

**ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
«ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ» ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΛΟΓΩ
ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ**

του
Αλέξανδρου Μοράρη

Μεταπτυχιακή διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική ολοκλήρωση των απαιτήσεων για την απόκτηση του μεταπτυχιακού τίτλου του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Παν/μίου Θράκης και του Παν/μίου Θεσσαλίας στην κατεύθυνση «Φυσική Δραστηριότητα και Αθλητική Αναψυχή»

Τρίκαλα

2014

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1^{ος} Επιβλέπων καθηγητής: Κουθούρης Χαρίλαος, Αναπ. Καθηγητής

2^{ος} Επιβλέπων καθηγητής: Αλεξανδρής Κων/νος, Επικ. Καθηγητής

3^{ος} Επιβλέπων καθηγητής: Λάιος Αθανάσιος, Αναπ. Καθηγητής

13427/1

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Αλέξανδρος Β. Μοράρης : Παράγοντες συμμετοχής στην αθλητική δραστηριότητα «Δια βίου κολύμβηση». Διαφορές λόγω δημογραφικών χαρακτηριστικών.

(Με την επίβλεψη του κ. Χαρίλαου Κουθούρη, Επικ. Καθηγητή)

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η καταγραφή των παραγόντων συμμετοχής σε δραστηριότητες Κολύμβησης και η εξέταση πιθανής διαφοροποίησης αυτών των παραγόντων που να οφείλονται σε ποικίλα κοινωνικοοικονομικά και δημογραφικά χαρακτηριστικά των Ελλήνων πολιτών που έλαβαν μέρος στην έρευνα. Εξεταζόμενοι στην έρευνα ήταν 319 κάτοικοι των Αθηνών ηλικίας 17 ετών και άνω, εκ των οποίων το 50.55% ήταν άντρες και το 49.45% ήταν γυναίκες. Ποσοστό 71,2% έμαθε να κολυμπά χωρίς τη βοήθεια κάποιου επαγγελματία, ανεξάρτητα σε ποια ηλικία έγινε αυτό. Οι ηλικιακές ομάδες ήταν χωρισμένες με το 35.4% να είναι 17 έως 30 ετών, το 43.3% να είναι 31 έως 50 ετών και το 21.3% να είναι 51 έως 81 ετών. Από αυτούς μόνο το 10% επέλεγε να κολυμπά σπάνια (<6 φορές/μήνα). Για την αξιολόγηση της ανάμειξης των ασκουμένων με τη δραστηριότητα της Κολύμβησης χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Kyle et al (2004), ενώ έγινε έλεγχος κατά πόσο τα επίπεδα ανάμειξης των ασκουμένων επηρεάζονται από το φύλο, την ηλικία και τη συχνότητα συμμετοχής. Τα αποτελέσματα της έρευνας υποστήριξαν ότι παρουσίασαν μεγαλύτερα επίπεδα σε όλους τους επιμέρους παράγοντες της ανάμειξης, σε σχέση με το φύλο οι γυναίκες από τους άνδρες, σε σχέση με την ηλικία τα άτομα της τρίτης ηλικιακής ομάδας (50-81 ετών), σε σχέση με τη συχνότητα συμμετοχής τα άτομα που συμμετείχαν συστηματικά (>12 φορές/μήνα). Τα αποτελέσματα έρχονται σε συμφωνία με άλλες έρευνες (Wiley, C.G.E., Shaw, S.M., Havitz, M.E., 2000) και ταιριάζουν με τα χαρακτηριστικά των αθλητών Masters που είναι άτομα με υψηλά επίπεδα αυτό έκφρασης και αυτό ικανοποίησης μέσα από τη δραστηριότητα και άτομα που επιλέγουν να αθλούνται συστηματικά (Hodge, K., Allen, J.B., Smellie, L., 2008).

Λέξεις κλειδιά: κολύμβηση αναψυχής, άσκηση δια βίου, ανάμειξη, φύλλο, ηλικία, συχνότητα συμμετοχής, αθλητές masters, κατ' επιλογήν κολύμβηση.

ABSTRACT

Alexandros V. Moraris: Factors who influent participation in leisure swimming.

Differences due to demographics.

(Under the supervision of Mr. Charilaos Kouthouris, Assistant Professor)

The purpose of this study was to identify the factors participating in recreational swimming and examine potential modulation of these factors can result in a variety of socioeconomic and demographic characteristics of Greek citizens who participated in the survey. Participants in the survey were 319 residents of Athens aged 17 and over, of which 50.55 % were male and 49.45 % were women . Rate of 71.2 % learned to swim without the help of a professional regardless at what age this happened. The age groups were separated by 35.4 % are 17-30 years old, 43.3 % are 31-50 years old and 21.3 % are 51 to 81 years. Of these, only 10 % chose to swim rarely (<6 times / month). To evaluate the involvement was used the scale of Kyle et al (2004), and was checked whether the levels of involvement of trainees affected by gender, age and frequency of participation. The survey's results suggested that exhibited higher levels in all sub- factors of involvement, in relation to sex, women than men , in relation to the age, the third age group (50-81 years) , compared with the frequency of participation, swimmers with high participation (> 12 times / month) . The results are in agreement with other studies (Wiley, CGE, Shaw, SM, Havitz, ME, 2000) and match the characteristics of the Masters athletes who have high levels of expression and self-satisfaction through the activity and people who choose to participate regularly in sports activities (Hodge, K., Allen, JB, Smellie, L., 2008).

Key words: recreational swimming, leisure, involvement, attraction, self-expression, centrality, masters swimming, age, sex, participation rate.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Με την ολοκλήρωση αυτής της διατριβής θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους αυτούς τους ανθρώπους που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο της παρούσας έρευνας δίνοντας σάρκα και οστά στην ιδέα, όντας η ραχοκοκαλιά αυτής της μεταπτυχιακής διατριβής. Αφιερώνω στους ανθρώπους που με τις πράξεις τους κάνουν την αισιοδοξία πραγματικότητα. Ιδιαίτερη τιμή για μένα η συνεργασία μου με τον Αναπληρωτή Καθηγητή Χαρίλαο Κουθούρη. Εξαιρετικός καθοδηγητής, εξαιρετικός άνθρωπος.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	ii
ABSTRACT	iii
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	v
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ	vii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ	viii
 I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	 1
Κολύμβηση αναψυχής	1
Σημασία της έρευνας	5
Σκοπός της έρευνας	5
Ερευνητικές υποθέσεις	6
Περιορισμοί της έρευνας	8
Οριοθέτηση της έρευνας	8
Λειτουργικοί ορισμοί	8
 II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	 10
Ανάμειξη με τη δραστηριότητα της Κολύμβησης	10
Η σημασία του διαφορετικού φύλου στην κολύμβηση αναψυχής	11
Η σημασία της διαφορετικής ηλικίας στην κολύμβηση αναψυχής	12
Η σημασία της διαφορετικής συχνότητας στην κολύμβηση αναψυχής	13
Κολύμβηση Masters	14
 III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	 15
Συμμετέχοντες στην έρευνα	15
Όργανα αξιολόγησης	15
Συλλογή δεδομένων	16
Διαδικασία μέτρησης	16
Σχεδιασμός της έρευνας	16
 IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	 17
Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος	17

Περιγραφικά αποτελέσματα της συμμετοχής	17
Διερεύνηση διαφορών ανάμεσα σε άτομα διαφορετικού φύλου, αναφορικά της ανάμειξης στη δραστηριότητα.....	19
Διερεύνηση διαφορών ανάμεσα σε κολυμβητές διαφορετικών ηλικιακών ομάδων, αναφορικά της ανάμειξης στη δραστηριότητα	19
Διερεύνηση διαφορών ανάμεσα σε κολυμβητές διαφορετικής συχνότητας, αναφορικά της ανάμειξης στη δραστηριότητα.....	20
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	22
VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	26
Μελλοντικές έρευνες.....	27
VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	28
VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	35
Παράρτημα 1: Ερωτηματολόγιο	35

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1. Ποσοστά συμμετεχόντων ανά φύλο	17
Πίνακας 2. Ποσοστά συμμετεχόντων ανά ηλικιακή ομάδα	17
Πίνακας 3. Συχνότητα συμμετοχής στη δραστηριότητα της κολύμβησης σε μηνιαία βάση	18
Πίνακας 4. Ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα. Διερεύνηση στοιχείων των παραγόντων ανάμειξης ανά ηλικιακή ομάδα	20
Πίνακας 5. Ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα. Διερεύνηση στοιχείων των παραγόντων ανάμειξης ανά συχνότητα συμμετοχής	21

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 1. Τρόπος εκμάθησης κολύμβησης 18



**ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΝΑΜΕΙΞΗ ΣΤΗΝ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
(ΦΥΛΟ, ΗΛΙΚΙΑ, ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ)**

Είναι γενικά αποδεκτό ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής απομακρύνει τον άνθρωπο όλο και περισσότερο από την φυσιολογία του. Υπερβολικό άγχος, κακή στάση σώματος, κακή διατροφή, είναι κάποια από τα χαρακτηριστικά της σημερινής καθημερινότητας όλων μας. Πάραυτα ο άνθρωπος εξακολουθεί να αναζητά διεξόδους για να ασκηθεί επιλέγοντας δραστηριότητες εύκολα προσβάσιμες όπως τρέξιμο, κολύμβηση, ποδήλατο κ.α. με στόχο την ευεξία, την εκτόνωση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων.

Η άσκηση έχει αποδειχθεί ότι είναι σημαντική για τη διατήρηση μιας υγιούς γήρανσης του πληθυσμού με τη μείωση των παραγόντων κινδύνου που σχετίζονται με χρόνιες παθήσεις (Cooper, Powell & Rasch, 2007). Θεωρείται ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες της επέκτασης του προσδόκιμου των ανθρώπων. Σε έρευνα όλων των θανάτων στις Ηνωμένες Πολιτείες το 14% αποδόθηκε στις διατροφικές συνήθειες και στην ελλειπή σωματική δραστηριότητα (McGinnis & Foegen, 1993). Σημαντικό είναι ότι οφέλη για την υγεία προκύπτουν από οποιοδήποτε είδος συστηματικής άσκησης, είτε μόνο έντονης αλλά και μέτριας (Department of Health and Human Services, 1996). Πέραν του προφανούς κέρδους που αποκομίζει το σώμα μέσα από την άσκηση, κάθε φυσική δραστηριότητα μας επηρεάζει και ψυχολογικά. Σε έρευνα που έγινε στον πληθυσμό της Φιλανδίας σχετικά με την εμφάνιση κατάθλιψης, θυμού, δυσπιστίας, αντιλαμβανόμενου άγχους, αυτοέλεγχου, συνοχής, κοινωνικής ολοκλήρωσης, αντιλαμβανόμενης υγείας (συμμετείχαν 3403 άτομα) βρέθηκε θετική συσχέτιση της συστηματικής άσκησης (2-3 φορές/βδομάδα και πάνω) με όλες τις παραπάνω παραμέτρους (Hasmen, Koivula & Uutela, 2000). Τα άτομα που γυμνάζονταν συστηματικά είχαν χαμηλότερα σκορ σε όλες τις αρνητικές έννοιες και υψηλά σκορ σε όλες τις θετικές.

Η κολύμβηση αποτελεί μια από τις πρώτες επιλογές άσκησης καθώς είναι μια μοναδική κατηγορία που διαφέρει από όλες τις μορφές αερόβιων ασκήσεων που

γίνονται σε στερεό έδαφος, όπως το τρέξιμο, σε πάρα πολλούς τομείς, στον τρόπο αναπνοής, στη θέση που έχει το σώμα (οριζόντια), στον τρόπο που ενεργοποιούνται οι μύες, στους μύες που ενεργοποιεί. Στο νερό δημιουργείται ένα άριστο περιβάλλον για τους αθλούμενους να μείνουν σε φόρμα και να αποφύγουν τραυματισμούς, ακόμη και για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Η κολύμβηση πάντα θεωρείτο μια δραστηριότητα ξένη προς την ανθρώπινη φύση, αλλά και τόσο ευεργετική, ένας πολύ καλός τρόπος για την οικοδόμηση μυϊκής δύναμης και αντοχής. Η βύθιση στο νερό ασκεί συμπίεστικές δυνάμεις στο σώμα, το οποίο εξυπηρετεί στο να ασκηθεί πίεση στη χωρητικότητα των αγγείων και προκαλεί ως εκ τούτου μεταβολή του όγκου στη θωρακική κοιλότητα. Αυτή η μεταβολή του όγκου στη θωρακική κοιλότητα αυξάνει τη φλεβική επιστροφή, με αποτέλεσμα την αύξηση της καρδιακής παροχής κατά 30-60% (Lehmann & Samek, 1990). Συνοψίζοντας η κολύμβηση είναι ένα διάσημο άθλημα παγκοσμίως μεταξύ ατόμων όλων των ηλικιών. Η δημοτικότητα πρωτίστως στηρίζεται στην έλλειψη κραδασμών, γεγονός που το κάνει θελκτική επιλογή για όλους, ακόμα και για ασθενείς με αρθρικά προβλήματα. Συγκρινόμενη με άλλες μορφές αερόβιας άσκησης, οι κολυμβητές επιτυγχάνουν χαμηλότερη VO_{2max} , συνδεδεμένο με χαμηλότερες αρτηριοφλεβικές διαφορές O_2 και παρόμοιας καρδιακής παροχής που χαρακτηρίζεται από χαμηλότερη καρδιακή συχνότητα και μεγαλύτερο όγκο παλμού.

