πρόκληση για τους διοργανωτές είναι συνεπώς να αυξήσουν τον αριθμό των συμμετεχόντων προκειμένου να αυξηθεί ο αντίκτυπος της διοργάνωσης στην τοπική κοινωνία και στην τοπική τουριστική ανάπτυξη. Έχει προταθεί (Funk & Bruun, 2006) ότι έρευνα στους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής μπορεί να βοηθήσει τους διοργανωτές να κατανοήσουν καλύτερα την διαδικασία λήψης απόφασης για συμμετοχή στους αγώνες. Η παρούσα έρευνα είχε ως στόχο την διερεύνηση των ανασταλτικών παραγόντων που καλούνται να ξεπεράσουν οι αθλητές προκειμένου να συμμετάσχουν στον Olympus Marathon (Μαραθώνιο του Ολύμπου).

Πίνακας 1. Συγκριτικά στατιστικά στοιχεία συμμετοχών στους 5 πρώτους Olympus Marathon, οι οποίοι πραγματοποιήθηκαν την περίοδο 2004 έως 2008

Έτος	2004	2005	2006	2007	2008
Συμμετέχοντες	115	180	285	382	478
Τερματίσαντες	101	157	255	319	404
Ποσοστό τερματισάντων	88	87	89	84	85
Συμμετέχοντες (Άνδρες / Γυναίκες)	95/5	96/4	96/4	96/4	94/6
Συμμετέχοντες (Ελληνες / Ξένοι)	95/5	91/9	93/7	92/8	90/10
Μέση ηλικία	37.4	36.9	38.2	38.5	39.5
Επαναλαμβανόμενες συμμετοχές %	-	28	26	40	48
Χώρες	6	12	10	15	18

Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής

Ως ανασταλτικοί παράγοντες έχουν οριστεί οι παράγοντες που γίνονται αντιληπτοί ή βιώνονται από τα άτομα ότι περιορίζουν τη διαμόρφωση των προτιμήσεών τους για αναψυχή και εμποδίζουν ή απαγορεύουν τη συμμετοχή και την απόλαυση δραστηριοτήτων στον ελεύθερο χρόνο (Jackson, 2001). Πιο συγκεκριμένα ανασταλτικός παράγοντας για τις δραστηριότητες αναψυχής θεωρείται οτιδήποτε εμποδίζει τα άτομα από τη δυνατότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής, από το να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σε αυτές, να επωφεληθούν από τις διάφορες υπηρεσίες αναψυχής και να φτάνουν στο επιθυμητό επίπεδο ικανοποίησης (Henderson, 1997), οι αιτίες δηλαδή που δεν τους επιτρέπουν να συμμετάσχουν όσο θα ήθελαν σε διάφορες δραστηριότητες.

Η διερεύνηση των ανασταλτικών παραγόντων στις δραστηριότητες αναψυχής αποτελεί εδώ και σχεδόν δυόμιση δεκαετίες ένα ιδιαίτερο κομμάτι των ερευνών που αφορούν το αντικείμενο της αναψυχής. Ο διαχωρισμός των ανασταλτικών παραγόντων σε εξωτερικούς και εσωτερικούς (Francken & Van Raij, 1981)

αποτελέσει μια από τις πρώτες κατηγοριοποιήσεις στο χώρο των ανασταλτικών παραγόντων, με τα οικονομικά προβλήματα, τη γεωγραφική απόσταση, την έλλειψη χρόνου και εγκαταστάσεων να αποτελούν στοιχεία των εξωτερικών ανασταλτικών παραγόντων, ενώ τα προσωπικά ενδιαφέροντα και ικανότητες, η έλλειψη δεξιοτήτων και γνώσης μιας δραστηριότητας να αποτελούν τους εσωτερικούς παράγοντες. Το 1987 οι Crawford και Godbey ανέπτυξαν ένα νέο θεωρητικό πλαίσιο κατηγοριοποιώντας τους ανασταλτικούς παράγοντες που επηρεάζουν την προτίμηση και την ανάγκη για συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής σε τρεις μορφές: στους δομικούς, τους ενδο-προσωπικούς και τους διαπροσωπικούς παράγοντες. Οι δομικοί παράγοντες δεν οφείλονται σε μηχανισμούς που πηγάζουν από το ίδιο το άτομο, αλλά σε θέματα που σχετίζονται με το εξωτερικό περιβάλλον. Οι σημαντικότεροι από αυτούς είναι η έλλειψη χρόνου και οικονομικών πόρων, η ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών, η έλλειψη κατάλληλων εγκαταστάσεων και προγραμμάτων. Μπορεί οι δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες να είναι οι πιο εμφανείς, ωστόσο οι ενδο-προσωπικοί παράγοντες που αποτελούνται από ατομικές / ψυχολογικές στάσεις και έμφυτα χαρακτηριστικά αποτελούν την πιο σημαντική κατηγορία (Carroll & Alexandris, 1997). Η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η έλλειψη εμπιστοσύνης στις προσωπικές ικανότητες, η εικόνα του σώματος, η ανασφάλεια των επιλογών, ο φόβος και το στρες για τις αντιδράσεις σε μη προβλέψιμες συνθήκες αποτελούν παραδείγματα ενδοπροσωπικών ανασταλτικών παραγόντων (Samdahl & Jekubovich, 1997). Τέλος οι διαπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες προκύπτουν από την κοινωνική αλληλεπίδραση με το οικογενειακό, φιλικό και γενικότερο κοινωνικό περιβάλλον (Crawford & Godbey, 1987). Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν η δυσκολία εύρεσης παρέας ή συντρόφου για τη συμμετοχή σε μια δραστηριότητα αναψυχής, αλλά και η μη κοινωνική αποδοχή για τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής.

Οι Crawford και συνεργάτες (1991) παρουσίασαν στη συνέχεια ένα πιο σύνθετο μοντέλο σύμφωνα με το οποίο τα άτομα, κατά τη διαδικασία λήψης της απόφασης για συμμετοχή σε μια δραστηριότητα, βιώνουν ιεραρχικά τους ανασταλτικούς παράγοντες, με σημαντικότερους όλων τους ενδο-προσωπικούς. Παρά το γεγονός ότι οι περισσότερες έρευνες έχουν επικεντρωθεί στους δομικούς ανασταλτικούς παράγοντες, ωστόσο φαίνεται πως αυτοί επηρεάζουν σε μικρό βαθμό τη διαμόρφωση της συμπεριφοράς και στάσης προς την αναψυχή, σε αντίθεση με τους ενδο-προσωπικούς παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν περισσότερο τις αποφάσεις των ατόμων, καθώς είναι πιο ισχυροί και πολύ πιο δύσκολα μπορεί το άτομο να τους υπερκεράσει (Alexandris et al., 2003).