Η κολύμβηση έχει συνδεθεί και με κάποιες αρνητικές συνέπειες. Ο κύριος προβληματισμός έχει να κάνει με τις χλωριωμένες πισίνες που φαίνεται να συνδέονται με δερματικές και αναπνευστικές παθήσεις (Bernard, Carbonnelle, De Burbure, Michel & Nickmilder, 2006; Voisin, Sardela & Bernard, 2014). Τα προϊόντα χλωρίου που χρησιμοποιούνται στις περισσότερες πισίνες ερεθίζουν το αναπνευστικό και μπορούν να προκαλέσουν αναπνευστικά προβλήματα στους κολυμβητές, χωρίς όμως να είναι ξεκάθαρη η συμμετοχή τους σε μελλοντική παρουσίαση αλλεργιών. Ατοπικό έκζεμα, ρινίτιδα και άσθμα είναι οι πιο πιθανές παθήσεις ιδίως αν ο οργανισμός έχει εκτεθεί από βρεφική ηλικία (Voisin et al., 2014). Άλλες έρευνες έχουν συνδέσει το κολύμπι με αιφνίδια καρδιακά επεισόδια. Συγκεκριμένα μια έρευνα που έγινε στη Ρόδο αναφέρει ότι το 11% των θανάτων αναπνοής συσχετίζονται με το κολύμπι (Ragosta, Crabtree, Sturmer & Thompson, 1984). Όμως σε αυτή την περίπτωση πρέπει να γίνεται διαχωρισμός των πνιγμών από τις ανακοπές που προκάλεσε πραγματικά το κολύμπι. Σημαντικό ρόλο για τα αιφνίδια καρδιακά

επεισόδια παίζει και η θερμοκρασία του νερού. Σε κάθε περίπτωση τα αποτελέσματα της μελέτης αυτής δεν πρέπει να συνδεθούν με την κολύμβηση σε πισίνα.

Η κολύμβηση αναψυχής λοιπόν αναφέρεται τόσο σε αυτούς που κολυμπούν στη φύση (θάλασσα, λίμνη, ποτάμι) όσο και σε αυτούς που κολυμπούν σε πισίνες (υπαίθριες ή κλειστές). Στην περίπτωση αυτή εξετάζουμε πως διαμορφώνεται η κολύμβηση αναψυχής στα πλαίσια του αστικού ιστού μέσα από τη χρήση δημοτικών κολυμβητηρίων. Ποιοι είναι αυτοί που κολυμπούν σήμερα, πόσο συχνά κολυμπούν και πόσο δεμένοι νοιώθουν με τη δραστηριότητα αυτή.

Αθλητές masters

Τις τελευταίες 3 δεκαετίες, έχει υπάρξει μια συνεχής αύξηση του αριθμού των μεγάλων σε ηλικία ατόμων που συμμετέχουν σε αθλητικές διοργανώσεις (π.χ. τρέξιμο, κολύμβηση, ποδηλασία). Ένα παγκόσμιο φαινόμενο είναι ο αθλητισμός Masters. Αναφέρεται σε άτομα άνω των 25 ετών (το όριο διαφέρει από άθλημα σε άθλημα ανάλογα με τη φύση του κάθε ένα ξεχωριστά) που επιλέγουν να αγωνιστούν σε άθλημα της αρεσκείας τους σε ένα πλαίσιο μακροχρόνιας λογικής, άσκησης δια βίου. Ο αριθμός των ατόμων αυτών αυξάνεται ραγδαία. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ότι στα Masters Games του 2002 συμμετείχαν 24886 αθλητές, τη στιγμή που στην Ολυμπιάδα της Αθήνας του 2004 συμμετείχαν 11000 αθλητές. Μερικοί αθλητές προέρχονται από ένα υπόβαθρο με πολύχρονη εμπειρία του ανταγωνισμού (αγωνιστικού αθλητισμού-πρωταθλητισμού), ενώ άλλοι έχουν αρχίσει να διαγωνίζονται όσο πλησιάζουν στη μέση ηλικία ή και αργότερα. Τα όσα σήμερα γνωρίζουμε για τους αθλητές Masters έχει αποκτηθεί από σύγχρονες, διαχρονικές δοκιμές και επανέλεγχο αθλητών Masters και αθλητών αναψυχής. Μια έρευνα που ασχολήθηκε με αυτό είναι των Hodge, Allen και Smellie (2007). Η συγκεκριμένη έρευνα προσεγγίζει το θέμα θέλοντας να προσδιορίσει τα προφίλ των στόχων (goal profile) 373 αθλητών Masters, με μέσο όρο ηλικίας τα 48 έτη (από 29 μέχρι 77 ήταν το δείγμα), τόσο σε προσωπικό επίπεδο (ego, task) όσο και σε κοινωνικό (affiliation, recognition, status) και να δει κατά πόσο επηρεάζουν αυτοί οι παράγοντες τη συμμετοχή (και σε ποιο βαθμό) στα σπορ της κατηγορίας Masters.

Πέντε προφίλ εντοπίστηκαν και επισημαίνονται ως εξής: Ομάδα 1 (Lo-Aff) χαμηλής δέσμευσης και έργου, με μέτριο το «εγώ», το κοινωνικό στάτους, και την αναγνώριση. Ομάδα 2 (Lo-Val) χαμηλό «εγώ», κοινωνικό στάτους και αναγνώριση,

μέτρια εργασία και δέσμευση. Ομάδα 3 (Hi-Κοινωνικό) υψηλής δέσμευσης και κοινωνικού στάτους, μέτρια αναγνώριση και εργασία, χαμηλό «εγώ». Ομάδα 4 (Lo-Ach) χαμηλή εργασία και «εγώ», μέτρια δέσμευση, κοινωνική κατάσταση και αναγνώριση. Ομάδα 5 (Hi-Ach) υψηλό καθήκον, «εγώ» και αναγνώριση, μέτρια δέσμευση και κατάσταση. Με MANOVA βρέθηκε ότι η Ομάδα 3 (Hi-Κοινωνικό) ήταν υψηλότερη για την απόλαυση και την αντίληψη που ανήκουν, ενώ Ομάδα 3 και 5 (Hi-Ach) ήταν υψηλότερες για τα εγγενή κίνητρα, αφοσίωση, αντιληπτή ικανότητα. Ομάδα 1 (Lo-Aff) και 4 (Lo-Ach) είχαν χαμηλότερα επίπεδα της απόλαυσης και της δέσμευσης.

Σε γενικές γραμμές, οι αθλητές Masters απολαμβάνουν τη συμμετοχή τους, έχουν δέσμευση, έχουν υψηλές αντιλήψεις για την ικανότητα και το επίπεδο στο οποίο ανήκουν.

Σημασία της έρευνας

Έγινε μια πρώτη καταγραφή του προφίλ των ανθρώπων που επιλέγουν την κολύμβηση ως άθληση αναψυχής και μπόρεσε να γίνει για πρώτη φορά μια συσχέτιση με τους αθλητές Masters σε χώρες εξωτερικού. Όσο πιο κοντά βρεθεί κάποιος και καταφέρει να αναλύσει το προφίλ και τις ανάγκες των πελατών του, τόσο πιο ικανός θα γίνει ώστε να προσφέρει άρτιες και ικανοποιητικές υπηρεσίες. Τα αποτελέσματα της παρούσης μελέτης ευελπιστούν να βοηθήσουν την πολιτεία, αλλά και όλους τους εμπλεκόμενους φορείς ώστε να αξιολογήσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή ελεύθερα αθλούμενων πολιτών σε προγράμματα δημοτικών κολυμβητηρίων. Ακόμη θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην απομάκρυνση πιθανών εμποδίων και να διευκολύνουν την ευρύτερη συμμετοχή, την άσκηση, τον ενεργητικό τρόπο ζωής, την αποφυγή ανθυγιεινών συνηθειών με σκοπό την «Κολύμβηση δια βίου» (Masters Swimming). Επίσης, έγινε συσχετισμός των δημογραφικών χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων με την ανάμειξη και την αυτό-ικανοποίηση και δημιουργήθηκε τελικά μέσω της έρευνας ένα πλαίσιο-θεωρία στο ποια είναι η συμπεριφορά και τα χαρακτηριστικά του κόσμου, κάτι το οποίο θα δώσει στοιχεία και ανατροφοδότηση στους συναδέλφους του κλάδου της Φυσικής Αγωγής, ιδίως όσων επιχειρήσουν να εντρυφήσουν στην έννοια Masters Swimming.

Τέλος, έγινε έρευνα αγοράς για τα έτη 2013-2014 και ενώ η χώρα είχε ήδη εισέλθει σε οικονομική ύφεση και εξετάστηκε ποια θα είναι η στάση του κόσμου

απέναντι στη γυμναστική επί μισθώσει, όπως είναι τα δημοτικά και ιδιωτικά κολυμβητήρια. Μια εποχή όπου κάθε Δήμος δυσκολεύεται να αυτοσυντηρηθεί και κατ' επέκταση να συντηρήσει τα κολυμβητήρια του, με την συνεχώς αυξανόμενη τιμή του πετρελαίου να αποτελεί εφιάλτη στα όνειρα των απανταχού φίλων της κολύμβησης. Η στάση του κόσμου συσχετίστηκε με τα παραπάνω αποτελέσματα και θα μπορούμε πλέον να έχουμε μια εικόνα για το ποια θα είναι η στάση του κόσμου απέναντι στην κολύμβηση, απέναντι στον κλάδο μας, απέναντι στο μέλλον του εργασιακού μας χώρου όπου δραστηριοποιούμαστε.

Σκοπός της έρευνας

Ο σκοπός της έρευνας είναι να καταγράψει τους παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή στην κολύμβηση αναψυχής, να καταγράψει τα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά των σημερινών κολυμβητών αναψυχής και να κάνει μια συσχέτιση των στοιχείων αυτών. Τέλος γίνεται μια περιγραφική σύγκριση των κοινωνικοδημογραφικών χαρακτηριστικών του δείγματος με τα αντίστοιχα χαρακτηριστικά Masters κολυμβητών των Ηνωμένων Πολιτειών.

Ερευνητικές υποθέσεις

A. Μηδενικές Υποθέσεις:

H₀₁: Η διάσταση της ανάμειξης «έλξη προς τη δραστηριότητα», σε δράσεις υπαίθριων δραστηριοτήτων δεν διαφοροποιείται λόγω του διαφορετικού φύλου των ασκούμενων.

H₀₂: Η διάσταση της ανάμειξης «έλξη προς τη δραστηριότητα», σε δράσεις υπαίθριων δραστηριοτήτων δεν διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής ηλικιακής ομάδας των ασκούμενων.

H₀₃: Η διάσταση της ανάμειξης «έλξη προς τη δραστηριότητα», σε δράσεις υπαίθριων δραστηριοτήτων δεν διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής των ασκούμενων σε υπαίθριες δραστηριότητες.

H₀₄: Η διάσταση της ανάμειξης «κεντρικότητα προς τη δραστηριότητα», σε δράσεις υπαίθριων δραστηριοτήτων δεν διαφοροποιείται λόγω του διαφορετικού φύλου των ασκούμενων.

H₀₅: Η διάσταση της ανάμειξης «κεντρικότητα προς τη δραστηριότητα», σε δράσεις υπαίθριων δραστηριοτήτων δεν διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής ηλικιακής ομάδας των ασκούμενων.

H₀₆: Η διάσταση της ανάμειξης «κεντρικότητα προς τη δραστηριότητα», σε δράσεις υπαίθριων δραστηριοτήτων δεν διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής των ασκούμενων σε υπαίθριες δραστηριότητες.

H₀₇: Η διάσταση της ανάμειξης «αυτό έκφραση μέσα από τη δραστηριότητα», σε δράσεις υπαίθριων δραστηριοτήτων δεν διαφοροποιείται λόγω του διαφορετικού φύλου των ασκούμενων.

H₀₈: Η διάσταση της ανάμειξης «αυτό έκφραση μέσα από τη δραστηριότητα», σε δράσεις υπαίθριων δραστηριοτήτων δεν διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής ηλικιακής ομάδας των ασκούμενων.

H₀₉: Η διάσταση της ανάμειξης «αυτό έκφραση μέσα από τη δραστηριότητα», σε δράσεις υπαίθριων δραστηριοτήτων δεν διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής των ασκούμενων σε υπαίθριες δραστηριότητες.

B. Εναλλακτικές υποθέσεις:

H₁₁: Η διάσταση της ανάμειξης «έλξη προς τη δραστηριότητα», σε δράσεις υπαίθριων δραστηριοτήτων διαφοροποιείται λόγω του διαφορετικού φύλου των ασκούμενων.

H₁₂: Η διάσταση της ανάμειξης «έλξη προς τη δραστηριότητα», σε δράσεις υπαίθριων δραστηριοτήτων διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής ηλικιακής ομάδας των ασκούμενων.

H₁₃: Η διάσταση της ανάμειξης «έλξη προς τη δραστηριότητα», σε δράσεις υπαίθριων δραστηριοτήτων διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής των ασκούμενων σε υπαίθριες δραστηριότητες.

H₁₄: Η διάσταση της ανάμειξης «κεντρικότητα προς τη δραστηριότητα», σε δράσεις υπαίθριων δραστηριοτήτων διαφοροποιείται λόγω του διαφορετικού φύλου των ασκούμενων.

H₁₅: Η διάσταση της ανάμειξης «κεντρικότητα προς τη δραστηριότητα», σε δράσεις υπαίθριων δραστηριοτήτων διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής ηλικιακής ομάδας των ασκούμενων.

H₁₆: Η διάσταση της ανάμειξης «κεντρικότητα προς τη δραστηριότητα», σε δράσεις υπαίθριων δραστηριοτήτων διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής των ασκούμενων σε υπαίθριες δραστηριότητες.

H₁₇: Η διάσταση της ανάμειξης «αυτό έκφραση μέσα από τη δραστηριότητα», σε δράσεις υπαίθριων δραστηριοτήτων διαφοροποιείται λόγω του διαφορετικού φύλου των ασκουμένων.

H₁₈: Η διάσταση της ανάμειξης «αυτό έκφραση μέσα από τη δραστηριότητα», σε δράσεις υπαίθριων δραστηριοτήτων διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής ηλικιακής ομάδας των ασκούμενων.

H₁₉: Η διάσταση της ανάμειξης «αυτό έκφραση μέσα από τη δραστηριότητα», σε δράσεις υπαίθριων δραστηριοτήτων διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής των ασκούμενων σε υπαίθριες δραστηριότητες.

Περιορισμοί-οριοθετήσεις

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν αθλούμενα άτομα δημοτικών κολυμβητηρίων, στην ευρύτερη περιοχή της Αττικής. Επειδή δεν υπάρχουν ανάλογα δεδομένα από τις επαρχιακές πόλεις της χώρας, τα αποτελέσματα δεν μπορούν να γενικευθούν με ασφάλεια για όλη την επικράτεια.

Οριοθέτηση της έρευνας

Στην έρευνα αυτή έλαβαν μέρος αθλούμενοι που είχαν επιλέξει ως άθλημα αναψυχής την κολύμβηση, δηλαδή κολυμβητές κατ' επιλογήν οι οποίοι επισκεπτόντουσαν δημοτικά κολυμβητήρια. Η διαδικασία συλλογής των δεδομένων έγινε με έντυπη φόρμα όπου οι κολυμβητές συμπλήρωναν το έντυπο στη γραμματεία του εκάστοτε κολυμβητηρίου, στη διάρκεια προγράμματος δράσεων δυο εβδομάδων. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου ήταν εθελοντική, ανώνυμη και εξυπηρετούσε καθαρά ερευνητικούς σκοπούς.

Λειτουργικοί ορισμοί

Α. Αναψυχή (leisure) είναι η κατάσταση ανάτασης, ευεξίας, στην οποία το άτομο οδηγείται ως αποτέλεσμα ελεύθερης εμπλοκής του σε δραστηριότητες δικής του επιλογής στη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου του (Κουθούρης, 2009).

Β. Κολύμβηση αναψυχής (swimming leisure) είναι η κολύμβηση με σκοπό την άσκηση, την υγεία, την αναψυχή.

Γ. Κολύμβηση δια βίου (masters swimming). Ως master κολύμβηση νοείται η κολύμβηση με σκοπό την δια βίου άσκηση, την προώθηση του αθλητισμού και της αθλητικής δραστηριότητας σε μακροχρόνιους όρους. Τα προγράμματα της «κολύμβησης δια βίου» (Masters Swimming) αναφέρονται σε κολυμβητές κάθε επιπέδου, από πρώην Ολυμπιονίκες μέχρι άτομα που ξεκίνησαν την κολύμβηση σε προχωρημένη ηλικία και απλά συμμετέχουν σε αγώνες Masters για να γνωρίσουν νέους ανθρώπους που μοιράζονται τις ίδιες αξίες απέναντι στον αθλητισμό και την αθλητική δραστηριότητα. Η «Κολύμβηση δια βίου» είναι διαρκώς αναπτυσσόμενη και εξαιρετικά δημοφιλής καθώς παίζει ρόλο αθλητικό αλλά και κοινωνικό για τους συμμετέχοντες. Ενδεικτικά, σύμφωνα με την Παγκόσμια Ομοσπονδία Κολύμβησης (Federation Internationale de Natation), στο τελευταίο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα «Κολύμβησης δια βίου» συμμετείχαν 15000 αθλητές-τριες και υπολογίζεται ότι η πόλη του Riccione στη γειτονική μας Ιταλία δέχθηκε 25000 επισκέπτες συνυπολογίζοντας αθλητές, προπονητές, συγγενείς.

Δ. Ανάμειξη (involvement) σε μια δραστηριότητα αναψυχής σύμφωνα με τους Havitz & Dimanche (1999) είναι μία μη καθορισμένη κατάσταση παρακίνησης, διέγερσης, ή ενδιαφέροντος για μια συγκεκριμένη δραστηριότητα ή κάποιου σχετικού προϊόντος αναψυχής, η οποία προκαλείται από έναν συγκεκριμένο ερέθισμα ή κατάσταση που δραστηριοποιεί το άτομο. Επίσης έχει σημειωθεί, ότι η εμπλοκή είναι μια στάση που έχει διάρκεια (Havitz & Howard, 1993; Mc Intyre, 1989; Schuett, 1993). Έτσι η χρησιμοποίηση του όρου υπονοεί ότι το ενδιαφέρον ή το κίνητρο για μια δραστηριότητα αναψυχής τελικά είναι σημαντικό για το άτομο. Τέλος η εμπλοκή σήμερα δεν αποτελεί μια μονοδιάστατη έννοια, αλλά αντιθέτως, είναι μια έννοια πολυδιάστατη. Αναλυτικά οι διαστάσεις της έννοιας της ανάμειξης είναι τρεις.

Έλξη προς τη δραστηριότητα (attraction): Το αποτέλεσμα του συνδυασμού σπουδαιότητας και ευχαρίστησης ενός ατόμου ως προς μια συγκεκριμένη δραστηριότητα αναψυχής (McIntyre, Pigram, 1992).

Αυτό-έκφραση μέσα από τη δραστηριότητα (self – expression): Η αυτό-απεικόνιση ή η εντύπωση που έχει κανείς για τον εαυτό του, ή την αποκτά, ή την οποία θα ήθελε να

μεταφέρει στους άλλους μετά ή κατά τη διάρκεια συμμετοχής σε συγκεκριμένης μορφής δραστηριότητες αναψυχής (Laurent & Kapferer, 1985).

Κεντρικότητα της δραστηριότητας για το άτομο (centrality): Η κεντρικότητα που λαμβάνει μια συγκεκριμένη δραστηριότητα αναψυχής, σε αντιστοιχία με το γενικότερο τρόπο της καθημερινής ζωής του ατόμου. Μια δραστηριότητα μπορεί επίσης να θεωρηθεί «κεντρική» όταν οι υπόλοιπες δραστηριότητες της ζωής ενός ατόμου είναι οργανωμένες γύρω από αυτήν (McIntyre et al, 1992).

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Ανάμειξη με την δραστηριότητα

Ως ανάμειξη ορίζεται η προσωπική σύνδεση που δημιουργεί το άτομο με μια δραστηριότητα και ο βαθμός με τον οποίο εκφράζεται και επικοινωνεί μέσα από την συμμετοχή του σε αυτή (Kyle & Chick, 2004). Αν και η έννοια της ανάμειξης αποτελεί αντικείμενο θεωρητικής και πρακτικής μελέτης για περισσότερο από 30 χρόνια, η εφαρμογή της στο χώρο των αθλημάτων αναψυχής αγνοούνταν μέχρι πρόσφατα. Τα τελευταία χρόνια ερευνητές οι οποίοι πραγματοποίησαν έρευνες στην αναψυχή γενικότερα, υιοθέτησαν την έννοια της ανάμειξης για να μελετήσουν τις στάσεις και τις συμπεριφορές μεταξύ συμμετεχόντων σε δραστηριότητες (Dimance, Havitz & Howard, 1991; Kim, Scott & Crompton, 1997; Mardrigal, Havitz & Howard, 1992). Με βάση τον ορισμό του Rothschild's (1984) η ανάμειξη στην αναψυχή ορίζεται ως μια αόρατη κατάσταση παρακίνησης, αφύπνισης ή ενδιαφέροντος προς μια δραστηριότητα αναψυχής ή ένα συσχετιζόμενο προϊόν το οποίο έρχεται στη μνήμη από ένα συγκεκριμένο ερέθισμα. Η εργασία των Laurent και Karferer (1985) στο χώρο της ανάμειξης αποτέλεσε σημείο αναφοράς για πολλά χρόνια. Σύμφωνα με τους δύο ερευνητές η ανάμειξη παρουσιάζει πέντε διαστάσεις: α) την αντιλαμβανόμενη σπουδαιότητα για το προϊόν, β) την αντιλαμβανόμενη σπουδαιότητα των αρνητικών συνεπειών από την αγορά του προϊόντος, γ) την αντιλαμβανόμενη πιθανότητα να πραγματοποιηθεί μια κακή επιλογή αγοράς, δ) την συμβολική αξία που ο αγοραστής δίνει στο προϊόν και ε) την ηδονιστική αξία ή ευχαρίστηση που παίρνει ο αγοραστής από το προϊόν. Αρκετά χρόνια αργότερα και μετά από μια σειρά περισσότερων από 50 ερευνητικών εργασιών στην ανάμειξη της αναψυχής, οι Havitz και Dimanche (1997) υποστήριξαν πως καταλληλότερες για την μέτρηση της έννοιας της ανάμειξης στην αναψυχή είναι οι πολυδιάστατες κλίμακες, οι οποίες άλλωστε και χρησιμοποιήθηκαν περισσότερο ως εργαλεία, από ότι οι μονοδιάστατες. Ερευνητές όπως ο McIntyre (1989) και ο Schuett (1993) έχουν συμφωνήσει πως οι διαστάσεις ευχαρίστηση, σημαντικότητα και συμβολισμός, μαζί