Έρευνες Ανασταλτικών Παραγόντων στο χώρο της αναψυχής στην Ελλάδα

Οι πρώτες έρευνες στον Ελλαδικό χώρο που παρουσιάστηκαν από τους Alexandris & Carroll (1997a, b, 1999) βασίστηκαν στο μοντέλο των Crawford et al (1991) και παρουσίασαν μια σειρά επτά ανασταλτικών παραγόντων: α) ατομικοί –ψυχολογικοί παράγοντες οι οποίοι αφορούν τη χαμηλή αυτοεκτίμηση του συμμετέχοντα, τους φόβους τραυματισμού, την έλλειψη ικανοτήτων- δεξιοτήτων για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα, το επίπεδο της φυσικής του κατάστασης, προβλήματα υγείας και άλλα, β) έλλειψη γνώσεων, όπου οι δυνητικά συμμετέχοντες δε γνωρίζουν σε ποιες δραστηριότητες να συμμετάσχουν, πώς να μάθουν τη δραστηριότητα ή δεν γνωρίζουν ποιος θα μπορούσε να τους διδάξει, γ) οικονομικά προβλήματα και προβλήματα πρόσβασης, τα οποία αφορούν τη δυσκολία πρόσβασης στους χώρους αναψυχής, τα

έξοδα μετακίνησης, διατροφής, το κόστος του εξοπλισμού, δ) έλλειψη ενδιαφέροντος, με ορισμένα άτομα να μην ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν σε κάποια δραστηριότητα, να μην επιθυμούν να διακόψουν την καθημερινή ρουτίνα τους, είτε να είχαν στο παρελθόν κάποια δυσάρεστη εμπειρία με τις δραστηριότητες αναψυχής, ε) έλλειψη χρόνου, λόγω των υποχρεώσεων προς την οικογένεια, την εργασία, τις κοινωνικές υποχρεώσεις, στ) έλλειψη παρέας καθώς είτε δεν υπάρχουν φίλοι για να συμμετέχουν μαζί τους, είτε αυτοί δεν έχουν διαθέσιμο χρόνο ή ακόμα δεν τους αρέσει η συμμετοχή σε κάποια δραστηριότητα, και τέλος ζ) έλλειψη εγκαταστάσεων και υπηρεσιών αναψυχής, όπου είτε δεν υπάρχουν σε κοντινή απόσταση οι απαραίτητες αθλητικές εγκαταστάσεις, αλλά κυρίως οι υπηρεσίες που προσφέρονται ήταν χαμηλού επιπέδου, οι εγκαταστάσεις μη σωστά συντηρημένες ή με συνωστισμό.

Με βάση τις πρώτες αυτές έρευνες των Alexandris & Carroll (1997a, b, 1999), ξεκίνησε μια σειρά προσπαθειών καταγραφής των ανασταλτικών παραγόντων σε δραστηριότητες αναψυχής στον Ελλαδικό χώρο, αλλά και της περαιτέρω διερεύνησης τους σε σχέση με μια σειρά μεταβλητών, όπως τα δημογραφικά χαρακτηριστικά πληθυσμιακών ομάδων στην Ελλάδα. Σε έρευνα που θέλησε να προσδιορίσει τους ανασταλτικούς παράγοντες σε προγράμματα αναψυχής για άτομα τρίτης ηλικίας οι Alexandris, Barkoukis, Tsorbatzoudis & Grouios (2003) αποκάλυψαν τέσσερις ανασταλτικούς παράγοντες, οι οποίοι συμφωνούν με προηγούμενες έρευνες των Alexandris & Carroll (1997a, b, 1999): η έλλειψη εγκαταστάσεων και υπηρεσιών αναψυχής, οι ατομικοί –ψυχολογικοί παράγοντες, τα οικονομικά προβλήματα και προβλήματα πρόσβασης και τέλος η έλλειψη παρέας φαίνεται πως εμποδίζουν τη συμμετοχή των ατόμων τρίτης ηλικίας σε προγράμματα αναψυχής. Μάλιστα βρέθηκε πως οι ατομικοί –ψυχολογικοί παράγοντες και τα οικονομικά προβλήματα-προβλήματα πρόσβασης αντιλαμβάνονται διαφορετικά από άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν συχνά σε προγράμματα αναψυχής, σε σχέση με άτομα τρίτης ηλικίας που δε συμμετέχουν το ίδιο συχνά.

Παρόμοια συμπεράσματα με την έρευνα των Alexandris & Carroll (1997a, b, 1999) αποκάλυψε και έρευνα των Alexandris, Tsorbatzoudis & Grouios (2002) σε δείγμα ενηλίκων που συμμετείχαν σε δραστηριότητες αναψυχής. Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν τους επτά ανασταλτικούς παράγοντες που εμφανίζονται και στις έρευνες των Alexandris & Carroll (1997a, b, 1999), με τον παράγοντα έλλειψη χρόνου να παρουσιάζει τον υψηλότερο μέσο όρο. Η συγκεκριμένη έρευνα μάλιστα έδειξε πως οι διαστάσεις ατομικά- ψυχολογικά προβλήματα, έλλειψη γνώσεων και έλλειψη ενδιαφέροντος, οι οποίες συναντώνται και ως ενδο – προσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες (Grawford και Godbay 1987, Crawford et al, 1991) λειτουργούν ως δυνάμεις αντί – παρακίνησης προς τα άτομα.

Ιδιαίτερα σημαντική επίσης είναι η προσπάθεια καταγραφής τα τελευταία χρόνια των ανασταλτικών παραγόντων στις δημοφιλείς δραστηριότητες του ποδοσφαίρου σε γήπεδα μικρών διαστάσεων και της χιονοδρομίας. Έρευνα τον Κουθούρη, Αλεξανδρή και Γκόλτσου (2005) στο χώρο του ποδοσφαίρου 5X5 έδειξε την ύπαρξη πέντε ανασταλτικών παραγόντων: έλλειψη χρόνου, ατομικοί /ψυχολογικοί λόγοι, περιορισμένο ενδιαφέρον, οικονομικά προβλήματα και προβλήματα πρόσβασης, και τέλος έλλειψη παρέας. Η διάσταση της έλλειψη παρέας είχε την πιο υψηλή αρνητική συσχέτιση με τη συχνότητα συμμετοχής. Παράλληλα, τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής έδειξαν πως όλες οι διαστάσεις των ανασταλτικών παραγόντων επέδρασαν αρνητικά στη συχνότητα συμμετοχής, επιβεβαιώνοντας με αυτό τον τρόπο την

αρνητική σχέση ανάμεσα στην αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων και τη συχνότητα συμμετοχής που έχει βρεθεί και σε προηγούμενες έρευνες (Alexandris & Carrol 1997a, Alexandris et al, 2002).