με την κεντρικότητα που διαδραματίζει στον τρόπο ζωής είναι αυτές που περιγράφουν καλύτερα την ανάμειξη της αναψυχής, ενώ ο Howard και οι συνεργάτες του (Dimanche et al., 1991; Selin & Howard, 1988) περιλαμβάνουν, εκτός από τις τρεις πρώτες διαστάσεις, και την διάσταση του ρίσκου των Laurent και Kapferer (1985). Οι Havitz και Dimanche (1990) υποστήριξαν επίσης πως στην περίπτωση των δραστηριοτήτων αναψυχής θα πρέπει να ληφθούν υπόψη και οι παράμετροι του φυσικού, κοινωνικού και οικονομικού ρίσκου, ενώ άλλοι ερευνητές υποστήριξαν σε έρευνά τους πως το φυσικό και ψυχολογικό ρίσκο ήταν αυτά που συνεισέφεραν περισσότερο, αν και άλλες μορφές ρίσκου όπως το κοινωνικό και το οικονομικό ήταν επίσης παρούσες. Μετά από σειρά ερευνών (Dimanche et al., 1991; Havitz et al., 1990; McIntyre, 1989; McIntyre & Pigram, 1992), που φανέρωσαν την τάση των διαστάσεων «σημαντικότητα της δραστηριότητας» και «ευχαρίστηση που πηγάζει από τη σημαντικότητα» να ενσωματώνονται σε μια διάσταση, δημιούργησαν τη διάσταση έλξη. Στις εργασίες του ο McIntyre, βασιζόμενος στη δουλειά των Wellman και συν., (1982) περιέλαβε την διάσταση κεντρικότητα (που διαδραματίζει η δραστηριότητα στον τρόπο ζωής), αλλά και την διάσταση αυτοέκφραση, που συμφωνεί με τη διάσταση συμβολισμός των Laurent και Kapferer. Σε συνέχεια των εργασιών των ανωτέρω ερευνητών, οι Kyle, Graefe, Manning και Bacon (2004), υποστηρίζουν πως η ανάμειξη έχει τρεις διαστάσεις, την έλξη (η ευχαρίστηση που αντλεί το άτομο συμμετέχοντας σε μία δραστηριότητα αναψυχής), την κεντρικότητα (ο ρόλος που κατέχει η δραστηριότητα στη ζωή του ατόμου) και την αυτο-έκφραση (η δυνατότητα επιβεβαίωσης του ατόμου μέσα από τη συμμετοχή του σε μία δραστηριότητα και η εικόνα που επιθυμεί να προβάλλει στους άλλους μέσα από τη συμμετοχή του αυτή).

Η σημασία του διαφορετικού φύλου στην κολύμβηση αναψυχής

Οι έρευνες που ασχολούνται με τις διαφορές που προκύπτουν ανάμεσα στα δυο φύλλα έχουν αυξηθεί ιδιαίτερα μετά τη δεκαετία του '80. Έχουν γίνει μελέτες που εξετάζουν τη συμμετοχή ανδρών και γυναικών τόσο σε δραστηριότητες αναψυχής όσο και σε αθλήματα, εξετάζοντας όλες τις παραμέτρους συμμετοχής και ικανοποίησης. Σε γενικές γραμμές, για χρόνια, ο αθλητισμός ήταν ανδροκρατούμενος (Messner & Sabo, 1990), αυτό που φαίνεται όμως είναι ότι το είδος της καθεαυτής δραστηριότητας καθορίζει σε σημαντικό βαθμό και τα αποτελέσματα. Για

παράδειγμα στο καλλιτεχνικό πατινάζ οι γυναίκες παρουσίασαν μεγαλύτερες τιμές αφοσίωσης και εμπλοκής από τους άνδρες. Αντίθετα στο Χόκεϊ επί πάγου οι άνδρες αντλούσαν μεγαλύτερη αυτό έκφραση από τη δραστηριότητα σε σχέση με τις γυναίκες (Wiley, Shaw & Havitz, 2000). Γίνεται κατανοητό λοιπόν ότι τα στερεότυπα που υπάρχουν επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την επιλογή των αθλητικών δραστηριοτήτων, καθώς κάποιες δραστηριότητες θεωρούνται αντρικές, ανδροπρεπείς και άλλες απευθύνονται κατεξοχήν σε γυναικείο πληθυσμό.

Στην περίπτωση της κολύμβησης υπάρχει μια σχετική ισορροπία ανάμεσα στη συμμετοχή των δυο φύλλων με ένα μικρό προβάδισμα των γυναικών έναντι των ανδρών (Australian Sports Commission, 2000; Physical Activity Council, 2012; Sport Industry Research Centre, 2007; Sport Scotland, 2006). Αυτά που μοιάζουν να διαφέρουν είναι τα κίνητρα συμμετοχής ανάμεσα στα δυο φύλλα. Ο πιο δημοφιλής λόγος συμμετοχής των γυναικών, ανεξαρτήτου ηλικίας, στην κολύμβηση αναψυχής είναι η βελτίωση της υγείας. Από την ηλικία των 20 ετών και πάνω, περίπου οι 2 στις 3 γυναίκες, βάζουν ως ολοκληρωτικό στόχο τη βελτίωση της υγείας τους. Μετά τα 35 έτη το ποσοστό ανεβαίνει στο 80% κατά τη συμμετοχή τους, σε αντίθεση με τους άντρες που μετά τα 40 έτη αρχίζουν να αναγνωρίζουν τη βελτίωση της υγείας ως έναν από τους βασικούς λόγους για κολύμβηση, μεταξύ άλλων αιτιών όπως είναι η βελτίωση της απόδοσης, η δημιουργία κοινωνικών σχέσεων (Irish Sports Council, 2013). Τέλος οι γυναίκες δείχνουν να παρουσιάζουν μεγαλύτερες τιμές ανάμειξης και αφοσίωσης στην κολύμβηση αναψυχής.

Η σημασία της ηλικίας στην κολύμβηση αναψυχής

Στην πλειοψηφία των спор και γενικά των αθλητικών δραστηριοτήτων τα μεγαλύτερα ποσοστά συμμετοχής παρατηρούνται στην ηλικιακή ομάδα των 18-24 ετών. Σε όλα τα αθλήματα παρατηρείται με το πέρασ της ηλικίας αισθητή κάμψη του αριθμού των συμμετεχόντων. Στην κολύμβηση όμως αυτό δε συμβαίνει διότι η κολύμβηση σαν δραστηριότητα έχει την ιδιαιτερότητα να ενδείκνυται για ηλικιωμένα άτομα. Είναι μια δραστηριότητα που προτείνεται σε καρδιοπαθείς, σε άτομα με πίεση, με αρθρικά προβλήματα, σε άτομα με άσθμα (σε υπαίθριες πισίνες), γενικά είναι μια αθλητική δραστηριότητα με πολύ χαμηλά επίπεδα ρίσκου πρόκλησης ενός τραυματισμού (Lazar, Khanna, Chesler & Salciccioli, 2013). Έτσι το ποσοστό συμμετοχής στην κολύμβηση αναψυχής δεν πέφτει στις μεγαλύτερες ηλικιακές

ομάδες παρά ελάχιστα μέχρι την ηλικία των 45 ετών. Στους άνδρες μάλιστα η ηλικιακή ομάδα 35-44 ετών παρουσίασε τα μεγαλύτερα ποσοστά συμμετοχής (Australian Sports Commission, 2000).

Η εικόνα, για παράδειγμα, που διαμορφώνεται στην κολύμβηση αναψυχής στην Ιρλανδία είναι ελαφρώς διαφορετική για τα δυο φύλλα. Είναι αξιοσημείωτο να παρατηρηθεί ότι για τις μεν γυναίκες το μεγαλύτερο ποσοστό συμμετοχής είναι στην ηλικιακή ομάδα 20-24 και ακολουθεί μια συνεχής πτώση, ιδίως μετά τα 30 έτη, ενώ δε στους άντρες τα πράγματα είναι διαφορετικά. Υπάρχει πολύ μικρή συμμετοχή στις ηλικίες 20-30 ετών και απότομη αύξηση συμμετοχής παρουσιάζουν οι άντρες στην τρίτη δεκαετία ζωής τους (Irish Sports Council, 2013). Στην Ελλάδα δεν υπάρχουν τέτοια στατιστικά και δεν είναι ερευνημένο κατά πόσο το φύλλο και η ηλικία επηρεάζει στατιστικά σημαντικά τη συμμετοχή στην κολύμβηση αναψυχής.

Η σημασία της συχνότητας συμμετοχής στην κολύμβηση αναψυχής

Η συχνότητα συμμετοχής σαν παράμετρος θεωρείται σημαντική μιας και άτομα με υψηλή συμμετοχή τείνουν να έχουν μεγαλύτερα επίπεδα ανάμειξης και αφοσίωσης σε μια δραστηριότητα αναψυχής. Επιπλέον τα άτομα που κολυμπούν συστηματικά είναι αυτά που θα έχουν οφέλη στην υγεία τους από την ανάμειξή τους με τη δραστηριότητα αυτή. Στοιχεία που υπάρχουν σε ανεπτυγμένες χώρες δείχνουν ότι η πλειοψηφία των ατόμων που κολυμπούν για αναψυχή δεν έχουν υψηλή συχνότητα συμμετοχής. Συγκεκριμένα, στη χώρα της Σκωτίας, το 57% των κολυμβητών αναψυχής κολυμπούσε λιγότερο από 1 φορά ανά εβδομάδα, ενώ το 22% κολυμπούσε 2 φορές και άνω σε εβδομαδιαία βάση (Sport Scotland, 2008). Στην Αγγλία σε έρευνα που έγινε το 2002 στο σύνολο του πληθυσμού το 65% δεν είχε κολυμπήσει ούτε μια φορά τον τελευταίο χρόνο, το 35% είχε κολυμπήσει τουλάχιστον μια φορά το τελευταίο χρόνο, το 14% είχε κολυμπήσει τουλάχιστον μια φορά τις τελευταίες τέσσερις εβδομάδες, το 7% είχε κολυμπήσει τουλάχιστον 4 φορές τις τελευταίες τέσσερις εβδομάδες και αυτό που είναι αξιοσημείωτο είναι ότι μόνο το 2% κολυμπούσε συστηματικά, τουλάχιστον δώδεκα φορές τις τελευταίες τέσσερις εβδομάδες (Sport Industry Research Centre, 2013).

Κολύμβηση masters

Στα τέλη της δεκαετίας του '60, ο Ransom J. Arthur, ένας στρατιωτικός γιατρός και προπονητής της κολυμβητικής ομάδας του Σαν Ντιέγκο, πρότεινε τη δημιουργία του Εθνικού Προγράμματος Κολύμβησης Masters για τις Ηνωμένες Πολιτείες με παρόμοια οργάνωση του ήδη υπάρχοντος προγράμματος Masters για τους Δρόμους (Στίβος). Οι αγώνες Masters για τους Δρόμους ήταν ανοιχτοί για άτομα άνω των 40 ετών και διαγωνίζονταν σε ηλικιακές ομάδες ανά 10 έτη (40-49, 50-59, κ.ο.κ). Ο Dr.Arthur σημείωσε ότι οι κολυμβητές που αγωνίζονται σε υψηλό επίπεδο συνήθως αποσύρονται γύρω στα 25 έτη και ότι ένα πρόγραμμα κολύμβησης Masters θα ενθάρρυνε ταυτόχρονα και τους πρώην κολυμβητές υψηλού επιπέδου να συμμετάσχουν και τους πρωτάρηδες με τη δραστηριότητα της κολύμβησης να βελτιώσουν και να διατηρήσουν τη φυσική τους κατάσταση. Το Μάιο του 1970 ο Dr.Arthur μαζί με τον John Spannuth, διευθυντή του Amarillo Aquatic Club, διοργάνωσαν τους πρώτους Εθνικούς Αγώνες Masters στο Amarillo με τη συμμετοχή 78 ανδρών – γυναικών, ηλικίας από 25 έως 60 ετών. Η ατμόσφαιρα ήταν ευχάριστη με ευγενή άμιλλα (Rubin & Rahe, 2010).

Στη συνέχεια το φαινόμενο Masters γνώρισε τεράστια άνθηση τόσο στην κολύμβηση όσο και σε άλλα αθλήματα, σε έναν πληθυσμό όλο και πιο γηρασμένο στις ανεπτυγμένες δυτικές χώρες που είχε ανάγκη για εκτόνωση και άσκηση σε δια βίου όρους. Το πόσο πολύ έχει εξαπλωθεί και γιγαντωθεί η δράση των Masters αθλητών φαίνεται από την αυξημένη συμμετοχή. Το 2005 στους εθνικούς αγώνες Masters πολλών αθλημάτων μιας και μόνο χώρας, της Αυστραλίας, υπήρξαν 10,000 συμμετέχοντες, αριθμός εφάμιλλος με την Ολυμπιάδα της Αθήνας το 2004 όπου συμμετείχαν 11,000 αθλητές από όλο τον κόσμο. Οι κολυμβητές Masters έχουν υψηλά επίπεδα ανάμειξης, ικανοποίησης, δέσμευσης με τη δραστηριότητα της κολύμβησης (Hodge et al., 2008).

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες στην έρευνα

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 319 άτομα, όλοι αθλούμενοι κατ' επιλογή σε δημοτικά κολυμβητήρια, από τέσσερις δήμους της Ανατολικής Αττικής. Από αυτούς οι 147 ήταν άνδρες (46.1%) και 172 γυναίκες (53.9%) με μέσο όρο ηλικίας συμμετεχόντων τα 38,4 έτη. Το δείγμα χωρίστηκε σε τρεις ηλικιακές ομάδες (17-30 ετών, 31-50 ετών & 51-81 χρόνων).

Όργανα αξιολόγησης

Η έννοια της ανάμειξης: Η ανάμειξη θα μετρηθεί με την κλίμακα ανάμειξης του Kyle et al (2003). Ενώ έχουν υπάρξει διαφωνίες μεταξύ των ερευνητών σχετικά με την φύση και τον αριθμό των θεμάτων και διαστάσεων που πρέπει να περιληφθούν προκειμένου να αξιολογηθεί η έννοια της εμπλοκής σε μια δραστηριότητα στην παρούσα έρευνα ακολουθείται το μοντέλο των τριών διαστάσεων το οποίο έχει εξεταστεί επιτυχώς σε πολλές έρευνες του ελεύθερου χρόνου και έχει αποδειχθεί αποτελεσματικό και αξιόπιστο (Kyle et al., 2003, 2004; Kyle & Chick, 2004). Οι διαστάσεις της α) κεντρικότητας θα μετρηθεί με τρία θέματα, της β) αυτό-έκφρασης θα μετρηθεί με τέσσερα θέματα, ενώ γ) η έλξη θα μετρηθεί με πέντε θέματα. Το ερωτηματολόγιο έχει μεταφραστεί ακολουθώντας την τεχνική “backtranslation”. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι δυο από τα στοιχεία της αρχικής κλίμακας της έλξης συρρικνώθηκαν σε ένα αφού η μετάφραση από το πρωτότυπο ανέδειξε κοινές τις έννοιες της ευχαρίστησης («να κάνω μια υπαίθρια δραστηριότητα αναψυχής είναι μια από τις πιο ευχάριστες δράσεις» και «να κάνω μια υπαίθρια δραστηριότητα αναψυχής είναι ευχάριστο»).

Οι απόψεις των συμμετεχόντων θα καταγραφούν με πεντάβαθμη κλίμακα Likert. Η απόλυτη διαφωνία θα εκφράζεται με το ένα (1) και η απόλυτη συμφωνία θα εκφράζεται με το πέντε (5).

Συχνότητα συμμετοχής: Η καταγραφή της συχνότητας θα καταγραφεί σε τρία διαφορετικά επίπεδα, (1=σπάνια, 2=συχνά, 3=συστηματικά). Ως σπάνια καταχωρήθηκε η απάντηση για επίσκεψη στο κολυμβητήριο 1-5 φορές το μήνα, ως συχνά η απάντηση για επίσκεψη στο κολυμβητήριο 6-11 φορές το μήνα, ενώ ως συστηματικά καταγράφηκε η απάντηση για επίσκεψη στο κολυμβητήριο 12 φορές και πάνω το μήνα.

Τρόπος εκμάθησης κολύμβησης: Ζητήθηκε από τους κατ' επιλογήν κολυμβητές να δηλώσουν αν έμαθαν να κολυμπούν σε κάποιο αθλητικό κολυμβητικό σωματείο ή αν έμαθαν μόνοι τους, χωρίς τη βοήθεια κάποιου επαγγελματία.

Τέλος θα συγκεντρωθούν δημογραφικά χαρακτηριστικά, δηλαδή το φύλο και η ηλικία των συμμετεχόντων.

Συλλογή δεδομένων

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε στη διάρκεια δύο εβδομάδων σε τέσσερα δημοτικά κολυμβητήρια της Αττικής. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου έγινε σε έντυπη φόρμα όπου οι κολυμβητές συμπλήρωναν το έντυπο στην γραμματεία του εκάστοτε κολυμβητηρίου. Πριν τη συμπλήρωση γινόταν ενημέρωση στους αθλούμενους πως η συμμετοχή ήταν ανώνυμη, εθελοντική και επισημάνθηκε ότι το ερωτηματολόγιο εξυπηρετούσε ερευνητικούς σκοπούς και ακολουθούσε τον κώδικα επιστημονικής δεοντολογίας.

Διαδικασία μέτρησης

Διευκρινήσεις για το σκοπό της έρευνας, τη διαδικασία συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου και για τυχόν άλλες απορίες δίνονταν σε κάθε συμμετέχοντα ξεχωριστά. Συνολικός χρόνος συμπλήρωσης των ερωτημάτων ήταν έως πέντε λεπτά.

Σχεδιασμός της έρευνας

Οι ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν το φύλο, η ηλικία και η συχνότητα συμμετοχής, ενώ οι εξαρτημένες ήταν τα επίπεδα ανάμειξης των αθλούμενων με τη δραστηριότητα της κολύμβησης. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 16 όπου έγινε περιγραφική στατιστική ανάλυση, t-test για ανεξάρτητα δείγματα και ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα (one-way Anova).

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος

Στην έρευνα συμμετείχαν N=319 αθλούμενοι κατ’ επιλογή σε δημοτικά κολυμβητήρια, εκ των οποίων 147 ήταν άνδρες (46.1%) και 172 γυναίκες (53.9%) (πίνακα 1). Η ηλικία των κολυμβητών κυμαινόταν από 17 έως 81 ετών με μέσο όρο τα 38,4 έτη και τυπική απόκλιση 13.68. Για τη διευκόλυνση της διεξαγωγής της έρευνας κρίθηκε απαραίτητο να γίνει διαχωρισμός του δείγματος σε τρεις ηλικιακές ομάδες (πίνακα 2).

Πίνακας 1. Ποσοστά συμμετεχόντων ανά φύλο.

ΦΥΛΟ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΑΝΔΡΕΣ	147	46.1
ΓΥΝΑΙΚΕΣ	172	53.9
ΣΥΝΟΛΟ	319	100.0

Πίνακας 2. Ποσοστά συμμετεχόντων ανά ηλικιακή ομάδα.

ΗΛΙΚΙΑ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ
17 – 30	113	35.4
31 – 50	138	43.3
51 – 81	68	21.3
ΣΥΝΟΛΟ	319	100.0

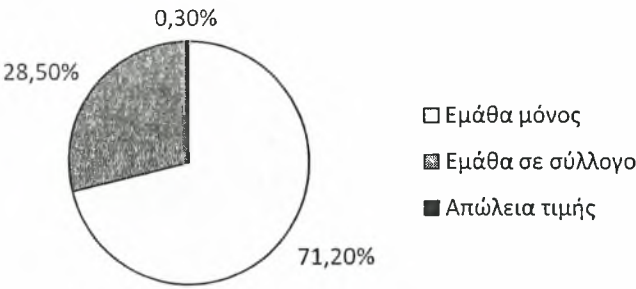
Περιγραφικά αποτελέσματα της συμμετοχής

A) Η συχνότητα συμμετοχής αθλούμενων στις δημοτικές πισίνες ήταν ποικίλης, ωστόσο το 55,5% επέλεγε να κολυμπά 12 φορές και άνω το μήνα δηλώνοντας συστηματική συχνότητα συμμετοχής (πίνακα 3). Μόνο το 10% των κατ’ επιλογή κολυμβητών κολυπούσε σπάνια (<6 φορές/μήνα), ενώ το υπόλοιπο 34,5% κολυπούσε συχνά (6-11 φορές/μήνα).

Πίνακας 3. Συχνότητα συμμετοχής στη δραστηριότητα της κολύμβησης σε μηνιαία βάση.

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΠΑΝΙΑ	32	10.0
ΣΥΧΝΑ	110	34.5
ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΑ	117	55.5
ΣΥΝΟΛΟ	319	100.0

B) Ο τρόπος που έμαθαν να κολυμπούν οι κατ’ επιλογήν κολυμβητές στα δημοτικά κολυμβητήρια χωρίστηκε σε 2 ομάδες. Ποσοστό 71,2% έμαθε να κολυμπά χωρίς τη βοήθεια κάποιου επαγγελματία, ανεξάρτητα σε ποια ηλικία έγινε αυτό. Ενώ μόνο το 28,5% του δείγματος κολυμούσε κάποτε, έστω και για λίγο, σε κάποιο κολυμβητικό σωματείο (σχήμα 1).



Σχήμα 1. Τρόπος εκμάθησης κολύμβησης

Διερεύνηση διαφορών ανάμεσα σε άτομα διαφορετικού φύλου, αναφορικά της ανάμειξης στη δραστηριότητα

Η ανάμειξη στη δραστηριότητα του κολυμβητή λήφθηκε σε όλες τις αναλύσεις ως εξαρτημένη μεταβλητή και το φύλο των συμμετεχόντων ως ανεξάρτητη. Η ανάλυση ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα 'έλξη προς τη δραστηριότητα' ($t_{(319)} = -4.66, p < .001$) με τις γυναίκες να σημειώνουν τιμές μεγαλύτερες (M.O.=4.39, T.A.=0.59) από τις αντίστοιχες τιμές που σημείωσαν οι άνδρες (M.O.=4.02, T.A.=0.80). Παρομοίως, στον παράγοντα 'αυτό έκφραση μέσα από τη δραστηριότητα' ($t_{(319)} = -3.35, p < .001$) με τις γυναίκες να παρουσιάζουν μεγαλύτερες τιμές (M.O.=3.44, T.A.=0.81) από τους άνδρες (M.O.=3.13, T.A.=0.83). Αντίθετα στον άξονα 'κεντρικότητα προς τη δραστηριότητα' η ανάλυση ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές ($t_{(319)} = -3.09, p < .01$) με τις γυναίκες να σημειώνουν τιμές μεγαλύτερες (M.O.=3.11, T.A.=0.79) σε σχέση με τις αντίστοιχες τιμές των ανδρών (M.O.=2.81, T.A.=0.94).

Διερεύνηση διαφορών ανάμεσα σε κολυμβητές διαφορετικών ηλικιακών ομάδων, αναφορικά της ανάμειξης στη δραστηριότητα

Σχετικά με την επίδραση της ηλικίας (ανεξάρτητη μεταβλητή) στα στοιχεία επιπέδου ανάμειξης (εξαρτημένη μεταβλητή) εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα (one way Anova) ακολουθούμενη από post hoc test.

Τα αποτελέσματα ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε όλους τους επιμέρους παράγοντες της ανάμειξης. Συγκεκριμένα στον παράγοντα 'έλξη προς τη δραστηριότητα' ($F_{(2,316)} = 6.72, p < .001$) μεταξύ των ατόμων της τρίτης ηλικιακής ομάδας, έως 50 - 81 ετών (M.O.=4.42, T.A.=0.62), η οποία σημείωσε μεγαλύτερες τιμές συγκριτικά με τη πρώτη (M.O.=4.04, T.A.=0.72). Τα άτομα ηλικίας 17-30 σημείωσαν μικρότερες τιμές (M.O.=4.04, T.A.=0.72) και από τους κολυμβητές 31-50 ετών (M.O.=4.26, T.A.=0.73). Αναφορικά με τον παράγοντα 'κεντρικότητα προς τη δραστηριότητα' σημειώθηκαν σημαντικές στατιστικά διαφορές ($F_{(2,316)} = 7.00, p < .001$) με τα άτομα ηλικίας 50 - 81 ετών να σημειώνουν μεγαλύτερες τιμές (M.O.=3.24, T.A.=0.83) σε σχέση με αυτούς που ήταν 17-30 ετών (M.O.=2.76, T.A.=0.83). Όσον αφορά τον παράγοντα 'αυτό έκφραση από τη δραστηριότητα' των κολυμβητών ανάλογα με τις ηλικιακές ομάδες οι διαφορές ($F_{(2,316)} = 7.36, p < .001$) που σημειώθηκαν ήταν πάλι στατιστικά σημαντικές με την τρίτη ηλικιακή ομάδα να είναι έχει

υψηλότερες τιμές (Μ.Ο.=3.59, Τ.Α.=0.86) από την πρώτη (Μ.Ο.=3.11, Τ.Α.=0.82).
Στον πίνακα 4 απεικονίζονται οι σημαντικές στατιστικά διαφορές.