Παρόμοια αποτελέσματα με την έρευνα των Κουθούρη και συνεργάτες (2005) ως προς τις πέντε διαστάσεις των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής, βρέθηκαν και σε έρευνες που διενεργήθηκαν στο χώρο της χιονοδρομίας αναψυχής τόσο από τους Κουθούρη, Αλεξανδρή, Γιοβάνη και Χατζηγιάνη (2005), όσο και από τους Αβουρδιάδου, Αλεξανδρή και Κουθούρη (2007). Ιδιαίτερο ενδιαφέρον και στις δύο αυτές έρευνες παρουσιάζει η στατιστικά σημαντική διαφορά που παρουσιάζει ο παράγοντας ατομικά /ψυχολογικά προβλήματα μεταξύ των δύο φύλλων, με τις γυναίκες να βιώνουν με μεγαλύτερη ένταση το συγκεκριμένο ανασταλτικό παράγοντα. Το ανωτέρω μάλιστα εύρημα υποστηρίζει και η έρευνα των Alexandris & Carroll (1997b) σύμφωνα με την οποία οι γυναίκες βιώνουν σε μεγαλύτερο βαθμό τους ενδο-προσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες, γεγονός που υποστηρίζεται και από μια σειρά άλλων ερευνών που έχουν λάβει χώρα στον διεθνή χώρο (Crawford & Godbey, 1987, Raymore, Godbey & Crawford, 1994). Η αμηχανία, η έλλειψη τόλμης, η έλλειψη ικανοτήτων αποτελούν ορισμένους από τους πιο σημαντικούς σύμφωνα με τους ανωτέρω ερευνητές,

Σκοπός της έρευνας

Σκοπό της παρούσας έρευνας αποτέλεσε: α) η μελέτη των ανασταλτικών παραγόντων των συμμετεχόντων στον αγώνα ορεινού τρεξίματος του Olympus Marathon (Μαραθώνιο του Ολύμπου). και β) η εξέταση πιθανών διαφορών στους ανασταλτικούς παράγοντες ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, το επίπεδο μόρφωσης, την οικογενειακή και επαγγελματική κατάσταση.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Δείγμα και διαδικασία

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε τον Ιούνιο του 2008 στο Λιτόχωρο. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν οι συμμετέχοντες στον Olympus Marathon (Μαραθώνιο του Ολύμπου) 2008, οι οποίοι παρέλαβαν το ερωτηματολόγιο κατά τη διάρκεια της παραλαβής του αριθμού συμμετοχής τους στον αγώνα. Μοιράστηκαν συνολικά 370 ερωτηματολόγια, ενώ τελικά επιστράφηκαν τα 101 (ποσοστό ανταπόκρισης 28%).

Όργανο μέτρησης

Για το σκοπό της παρούσας έρευνας δημιουργήθηκε ένα ερωτηματολόγιο το οποίο βασίστηκε στο ερωτηματολόγιο μέτρησης των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής των Alexandris και Carroll (1997a). Από τα είκοσι εννέα θέματα του ερωτηματολογίου των Alexandris και Carroll (1997a) επιλέχθηκαν τα είκοσι, τα οποία και προσαρμόστηκαν στην δραστηριότητα του ορεινού τρεξίματος. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε πενταβάθμια κλίμακα Likert (1=συμφωνώ απόλυτα, 5=διαφωνώ απόλυτα). Υπήρχαν ακόμα ερωτήσεις που αφορούσαν τη συχνότητα συμμετοχής σε αγώνες ορεινού τρεξίματος, την προηγούμενη συμμετοχή τους στον Olympus Marathon (Μαραθώνιο του Ολύμπου), καθώς και τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Δημογραφικά Χαρακτηριστικά Δείγματος

Το 95% των συμμετεχόντων της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν άνδρες, ενώ το 5% γυναίκες, γεγονός που συμφωνεί με τα ποσοστά συμμετοχής των δύο φύλων και στους πέντε Olympus Marathon (Μαραθώνιο του Ολύμπου) που έχουν πραγματοποιηθεί. Το 41,6% των συμμετεχόντων ανήκαν στην ηλικιακή κατηγορία των 31-40 ετών, και το 32,7 % στην κατηγορία των 41-50 ετών. Μεταξύ 21-30 ετών το ποσοστό κυμάνθηκε στο 13,9%, ενώ οι δύο μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες των 51-60 ετών και των 61-70 ετών παρουσίασαν ποσοστό 8,9% και 3% αντίστοιχα.

Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων το 50,5% αποτέλεσε απόφοιτους ανώτερης εκπαίδευσης και το 31,7 % αποφοίτους Γυμνάσιου – Λυκείου. Το 11,9% δήλωσε ως κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου, ενώ το μικρότερο ποσοστό 5,9% αποτέλεσαν οι φοιτητές. Οι πλειοψηφία των δρομέων ήταν έγγαμοι με ποσοστό 60,4 % (Πίνακας 2).

Πίνακας 2. Δημογραφικά στοιχεία συμμετεχόντων

Φύλο	Ηλικία	Μορφ/ικό επίπεδο	Οικ. κατάσταση	Επαγ. Κατάσταση	Εθνικότητα
Ανδρες 95%	21-30, 13.9%	Βασική	Έγγαμος	Φοιτητής	Ελληνική
		Εκπαίδευση .			
Γυναίκες 5%	31-40, 41.6%	TEI- AEI.	Άγαμος	Υπάλληλος	Γαλλική
		50.5%			
	41-50, 32.7%	IEK	- χήρος	Υπάλληλος	Γερμανική
		5.9%			
51-60, 8.9%	MCH-DR.		Ελεύθεροι	Σέρβικη	
3%	11.9%		Επαγ/ματίες		3%
	61-70, 3%			Άλλο	
				18.8%	

Για το 46,5 % των συμμετεχόντων ο 5^{ος} Olympus Marathon (Μαραθώνιο του Ολύμπου) αποτέλεσε την πρώτη τους συμμετοχή στο συγκεκριμένο αγώνα. Για εικοσιπέντε αθλητές (24,8%) ήταν η δεύτερη συμμετοχή, ενώ δεκαεννέα άτομα (18,8%) συμμετείχαν για τρίτη φορά. Επτά αθλητές (6,9%) είχαν τρέξει τέσσερις φορές στον Olympus marathon (Μαραθώνιο του Ολύμπου), ενώ τρεις αθλητές (3%) ήταν παρόντες και στις πέντε διοργανώσεις. Πέρα όμως από τη συμμετοχή στον αγώνα του Olympus Marathon (Μαραθώνιο του Ολύμπου), ποσοστό 35,8% των δρομέων δήλωσε ότι συμμετέχει σε περισσότερους από τέσσερις αγώνες ορεινού τρεξίματος ετησίως, το 26,7% σε δύο αγώνες, ενώ σε τρεις αγώνες ποσοστό 18,8%. Δώδεκα δρομείς (11,9%) δήλωσαν ότι τρέχουν μόνο ένα αγώνα ορεινού τρεξίματος ετησίως, ενώ «πρωτάρηδες» στο συγκεκριμένο άθλημα αποτέλεσαν επτά αθλητές (6,9%). Τέλος, ενενήντα δύο (91%) αθλητές ήταν Έλληνες, ενώ τρεις είχαν Σέρβικη υπηκοότητα (3%), τρεις Γαλλική (3%) και τρεις Γερμανική (3%).

Παραγοντική Ανάλυση των Ανασταλτικών Παραγόντων

Προκειμένου να βρεθούν οι διαστάσεις των είκοσι θεμάτων των ανασταλτικών παραγόντων πραγματοποιήθηκε διερευνητική παραγοντική ανάλυση (κύριων αξόνων-principal components). Τα αποτελέσματα έδειξαν την ύπαρξη πέντε παραγόντων με ιδιοτιμή (eigenvalue) πάνω από 1, που εξηγούν το 55,84% της συνολικής διακύμανσης. Επειδή οι παράγοντες δεν σχετίζονται μεταξύ τους, αναφέρονται αποτελέσματα από ορθογώνια περιστροφή των αξόνων.