Πίνακας 4. Ανάλυση Διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα. Διερεύνηση
στοιχείων των παραγόντων ανάμειξης ανά ηλικιακή ομάδα.

ΜΕΣΟΙ ΟΡΟΙ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ						
ΟΜΑΔΑ	1η	2η	3η	F	p	ΣΥΓΚΡΙΣΗ
ΗΛΙΚΙΕΣ	17-30	31-50	50-81			
ΕΛΞΗ	4.04	4.26	4.42	6.722	0.001	(1-3,2-3)*
ΚΕΝΤΡΙΚΟΤΗΤΑ	2.76	3.01	3.24	7.001	0.001	(1-3)*
ΑΥΤΟ ΕΚΦΡΑΣΗ	3.11	3.31	3.59	7.368	0.001	(1-3)*

* Σημαντικότητα σε επίπεδο $p<.05$

Διερεύνηση διαφορών ανάμεσα σε κολυμβητές διαφορετικής συχνότητας, αναφορικά της ανάμειξης στη δραστηριότητα

Σχετικά με την επίδραση της συχνότητας συμμετοχής (ανεξάρτητη μεταβλητή) στα στοιχεία επιπέδου ανάμειξης (εξαρτημένη μεταβλητή) εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα (one way Anova) ακολουθούμενη από post hoc test.

Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε όλους τους παράγοντες της ανάμειξης. Πιο αναλυτικά στον παράγοντα ‘έλξη προς τη δραστηριότητα’ ($F_{(2,316)}=26.82, p<.001$) οι κολυμβητές που επέλεγαν να αθλούνται συστηματικά είχαν μεγαλύτερες τιμές (Μ.Ο.=4.45, Τ.Α.=0.59) από τους αθλούμενους που σπάνια κολυμπούσαν (Μ.Ο.=3.67, Τ.Α.=0.72). Μάλιστα στον παράγοντα αυτό και η δεύτερη ομάδα, που επέλεγε να κολυμπά συχνά, διαφέρει στατιστικά σημαντικά από την τρίτη (Μ.Ο.=4.00, Τ.Α.=0.76). Το ίδιο συμβαίνει και στον παράγοντα ‘κεντρικότητα προς τη δραστηριότητα’ ($F_{(2,316)}=18.57, p<.001$) όπου η τρίτη ομάδα και πάλι είχε υψηλότερες τιμές (Μ.Ο.=3.18, Τ.Α.=0.84) από την πρώτη (Μ.Ο.=2.27, Τ.Α.=0.72). Στον παράγοντα αυτό και η δεύτερη ομάδα διαφέρει στατιστικά σημαντικά από την πρώτη (Μ.Ο.=2.83, Τ.Α.=0.83). Τέλος στον παράγοντα ‘αυτό έκφραση από τη δραστηριότητα’ ($F_{(2,316)}=18.36, p<.001$) έχουμε την ίδια εικόνα με την ‘κεντρικότητα προς τη δραστηριότητα’ με την τρίτη ομάδα να έχει μεγαλύτερες τιμές (Μ.Ο.=3.53,

T.A.=0.82) τόσο από τη δεύτερη ομάδα (Μ.Ο.=3.06, T.A.=0.74) όσο και από την πρώτη (Μ.Ο.=2.83, T.A.=0.78). Στον πίνακα 5 απεικονίζονται οι σημαντικές στατιστικά διαφορές.

Πίνακας 5. Ανάλυση Διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα. Διερεύνηση στοιχείων των παραγόντων ανάμειξης ανά συχνότητα συμμετοχής.

ΜΕΣΟΙ ΟΡΟΙ ΚΑΙ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ						
ΟΜΑΔΑ	1η	2η	3η	F	p	ΣΥΓΚΡΙΣΗ
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	<6	6 - 11	>11			
ΕΛΞΗ	3.67	4.00	4.45	26.820	0.001	(1-3)(1-2)(2-3)*
ΚΕΝΤΡΙΚΟΤΗΤΑ	2.27	2.83	3.18	18.572	0.001	(1-3)(1-2)(2-3)*
ΑΥΤΟ ΕΚΦΡΑΣΗ	2.83	3.06	3.53	18.360	0.001	(1-3)(2-3)*

* Σημαντικότητα σε επίπεδο $p<05$

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Είναι γεγονός ότι ο αθλητισμός αναψυχής αποτελεί συνειδητή επιλογή όλο και περισσότερο στον μοντέρνο κόσμο. Η κολύμβηση μετά το περπάτημα είναι η δραστηριότητα με τη δεύτερη μεγαλύτερη συμμετοχή σε Ηνωμένες Πολιτείες (Us Census Bureau, 2010), σε Αγγλία (Amateur Swimming Association, 2009) και άλλες χώρες. Διεθνώς έχουν αναφερθεί 18,784 κολυμβητήρια με 20,108 δεξαμενές ολυμπιακών διαστάσεων που λειτουργούν καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς, σε 168 χώρες (Lazar et al., 2013). Η χώρα μας έχει στη διάθεση της πολλά κολυμβητήρια τόσο δημοτικά όσο και ιδιωτικά. Τα δημοτικά κολυμβητήρια που αποτελούν και τη μερίδα του λέοντος είναι ιδιαίτερα οικονομικά και κάνουν τη δραστηριότητα της κολύμβησης εύκολα προσβάσιμη για τον καθένα. Σε αυτά μπορούν να αθληθούν άτομα ανεξάρτητα από την ηλικία τους αλλά και το στόχο που έχουν, επιλέγοντας να αθληθούν είτε για πρωταθλητισμό είτε για αναψυχή. Η αρνητική πλευρά είναι ότι τα δημοτικά κολυμβητήρια είναι τα περισσότερα αρκετών ετών, με ελλειπή συντήρηση αλλοιώνοντας πολλές φορές την υπηρεσία που προσφέρουν. Σε έρευνα που έγινε στην Ελλάδα από το 1997 έως το 2005 κατά την οποία πάρθηκαν δείγματα νερού από πισίνες (πισίνα σχολείου, δημοτική πισίνα, πισίνα υδροθεραπείας) το 32,9% των δειγμάτων είχε τιμές που ξεπερνούσαν τα επιτρεπτά όρια (Papadopoulou et al., 2008). Επίσης τα τελευταία 3 χρόνια πολλές δημοτικές πισίνες αδυνατούν να καλύψουν τα έξοδά τους σε πετρέλαιο με αποτέλεσμα να κλείνουν κατά τους χειμερινούς μήνες. Δυστυχώς αυτό δείχνει ότι πρέπει να γίνει αναπροσαρμογή της πολιτικής χρήσης και πιθανά της κοστολόγησης των κολυμβητικών δεξαμενών.

Στην Ελλάδα η εικόνα είναι ότι η κολύμβηση αναψυχής είναι μια από τις βασικές επιλογές των ενεργά ασκούμενων ανθρώπων, τουλάχιστον μέσα σε ένα μεγάλο αστικό κέντρο, όπως είναι η Αθήνα. Το γεγονός αυτό συμφωνεί και με την εικόνα που παρουσιάζεται στη χώρα της Αυστραλίας όπου στα αστικά κέντρα υπήρχε μεγαλύτερη συμμετοχή στην κολύμβηση αναψυχής απ' ό τι στις επαρχιακές πόλεις (Australian Sports Commission, 2000). Αυτό ίσως εξηγείται λόγω της πληθώρας των αθλητικών εγκαταστάσεων που υπάρχουν στην Αθήνα σε αντίθεση με την επαρχία.

Σε κάθε κολυμβητήριο τα εγγεγραμμένα μέλη ξεπερνούσαν τα 1,000 άτομα. Όμως η εικόνα έδειχνε ξεκάθαρα ότι λίγα κολυμβητήρια μπορούσαν να διατηρήσουν όλα τους τα μέλη ενεργά, αφού ο αριθμός των μελών σε σχέση με τον αριθμό των καθημερινών επισκεπτών ήταν εξαιρετικά δυσανάλογος.

Στη διάρκεια της παρούσης έρευνας φάνηκε ότι κάθε παράμετρος που εξετάστηκε επηρεάζει την ανάμειξη των αθλούμενων. Πιο συγκεκριμένα η έλξη προς τη δραστηριότητα φάνηκε να διαφοροποιείται ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και τη συχνότητα συμμετοχής των αθλούμενων. Ως έλξη προς μια δραστηριότητα δεν εννοείται απλά το αν μας αρέσει μια δραστηριότητα, καθώς είναι μια πιο σύνθετη έννοια που αναφέρεται στο συνδυασμό της σπουδαιότητας και της ευχαρίστησης μιας δραστηριότητας (McIntyre et al., 1992). Σχετικά με το φύλο επιβεβαιώθηκε αυτό που περιμέναμε στις υποθέσεις της έρευνας καθώς οι γυναίκες παρουσίασαν μεγαλύτερες τιμές έλξης από τη δραστηριότητα της κολύμβησης. Στις δραστηριότητες αναψυχής οι γυναίκες είναι γνωστό ότι έχουν μεγαλύτερους περιορισμούς, εμπόδια προκειμένου να ασχοληθούν με αυτές (Jackson & Henderson, 1995), αλλά το άθλημα της κολύμβησης είναι εξαίρεση στον κανόνα αυτό καθώς παρουσιάζουν μεγαλύτερη συμμετοχή από τους άνδρες (Amateur Swimming Association, 2009; Australian Sports Commission, 2000). Αυτό που δεν περιμέναμε ήταν η πρώτη ηλικιακή ομάδα (17-30 ετών) να παρουσιάσει τις χαμηλότερες τιμές έλξης. Από εκεί και πέρα ήταν λογικό τα άτομα που επιλέγουν να κολυμπούν συστηματικά να δηλώνουν ότι έλκονται πιο πολύ από τη δραστηριότητα σε σχέση με τους υπολοίπους. Αυτό που πρέπει να κρατήσουμε ως διαπίστωση από την έρευνα αυτή είναι ότι όλες οι ομάδες, ανεξάρτητα από τις όποιες διαφορές έχουν μεταξύ τους, παρουσιάζουν πολύ υψηλές τιμές έλξης, γεγονός που σημαίνει ότι αυτά τα άτομα ταιριάζουν με το προφίλ των αθλητών Masters. Σχετικά με την κεντρικότητα της δραστηριότητας είχαμε στατιστικά σημαντικές διαφορές και πάλι σε όλες τις επιμέρους παραμέτρους. Ως κεντρικότητα μιας δραστηριότητας εννοούμε το ρόλο που παίζει αυτή η δραστηριότητα στην εν γένει ζωή μας (Watkins, 1987). Μια δραστηριότητα μπορεί να θεωρηθεί κεντρική εάν οι υπόλοιπες δραστηριότητες είναι οργανωμένες με τέτοιο τρόπο ώστε να εξυπηρετούν την κεντρική ή αν αυτή η δραστηριότητα είναι μέρος όπου συναναστρέφεται το άτομο με φίλους του. Κριτήριο είναι επίσης αν το άτομο την θεωρεί ευεργετική για την ζωή του. Οι γυναίκες και πάλι είχαν υψηλότερες τιμές. Η αλήθεια είναι ότι αυτό μας εξέπληξε λίγο καθώς έρευνες έχουν δείξει ότι οι άντρες

αφιερώνουν αρκετά αυξημένο χρόνο στο άθλημα της κολύμβησης σε σχέση με τις γυναίκες (Koivula, 1999) και πιστεύαμε ότι αυτό θα επηρέαζε το αποτέλεσμα. Εξάλλου και πάλι αυτοί που αφιερώνουν χρόνο και κολυμπούν συστηματικά έχουν τις ψηλότερες τιμές κεντρικότητας. Το ότι η τρίτη ηλικιακή ομάδα (51 – 81 ετών) έχει τις υψηλότερες τιμές ανάμεσα στα ηλικιακά γκρουπ το αναμέναμε λόγω της αυξημένης συχνότητας συμμετοχής των ηλικιωμένων και της απουσίας λοιπών υποχρεώσεων στη καθημερινότητά τους. Τέλος στη διάσταση της αυτό έκφρασης η εικόνα ήταν παρόμοια με τις άλλες δυο διαστάσεις της εμπλοκής αφού υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές και στις τρεις παραμέτρους. Αρχικά χρησιμοποιήθηκε στην αναψυχή η έννοια αυτούσια όπως την χρησιμοποιούσαν οι ερευνητές της συμπεριφοράς καταναλωτών (Laurent & Kapferer, 1985). Δηλαδή αυτό έκφραση ήταν η εντύπωση που ήθελαν να δώσουν τα άτομα στους άλλους για τον εαυτό τους μέσω της συμμετοχής τους σε μια δραστηριότητα ή αγοράζοντας ένα προϊόν. Οι ερευνητές της αναψυχής όμως θεώρησαν αργότερα ότι στην αναψυχή η αυτό έκφραση του ατόμου μπορεί να έχει εσωτερικά κίνητρα και να μην απευθύνεται αποκλειστικά σε εξωγενείς παράγοντες (Dimanche & Shamdal, 1994) και προτάθηκε η αυτό έκφραση να περικλείει δυο πτυχές: εσωτερικά παρακινούμενη ελεύθερη έκφραση του εαυτού, εξωτερικά παρακινούμενη αυτό προβολή του εαυτού μας προς τρίτους. Σε αυτή τη διάσταση λοιπόν οι γυναίκες, η τρίτη ηλικιακή ομάδα και τα άτομα που κολυμπούσαν συστηματικά ξεχώρισαν παρουσιάζοντας υψηλότερες τιμές. Θα λέγαμε ότι έχοντας στο μυαλό μας και τα αποτελέσματα των δυο άλλων διαστάσεων την ανάμειξης μοιάζει απόλυτα φυσιολογικό τα άτομα που συνειδητά ‘επενδύουν’ περισσότερο στη δραστηριότητα, στην περίπτωση μας οι γυναίκες, τα άτομα τρίτης ηλικίας και αυτοί που κολυμπούν συστηματικά, να έχουν και μεγαλύτερη εσωτερική παρακίνηση προς αυτή τη δραστηριότητα.

Συμπερασματικά θα λέγαμε ότι μεγαλύτερα επίπεδα ανάμειξης στη δραστηριότητα της κολύμβησης έδειξαν κολυμβητές του γυναικείου φύλου, της τρίτης ηλικιακής ομάδας και της υψηλής συχνότητας συμμετοχής. Τα δύο από τα τρία αποτελέσματα μπορούμε να πούμε ότι ήταν αναμενόμενα αφού και σε άλλες έρευνες της αλλοδαπής οι γυναίκες παρουσίαζαν μεγαλύτερες τιμές ανάμειξης από τους άντρες, ενώ τα άτομα που επιλέγουν να κολυμπούν περισσότερο είναι λογικό να έχουν και υψηλότερες τιμές δέσμευσης και ανάμειξης. Το τρίτο όμως αποτέλεσμα της έρευνας που καταδεικνύει την ηλικιακή ομάδα 51 έως 81 ως την ομάδα με τη μεγαλύτερη

ανάμειξη αποτελεί ίσως έκπληξη. Από ότι φαίνεται στις περισσότερες έρευνες υψηλότερη συχνότητα συμμετοχής έχουν οι νέοι άνθρωποι στα περισσότερα αθλήματα αναψυχής. Η κολύμβηση όμως είπαμε ότι αποτελεί εξαίρεση του κανόνα αυτού. Στην παρούσα έρευνα τα άτομα της τρίτης ηλικιακής ομάδας κολυμπούσαν κατά 35% συχνά και κατά 62% συστηματικά, αφήνοντας μόνο ένα 3% που κολυμπούσε σπάνια. Πιστεύουμε ότι αυτό συνδέεται άμεσα και με τα αποτελέσματα της έρευνας εξηγώντας το υψηλότερο ποσοστό ανάμειξης των κολυμβητών αυτής της ομάδας, αφού σωστά θα συμπεράινε κανείς ότι εφόσον επιλέγουν να συμμετέχουν περισσότερο θα παρουσίαζαν και υψηλότερες τιμές έλξης, κεντρικότητας και αυτό έκφρασης.

VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Αυτό που βγαίνει ως συμπέρασμα από την παρούσα έρευνα είναι ότι πράγματι η κολύμβηση αναψυχής είναι μια διαδεδομένη δραστηριότητα στην πόλη της Αθήνας. Τα άτομα που επιλέγουν να κολυμπούν δείχνουν υψηλές τιμές ανάμειξης με την κολύμβηση αναψυχής δείχνοντας ότι δεν επηρεάζονται από τα σημεία της εποχής (κρίση) και τις μέτρια, πολλές φορές, διατηρημένες εγκαταστάσεις των δημοτικών κολυμβητηρίων της πόλης. Η εικόνα που αποκτήσαμε είναι ότι η κολύμβηση ενδιαφέρει άτομα όλων των ηλικιακών ομάδων και των δύο φύλων.

Πιο συγκεκριμένα είδαμε ότι το 55% του συνόλου επέλεγε να κολυμπά συστηματικά, γεγονός πολύ σημαντικό καθώς σε όλες τις έρευνες η υψηλή συμμετοχή καταδεικνύει και περιγράφει άτομα που είναι αποφασισμένα να διατηρήσουν την ιδιότητα και την ταυτότητα του κολυμβητή. Κάτι αντιφατικό που σημειώθηκε στα αποτελέσματά μας είναι ότι ενώ το δείγμα μας είχε πολύ υψηλές τιμές έλξης από τη δραστηριότητα είχε μέτριες τιμές κεντρικότητας από τη δραστηριότητα, ιδίως στην ηλικιακή ομάδα 17 - 31 ετών. Αυτό ίσως να συμβαίνει διότι οι νέοι άνθρωποι των πόλεων έχουν αυξημένη κοινωνική δραστηριότητα με παράλληλα ενδιαφέροντα, ίσως εξίσου σημαντικά με την κολύμβηση, στην καθημερινότητά τους. Σε γενικές γραμμές πάντως οι τιμές ανάμειξης του δείγματος μας είναι κοινές με αυτές των αθλητών Masters, γεγονός που μας κάνει να πιστεύουμε ότι το φαινόμενο Masters θα μπορεί να έχει και στην πόλη της Αθήνας μεγάλη απήχηση και αποδοχή. Επίσης ένα άλλο ενδιαφέρον στοιχείο είναι ότι η συντριπτική πλειοψηφία του δείγματος (71,2%) δεν προέρχεται από το χώρο της κολύμβησης (αγωνιστικής, σωματειακής) αφού μόνο το 28,5% έκανε κάποια στιγμή κολύμβηση και έμαθε να κολυμπά από κάποιον επαγγελματία προπονητή.

Τα παραπάνω στοιχεία δείχνουν ότι πρέπει να γίνει ένα άνοιγμα στους κατ' επιλογήν κολυμβητές, να εξεταστούν σε περισσότερο βάθος οι ανάγκες τους και να μη δίνεται σημασία μόνο στον σωματειακό αθλητισμό. Η μερίδα του λέοντος ανήκει στους κατ' επιλογήν κολυμβητές, οι οποίοι είναι συνειδητοποιημένοι και αποφασισμένοι να κολυμπούν για όλη τη ζωή τους. Ο αθλητισμός Masters είναι ίσως αυτός που θα δώσει ένα έξτρα κίνητρο στους άντρες αλλά και στους νέους

ανθρώπους που παρουσιάζουν χαμηλότερες τιμές ανάμειξης από τις γυναίκες και από τις μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες καθώς έχει βρεθεί ότι στους νέους άντρες ο συναγωνισμός/συμμετοχή σε αγώνες και η βελτίωση της προσωπικής τους απόδοσης αποτελούν σημαντικούς παράγοντες συμμετοχής (Κοϊνυλά, 1999).

Μελλοντικές έρευνες

Σε επόμενες μελέτες είναι αναγκαίο να διερευνηθεί πιο διεξοδικά η έννοια της ανάμειξης του ατόμου, όχι μόνο σε μεγάλα αστικά κέντρα αλλά και σε επαρχιακές πόλεις. Ακόμη, είναι σημαντικό να εξεταστούν με μεγαλύτερη λεπτομέρεια τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των κατ' επιλογήν κολυμβητών, ώστε να γίνουν καλύτερα αντιληπτές οι ανάγκες τους, βελτιώνοντας με αυτόν τον τρόπο τις παρεχόμενες υπηρεσίες και αναβαθμίζοντας την ποιότητα ζωής των πολιτών.

VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Amateur Swimming Association. The ASA Strategy 2009-2013. Ημερομηνία ανάκτησης: 21-12-2013.
<http://www.sportandrecreation.org.uk/sites/sportandrecreation.org.uk/files/ASA%20Facilities%20Plan.pdf>
- Australian Sports Commission. Swimming. Ημερομηνία ανάκτησης: 25-12-2013.
<http://fulltext.ausport.gov.au/fulltext/2000/ascpub/pdf/swimming%202.pdf>
- Beggs, S., Foong, Y. C., Le, H. C., Noor, D., Wood-Baker, R. & Walters, J.A., (2013). Swimming training for asthma in children and adolescents aged 18 years and under, *Pediatric Respiratory Reviews*, 14, 96-97.
- Bernard, A., Carbonnelle, S., De Burbure, C., Michel, O. & Nickmilder, M., (2006). Chlorinated pool attendance, atopy, and the risk of asthma during childhood, *Environmental health perspectives*, 114(10), 1567-1573.
- Cooper, L. W., Powell, A. P. & Rasch J., (2007). Masters' Swimming: An Example of Successful Aging in Competitive Sport, *American College of Sports Medicine*, 6(6), 392-396.
- Department of Health and Human Services, (2001). Healthy People, *Library of Congress*, 76-641496.
- Department of Health and Human Services. Physical activity and health: A report of the Surgeon General. Ημερομηνία ανάκτησης: 10-12-2013.
<http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/sgrfull.pdf>
- Dimanche, F. & Samdahl, D.M. (1994). Leisure as symbolic consumption: A conceptualization and prospectus for future research. *Leisure Sciences*, 16, 119–129.

- Dimanche, F., Havitz, M.E. & Howard, D.R., (1991). Testing the involvement profile scale in the context of selected recreational and touristic activities, *Journal of Leisure Research*, 23, 51-66.
- Θεοδωράκης, Ν. Δ., Πανοπούλου, Κ. & Βλαχόπουλος, Σ., (2007). Παραγοντική δομή και εγκυρότητα πρόβλεψης της Κλίμακας Ανάμιξης στην Αναψυχή. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό*, 5(3), 405-413.
- Florentin, A., Hautemaniere, A. & Hartemann, P., (2011). Helath effects of disinfection by-products in chlorinated swimming pools. *International Journal of Hygiene an EnvironmentalHelath*, 214, 461-469.
- Hassmen, P., Koivula, N. & Uutela, A., (2000). Physical Exercise and Psychological Well-Being: A Population Study in Finland. *Preventive Medecine*, 30, 17-25.
- Havitz, M. E. & Dimanche, F., (1999). Leisure involvement revisited: Drive properties and paradoxes, *Journal of Leisure Research*, 31(2), 122-149.
- Havitz, M. E. & Dimanche, F., (1997). Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement advances, *Journal of Leisure Research*, 29(3), 245-278.
- Havitz, M. E. & Dimanche, F., (1990). Propositions for testing the involvement construct in recreational and tourism contexts. *Leisure Sciences*, 12(2), 179-195.
- Havitz, M. E. & Howard, D. R., (1995). How enduring is enduring involvement? A seasonal examination of three recreational activities. *Journal of Consumer Psychology*, 4(3), 255-276.
- Hill, B. & Green, B. C., (2000). Repeat attendance as a function of involvement, loyalty, and the sportscape across three football contexts, *Sport Management Review*, 3, 145-162.

- Hirvensalo, M., Lampinen, P. & Rantanen, T., (1998). Physical exercise in old age: An eight year follow-up study on involvement, motives, and obstacles among persons age 65-84. *Journal of Aging and Physical Activity*, 6, 157-168.
- Hodge, K., Allen, J. B. & Smellie, L., (2008). Motivation in Masters sport: Achievement and social goals. *Psychology of sport and exercise*, 9, 157-176.
- Irish Sports Council, (2013). Swimming in Ireland: A statistical analysis. Ημερομηνία ανάκτησης: 03-03-2014.
<http://www.swimireland.ie/wp-content/uploads/downloads/2013/01/Swimming-in-Ireland-A-Statistical-Analysis.pdf>
- Iwasaki, Y. & Havitz, M. E., (2004). Examining relationships between leisure involvement, psychological commitment and loyalty to a recreational agency, *Journal of Leisure Research*, 36, 45-72.
- Jackson, E. L. & Henderson, K. A., (1995). Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 17, 31-51.
- Kim, S., Scott, D. & Crompton, J. L., (1997). An exploration of the relationships among social psychological involvement, behavioral involvement, commitment, and future intentions in the context of birdwatching. *Journal of Leisure Research*, 29:3, 320-341.
- Koivula, N., (1999). Sport participation: Differences in motivation and actual participation due to gender typing. *Journal of Sport Behavior*, 22:3, 360-380.
- Kyle, G. T., Absher, J. D., Hammitt, W. E. & Cavin, J., (2006). An examination of the motivation –involvement relationship. *Leisure Sciences*, 28, 467-485.
- Kyle, G., Absher, J., Norman, W., Hammitt, W. & Jodice, L., (2007). A modified involvement scale, *Leisure Studies*, 26(4), 399-427.