Στον πρώτο παράγοντα που εξηγούσε το 13,5% της συνολικής διακύμανσης είχαν υψηλές φορτίσεις (πάνω από .65) τα τέσσερα θέματα που δηλώνουν ατομικά/ψυχολογικά προβλήματα. Ο παράγοντας αυτός ονομάστηκε «ατομικά /ψυχολογικά προβλήματα». Στο δεύτερο παράγοντα που εξηγούσε το 11,7% της συνολικής διακύμανσης είχαν υψηλές φορτίσεις (πάνω από .73) τα 3 θέματα που δηλώνουν την έλλειψη χρόνου. Ο παράγοντας αυτός ονομάστηκε «έλλειψη χρόνου». Στον τρίτο παράγοντα που εξηγούσε το 11,50% της συνολικής διακύμανσης είχαν υψηλές φορτίσεις (πάνω από .73) τα 3 θέματα που δηλώνουν «οικονομικά και προβλήματα προσέγγισης». Ο παράγοντας αυτός ονομάστηκε «οικονομικά και προβλήματα προσέγγισης». Τέλος, στον τέταρτο παράγοντα που εξηγούσε το 8,90% της συνολικής διακύμανσης είχαν υψηλές φορτίσεις (πάνω από .73) τα 2 θέματα που δηλώνουν προβλήματα εγκαταστάσεων/ υπηρεσιών. Ο παράγοντας αυτός ονομάστηκε «προβλήματα εγκαταστάσεων/ υπηρεσιών». Στον παράγοντα «έλλειψη παρέας» φόρτισαν μόνο δύο θέματα τα οποία παρουσίασαν χαμηλές φορτίσεις (.45). Λαμβάνοντας υπόψη και τον χαμηλό δείκτη αξιοπιστίας του παράγοντα αυτού ($\alpha=.67$) αποφασίστηκε να μην χρησιμοποιηθεί στις περαιτέρω αναλύσεις. Τρία θέματα (κούραση από καθημερινές υποχρεώσεις, στους φίλους μου δεν αρέσει το ορεινό τρέξιμο, δεν μου αρέσει η ταλαιπωρία), τα οποία δε σχετιζόταν με κανένα από τους παράγοντες, επίσης διαγράφηκαν. Τέλος, το ερώτημα «Κούραση από την συμμετοχή» του παράγοντα «ατομικά /ψυχολογικά προβλήματα», παρουσιάζεται επίσης στον παράγοντα «οικονομικά και προβλήματα προσέγγισης» με φόρτιση .33. Διπλή φόρτιση παρουσιάζει επίσης το ερώτημα «Ελλιπής φυσική κατάσταση» το οποίο εκτός από τον παράγοντα «ατομικά /ψυχολογικά προβλήματα» έχει φορτιστεί στον παράγοντα «προβλήματα εγκαταστάσεων/ υπηρεσιών» με .28.

Ανάλυση Αξιοπιστίας

Η εσωτερική συνοχή των παραγόντων που προέκυψαν εξετάστηκε με τον υπολογισμό του συντελεστή alpha του Cronbach. Οι συντελεστές για κάθε ένα από τους τέσσερις παράγοντες ήταν: «οικονομικά και προβλήματα προσέγγισης» $\alpha=.80$, «ατομικά /ψυχολογικά προβλήματα» $\alpha=.77$, «εγκαταστάσεις/ υπηρεσίες» $\alpha=.74$, «έλλειψη χρόνου» $\alpha=.72$ (Πίνακας 3).

Μέσοι όροι ανασταλτικών παραγόντων

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως η διάσταση «έλλειψη χρόνου» είναι αυτή που παρουσιάζει το μεγαλύτερο μέσο όρο με 3.82, ενώ ακολουθούν τα «εσωτερικά/ατομικά προβλήματα» με 2.46, τα «οικονομικά και προβλήματα προσέγγισης» με 1.95 και τέλος «οι εγκαταστάσεις/ υπηρεσίες» με 1.78 (Πίνακας 4).

Πίνακας 3. Παραγοντική ανάλυση των εμποδίων συμμετοχής στον Olympus Marathon

Ανασταλτικοί παράγοντες προς τη συμμετοχή	Έλλειψη χρόνου	Ατομικοί Ψυχολογικοί	Οικονομικά Προσβ/τητας	Εγκατ/σεις υπηρεσίες
Περιορισμένος χρόνος λόγω των υποχρεώσεων της εργασίας μου	.77			
Περιορισμένος χρόνος λόγω οικογενειακών υποχρεώσεων	.79			
Περιορισμένος χρόνος λόγω των κοινωνικών μου υποχρεώσεων	.79			
Φόβος τραυματισμού		.75		
Κούραση από την συμμετοχή		.79	.33	
Ελλιπής φυσική κατάσταση		.70		.28
Έλλειψη αυτοπεποίθησης		.65		
Κόστος συμμετοχής			.73	
Προσβασιμότητα			.84	
Κόστος εξοπλισμού			.75	
Κακή οργάνωση του event				.80
Έλλειψη ενημέρωσης για το event				.84
Τιμές Eigenvalues				
Ποσοστιαία επί τις % εξήγηση των φορτίσεων	11,77	13,5	11,50	8,90

Ανάλυση διακύμανσης t-test ως προς το φύλο.

Το t-test που χρησιμοποιήθηκε για τη διερεύνηση των πιθανών διαφορών των ανασταλτικών παραγόντων μεταξύ των δύο φύλων έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά μόνο στον παράγοντα «οικονομικά και προβλήματα προσέγγισης» ($t=0.22$, $p < 0.05$) με τις γυναίκες να εμφανίζουν μικρότερο μέσο όρο ($\mu.o$ 1.20) από τους άντρες ($\mu.o$ 1,99).

Ανάλυση διακύμανσης ANOVA ως προς την ηλικιακή ομάδα και την επαγγελματική κατάσταση.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε επίσης στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ηλικιακών ομάδων των συμμετεχόντων στον παράγοντα «έλλειψης χρόνου» ($F_{(5, 95)} = 3,57$, $p < 0.05$). Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των ηλικιακών ομάδων εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Sheffe. Διαφορές παρουσιάστηκαν στην βαθμίδες της ηλικιακής κατηγορίας 31-40 και 41-50 ετών ($p < 0.01$), με την ηλικιακή ομάδα 31-40 να παρουσιάζει υψηλότερο μέσο όρο ($\mu.o$ 4.55). από την 41-50 ($\mu.o$ 3.14).

Η ίδια ανάλυση έδειξε επίσης πως υπάρχει στατικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων με διαφορετικά επίπεδα επαγγελματικής κατάστασης στον παράγοντα «οικονομικά και προβλήματα προσέγγισης» με $F_{(5, 95)} = 3.05$, $p < 0.05$. Το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Sheffe έδειξε διαφορές μεταξύ των ομάδων «δημόσιος υπάλληλος» και «ελεύθερος επαγγελματίας» με την ομάδα «δημόσιος υπάλληλος» να παρουσιάζει τον υψηλότερο μέσο όρο ($\mu.o$ 2.63). Καμιά στατιστικά σημαντική διαφορά δε βρέθηκε κατά την διερεύνηση διαφορών τόσο στο επίπεδο μόρφωσης όσο και στην οικογενειακή κατάσταση.

Πίνακας 4. Διαστάσεις ανασταλτικών παραγόντων

Ανασταλτικοί παράγοντες	M.O	Cronbach's a	Θέματα
Έλλειψη χρόνου	3.82	.73	3
Εσωτερικά/ ατομικά προβλήματα	2.46	.65	4
Οικονομικά και προβλήματα προσέγγισης	1.95	.73	3
Εγκαταστάσεις/ υπηρεσίες	1.78	.73	2

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Το ορεινό τρέξιμο αποτελεί μια ιδιαίτερη δραστηριότητα, η οποία, πέρα από το γεγονός ότι αποτελεί μια δραστηριότητα αναψυχής, ενέχει και αγωνιστικά στοιχεία, από τη στιγμή που εμπλέκεται ο παράγοντας χρονομέτρηση της επίδοσης. Γίνεται λοιπόν φανερό πως συγκρίσεις μεταξύ των διαστάσεων των ανασταλτικών παραγόντων που αναδείχτηκαν στην παρούσα έρευνα σε σχέση με προηγούμενες έρευνες δεν είναι απόλυτα δόκιμο να πραγματοποιηθούν, κυρίως εξαιτίας της ιδιαιτερότητας της συγκεκριμένης δραστηριότητας σε σχέση με την γενικότερη έννοια της συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής που διερευνήθηκαν σε άλλες έρευνες.

Ωστόσο, η παραγοντική ανάλυση των θεμάτων του ερωτηματολογίου ανέδειξε μια σειρά διαστάσεων οι οποίες μπορούν εννοιολογικά να ταυτισθούν με διαστάσεις ερευνών σε άλλες δραστηριότητες. Έτσι λοιπόν, οι διαστάσεις «έλλειψη χρόνου», «οικονομικά και προβλήματα προσέγγισης», «ατομικά /ψυχολογικά προβλήματα» και τέλος «προβλήματα εγκαταστάσεων/ υπηρεσιών» της παρούσας έρευνας συναντώνται τόσο σε έρευνες των Alexandris & Carroll (1997a, b), Carroll & Alexandris (1999), Alexandris et al (2002), Alexandris et al (2003), όσο και των Αβουρδιάδου και συν., (2007), Κουθούρης και συν., (2005) σε χιονοδρομικές δραστηριότητες αναψυχής, και των Κουθούρη και συν., (2005) στο ποδόσφαιρο 5Χ5.

Μπορούμε παράλληλα να διαπιστώσουμε πως οι τέσσερις διαστάσεις που αναδείχτηκαν στην παρούσα έρευνα, εννοιολογικά είναι δυνατό να κατηγοριοποιηθούν με βάση το μοντέλο ανασταλτικών παραγόντων των Crawford και Godbey (1987). Έτσι λοιπόν, οι παράγοντες «εγκαταστάσεις/ υπηρεσίες», «οικονομικά και προβλήματα προσέγγισης» και «έλλειψη χρόνου» μπορούν να καταταχθούν εννοιολογικά στους εξωτερικούς ανασταλτικούς παράγοντες και η διάσταση «ατομικά /ψυχολογικά προβλήματα» στους ενδο-προσωπικούς. Δεν προέκυψε αξιόπιστος παράγοντας για την μέτρηση των διαπροσωπικών ανασταλτικών παραγόντων και αυτό είναι κάτι που πρέπει να διερευνηθεί σε μελλοντικές έρευνες.

Εξετάζοντας περισσότερο τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας βλέπουμε πως ο κύριος ανασταλτικός παράγοντας για τη συμμετοχή στον Olympus Marathon είναι η «έλλειψη χρόνου», παράγοντας ο οποίος παρουσιάζει επίσης τον υψηλότερο μέσο όρο και στις έρευνες των Κουθούρη και συν., (2005), Alexandris & Carroll (1997a, b), Carroll & Alexandris (1997). Φαίνεται λοιπόν πως η έλλειψη χρόνου λόγω των έντονων ρυθμών της σύγχρονης ζωής και των υποχρεώσεων που έχει δημιουργήσει σημερινός άνθρωπος δεν αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα σε ορισμένες μόνο

δραστηριότητες, αντίθετα επεκτείνεται σχεδόν σε όλες τις δραστηριότητες αναψυχής διαδραματίζοντας πολύ σημαντικό ρόλο. Το γεγονός ότι οι συμμετέχοντες του Olympus Marathon βιώνουν την έλλειψη χρόνου ως τον σημαντικότερο με διαφορά ανασταλτικό παράγοντα μπορεί να εξηγηθεί γενικότερα λόγω της ιδιαιτερότητας της δραστηριότητας του ορεινού τρεξίματος και της συμμετοχής στον συγκεκριμένο αγώνα. Απαραίτητη προϋπόθεση για τη συμμετοχή σε αγώνες ορεινού τρεξίματος, αλλά και στον Olympus Marathon (Μαραθώνιο του Ολύμπου), είναι η πολύ καλή φυσική κατάσταση όσων λαμβάνουν μέρος. Ωστόσο, για να μπορέσει κάποιος να φτάσει σε ένα ικανοποιητικό επίπεδο φυσικής κατάστασης, ώστε να μπορέσει να συμμετάσχει σε τέτοιου είδους αγώνες, απαιτείται ένας σημαντικός αριθμός ωρών εξειδικευμένων προπονήσεων σε εβδομαδιαία και πολλές φορές σε καθημερινή βάση, σε βάρος οικογενειακών, κοινωνικών και εργασιακών υποχρεώσεων. Αντίθετα, σε δραστηριότητες όπως οι δραστηριότητες τις χιονοδρομίας, ο χρόνος που διαθέτει ο συμμετέχων αφορούν μόνο τη μετακίνηση του προς το εκάστοτε χιονοδρομικό κέντρο και την ενασχόληση με τη δραστηριότητα στο δεδομένο χρονικό διάστημα. Μάλιστα τα «εσωτερικά/ ατομικά προβλήματα» τα οποία αποτελούν το δεύτερο σημαντικότερο ανασταλτικό παράγοντα στην παρούσα έρευνα, όπως και στην έρευνα των Κουθούρης και συν., (2005) στη δραστηριότητα του ποδοσφαίρου 5X5, μπορούν να δικαιολογηθούν ως συνέπεια του ανασταλτικού παράγοντα της έλλειψης χρόνου. Μια ανεπαρκής προετοιμασία λόγω έλλειψης χρόνου επιφέρει ελλιπή φυσική κατάσταση, το φόβο τραυματισμού και φυσικά έλλειψη αυτοπεποίθησης.

Το πρόβλημα της έλλειψης χρόνου αντιμετωπίζει εντονότερα η ηλικιακή κατηγορία των 31-40 ετών, σε σχέση με αυτήν των 41-50 ετών. Φαίνεται πως οι οικογενειακές κυρίως υποχρεώσεις της ηλικιακής ομάδας 31-40 ετών, (δημιουργία οικογένειας, ενασχόληση με τα παιδιά) αλλά και οι εργασιακές υποχρεώσεις (φιλοδοξίες καριέρας) σε σχέση με την κατηγορία των 41-50 ετών, δρουν ανασταλτικά στη συμμετοχή τους στον αγώνα.

Τα «οικονομικά και προβλήματα προσέγγισης» δε φαίνεται ωστόσο να επηρεάζουν σε τόσο σημαντικό βαθμό τους συμμετέχοντες στον Olympus marathon. Αν και το κόστος του απαραίτητου και εξειδικευμένου εξοπλισμού που απαιτείται (εξειδικευμένα παπούτσια ορεινού τρεξίματος, εξειδικευμένος ρουχισμός για όλες τις καιρικές συνθήκες, σακίδια υδροδοσίας και μεταφοράς των υπολοίπων απαραίτητων για τη δραστηριότητα τα οποία μάλιστα πρέπει να ανανεώνονται σε τακτά χρονικά διαστήματα λόγω της φθοράς τους), αλλά και του κόστους μετακίνησης και της δυσκολίας πρόσβασης στο χώρο της δραστηριότητας είναι σημαντικό, οι συμμετέχοντες στον Olympus Marathon (Μαραθώνιο του Ολύμπου) έδωσαν χαμηλό μέσο όρο στη διάσταση αυτή, κατατάσσοντας την στην προτελευταία θέση, σε αντίθεση με τις έρευνες στη δραστηριότητα της χιονοδρομίας, όπου αποτέλεσε το σημαντικότερο ανασταλτικό παράγοντα συμμετοχής (Κουθούρης και συν., 2005; Αβουριάδου και συν., 2007). Αυτό πιθανόν να οφείλεται στον κοινωνικο-οικονομικό προφίλ των συμμετεχόντων στον αγώνα, το οποίο σημαίνει ότι η ομάδα στόχου των αθλητών που συμμετέχουν σε τέτοιες δραστηριότητες είναι αρκετά ελκυστική για την ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού.

Παρά το γεγονός ότι ο παράγοντας «οικονομικά και προβλήματα προσέγγισης» αποτέλεσε τον ανασταλτικό παράγοντα με το δεύτερο χαμηλότερο μέσο όρο, ωστόσο, αποτέλεσε τον παράγοντα εκείνο που παρουσίασε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο φύλων. Φαίνεται λοιπόν, πως σε αντίθεση με τις γυναίκες, για τους

άντρες η συνολική οικονομική επιβάρυνση είναι ιδιαίτερα σημαντική. Καμία άλλη στατιστική διαφορά μεταξύ των δύο φύλων δεν παρουσιάζεται, γεγονός που έρχεται σε αντίθεση με προηγούμενες έρευνες, οι οποίες παρουσίασαν διαφορές κυρίως στα «εσωτερικά/ατομικά προβλήματα» (Jackson και Henderson, 1995; Alexandris και Carroll, 1997b; Κουθούρης και συν., 2005; Αβουρδιάδου και συν., 2007), αλλά και την διάσταση «έλλειψη χρόνου». Το γεγονός αυτό ωστόσο μπορεί να επεξηγηθεί από τις επιδόσεις των γυναικών που συμμετέχουν στον Olympus Marathon (Μαραθώνιο του Ολύμπου), οι οποίες τοποθετούν τις περισσότερες από αυτές σε υψηλότερες θέσεις κατάταξης σε σχέση με το σύνολο των συμμετεχόντων ανδρικού φύλου. Παράλληλα, ο τερματισμός του αγώνα μέσα στο όριο των δέκα ωρών που έχει τεθεί από τη τεχνική επιτροπή της διοργάνωσης και αποτελεί μια ευρέως αποδεκτή επιτυχία, φαίνεται πως τονώνει την αυτοπεποίθησή τους. Εύλογα λοιπόν, φαίνεται πως οι συμμετέχουσες στον Olympus Marathon (Μαραθώνιο του Ολύμπου), δεν αντιμετωπίζουν τα θέματα έλλειψης αυτοπεποίθησης που αντιμετωπίζουν οι συμμετέχουσες σε άλλες δραστηριότητες αναψυχής.

Τα «οικονομικά και προβλήματα προσέγγισης», πέρα από το γυναικείο φύλο φαίνεται επίσης πως προβληματίζουν ιδιαίτερα και δρουν αποτρεπτικά για την κατηγορία των δημοσίων υπαλλήλων. Η κατηγορία αυτή παρουσίασε στατιστικά σημαντική διαφορά σε σχέση με την κατηγορία των ελεύθερων επαγγελματιών. Αν και η κατηγορία των δημοσίων υπαλλήλων θεωρείται γενικότερα στην Ελληνική κοινωνία πιο ευνοημένη σε σχέση με αυτή των ελεύθερων επαγγελματιών, ωστόσο όπως προκύπτει από την παρούσα έρευνα, οι ελεύθεροι επαγγελματίες φαίνεται να αντιμετωπίζουν λιγότερα θέματα οικονομικής φύσης και πρόσβασης στην ενασχόλησή τους με το ορειβατικό τρέξιμο. Θα ήταν ίσως ενδιαφέρον να διερευνηθούν, σε περαιτέρω έρευνες, διαφορές οι οποίες θα προκύπτουν σε σχέση με τις διαβαθμίσεις του εισοδήματος της κατηγορίας αυτής.

Άξιο περαιτέρω διερεύνησης αναφορικά με τη συμμετοχή στη δραστηριότητα του ορεινού τρεξίματος γενικότερα, αλλά και ειδικότερα στη συμμετοχή σε αγώνες ορεινού τρεξίματος, όπως στην παρούσα έρευνα ο Olympus Marathon, αποτελεί ο παράγοντας «προβλήματα εγκαταστάσεων / υπηρεσιών». Τα αποτελέσματα έδωσαν μόνο 2 θέματα, με αποτέλεσμα ο παράγοντας αυτός να θέλει βελτίωση σε μελλοντικές έρευνες οι οποίες θα ασχοληθούν με τη δραστηριότητα του ορεινού τρεξίματος αλλά και τη συμμετοχή σε αγώνες ορεινού τρεξίματος. Προτείνεται τα ερωτήματα – θέματα που θα μπορούσαν μελλοντικά να περιληφθούν να μην είναι γενικά, όπως αυτά που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα, αλλά περισσότερο εξειδικευμένα σε θέματα υπηρεσιών και εγκαταστάσεων που αφορούν αγώνες ορεινού τρεξίματος, ώστε να δώσουν μια πιο σαφή αλλά και αξιόπιστη εικόνα του παράγοντα αυτού. Έτσι, για παράδειγμα μελλοντικά θα μπορούσαν αν περιληφθούν θέματα όπως: «η ενημέρωση για τα χαρακτηριστικά της διαδρομής (χιλιομετρικές αποστάσεις και υψομετρικές διαφορές)», «η τροφοδοσία κατά τη διάρκεια του αγώνα», «η σηματοδότηση της διαδρομής», «οι εγκαταστάσεις που χρησιμοποιήθηκαν για τις ανάγκες της διοργάνωσης», «οι υπηρεσίες των εθελοντών κατά τη διάρκεια τους αγώνα», «η υποστήριξη κατά τη διάρκεια του αγώνα».

Όπως είδαμε νωρίτερα στα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας ένα σημαντικό μέρος τους κοινού του ορεινού τρεξίματος στην Ελλάδα, θεωρεί τη διάσταση «έλλειψη χρόνου» ως τον κύριο ανασταλτικό παράγοντα συμμετοχής στη δραστηριότητα αυτή, ενώ τα προσωπικά «εσωτερικά/ατομικά προβλήματα» που

αντιμετωπίζουν είναι αυτά τα οποία έπονται. Ειδικότερα ο χρόνος που χρειάζεται κάποιος για να προετοιμαστεί ικανοποιητικά για έναν αγώνα ορεινού τρεξίματος ειδικά μάλιστα όταν αυτός είναι απαιτητικός και με αγωνιστικά χαρακτηριστικά όπως ο Olympus Marathon, απαιτεί μια σειρά προσωπικών θυσιών κυρίως σε οικογενειακό αλλά και κοινωνικό επίπεδο. Έτσι λοιπόν, είναι ιδιαίτερα σημαντικό τα άτομα που ασχολούνται με το ορεινό τρέξιμο να βρουν τρόπους και να εντάξουν την δραστηριότητα αυτή στον οικογενειακό αλλά και κοινωνικό τους προγραμματισμό. Το γεγονός ότι το τρέξιμο αποτελεί κυρίως μια μοναχική-ατομική δραστηριότητα δε χρειάζεται να αποκλείει τον κοινωνικό χαρακτήρα που μπορεί να αποκτήσει. Ο Dachhiri Dawa Sherpa, ένας από τους σημαντικότερους αθλητές του ορεινού τρεξίματος και με παγκόσμιες διακρίσεις, σε συνέντευξη που έδωσε για Ελληνικό περιοδικό ορεινού τρεξίματος έδωσε μια άλλη διάσταση στον τρόπο που κατά τη γνώμη του θα έπρεπε να βλέπουν το ορεινό τρέξιμο οι φίλοι του αθλήματος αυτού. «Προσπαθώ να αφιερώνω όσο χρόνο μπορώ στην προπόνησή μου. Η ποσότητα του χρόνου προπόνησης δεν είναι για εμένα το πιο σημαντικό, καθώς στόχος μου στο ορεινό τρέξιμο δεν είναι να αποδείξω κάτι με υψηλές επιδόσεις. Είναι η ευχαρίστηση που μου προσφέρει... Παρά το γεγονός ότι συμμετέχω σε αγώνες ορεινού τρεξίματος με ανταγωνιστικό χαρακτήρα, η προσωπική μου φιλοσοφία ως αθλητής έχει να κάνει κυρίως με το να συναντάς κόσμο που έχει παρόμοια ενδιαφέροντα και να συμμετέχεις σε πράγματα μαζί τους. Να κάνεις τον εαυτό σου ένα με τον κόσμο και να αφήσεις κάτι σημαντικό στο χώρο και το χρόνο... Για μένα το ορεινό τρέξιμο είναι μια δραστηριότητα που μου δίνει ευχαρίστηση. Μου δίνει τη δυνατότητα να επισκεφτώ διαφορετικούς τόπους, να γνωρίσω κόσμο, να περάσω ευχάριστες στιγμές και να βρίσκομαι κοντά στη φύση...» (O.M magazine 2009, σελ: 38-41)

Το ορεινό τρέξιμο ως μια αθλητική δραστηριότητα η οποία πραγματοποιείται μακριά από το αστικό περιβάλλον, στη φύση, μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση της ψυχολογίας των ατόμων προσφέροντας εναλλαγές από την καθημερινότητά και απόδραση από τις εντάσεις και τον έντονο, αγχωτικό τρόπο ζωής, ενώ παράλληλα μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στην αποκατάσταση της επαφής με τη φύση από την οποία έχουμε απομακρυνθεί. Αν και μοναχικό άθλημα μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων μέσω της γνωριμίας με άτομα τα οποία ασχολούνται με τη ίδια δραστηριότητα. Μάλιστα, καθώς αγώνες ορεινού τρεξίματος πραγματοποιούνται καθ' όλη τη διάρκεια του έτους και σε πολλές ιδιαίτερου αισθητικού κάλλους περιοχές της Ελλάδας, η συμμετοχή σε αγώνες μπορεί να αποτελέσει αφορμές ποιοτικής αναβάθμισης των ήδη υφιστάμενων κοινωνικών σχέσεων ενός αθλητή, καθώς η συμμετοχή σε κάποιον αγώνα μπορεί να συνδυαστεί με την οργάνωση μιας εξόρμησης στη φύση για όλη την «παρέα» του αθλητή.

Ακόμη πιο σημαντική μπορεί να αποβεί η ένταξη της συγκεκριμένης δραστηριότητας στην καθημερινή οικογενειακή ζωή. Η αφιέρωση σημαντικού αριθμού ωρών ενασχόλησης με το ορεινό τρέξιμο εβδομαδιαίως ενός εκ των δύο γονέων δε χρειάζεται να αντιμετωπίζεται ως παραμέληση ή απομάκρυνση από τις οικογενειακές υποχρεώσεις. Αντίθετα μάλιστα, η ενασχόληση αυτή μπορεί να αποτελέσει μια πολύ καλή ευκαιρία και αφορμή ουσιαστικής, ποιοτικής επαφής, επικοινωνίας και δημιουργίας δυνατών οικογενειακών δεσμών μεταξύ των μελών της οικογένειας. Μέσω της από κοινού δραστηριοποίησης σε μια τέτοια δραστηριότητα όλη η οικογένεια μπορεί να αναπτύξει ισχυρούς δεσμούς, καθώς τα μέλη της όχι μόνο περνούν ποιοτικό χρόνο μαζί, αλλά παράλληλα μπορούν να αναπτύξουν μεταξύ τους τρόπους ψυχολογικής ενίσχυσης, ώστε να τα καταφέρουν στην δύσκολη αυτή

δραστηριότητα. Δεσμούς, τρόπους ψυχολογικής ενίσχυσης και υποστήριξης που θα μπορούν στο μέλλον να χρησιμοποιήσουν σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής τους.

Συνοψίζοντας, θα πρέπει να επισημάνουμε πως η παρούσα έρευνα αποτελεί μια πρώτη προσπάθεια καταγραφής των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής σε έναν ιδιαίτερο αγώνα ορεινού τρέξιματος, τον Olympus Marathon (Μαραθώνιο του Ολύμπου). Το ορεινό τρέξιμο τόσο ως ενασχόληση αναψυχής, αλλά και ως άθλημα έχει αρχίσει να διαδίδεται στο ελληνικό κοινό που ασχολείται με το τρέξιμο, κυρίως την τελευταία πενταετία, με τον Olympus Marathon (Μαραθώνιο του Ολύμπου) να αποτελεί τον σημαντικότερο αγώνα στον Ελλαδικό χώρο. Ωστόσο, καθώς ο αγώνας του 2008 ήταν πρώτος που παρουσίασε ιδιαίτερα σημαντική αύξηση στις συμμετοχές των ατόμων που για πρώτη φορά συμμετείχαν, (στην παρούσα έρευνα το 46,5% συμμετείχαν για πρώτη φορά στον Olympus Marathon) τα αποτελέσματα τις παρούσας έρευνας μπορούν να εκληφθούν ως ενδεικτικά των ανασταλτικών παραγόντων και όχι ως αντιπροσωπευτικά όλων όσων συμμετείχαν ή θα επιθυμούσαν να συμμετάσχουν στον αγώνα.

Ο σταδιακά αυξανόμενος αριθμός των συμμετεχόντων στο ορεινό τρέξιμο ως απόρροια της ανάγκης για άθληση μαζί με την επαφή με τη φύση, συνθέτει μια δραστηριότητα με ένα νέο δυναμικό και εξελισσόμενο κοινό. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον για μελλοντικές έρευνες μπορεί να αποτελέσει η περαιτέρω διερεύνηση τόσο των κινήτρων συμμετοχής στη δραστηριότητα αυτή, αλλά και τους αγώνες ορεινού τρέξιματος γενικότερα, αλλά και των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής τους σε αυτούς.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αβουρδιάδου Σ., Αλεξανδρή, Κ., Κουθούρης Χ., (2007). Παράγοντες που Διαμορφώνουν τη Συμμετοχή στη Χιονοδρομία Αναψυχής. Διαφορές λόγω Δημογραφικών Χαρακτηριστικών και Συχνότητας Συμμετοχής. *Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 4, (2), 1-22.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997a). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: results from a study in 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., & Carroll, B. (1999). Constraints on Recreational Sport Participation in Adults in Greece: Implications for providing and Managing Sport Services. *Journal of Sports Management*, 13, 317-332.
- Alexandris, K., Kouthouris, C., Funk, D., & Chatzigianni, E. (2008). Examining the Relationships among Leisure Constraints, Involvement and Attitudinal Loyalty among Greek Recreational Skiers. *European Sport Management Quarterly*, 8, no 3, p 247 – 264.
- Alexandris, K., Tsorbatzoudis, G., Grouios, G. (2002). Perceived Constrains on Recreational Sport Participation: Investigating their relationship with Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and Amotivation. *Journal of Leisure Research*. 34(3), 233-252.

- Alexandris, K., Barkoukis, V., Tsozbatzoudis, H., Grouios, G. (2003). A Study of Perceived Constraints on a Community- Based Physical Activity Program for the Elderly in Greece. *Journal of Aging and Physical Activity*, 11, 305-318.
- Adventure Zone (2002). Μαραθώνιος Ολύμπου: Ήρθε απ' το Μέλλον, Αλλά Έμεινε στο Παρελθόν. <http://www.a-gr/index.php?name=News&file=article&sid=133>
- Carroll, B., Alexandris K. (1997) Perception of Constraints and Strength of Motivation: Their Relationship to Recreational Sports Participation in Greece. *Journal of Leisure Research*, 29, 279-299.
- Chalip, L., Green, B.C., & Hill, B. (2003). Effects of sport event media on destination image and intention to visit. *Journal of Sport Management*, 17, 214-234.
- Crawford, D., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Δαμιανίδης, X. , Κουθούρης, X., & Αλεξανδρή, Κ. (2007). Παράγοντες που αναστέλλουν την συμμετοχή μαθητών και μαθητριών σε εξωσχολικές δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. Η περίπτωση των σχολείων της πόλης της Λιβαδειάς. *Αναζητήσεις στην Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*.5 (3), 379-385.
- Funk D.C., Bruun. T.J., (2007) The role of socio-psychological and culture-education motives in marketing international sport tourism: A cross-cultural perspective. *Tourism Management* 28 (3), 806-819.
- Francken, D., Van Raij, M. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13, 337-352.
- Henderson K. (1997) A Critique of Constraints Theory: A Response. *Journal of Leisure Research*, 29, 453-457.
- Hinch, T., Jackson, E.L., Hudson, S., Walker, G. (2005). Leisure Constraint Theory and Sport Tourism. *Sport in Society*, 8, (2), 142-163.
- International Association of Athletics Federation (2008). *Competition rules*. Roule 250.10, 198-200.
- Jakson, E. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10, 203-215.
- Jakson, E. (2001) 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.
- Jakson, E., Crawford, D., & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 17, 31-51.
- Jackson, E. L., Henderson, K. A. (1995) Gender-based analysis of leisure constraints *Leisure Sciences*, 17, 31 – 51.
- Jago, L., Chalip, L., Brown, G., Mules, T., & Ali, S. (2003). Building events into destination branding: Insights from experts. *Event Management*, 8, 3-14.
- Kim, N., & Chalip, L. (2004). Why travel to the FIFA World Cup? Effects of motives, background, interest and constraints. *Tourism Management*, 25, 695-707.
- Κουθούρης, X., Αλεξανδρή, Κ., Γιοβάνη, X. & Χατζηγιάννη, Ε., (2005). Ανασταλτικοί Παράγοντες Συμμετοχής στη Χιονοδρομία Αναψυχής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3, 55-63.
- Κουθούρης, X., Αλεξανδρή, Κ., Γκόλτσος, Κ. (2005). Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στο ποδόσφαιρο αναψυχής (Γήπεδα μικρών διαστάσεων). *Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός* 6, 18-32.
- O.M magazine 2009, Συνέντευξη με τον Dachhiri Dawa Sherpa σελ: 38-41.
- Παγκόσμια Ένωση Ορεινού Τρεξίματος (2008). About mountain running: History. <http://www.wmra.info>

- Παντερμαλής, Δ., (1999). Δίον. Η ανακάλυψη. Αθήνα: Αδάμ
- Raymore, L., Godbey, G., Crawford, D. (1994). Self-esteem, gender and socio-economics status: Their relation to perception of constraints on leisure among adolescents. *Journal of Leisure research*, 26, 99-118.
- Samdahl, D., Jekubovich, N. (1997). A Critique of Leisure Constraints: Comparative Analyses and Understandings. *Journal of Leisure Research*, 29, 430-452.

**PERCEIVED CONSTRAINTS IN PARTICIPATING THE MOUNTAIN
MARATHONS: THE CASE OF THE OLYMPUS MARATHON**

Panagiota Polatidou, Fotini Dantsi & Konstantinos Alexandris

Department of Physical Education & Sport Science,
Aristotle University of Thessaloniki

ABSTRACT

Mountain marathons have been developed rapidly the last years in Greece, as a leisure activity. The aim of the present study was to investigate constraints that influence participation in Olympus Marathon. One hundred and one runners (95% male, 5% female) participated in the study. A modified version of Alexandris & Carroll's (1997a) leisure constraints questionnaire was used. The results revealed four constrain dimensions: lack of time, individual / psychological problems, financial/accessibility and facilities/ services related problems. Furthermore, the results revealed statistical significant differences between males and females ($p<0.05$) in the financial/accessibility dimension, and between the age groups of 31-40 and 41-50 in the time dimension ($p<0.01$). The study's results indicate the value of leisure constraints research in studying athletes' behavior in the context of mountain marathons, and can help organizers' efforts to increase athlete's participation.

Key words: *perceived constrains, mountain running, Olympus Marathon*

Στοιχεία Επικοινωνίας

Παναγιώτα Πολατίδου
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
Θέρμη
Email: y.polatidou@experience.gr