- Kyle, G. & Chick, G., (2004). Enduring leisure involvement: the importance of personal relationships. *Leisure Sciences*, 23(3), 243-266.
- Kyle, G., Graefe, A., Manning, R. & Bacon, J. (2004). Effect of activity involvement and place attachment on recreationists' perceptions of setting density. *Journal of Leisure Research*, 36(2), 209-231.
- Kyle, G.T., Kerstetter, D.L. & Guadagnolo, F.B., (1999). The influence of outcome messages and involvement on participant reference price, *Journal of Park and Recreation Administration*, 17, 53-75.
- Kyle, G. T. & Mowen, A.J., (2005). An examination of the leisure involvement – agency commitment relationship, *Journal of Leisure Research*, 37(3), 342-363.
- Laurent, G. & Kapferer, J. N. (1985). Measuring consumer involvement profiles. *Journal of Marketing Research*, 22, 41–53.
- Lazar, J. M., Khanna, N., Chesler, R. & Saliccioli, L., (2013). Swimming and the heart. *International Journal of Cardiology*, 168, 19-26.
- Lehmann, M. & Smaek, L., (1990). Recreational swimming in CHD patients and healthy control subjects in relation to left heart function. *Clinical Cardiology*, 13(8), 547-554.
- Madrigal, R., Havitz, M. E. & Howard, D. R., (1992). Married couples' involvement with family vacations. *Leisure Sciences*, 14(4), 287-301.
- McGinnis J. M. & Foege, W. H., (1993). Actual causes of death in the United States. *Journal of the American Medical Association*. 270(18), 2207-2212.
- McIntyre, N., (1989). The personal meaning of participation: enduring involvement. *Journal of Leisure Research*, 21(2), 167-179.

- McIntyre, N. & Pigram, J. J. (1992). Recreation specialization reexamined: The case of vehicle-based campers. *Leisure Sciences*, 14, 3–15.
- Medic, N., Young, B. W., Starkes, J. L., Weir, P. L. & Grove J. R., (2009). Gender, age, and sport differences in relative age effects among US Masters swimming and track and field athletes. *Journal of Sports Sciences*, 27(14), 1535-1544.
- Messner, M. A. & Sabo, D. F. (1990). *Sport, men, and the gender order: critical feminist perspectives*. Human Kinetics Publishers.
- Νάσσης, Π. & Θεοδωράκης, Ν. Δ., (2008). Ο ρόλος της ανάμειξης στη συμπεριφορά των φιλάθλων στον επαγγελματικό αθλητισμό. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 6 (3), 319-328.
- Papadopoulou, C., Economou, V., Sakkasa, H., Gousia, P., Giannakopoulos, X., Dontorou, C., Filioussis, G., Gessouli, H., Karanise, P. & Leveidiotou, S., (2008). Microbiological quality of indoor and outdoor swimming pools in Greece: Investigation of the antibiotic resistance of the bacterial isolates. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, 211, 385-397.
- Physical Activity Council, (2012). Participation report. Ημερομηνία ανάκτησης: 15-12-2013. <http://www.physicalactivitycouncil.com/PDFs/2012PACReport.pdf>
- Ragosta, M., Grabtree, J., Sturner, W. Q. & Thompson, P. D., (1984). Death during recreational exercise in the state of Rhode Island. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 16(4), 339–42.
- Ransdell, L. B., Vener, J. & Huberty, J., (2009). Masters Athletes: An analysis of Running, Swimming, Cycling Performance by Age and Gender, *Journal of Exercise Science and Fitness*, 7(2), 61-73.

- Robinson, J. P. & Godbey, G., (1993). Sport, fitness, and the gender gap. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 15:4, 291-307.
- Rubin, R. T. & Rahe, R. H., (2010). Effects of aging in Masters swimmers: 40-yers review and suggestions for optimal health benefits. *Open Access Journal of Medecine*, 1, 39-44.
- Salmon, P., (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 2, 33-61.
- Schuett, M. A., (1993). Refining measures of adventure recreation involvement. *Leisure Sciences*, 15:3, 205-216.
- Selin, S. W. & Howard, D. R., (1988). Ego involvement and leisure behavior: A conceptual specification. *Journal of Leisure Research*, 20(3), 237-244.
- Slater, A. & Tiggemann, M., (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescence*, 34, 455-463.
- Sport Industry Research Centre (2007). A guide to swimming participation statistics in England to assist ASA regions in the preparations of their strategic plans for 2009-2013. Ημερομηνία ανάκτησης: 03-01-2014.
http://s3.amazonaws.com/zanran_storage/www.swimwest.org/ContentPages/16432186.pdf
- Sport New Zealand (2012). Sport and recreation in the lives of young New Zealanders. Ημερομηνία ανάκτησης: 26-12-2013.
<http://www.sportnz.org.nz/Documents/Research/yps/YPS%20Complete.pdf>
- Sport Scotland (2008). Participation facts sheets by sport. Ημερομηνία ανάκτησης: 01-02-2014.

http://www.sportscotland.org.uk/resources/resources/participation_fact_sheets_by_sport_2003_06/

- Tanaka, H. & Seals, D. R., (1997). Age and gender interactions in physiological functional capacity: insight from swimming performance. *American Physiological Society*, 846-851.
- Voisin, C., Sardella, A. & Bernard, A., (2014). Risks of new-onset allergic sensitization and airway inflammation after early age swimming in chlorinated pools. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, 217, 38-45.
- Watkins, M. (1987). The influence of involvement and information search on consumers' choice of recreation activities (Doctoral dissertation, University of Oregon, 1986). *Dissertation Abstracts International*, 47, 3560A.
- Wiley, C. G. E., Shaw, S. M. & Havitz, M. E., (2000). Men's and women's involvement in sports: An examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure Sciences*, 22, 19-31.
- Yeung, R. R. & Hemsley, D. R., (1996). Personality, exercise and physiological well-being: Static relationships in the community. *Personality and Individual Differences*, 22(1), 47-53.
- Young, B. W. & Medic, N., (2011). Examining social influences on the sport commitment of Masters swimmers, *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 168-175.

VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Παρακαλούμε πείτε μας κατά πόσο συμφωνείτε με τις παρακάτω δηλώσεις κυκλώνοντας έναν αριθμό για κάθε μία πρόταση.

Δεν συμφωνώ καθόλου	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ μέτρια	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ απόλυτα
1	2	3	4	5

	Δεν συμφωνώ καθόλου					Συμφωνώ απόλυτα
Το να κολυμπώ είναι από τα πιο ευχάριστα πράγματα που κάνω.	1	2	3	4	5	
Το να κολυμπώ είναι πολύ σημαντικό για μένα.	1	2	3	4	5	
Το να κολυμπώ είναι ένα από τα πράγματα που με ικανοποιούν περισσότερο.	1	2	3	4	5	
Το να κολυμπώ με κάνει ευτυχισμένο.	1	2	3	4	5	
Το να κολυμπώ είναι συναρπαστικό.	1	2	3	4	5	
Είμαι χαρούμενος κάθε φορά που κολυμπώ.	1	2	3	4	5	
Το να κολυμπώ είναι σημαντικό κομμάτι της ζωής μου.	1	2	3	4	5	
Αφιερώνω όσο περισσότερο χρόνο μπορώ για να κολυμπώ.	1	2	3	4	5	
Το να κολυμπώ είναι τρόπος ζωής για μένα.	1	2	3	4	5	
Ένα μεγάλο μέρος της ζωής μου έχει να κάνει με το να κολυμπώ.	1	2	3	4	5	
Οργανώνω την εβδομάδα μου έτσι ώστε να μένει χρόνος να κολυμπώ.	1	2	3	4	5	
Θα έπρεπε να το σκεφτώ πάρα πολύ για να αντικαταστήσω την κολύμβηση με κάποια άλλη δραστηριότητα αναψυχής.	1	2	3	4	5	
Οι καλύτεροι μου φίλοι κολυμπούν.	1	2	3	4	5	
Ευχαριστιέμαι να συζητώ με τους φίλους μου για κολύμβηση.	1	2	3	4	5	
Οι περισσότεροι από τους φίλους μου είναι με κάποιο τρόπο συνδεδεμένοι με την κολύμβηση.	1	2	3	4	5	
Το να κολυμπώ μου δίνει την ευκαιρία να είμαι με φίλους.	1	2	3	4	5	
Σημαντικοί άνθρωποι στη ζωή μου έχουν σχέση με την κολύμβηση.	1	2	3	4	5	
Το να πηγαίνω για κολύμβηση μου δίνει τη δυνατότητα να γνωρίσω πολύ κόσμο.	1	2	3	4	5	
Η συμμετοχή σε δράσεις κολύμβησης, μου δίνει την ευκαιρία να επικοινωνήσω με άλλους ανθρώπους.	1	2	3	4	5	
Μέσω της συμμετοχής μου σε δράσεις κολύμβησης έχω κάνει πολλούς φίλους.	1	2	3	4	5	
Όταν κολυμπώ είμαι πραγματικά ο εαυτός μου.	1	2	3	4	5	

Ταυτίζομαι με τα άτομα που κολυμπούν.	1	2	3	4	5
Όταν συμμετέχω σε δράσεις κολύμβησης δεν νοιάζομαι για την εικόνα που δίνω στους άλλους.	1	2	3	4	5
Θεωρώ τον εαυτό μου κολυμβητή.	1	2	3	4	5
Η κολύμβηση αντικατοπτρίζει τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
Όταν πηγαίνω στην πισίνα ταυτίζομαι με τους άλλους κολυμβητές.	1	2	3	4	5
Όταν πηγαίνω στην πισίνα ταυτίζομαι με την εικόνα του κολυμβητή.	1	2	3	4	5
Όσο περισσότερο πηγαίνω στην πισίνα τόσο περισσότερο κολυμβητής αισθάνομαι.	1	2	3	4	5
Μπορείς να καταλάβεις πολλά για κάποιον βλέποντάς τον πως συμπεριφέρεται σε δράσεις κολύμβησης.	1	2	3	4	5
Το ότι κολυμπώ λέει πολλά για το ποιος είμαι.	1	2	3	4	5
Όταν κολυμπώ δίνω στους άλλους την εικόνα που θέλω να έχουν για μένα.	1	2	3	4	5
Όταν κολυμπώ οι άλλοι με βλέπουν όπως θέλω να με βλέπουν.	1	2	3	4	5
Μου αρέσει οι άλλοι να με βλέπουν ως κολυμβητή.	1	2	3	4	5
Όταν συμμετέχω σε δράσεις κολύμβησης φαίνεται ο χαρακτήρας μου.	1	2	3	4	5
Όταν συμμετέχω σε δράσεις κολύμβησης, οι άλλοι με βλέπουν στα καλύτερά μου.	1	2	3	4	5

Αφοσίωση

Πόσο αποφασισμένος είστε να συνεχίσετε να κολυμπάτε;	1	2	3	4	5
Πόσο «δεμένος» είστε με την κολύμβηση;	1	2	3	4	5
Πόσο δύσκολο σας είναι να σταματήσετε να κάνετε κολύμβηση?	1	2	3	4	5

ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ;

Σπάνια (από 1 έως 5 φορές τον μήνα)

Συχνά (6 έως 11 φορές το μήνα)

Συστηματικά (12 φορές και πάνω το μήνα)

☐

☐

☐

(Παρακαλώ εμπιστευθείτε μας αναφορικά)

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΦΥΛΟ:

ΑΝΔΡΑΣ

1

ΓΥΝΑΙΚΑ

7

ΗΛΙΚΙΑ:

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΕΜΑΘΑ ΝΑ ΚΟΛΥΜΠΩ

ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ ☐

☐

ΣΕ ΟΜΑΔΑ ☐

☐

ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΣΧΟΛΙΟ: