



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



**Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής
& Αθλητισμού**

Πτυχιακή Εργασία

**«ΠΟΡΕΙΑ ΖΩΗΣ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΑΝ ΑΘΛΗΤΕΣ/ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΥΨΗΛΟΥ
ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟ»**

Μαρία Ελένη Τσιγώνη

(Α.Μ. 0720138)

Επιβλέπων καθηγητής: Μέλλος Βασίλειος ΕΕΠ

Ιούνιος 2024

© Copyright Μαρία Ελένη Τσιγώνη

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Καρυές 42100, Τρίκαλα

Περίληψη

Η ενόργανη γυμναστική είναι ένα από τα πιο απαιτητικά και ανταγωνιστικά αθλήματα και κάθε αθλητής/αθλήτρια θα πρέπει να ξεκινάει από πολύ μικρή ηλικία την ενασχόληση του/της. Λόγω αυτής της ιδιαιτερότητας, στην έρευνα αυτή μελετήθηκε η σταδιοδρομία και μετέπειτα πορεία πρώην αθλητών/αθλητριών. Στην Ελληνική επικράτεια, αλλά και διεθνώς υπάρχει έλλειψη βιβλιογραφίας στη προσαρμογή και μετάβαση στην μετά τον πρωταθλητισμό ζωή, παρόλο που η υπάρχουσα βιβλιογραφία για την ενόργανη γυμναστική είναι μεγάλη. Στην έρευνα συμμετείχαν 102 ($N=102$) αθλητές/αθλήτριες υψηλού επιπέδου, οι οποίοι συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο. Από αυτούς/ές οι 70 (68.6%) ήταν γυναίκες και οι 32 (31.4%) άνδρες, με μέσο όρο ηλικίας τα 33 έτη ($M=33.4$, $SD=7.89$). Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκαν στατιστικοί δείκτες περιγραφικής στατιστικής, έλεγχος συσχετίσεων και έλεγχος διασταυρούμενης ταξινόμησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι η νούμερο ένα αιτία τερματισμού της αθλητικής καριέρας να αποτελεί ο τραυματισμός, έπειτα η επαγγελματική αποκατάσταση σχετίζεται με την προπονητική, η αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής τους προς το τέλος της αθλητικής τους σταδιοδρομίας ήταν καλύτερη, και η έλλειψη βοήθειας από τους φορείς. Τέλος, η έρευνα έδειξε ότι τα θετικά οφέλη που αποκόμισαν στον χαρακτήρα, όπως η κοινωνικοποίηση, οι χαρές και οι ηθικές ανταμοιβές, δεν ανταποκρινόταν στις ευκαιρίες εργασίας και τις απολαβές από το συγκεκριμένο άθλημα.

Λέξεις Κλειδιά: Τερματισμός Αθλητικής Καριέρας, Αντιλαμβανόμενη Ποιότητα Ζωής, Συναισθήματα, Φορείς.

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω, αρχικά, τον επιβλέποντα καθηγητή μου, τον κύριο Βασίλειο Μέλλο, που με ανέλαβε και με βοήθησε να βρω δείγμα ερωτηθέντων με τις διασυνδέσεις του, όσο και για την καθοδήγησή που μου πρόσφερε, όχι μόνο για την πτυχιακή μου, αλλά και για τις γενικότερες γνώσεις που μου μεταλαμπάδευσε. Όπως, επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω και τον κύριο Όμηρο Βλάχο για την σημαντική και άμεση βοήθεια και υποστήριξή του, καθώς και τον χρόνο που αφιέρωσε κατά την διάρκεια όλης αυτής της διαδρομής. Ακόμη, θα ήθελα να ευχαριστήσω και τους πρώην αθλητές/αθλήτριες που συνέβαλλαν με την συμμετοχή τους στην προσπάθειά μου για την υλοποίηση αυτής της πτυχιακής.

Τέλος, θα ήθελα να αφιερώσω την πτυχιακή μου στην οικογένεια μου, στους γονείς μου και στον αδερφό μου, που στήριξαν αυτήν την προσπάθεια με απεριόριστη υπομονή που ήταν πάντα στο πλευρό μου.

Περιεχόμενα

Περίληψη	iii
Ευχαριστίες	iv
1.1 Θεωρητικό Υπόβαθρο.....	1
1.2 Ορισμός και διατύπωση προβλήματος	2
1.3 Διευκρίνιση όρων	2
1.4 Σημασία της έρευνας.....	3
1.5 Αιτιολόγηση της έρευνας	3
1.6 Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας.....	3
1.7 Σκοπός και ερευνητικές υποθέσεις	3
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ:.....	5
2.1 Αθλητισμός - Πρωταθλητισμός	5
2.2 Εκπαίδευση.....	6
2.3 Αιτίες τερματισμού αθλητικής καριέρας.....	7
2.4 Προσαρμογή – Μετάβαση.....	8
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	11
3.1 Δείγμα	11
3.2 Όργανα μέτρησης	11
3.3 Διαδικασία συλλογής δεδομένων	12
3.4 Στατιστική ανάλυση.....	13
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	14
4.1 Περιγραφική Στατιστική	14
4.2 Συσχετίσεις μεταξύ μεταβλητών	25
4.3 Εγκυρότητα και Αξιοπιστία κατηγορικών μεταβλητών.....	27
4.4 Διαφορές μεταξύ φύλου και κατηγορικών μεταβλητών	27
ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	29
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	32
6.1 Προτάσεις για μελλοντική έρευνα	32
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	34
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι	39
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ	48

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Θεωρητικό Υπόβαθρο

Η ενόργανη γυμναστική είναι ένα από τα πιο θεαματικά αθλήματα και με πολύ μεγάλη ποικιλία ασκήσεων. Είναι ένα άθλημα που απαιτεί πολύωρες προπονήσεις, ήδη από πολύ μικρή ηλικία και είναι ένας επιπλέον λόγος που το καθιστά απαιτητικό. Όμως, τα οφέλη που αποκομίζει ένας αθλητής είναι πολλά. Κάποια από αυτά είναι τα φυσικά οφέλη, τα γνωστικά/πνευματικά, τα ψυχολογικά και τα κοινωνικά (Πρώιος, 2021). Φυσικά οφέλη θεωρούνται η ανάπτυξη της φυσικής και κινητικής ικανότητας που περιλαμβάνουν την δύναμη, την αντοχή, την ευκινησία, την ισορροπία, την ελαστικότητα, την ευλυγισία και πολλά ακόμη (Πρώιος, 2021). Στα γνωστικά/πνευματικά περιλαμβάνεται η καλλιέργεια της σκέψης και της κρίσης, ο χρόνος αντίδρασης και η μνήμη (Πρώιος, 2021). Στα ψυχολογικά οφέλη, καθώς οι αθλητές/τριες βιώνουν έντονες συναισθηματικές καταστάσεις, καλλιεργούν και αναπτύσσουν την αυτοεκτίμηση τους, την αυτοαντίληψη, την αυτό-αποτελεσματικότητα, την υπευθυνότητα και την πειθαρχία (Πρώιος, 2021). Τέλος, αποκτούν κοινωνικά οφέλη, που περιλαμβάνουν την κοινωνικοποίηση, την συνεργασία, τον σεβασμό, τη φιλία, την αμοιβαιότητα και τη δέσμευση (Πρώιος, 2021).

Πρώτη φορά που εμφανίστηκε η ενόργανη γυμναστική (ΕΓ) ήταν σε αρχαίους πολιτισμούς διαφόρων χωρών αλλά κυρίως στην Ελλάδα, χωρίς να έχει την σημερινή μορφή. Χρησιμοποιούνταν σε αθλητικές, θρησκευτικές, ακροβατικές και στρατιωτικές δραστηριότητες (Wikipedia, 2022). Την σημερινή μορφή της την αποκτά στις αρχές του 19ου αιώνα στην Γερμανία από τον Friedrich Ludwing Jahn (1778-1852), όπου και θεωρείται «πατέρας της γυμναστικής» (Wikipedia, 2022). Το 1881 ιδρύθηκε στη Λιέγη του Βελγίου η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία γυμναστικής και το 1921 μετονομάστηκε σε Διεθνή Ομοσπονδία Γυμναστικής (Federation internationale de Gymnastique, F.I.G.) (Grossfeld, 2014). Η F.I.G. είναι υπεύθυνη για την θέσπιση και την τήρηση των κανόνων της αγωνιστικής γυμναστικής και την συγγραφή του κώδικα βαθμολόγησης ανά κάθε Ολυμπιακό κύκλο. Άνδρες αθλητές ενόργανης γυμναστικής συμμετείχαν στην πρώτη Ολυμπιάδα του 1896 στην Αθήνα, αλλά όχι, όπως, στην σημερινή μορφή της. Το 1928, στην Ολυμπιάδα του Άμστερνταμ, άρχισαν να συμμετέχουν και οι γυναίκες, όμως, με την μορφή ομαδικού αθλήματος. Το 1952 στους Ολυμπιακούς αγώνες του Ελσίνκι άνδρες και γυναίκες βαθμολογούνται, πλέον, σε ατομικό επίπεδο (Wikipedia, 2022).

Τα όργανα της ενόργανης γυμναστικής για τους άνδρες είναι το έδαφος (ταπί), ο πλάγιος ίππος, οι κρίκοι, το άλμα, το δίζυγο και το μονόζυγο, ενώ για τις γυναίκες είναι το έδαφος (ταπί), το άλμα, το δίζυγο (ασύμμετροι ζυγοί) και η δοκός ισορροπίας. Η Ελληνική Γυμναστική Ομοσπονδία (Ε.Γ.Ο.) κατηγοριοποιεί τα αγωνιστικά τμήματα κοριτσιών ως εξής: Παγκορασίδες Β': 7-8 ετών, Παγκορασίδες Α': 9-10 ετών, Κορασίδες: 11, 12 και 13 ετών (Γ1-Γ2-Γ3), Νεανίδες: 14-15 ετών, Γυναίκες : 16 και άνω ετών, όπως και των αγοριών: Παμπαίδες Β': 7-9 ετών, Παμπαίδες Α': 10-11 ετών, Παίδες: 12, 13 και 14 ετών (Γ1-Γ2-Γ3), Έφηβοι: 15-18* ετών και Άνδρες: 18* και άνω ετών. (*Στην ηλικία των 18 ετών τα αγόρια μπορούν να επιλέξουν σε ποια κατηγορία επιθυμούν να αγωνιστούν). Στην παρούσα μελέτη οι συμμετέχοντες θα είναι από 18 ετών και άνω και κυρίως αθλητές/αθλήτριες υψηλού επιπέδου.

1.2 Ορισμός και διατύπωση προβλήματος

Η ενόργανη γυμναστική θεωρείται από τα πιο δύσκολα αθλήματα, καθώς κάθε ρουτίνα/πρόγραμμα σε κάθε όργανο απαιτεί την πολυπλοκότητα και την τελειότητα εκτέλεσης των ασκήσεων που περιέχει (Ντάλλας, 2018). Αυτό σημαίνει πως ο βαθμός δυσκολίας είναι υψηλός και το καθιστά ένα από τα πιο απαιτητικά αθλήματα. Είναι ένα άθλημα κρίσης, διότι η βαθμολογία ενός προγράμματος που αποτελείται από μια σειρά διαφόρων ασκήσεων, προκύπτει από τον βαθμό δυσκολίας και την τεχνική και καλλιτεχνική αρτιότητα του/της αθλητή/τριας. Η ενασχόληση, λοιπόν, με την ενόργανη γυμναστική από πολύ μικρή ηλικία, κάνει τους αθλητές/-τριες να δένονται και να εξαρτώνται από αυτό το άθλημα, πράγμα που όταν ένας/μία αθλητής/τρια υψηλού επιπέδου αποφασίζει ή φτάνει στο σημείο να σταματήσει, είτε εκούσια είτε ακούσια, το καθιστά πιο δύσκολο στο να προσαρμοστεί στη ζωή που θα ακολουθήσει μετά τον πρωταθλητισμό/αθλητισμό.

1.3 Διευκρίνιση όρων

Αθλητική καριέρα (Sport Career): «Η πολύχρονη αθλητική δραστηριότητα στην οποία εμπλέκεται ο/η αθλητής/αθλήτρια με σκοπό την επίτευξη υψηλών επιδόσεων και ατομικών ρεκόρ μέσω του αθλητισμού» (Position Statement; FEPSAC, 1999).

Τερματισμός αθλητικής καριέρας (Sport Career Termination): «Η αποσύνδεση από την ενεργό εμπλοκή στον επαγγελματικό αγωνιστικό αθλητισμό» (Rosenberg, 1984).

1.4 Σημασία της έρευνας

Λίγες είναι οι έρευνες που έχουν γίνει στην Ελλάδα και έχουν θέμα τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας, πόσο μάλλον και για το άθλημα της ενόργανης γυμναστικής. Στην παρούσα εργασία έλαβαν μέρος πρώην αθλητές/αθλήτριες υψηλού επιπέδου ενόργανης γυμναστικής και δεν υπάρχει κάποια αντίστοιχη έρευνα τόσο στον ξένο όσο και στον Ελληνικό χώρο. Ερευνητικό ενδιαφέρον παρουσιάζει, λοιπόν, η αθλητική πορεία των αθλητών/αθλητριών για τους λόγους τερματισμού τους και για τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν στη διαδικασία μετάβασης και προσαρμογής τους στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή. Η σημασία της έρευνας προκύπτει στο πώς οι φορείς αλλά και οι προπονητές/τριες θα μπορούσαν να συνεισφέρουν στην πιο ομαλή προσαρμογή και μετάβαση από την ενεργό δράση στον πρωταθλητισμό ζωή στην μη.

1.5 Αιτιολόγηση της έρευνας

Οι περισσότερες μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί πάνω σε αυτό το άθλημα κάνουν αναφορά, κυρίως, στους τραυματισμούς και όχι για το πώς προσαρμόζονται οι αθλητές/τριες στον τερματισμό της αθλητικής τους καριέρας, είτε εκούσια είτε ακούσια, και τι πορεία ακολουθούν έπειτα (Bradshaw & Hume, 2012; Campbell et al., 2019; Desai et al., 2019). Έχουν γίνει, βέβαια, μελέτες για διάφορα αθλήματα αλλά όχι για την ενόργανη γυμναστική (Alfermann et al., 2004; Park et al., 2013; Knights et al., 2019). Για τον λόγο αυτό η παρούσα μελέτη θα δώσει χρήσιμα συμπεράσματα σχετικά με την πορεία των αθλητών/τριών μετά τον τερματισμό τους από την ενεργό δράση τους στον πρωταθλητισμό στον ελλαδικό χώρο.

1.6 Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας

Στην έρευνα έλαβαν μέρος πρώην αθλητές/τριες υψηλού επιπέδου ενόργανης γυμναστικής στον ελλαδικό χώρο. Απαραίτητη προϋπόθεση ήταν να έχουν σταματήσει τον πρωταθλητισμό τουλάχιστον 1 χρόνο, ώστε να μην υπάρχει πιθανότητα επιστροφής τους. Ο τερματισμός τους, δηλαδή, να είναι οριστικός. Επιλέχθηκε το διάστημα αυτό για να είναι πιο σαφή τα δεδομένα για την διαδικασία της προσαρμογής τους στην μετά τον πρωταθλητισμό ζωή.

1.7 Σκοπός και ερευνητικές υποθέσεις

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να περιγράψει και να αξιολογήσει τους λόγους τερματισμού της αθλητικής καριέρας Ελλήνων/Ελληνίδων αθλητών/τριών υψηλού επιπέδου ενόργανης γυμναστικής καθώς και την πορεία ζωής που ακολουθούν μετά τον τέλος της

ενεργούς δράσης τους στον πρωταθλητισμό. Λαμβάνοντας υπόψη την υπάρχουσα βιβλιογραφία, αλλά και τις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου διατυπώνονται οι εξής υποθέσεις:

1. Ο τραυματισμός θα αποτελεί λόγος τερματισμού της αθλητικής καριέρας.
2. Ο πρωταθλητισμός δεν θα στέκεται εμπόδιο στην μόρφωση.
3. Η επαγγελματική αποκατάσταση των αθλητών/αθλητριών κατά την διάρκεια αλλά και μετά τον τερματισμό της αθλητικής τους καριέρας θα είναι σχετική με την γυμναστική.
4. Οι διαφορές μεταξύ των φύλων στην αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής κατά την διάρκεια της αθλητικής αλλά και στο τέλος της σταδιοδρομίας δεν θα διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους.
5. Δεν θα υπάρχουν διαφορές μεταξύ των φύλων στα αρνητικά ή θετικά συναισθήματα/χαρακτηριστικά.
6. Οι αθλητές/ριες δεν θα έχουν σημαντική βοήθεια από φορείς στην προσωπική και επαγγελματική ζωή μετά το τέλος της αθλητικής τους καριέρας.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

2.1 Αθλητισμός - Πρωταθλητισμός

Αθλητισμός είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο (Wikipedia, 2024). Ενώ πρωταθλητισμός είναι ο οργανωμένος αθλητισμός με πρωτεύοντα στόχο την επιτυχία-νίκη (Ιωαννίδης, 2022). Γενικότερα, ο αθλητισμός συμβάλλει στην βέλτιστη λειτουργικότητα και υγεία του ανθρώπου και άρα οι άνθρωποι πρέπει να το εντάξουν στην καθημερινότητά τους (Ristolainen et al., 2012). Κάθε αθλητής/τρια καλλιεργεί τόσο το σώμα του/της όσο και την ψυχή και το πνεύμα, καθώς ενισχύει πολλά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του/της (Πάτσου, 2012). Κάποιος, λοιπόν, που ασχολείται συστηματικά με κάποιο άθλημα, δηλαδή, σε αγωνιστικό επίπεδο πρέπει να αφιερώνει πολλές ώρες προπόνησης και προετοιμασίας για τους αγώνες, με αποτέλεσμα άλλοι τομείς της ζωής του, όπως είναι η εκπαίδευση και η οικογένεια, μπορεί να παραμεληθούν και άρα να επηρεάσουν την ζωή του μετά τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας (Alfermann & Stambulova, 2007). Παρατηρείται ότι αυξάνονται συνεχώς οι απαιτήσεις των αθλητών καθώς και η χρονική δέσμευση και πίεση απόδοσης, ώστε να καταφέρουν να φτάσουν στο επιθυμητό επίπεδο (Nagel, 2002). Ακόμη, ο Westerbeek και Hahn (2013) επισημαίνουν πως η οικονομική σημασία του αθλητισμού έχει αυξηθεί σημαντικά με συνέπεια να παρατηρείται η επαγγελματοποίηση και η εμπορευματοποίηση του αθλητισμού. Όμως, ο Nagel και Conzelmann (2006) πιστεύουν πως αυτή η εμπορευματοποίηση συμβάλλει στη δημιουργία νέων ευκαιριών και κέρδη, όπως είναι η εργασία ως επαγγελματίας προπονητής.

Οι Schmid και οι συνεργάτες του (2022) στην έρευνά τους βρήκαν ότι δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές στην επαγγελματική σταδιοδρομία των πρώην αθλητών με αυτούς που δεν ασχολούνταν. Συγκεκριμένα, οι πρώην Ολυμπιακοί αθλητές είχαν υψηλότερο επαγγελματικό κύρος, σε σύγκριση με τα αδέρφια τους, παρά την προηγούμενη δέσμευσή τους στον αθλητισμό. Ακόμη, οι πρώην αθλητές είχαν θετική επίδραση της αθλητικής τους καριέρας στην επαγγελματική τους ανάπτυξη. Όμως, επισημαίνουν ότι υπάρχουν παράγοντες που επηρεάζουν την επαγγελματική επιτυχία με αναφερόμενα παραδείγματα την δημοτικότητα, το δίκτυο και την κοινωνική υποστήριξη. Ακόμη, υπογραμμίζουν ότι οι δεξιότητες που αποκτώνται μέσω του αθλητισμού, όπως η αφοσίωση και η επιμονή, μπορούν να μεταφερθούν και να επωφεληθούν από άλλους τομείς, όπως αυτή του επαγγέλματος. Τέλος, παρατηρούν πως υπάρχει ανοδική

κινητικότητα, δηλαδή, προσφέρει πολλές ευκαιρίες, ειδικά για αυτούς που ανήκουν σε χαμηλή κοινωνικοοικονομική θέση.

Πολλές έρευνες υποστηρίζουν πως ο πρωταθλητισμός προσφέρει πολλά οφέλη και εφόδια στον χαρακτήρα, τη ζωή και την σταδιοδρομία ενός αθλητή (Πάτσου, 2012; Πρώιος, 2011). Κάποια από αυτά είναι η κοινωνικοποίηση και οι άμεσες απολαβές και ευκαιρίες για εργασία (Κυριαζή, 2019).

2.2 Εκπαίδευση

Πολλές μελέτες αποκαλύπτουν πως η αθλητική καριέρα δεν αποτελεί εμπόδιο για την εκπαίδευση (Schmid et al., 2022; Κυριαζή, 2019). Φανερόνεται, ακόμη, η σημασία του εκπαιδευτικού επιπέδου των αθλητών, καθώς και οι προσωπικές στρατηγικές που υιοθετούν να διευκολύνουν την μετάβαση τους στην επαγγελματική σταδιοδρομία. Στην έρευνά τους ο Conzelmann και Nagel (2003) βρήκαν ότι οι πρώην ολυμπιονίκες είχαν συχνά υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο και επαγγελματική θέση από τον γενικό πληθυσμό, με ποσοστό 40% αυτών να παρουσιάζουν ανοδική κινητικότητα. Οι Schmid και οι συνεργάτες του (2022) στην έρευνά τους δείχνουν ότι σχεδόν το ένα τρίτο (36.4%) των πρώην αθλητών είχε αποκτήσει το ανώτερο σχολικό πιστοποιητικό, ενώ το 13.8% είχε ολοκληρώσει εξειδικευμένη σχολή ανώτερης δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και το 49.9% είχε τουλάχιστον ολοκληρώσει το υποχρεωτικό σχολείο. Επίσης, σχεδόν οι μισοί πρώην αθλητές (45.9%) είχαν ολοκληρώσει τριτοβάθμια εκπαίδευση σε πανεπιστήμιο εφαρμοσμένων επιστημών ή επιστημονικό επίπεδο. Επιπρόσθετα, ανακάλυψαν ότι η πλειοψηφία των πρώην αθλητών είχε υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό της Ελβετίας. Στην ουσία φανερώνουν ότι υπάρχει θετική επίδραση του αθλητισμού με την εκπαιδευτική και επαγγελματική σταδιοδρομία. Τέλος, παρατήρησαν ότι η γονική κοινωνικοοικονομική κατάσταση συνδέεται με το εκπαιδευτικό επίπεδο των παιδιών και την επαγγελματική ανάπτυξή τους, και συγκεκριμένα οικογένειες που έχουν υψηλότερο οικονομικό και πολιτιστικό κεφάλαιο να τονίζουν τη σημασία της προετοιμασίας για μια δεύτερη καριέρα. Στην πτυχιακή της εργασία η Κυριαζή (2019) εξήγαγε ότι το 87% των αθλητριών ρυθμικής γυμναστικής προχώρησαν σε τριτοβάθμια εκπαίδευση. Έτσι, λοιπόν, συμπεραίνεται πως η εκπαίδευση είναι ένα πολύτιμο και σημαντικό αγαθό για τον άνθρωπο που του επιτρέπει να αναπτυχθεί και να εξελιχθεί σε διάφορους τομείς της καθημερινότητας του και δεν πρέπει να το παραμελεί κανείς, ακόμη, και οι αθλητές/τριες.

Πλέον, μάλιστα, το εκπαιδευτικό σύστημα έχει γίνει ευέλικτο για τους/τις αθλητές/τριες και τους διευκολύνουν να συνεχίσουν, χωρίς να επηρεάζει τόσο την αθλητική τους προετοιμασία, αρκεί, βέβαια, να έχουν ένα σωστά οργανωμένο πρόγραμμα.

2.3 Αιτίες τερματισμού αθλητικής καριέρας

Υπάρχουν πολλοί λόγοι τερματισμού της αθλητικής καριέρας. Ένας από αυτούς αλλά και ο πιο συχνός αποτελεί ο τραυματισμός του αθλητή/τριας. Ένας τραυματισμός μπορεί να επιφέρει επιπτώσεις στην επαγγελματική και καθημερινή ζωή, μπορεί να προκαλέσει ακόμη και απώλεια των προπονήσεων, πράγμα που επηρεάζει συχνά τους/τις αθλητές/τριες στην απόφασή τους να διακόψουν ή όχι την αθλητική τους καριέρα (Ristolainen et al., 2012). Στην έρευνά τους ο Ristolainen και οι συνεργάτες του (2012) αποκάλυψαν ότι ο φόβος του τραυματισμού αποτελεί σημαντικό ψυχολογικό παράγοντα για τους αθλητές και μπορεί να επηρεάσει την επιστροφή τους, ειδικά όταν η διαδικασία της αποκατάστασης μπορεί να είναι μακροχρόνια και να εμποδίζει την πλήρη συμμετοχή του αθλητή στις προπονήσεις και στους αγώνες. Πέρα από τον τραυματισμό βρήκαν ότι ακόμη ένας λόγος εγκατάλειψης της αθλητικής καριέρας αποτελεί το μειωμένο κίνητρο. Σε μελέτη που διεξήχθησαν οι Moesch et al. (2012) βρήκαν τη πρώτη θέση αιτιών για τερματισμό της αθλητικής καριέρας να καταλαμβάνουν η έλλειψη κινήτρων (26.5%) και οι τραυματισμοί (26.5%). Την δεύτερη θέση για λόγους που σχετίζονται με την οικογένεια (23.5%), επειδή επιθυμούν να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο με τον/την σύντροφό τους ή την οικογένειά τους. Έπειτα, ακολουθούν οι λόγοι σπουδών- εργασίας (20.6%), οι οικονομικοί λόγοι (17.6%), η έλλειψη επιτυχίας (11.8%), οι λόγοι που σχετίζονται με το αθλητικό περιβάλλον (10.3%), από επιλογή (2.9%), και το θετικό τεστ ντόπινγκ (1.5%). Παρατήρησαν, ακόμη, πως οι γυναίκες τερματίζουν πιο συχνά την καριέρα τους για οικογενειακούς λόγους και για έλλειψη κινήτρων, οι μόνες διαφορές που βρέθηκαν μεταξύ ανδρών και γυναικών. Επίσης, αποκάλυψαν πως οι οικογενειακοί λόγοι ήταν πιο σημαντικοί για αθλητές/τριες που τερμάτισαν στην κορυφή της απόδοσης τους και μετά από αυτήν, σε σύγκριση με αυτούς που τερμάτισαν πριν φτάσουν στην κορυφή τους. Τέλος, διαπίστωσαν ότι οι οικονομικοί λόγοι ήταν συχνότεροι μεταξύ αθλητών/τριών που τερμάτισαν πριν ή κατά τη διάρκεια της κορύφωσής τους. Επιπρόσθετοι λόγοι που βρήκε η Κυριαζή (2019) στην πτυχιακή της εργασία ήταν η κούραση, η απογοήτευση, τα προβλήματα με προπονήτριες, οι αδικίες και οι στερήσεις. Τέλος, άλλες αιτίες τερματισμού της αθλητικής καριέρας που αποκαλύπτει η μεταπτυχιακή διατριβή της Πάτσου (2012) είναι η μη επιλογή στην ομάδα, η μειωμένη ευχαρίστηση, η πολιτική στο χώρο του

αθλητισμού και η ηλικία. Όσον αφορά την ηλικία την κατατάσσει στους λόγους τερματισμού, επειδή οι αθλητές/τριες καθώς μεγαλώνουν αλλάζουν και τα ψυχολογικά κίνητρά τους, και η κοινωνική διαστρωμάτωσή τους και οι φυσικές τους ικανότητες.

2.4 Προσαρμογή – Μετάβαση

Οι αλλαγές στη ζωή ενός ανθρώπου είναι συνεχείς και αναπόφευκτες. Αυτές οι αλλαγές είτε γίνονται απότομα και μη προγραμματισμένα είτε είναι προγραμματισμένες και προσχεδιασμένες. Όμως, και στις δύο περιπτώσεις απαιτείται ένα χρονικό διάστημα, μια μετάβαση από μια κατάσταση στην άλλη, ανάλογα, βέβαια, πως ο κάθε άνθρωπος αντιλαμβάνεται αυτήν την κατάσταση και τι ρόλο παίζει στη ζωή του η συγκεκριμένη αυτή αλλαγή. Ο τερματισμός της σταδιοδρομίας περιγράφεται ως διαδικασία, και συχνά αναφέρεται ως «μετάβαση» στη ζωή των αθλητών/τριών (Stambulova et al., 2009; Wylleman & Lavallee, 2004). Η μετάβαση, λοιπόν, είναι ένα γεγονός το οποίο επιφέρει στο άτομο την αλλαγή των αντιλήψεων του, τόσο για τον εαυτό του όσο και για τον κόσμο και τον αναγκάζει να προσαρμοστεί ή όχι στη νέα πραγματικότητα (Schlosseberg, 1981). Η προσαρμογή είναι μια συνεχής και δυναμική διαδικασία και όχι μια παθητική αποδοχή των απαιτήσεων του περιβάλλοντος όπου το άτομο συμμετέχει ενεργητικά, καθώς οι συνθήκες δεν είναι πάγιες και διότι η συμπεριφορά του ατόμου, ο τρόπος που αισθάνεται, σκέφτεται και ενεργεί δεν είναι ενιαίος και αμετάβλητος (Blann, 1992). Η προσαρμογή είτε είναι απλή για το άτομο, γίνεται αυτόματα, αντιδρά αρμονικά και την αντιμετωπίζει εύκολα είτε είναι δύσκολη και αναγκάζει το άτομο να αναπτύξει κάποιες συγκεκριμένες συμπεριφορές. Το πως αντιλαμβάνεται το άτομο τη διαδικασία της προσαρμογής στα εξωτερικά ή εσωτερικά εμπόδια, τι τρόπους υιοθετεί και επιλέγει για να την αντιμετωπίσει εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες. Οι παράγοντες αυτοί βρέθηκαν από τους Bruning και Frew (1987) και είναι τα κίνητρα, οι πνευματικές ικανότητες, οι κοινωνικές απαιτήσεις, οι προσδοκίες, το επίπεδο αντοχής στις πιέσεις και οι περιορισμοί ή η ενίσχυση που μπορεί να έχει το άτομο από το περιβάλλον.

Ο τερματισμός της αθλητικής καριέρας είναι ένα φυσικό επακόλουθο (Sinclair & Orlick, 1993) και προκαλεί σημαντικές αλλαγές στον τρόπο ζωής των αθλητών/τριών και μπορεί να απαιτεί έναν νέο προσανατολισμό ταυτότητας, αλλά και ψυχολογική υποστήριξη (Alfermann, 2000; Brewer et al., 1993; Wylleman et al., 1993; Alfermann & Gross, 1997; Werthner & Orlick, 1986), καθώς είναι ένα κρίσιμο και σημαντικό γεγονός για τη ζωή ενός αθλητή. Έχουν γίνει

αρκετές έρευνες πάνω σε αυτό το θέμα. Πρώην αθλητές/τριες έχουν υποστεί τραυματικές εμπειρίες κατά την διάρκεια αλλά και μετά την μετάβαση σε μια καινούρια ζωή, κάποιες από τις οποίες μπορεί να οδηγήσουν σε ακραίες συμπεριφορές, όπως είναι η χρήση ουσιών και αλκοόλ, η κατάθλιψη, οι διατροφικές διαταραχές, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, ακόμη και η αυτοκτονία (Hill & Lowe, 1974; McPherson, 1984; Mihovilovic, 1968). Η ζωή μετά τον πρωταθλητισμό για κάποιους αθλητές βιώνεται ως τραυματική και δυσλειτουργική, επειδή καλούνται να ανταπεξέλθουν σε ρυθμούς και δεδομένα ζωής που τους φαίνονται άγνωστα, μάταια και ανούσια (Ogilvie & Howe, 1986).

Από την άλλη πλευρά, έχουν γίνει και αρκετές μελέτες που υποστηρίζουν πως ο τερματισμός της αθλητικής καριέρας δεν είναι κάτι κακό, αλλά πόσο μάλλον, και θετικό επακόλουθο. Συγκεκριμένα, υποστηρίζουν ότι είναι «μια νέα αρχή – μια κοινωνική αναγέννηση» (Blinde & Greendorfer, 1985; Coakley, 1983; Greendorfer & Blinde, 1985; Wylleman et al., 1993). Πολλοί αθλητές μετά τον τερματισμό της αθλητικής τους σταδιοδρομίας αισθάνονται ανακούφιση και απελευθέρωση από τον τόσο σκληρό και αυστηρό προγραμματισμό που απαιτεί ο πρωταθλητισμός. Αισθάνονται πως έχουν περισσότερο χρόνο για διασκέδαση και προσωπική ζωή. Άλλοι αποκάλυψαν πως οι αθλητές/τριες μπορούν να αποκτήσουν περισσότερες ευκαιρίες για προσωπική εξέλιξη, δίνοντας την δυνατότητα για θετικά και δημιουργικά επιτεύγματα στη ζωή (Sinclair & Orlick, 1993). Ακόμη, παρατηρείται πως ένας προγραμματισμένος και οικειοθελής τερματισμός της αθλητικής σταδιοδρομίας για έναν/μια αθλητή/αθλήτρια του/της προσφέρει ένα μεγαλύτερο αίσθημα ελέγχου και αυτο-αποτελεσματικότητας στη διαδικασία προσαρμογής και μετάβασης στη νέα καθημερινότητα (Bandura, 1997). Θετικά, ακόμη, το βιώνουν όσοι/όσες αθλητές/τριες έχουν αποδεχτεί αυτό το γεγονός, διακατέχονται από υψηλό βαθμό ικανοποίησης από την αθλητική τους καριέρα, έχουν χαμηλό βαθμό προσκόλλησης στην αθλητική τους ταυτότητα κατά τη διάρκεια της αθλητικής τους καριέρας και διακατέχονται από χαμηλό άγχος προδιάθεσης (Πάτσου, 2012). Παρατηρούνται θετικές συναισθηματικές αντιδράσεις, πιο μικρή μεταβατική περίοδο, πιο μικρή διάρκεια χρήσης στρατηγικών αντιμετώπισης του τερματισμού τους και μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή όσοι/όσες αθλητές/τριες είχαν προγραμματίσει τον τερματισμό της αθλητικής τους καριέρας (Alfermann et al., 2004). Ένας/Μία αθλητής/τρια που έχει προγραμματίσει τον τερματισμό της αθλητικής του/της σταδιοδρομίας μπορεί να έχει κάνει ήδη κάποιο πλάνο για το που θα στρέψει την προσοχή του/της, αλλά και την ενέργειά που τόσα

χρόνια διοχέτευε στον πρωταθλητισμό, με συνέπεια να έχουν λιγότερο άγχος και να ενταχθούν πιο ομαλά στην νέα πραγματικότητα (Haerle, 1975; Svoboda & Vanek, 1982). Ο Alfermann (2000) στην έρευνά του βρήκε πως περίπου το 80% των αθλητών/τριών αντιμετωπίζουν καλά τη μετάβαση από τον αθλητισμό με ορισμένους να θεωρούν τον τερματισμό της σταδιοδρομίας ως ευκαιρία για ανάπτυξη.

Στην έρευνά του ο Schmid και οι συνεργάτες του (2022) βρήκαν πως συχνά παρατηρείται το φαινόμενο των αθλητών/ριών να παραμένουν επαγγελματικά στον αθλητισμό, λόγω έλλειψης προετοιμασίας για τη ζωή, μετά τον πρωταθλητισμό. Ακόμη, ότι οι γυναίκες και άτομα μεγαλύτερης ηλικίας συναντούν προκλήσεις στην επαγγελματική τους εξέλιξη. Επίσης, η μακροχρόνια ενασχόληση με αθλήματα υψηλών επιδόσεων φαίνεται να ευνοεί την επαγγελματική πορεία των αθλητών/τριών (Schmid et al., 2022). Σαν συμπέρασμα προκύπτει πως καλό θα ήταν οι αθλητές/τριες να προετοιμαστούν από νωρίς για το τι στρατηγικές αντιμετώπισης θα υιοθετήσουν, προκειμένου να αποκατασταθούν επαγγελματικά μετά τον τερματισμό τους από την αθλητική τους σταδιοδρομία. Τέλος, και εφόσον, παρατηρείται πως η εκπαίδευση δεν επηρεάζει την αθλητική καριέρα ενός αθλητή θα ήταν προτιμότερο να υιοθετήσει την διπλή σταδιοδρομία, δηλαδή, τη προσπάθεια που θα καταβάλλει σε κάτι άλλο, παράλληλα, βέβαια, και με τον αθλητισμό, να εκπαιδευτεί πάνω σε αυτό, ώστε μετά το πέρας του πρωταθλητισμού να ασχοληθεί με αυτό το αντικείμενο (Schmid et al., 2022).

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

3.1 Δείγμα

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 102 πρώην αθλητές/τριες ενόργανης γυμναστικής υψηλού επιπέδου στον Ελλαδικό χώρο. Συγκεκριμένα, συμμετείχαν 70 γυναίκες (68.6%) και 32 άντρες (31.4%), με μέσο όρο ηλικίας τα 33 έτη ($M=33.4$, $SD=7.90$). Συμπεριλήφθηκαν όσοι/όσες αθλητές/τριες είχαν φτάσει σε επίπεδο πρωταθλητισμού, καθώς το δείγμα ήταν περιορισμένο. Απαραίτητη προϋπόθεση για να λάβουν μέρος αποτελούσε να έχουν σταματήσει τουλάχιστον έναν χρόνο πριν, ώστε να μην υπάρχει η πιθανότητα επιστροφής τους στην ενεργό αθλητική τους δράση, να έχει, δηλαδή, διασφαλιστεί ότι ο τερματισμός της αθλητικής τους σταδιοδρομίας να είναι οριστικός. Το διάστημα του ενός χρόνου κρίθηκε απαραίτητο, γιατί θα έχει προηγηθεί η διαδικασία της μετάβασης και της προσαρμογής των αθλητών/τριών στη νέα πραγματικότητα και θα ήταν σε θέση να απαντήσουν το ερωτηματολόγιο. Η έρευνα αυτή, η οποία εγκρίθηκε από την Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας του τμήματος Φυσικής Επιστήμης και Αθλητισμού, Τρικάλων, διήρκεσε περίπου 3 μήνες από αρχές Νοέμβρη μέχρι και 31 Ιανουαρίου. Πέντε άτομα χρειαστήκαν βοήθεια/διευκρίνιση είτε σε κάποιες ερωτήσεις είτε στον τρόπο υποβολής, η οποία και πραγματοποιήθηκε μέσω μηνυμάτων.

3.2 Όργανα μέτρησης

Χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο, βασισμένο από την πτυχιακή εργασία της Κυριαζή (2019) προσαρμοσμένο στις ανάγκες τους αθλήματος, και συνολικά αποτελούνταν από 30 ερωτήσεις. Οι απαντήσεις δίνονταν είτε (1) σε κατηγορική μορφή, δηλαδή, με ένα ΝΑΙ ή ΟΧΙ, είτε (2) σε πενταβάθμια κλίμακα Linkert, δηλαδή, με την επιλογή του/της συμμετέχοντα/ουσας να απαντήσει ή καθόλου σημαντικό, ή λίγο σημαντικό, ή μέτρια σημαντικό, ή πολύ σημαντικό, ή απόλυτα σημαντικό και είτε (3) πολλαπλές ή συγκεκριμένες δοσμένες απαντήσεις.

Το ερωτηματολόγιο αποτελούνταν από 4 ενότητες. Η πρώτη ενότητα αφορούσε μια σύντομη περιγραφή της ερευνητικής εργασίας και το έντυπο συγκατάθεσης/συναίνεσης του συμμετέχοντα/ουσας. Η δεύτερη ενότητα, απέβλεπε στα γενικά χαρακτηριστικά του/της συμμετέχοντα/ουσας, όπως είναι η ηλικία του/της, το φύλο του/της, η οικογενειακή του/της κατάσταση, πότε ξεκίνησε και σταμάτησε την ενόργανη γυμναστική. Για παράδειγμα, μια ερώτηση που περιείχε το ερωτηματολόγιο ήταν ο/η συμμετέχοντας/ουσα να αναφέρει το φύλο του, αν, δηλαδή, ήταν άνδρας ή γυναίκα. Επίσης, περιείχε και κάποια χαρακτηριστικά της

αθλητικής του/της σταδιοδρομίας, όπως τους λόγους για τους οποίους σταμάτησε την ενόργανη γυμναστική, εάν εντάχθηκε ή όχι στην Εθνική Ομάδα, εάν πήγε, εάν εντάχθηκε πόσα χρόνια παρέμεινε, εάν δεν εντάχθηκε ποιοι ήταν αυτοί οι λόγοι που δεν πήγε, σε ποιους αγώνες πήρε μέρος με την Εθνική Ομάδα και μετάλλια που διεκδίκησε ή όχι σε πανελλήνιο, σε ευρωπαϊκό, σε παγκόσμιο και σε ολυμπιακό αγώνισμα. Περιείχε, ακόμη, και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα της ζωής του/της κατά τη διάρκεια της αθλητικής του/της δράσης και μετά τον τερματισμό της και οι απαντήσεις που του/της ήταν δοσμένες ήταν αν ήταν πολύ άσχημη, ή σχετικά άσχημη, ή μέτρια, ή καλή ή εξαιρετικά καλή. Η τρίτη ενότητα αφορούσε αν παράλληλα με την αθλητική του/της καριέρα ασχολήθηκε με σπουδές και εργασία. Συγκεκριμένα, συμπεριλήφθηκαν ερωτήσεις, όπως το μορφωτικό επίπεδο του/της συμμετέχοντα/ουσας, εάν προχώρησε σε σπουδές σχετικές με τον αθλητισμό, εάν χρησιμοποίησε προνόμια από τις διακρίσεις του/της, εάν είχε κάποια βοήθεια /υποστήριξη από διάφορους φορείς μετά τον τερματισμό της αθλητικής του/της καριέρας, εάν σήμερα εργάζεται και εάν δεν εργάζεται σαν προπονητής/προπονήτρια αν θα το επιθυμούσε. Ένα παράδειγμα αυτής της ενότητας είναι εάν ο/η συμμετέχοντας/ουσα προχώρησε σε σπουδές σχετικές με τον αθλητισμό, δηλαδή αν ήταν απόφοιτος/η ΤΕΦΑΑ, ή σχολής Γ.Γ.Α., ή Ι.Ε.Κ. Προπονητών. Η τέταρτη και τελευταία ενότητα, ενσωματώνει το τι αποκόμισε ο/η συμμετέχοντας/ουσα, συνολικά, από την ενασχόλησή του/της με την ενόργανη γυμναστική. Δηλαδή, αν ο πρωταθλητισμός του/της έδωσε εφόδια στη ζωή, σε πόσο βαθμό αισθάνθηκε κάποια συναισθήματα και χαρακτηριστικά, τι του/της έλειψε μετά τον τερματισμό της αθλητικής του/της καριέρας, αν παροτρύνει μικρά παιδιά να ασχοληθούν με την ενόργανη γυμναστική, εάν έχει ή αν αποκτήσει παιδιά, αν θα ήθελε να ασχοληθούν αυτά με την ενόργανη γυμναστική και ποια είναι τα συνολικά αισθήματα που έχει από την ενόργανη γυμναστική. Παράδειγμα αυτής της ενότητας αποτελούν οι απαντήσεις, όχι, ίσως και ναι στο αν παροτρύνει ο/η συμμετέχοντας/ουσα μικρά παιδιά να ασχοληθούν με την ενόργανη γυμναστική.

3.3 Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Η διαδικασία αποστολής του ερωτηματολογίου και παραλαβής των απαντήσεων έγινε με ηλεκτρονική μορφή. Χρησιμοποιήθηκε η εφαρμογή Microsoft Forms (<https://forms.office.com/e/67jxSnATPf>), η οποία συλλέγει με ασφάλεια τα αποτελέσματα. Επίσης, δίνει την επιλογή κάθε συμμετέχοντα/ουσας να παραμείνει ανώνυμος/μη. Οι πρώην αθλητές/τριες που πήραν μέρος στην έρευνα, ενημερώθηκαν μέσω προσωπικού μηνύματος χρησιμοποιώντας το messenger σαν μέσο κοινωνική δικτύωσης, ή από την σχετική ανάρτηση

του επιβλέποντα καθηγητή στο facebook. Κάθε συμμετέχων/ουσα, λοιπόν, καλούνταν να απαντήσει είτε από τον υπολογιστή είτε από το κινητό τηλέφωνό του, όποτε αυτός/αυτή είχε τον απαιτούμενο ελεύθερο χρόνο. Επιλέχθηκε αυτή η μορφή καθώς είναι ευέλικτη και προσιτή σε όλους. Ο χρόνος που χρειάζονταν προκειμένου να συμπληρώσουν οι συμμετέχοντες το ερωτηματολόγιο ήταν γύρω στα 8 με 10 λεπτά.

3.4 Στατιστική ανάλυση

Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έγινε με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος, το IBM®SPSS vs. 26 . Για την στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκαν :

- Στατιστικοί δείκτες περιγραφικής στατιστικής, όπως μέση τιμή (M), τυπική απόκλιση (SD) και εκατοστιαίες συχνότητες (%)
- Για την εξέταση των σχέσεων μεταξύ συνεχών μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης r του Pearson.
- Για την εξέταση των σχέσεων μεταξύ κατηγορικών μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος διασταυρούμενης ταξινόμησης χ^2 (chi-square).
- Για την εξέταση του βαθμού στον οποίο οι ερωτήσεις του ερωτηματολογίου είναι συναφείς και στενά συνδεδεμένες μεταξύ τους και τα αποτελέσματά τους είναι αποδεκτά χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση αξιοπιστίας α του Cronbach

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4.1 Περιγραφική Στατιστική

Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 102 πρώην αθλητές/αθλήτριες υψηλού επιπέδου ενόργανης γυμναστικής στον Ελλαδικό χώρο με μέση ηλικία 33 έτη ($M=33.4$, $SD=7.90$) (Πίνακας 1). Οι γυναίκες ήταν 70 (68.6%) με μέση ηλικία τα 33 έτη ($M=33.95$, $SD=7.69$) και οι άνδρες 32 (31.4%) με μέση ηλικία τα 32 έτη ($M=32.31$, $SD=8.35$), όπως φαίνεται και στον Πίνακα 1

Πίνακας 1. Μέσοι Όροι, Τυπικές αποκλίσεις ηλικίας συμμετεχόντων.

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
ΟΛΟΙ	102	33.44	7.90	18	54
ΓΥΝΑΙΚΕΣ	70	33.95	7.69	20	54
ΑΝΔΡΕΣ	32	32.31	8.35	18	54

Όσον αφορά την οικογενειακή κατάσταση όλων των συμμετεχόντων/ουσών βρέθηκε πως το 51% είναι ανύπαντροι/ες, το 32.4% είναι παντρεμένοι/ες με παιδιά, το 10.8% είναι απλά παντρεμένοι/ες, το 2.9% χωρισμένοι/ες και το 2.9% χήροι/ες. Αναλυτικότερα, αποκαλύφθηκε πως για τις γυναίκες ισχύει ότι το 40% είναι ανύπαντρες, το 38.6% είναι παντρεμένες με παιδιά, το 15.7% είναι παντρεμένες χωρίς παιδιά, το 4.3% είναι χωρισμένες και το 1.4% χήρες. Ενώ για τους άνδρες ισχύει ότι το 75% είναι ανύπαντροι, το 18.8% είναι παντρεμένοι με παιδιά και το 6.3% είναι χήροι.

Πίνακας 2. Οικογενειακή κατάσταση.

Οικογενειακή κατάσταση	Ποσοστά
Ανύπαντροι/ες	51%
Παντρεμένοι/ες	10.8%
Παντρεμένοι/ες με παιδιά	32.4%
Χωρισμένοι/ες	2.9%
Χήροι/ες	2.9%

Πίνακας 3. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις ηλικίας που ξεκίνησαν και σταμάτησαν την ενόργανη γυμναστική.

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
ΟΛΟΙ	ΞΕΚΙΝΗΣΑΝ	102	4.96	1.31	2	9
	ΣΤΑΜΑΤΗΣΑΝ	102	18.57	4.43	10	34
ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΞΕΚΙΝΗΣΑΝ	70	4.90	1.35	2	9
	ΣΤΑΜΑΤΗΣΑΝ	70	17.15	3.07	10	27
ΑΝΔΡΕΣ	ΞΕΚΙΝΗΣΑΝ	32	5.09	1.23	3	8
	ΣΤΑΜΑΤΗΣΑΝ	32	21.65	5.36	15	34

Όπως φαίνεται και στον Πίνακα 4 αιτία τερματισμού της αθλητικής καριέρας αποτελεί ο τραυματισμός (23.2%), οι σπουδές (15.8%), η απογοήτευση (15.8%), οι λόγοι που είναι σχετικοί με το άθλημα (10%), τα προβλήματα που υπάρχουν με τους/τις προπονητές/προπονήτριες (7.4%), η κούραση (6.3%), η απώλεια επιδόσεων (5.3%), οι οικονομικοί λόγοι (5.3%), οι λόγοι που είναι άσχετοι με το άθλημα (4.7%), η/το εργασία/επάγγελμα (4.2%), οι οικογενειακοί λόγοι (1.6%) και τα προβλήματα που υπάρχουν με τους/τις συναθλητές/συναθλήτριες (0.5%). Συγκεκριμένα, όσον αφορά τις γυναίκες ισχύει πως το 22.7% αιτία τερματισμού της αθλητικής καριέρας είναι ο τραυματισμός, το 20.3% η απογοήτευση, το 14.8% οι σπουδές, το 10.2% λόγοι που είναι σχετικοί με το άθλημα, το 10.2% τα προβλήματα που υπάρχουν με τους/τις προπονητές/τριες, το 7.8% η κούραση, το 3.1% η απώλεια επιδόσεων, το 3.1% οι οικονομικοί λόγοι, το 2.3% για εργασία/επάγγελμα, το 2.3% οι οικογενειακοί λόγοι, το 2.3% λόγοι που είναι άσχετοι με το άθλημα και το 0.8% τα προβλήματα με τις συναθλήτριες. Αντιθέτως, για τους άνδρες ισχύει ότι το 24.2% αιτία τερματισμού της αθλητικής καριέρας είναι ο τραυματισμός, το 17.7% οι σπουδές, το 9.7% η απώλεια επιδόσεων, το 9.7% οι οικονομικοί λόγοι, το 9.7% οι λόγοι που είναι σχετικοί με το άθλημα, το 9.7% οι λόγοι που είναι άσχετοι με το άθλημα, το 8.1% για εργασία/επάγγελμα, το 6.5% η απογοήτευση και το 1.6% τα προβλήματα με τους προπονητές.

Πίνακας 4: Αιτίες τερματισμού της αθλητικής καριέρας.



Σύμφωνα με τα αποτελέσματα στην Εθνική Ομάδα συμμετείχαν οι 76 (74.5%) από τους ερωτηθέντες, ενώ οι 26 (25.5%) όχι. Αναλυτικότερα, για τους άνδρες ισχύει ότι οι 22 (68.8%) εντάχθηκαν, ενώ οι 10 (31.3%) όχι, και για τις γυναίκες ισχύει ότι οι 54 (77.1%) εντάχθηκαν, ενώ οι 16 (22.9%) όχι. Η επόμενη ερώτηση που κλήθηκαν να απαντήσουν οι συμμετέχοντες ήταν εάν πήγαν, και απάντησαν με ΝΑΙ οι 65 (63.7%) και με ΟΧΙ οι 37 (36.3%). Στους άνδρες ισχύει πως οι 21 (65.6%) απάντησαν με ΝΑΙ και οι 11 (34.4%) με ΟΧΙ, ενώ στις γυναίκες οι 44 (62.9%) απάντησαν με ΝΑΙ, ενώ οι 26 (37.1%) με ΟΧΙ. Έπειτα, έπρεπε να απαντήσουν, όσοι/όσες πήγαν, που ήταν συνολικά 64 συμμετέχοντες/ουσες, πόσα χρόνια παρέμειναν. Βρέθηκε, λοιπόν, ότι ο μέσος όρος ήταν περίπου 6 χρόνια ($M=6.92$, $SD=51.80$) με ελάχιστο χρόνο παραμονής τους 6 μήνες και μέγιστο τα 21 χρόνια. Αυτοί, όμως, που δεν πήγαν έπρεπε να απαντήσουν ποιοι ήταν οι λόγοι. Αναλύθηκαν και οι 28 απαντήσεις των συμμετεχόντων και φανερώθηκε ότι το 47.1% δεν πήγε για λόγους που έχουν σχέση με το άθλημα, το 17.6% εξαιτίας τραυματισμού, το 14.7% λόγω των προβλημάτων που είχαν με προπονητές/προπονήτριες, το 11.8% για λόγους που είναι άσχετοι με το άθλημα και το 8.8% λόγω σπουδών. Συγκεκριμένα, το 40% των ανδρών δεν πήγε για λόγους σχετικούς με το

άθλημα, το 20% λόγω σπουδών, το 20% λόγω τραυματισμού και το 20% για λόγους άσχετους με το άθλημα. Ενώ, το 50% των γυναικών δεν πήγε για λόγους σχετικούς με το άθλημα, το 20.8% λόγω των προβλημάτων που είχαν με προπονητές/προπονήτριες, το 16.7% λόγω τραυματισμού, το 4.2% λόγω σπουδών και το 8.3% για λόγους που είναι άσχετοι με το άθλημα.

Από τις απαντήσεις βρέθηκε ότι σε πανελλήνιο αγώνα είχαν πάρει μέρος οι 72 (45.3%), σε ευρωπαϊκό οι 45 (28.3%), σε παγκόσμιο οι 37 (23.3%) και σε ολυμπιακούς αγώνες οι 5 (3.1%). Οι άνδρες που πήραν μέρος σε πανελλήνιο αγώνα ήταν 21 (40.4%), σε ευρωπαϊκό ήταν 15 (28.8%), σε παγκόσμιο ήταν 15 (28.8%) και σε ολυμπιακό αγώνα ήταν 1 (1.9%), ενώ για τις γυναίκες ισχύει ότι οι 51 (47.7%) πήραν μέρος σε πανελλήνιο αγώνα, οι 30 (28%) σε ευρωπαϊκό, οι 22 (20.6%) σε παγκόσμιο και οι 4 (3.7%) σε ολυμπιακό αγώνα.

Βρέθηκε πως αυτοί/ές που κατέκτησαν μια από τις τρεις πρώτες θέσεις σε πανελλήνιο αγώνισμα ήταν οι 94 (93.1%), ενώ οι 7 (6.9%) δεν το κατάφεραν. Συγκεκριμένα, οι 64 (92.8%) γυναίκες απάντησαν με ΝΑΙ και οι 5 (7.2%) με ΟΧΙ, ενώ οι 30 (93.8%) άνδρες απάντησαν με ΝΑΙ και οι 2 (6.3%) με ΟΧΙ. Παρόμοια ήταν και η ερώτηση που αφορά αν είχαν κατακτήσει μία από τις τρεις πρώτες θέσεις σε ευρωπαϊκό αγώνα και οι 3 (3.3%) απάντησαν με ΝΑΙ και οι 89 (96.7%) με ΟΧΙ. Οι άνδρες που απάντησαν με ΝΑΙ ήταν 2 (6.3%) και με ΟΧΙ οι 30 (93.8%), ενώ οι γυναίκες που απάντησαν με ΝΑΙ ήταν 1 (1.7%) και με ΟΧΙ οι 59 (98.3%). Επιπρόσθετα, τους ζητήθηκε να απαντήσουν αν είχαν κατακτήσει μία από τις πρώτες έξι θέσεις σε παγκόσμιο αγώνισμα και οι 8 (8.8%) απάντησαν με ΝΑΙ και με ΟΧΙ οι 83 (91.2%). Από αυτούς ΝΑΙ απάντησαν 6 (18.8%) άνδρες και ΟΧΙ οι 26 (81.3%) και για τις γυναίκες ισχύει ότι οι 2 (3.4%) απάντησαν με ΝΑΙ και οι 57 (96.6%) με ΟΧΙ. Τελευταία ερώτηση που σχετίζεται με αγώνες ήταν ποιοι κατέκτησαν μία από τις πρώτες οκτώ θέσεις σε ολυμπιακό αγώνα και οι 3 (3.3%) απάντησαν με ΝΑΙ και οι 87 (96.7%) με ΟΧΙ. Συγκεκριμένα, οι γυναίκες που είπαν ΝΑΙ ήταν 1 (1.7%) και αυτές που είπαν ΟΧΙ ήταν 58 (98.3%), αντίθετα οι άνδρες που είπαν ΝΑΙ ήταν 2 (6.5%) και αυτοί που είπαν ΟΧΙ ήταν 29 (93.5%).

Ένα ακόμη ερώτημα που περιλάμβανε το ερωτηματολόγιο ήταν η αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων κατά την διάρκεια της αθλητικής τους σταδιοδρομίας και μετά το τέλος της. Όσον αφορά στο κατά τη διάρκεια οι 6 (5.9%) απάντησαν πολύ άσχημη, οι 7 (6.9%) σχετικά άσχημη, οι 30 (29.4%) μέτρια, οι 48 (47.1%) καλή και οι 11 (10.8%) εξαιρετικά καλή (Πίνακας 5). Αναλυτικότερα, οι άνδρες που είπαν σχετικά άσχημη ήταν 1 (3.1%), με

μέτρια ήταν 7 (21.9%), με καλή ήταν 20 (62.5%) και όσοι απάντησαν με εξαιρετικά καλή ήταν 4 (12.5%). Αντίθετα, οι γυναίκες που απάντησαν πολύ άσχημη ήταν 6 (8.6%), αυτές που είπαν σχετικά άσχημη ήταν και αυτές 6 (8.6%), με μέτρια ήταν 23 (32.9%), με καλή ήταν 28 (40%) και με εξαιρετικά καλή 7 (10%). Αναφορικά με το ως προς το τέλος της αθλητικής τους σταδιοδρομίας ισχύει ότι οι 2 (2%) απάντησαν με πολύ άσχημη, οι 3 (2.9%) με σχετικά άσχημη, οι 24 (23.5%) με μέτρια, οι 56 (54.9%) με καλή και οι 17 (16.7%) με εξαιρετικά καλή (Πίνακας 5). Πιο συγκεκριμένα, οι άνδρες με δοσμένη απάντηση μέτρια ήταν 10 (31.3%), με καλή ήταν 16 (50%) και με εξαιρετικά καλή ήταν 6 (18.8%). Ενώ, οι γυναίκες με δοσμένη απάντηση πολύ άσχημη ήταν 2 (2.9%), με σχετικά άσχημη ήταν 3 (4.3%), με μέτρια ήταν 14 (20%), με καλή ήταν 40 (57.1%) και με εξαιρετικά καλή ήταν 11 (15.7%).

Πίνακας 5. Αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής κατά την διάρκεια και στο τέλος της αθλητικής σταδιοδρομίας.

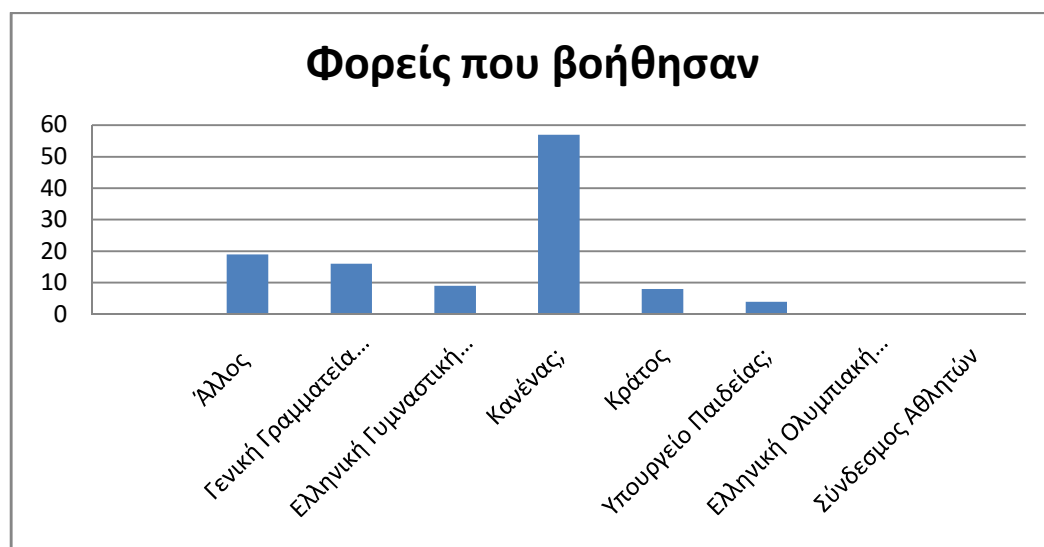
ΟΛΟΙ	ΚΑΤΑ		ΤΕΛΟΣ	
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%
Πολύ άσχημη	6	5.9%	2	2%
Σχετικά άσχημη	7	6.9%	3	2.9%
Μέτρια	30	29.4%	24	23.5%
Καλή	48	47.1%	56	54.9%
Εξαιρετικά καλή	11	10.8%	17	16.7%

Σχετικά με το μορφωτικό επίπεδο ισχύει ότι οι απόφοιτοι δημοτικού/γυμνασίου ήταν 2 (2%), οι απόφοιτοι λυκείου ήταν 11 (10.8%), οι φοιτητές/τριες ΙΕΚ/Ιδιωτικής σχολής ήταν 2 (2%), οι απόφοιτοι ΙΕΚ/Ιδιωτικής σχολής ήταν 11 (10.8%), οι φοιτητές/τριες ΑΕΙ/ΤΕΙ ήταν 16 (15.7%), οι απόφοιτοι ΑΕΙ/ΤΕΙ ήταν 41 (40.2%) και οι κάτοχοι μεταπτυχιακού/διδακτορικού ήταν 19 (18.6%). Για τους άνδρες ισχύει ότι οι απόφοιτοι Λυκείου ήταν 5 (15.6%), οι απόφοιτοι ΙΕΚ/Ιδιωτικής σχολής ήταν 1 (3.1%), οι φοιτητές ΑΕΙ/ΤΕΙ ήταν 5 (15.6%), οι απόφοιτοι ΑΕΙ/ΤΕΙ ήταν 14 (43.8%) και οι κάτοχοι μεταπτυχιακού/διδακτορικού ήταν 7 (21.9%). Ενώ, για τις γυναίκες οι απόφοιτοι δημοτικού/γυμνασίου ήταν 2 (2.9%), οι απόφοιτοι λυκείου ήταν 6 (8.6%), οι φοιτήτριες ΙΕΚ/Ιδιωτικής σχολής ήταν 2 (2.9%), οι απόφοιτοι ΙΕΚ/Ιδιωτικής σχολής

ήταν 10 (14.3%), οι φοιτήτριες ΑΕΙ/ΤΕΙ ήταν 11 (15.7%), οι απόφοιτοι ΑΕΙ/ΤΕΙ ήταν 27 (38.6%) και οι κάτοχοι μεταπτυχιακού/διδακτορικού ήταν 12 (17.1%). Ένα, ακόμη, σχετικό ερώτημα ήταν ποιοι ήταν αυτοί που προχώρησαν σε σπουδές σχετικές με τον αθλητισμό, όπου απάντησαν οι 64 συμμετέχοντες. Βρέθηκε ότι οι 33 (44%) ήταν απόφοιτοι ΤΕΦΑΑ, οι 41 (55%) ήταν απόφοιτοι ΓΓΑ και 1 (1%) ήταν απόφοιτος ΙΕΚ Προπονητών. Αναλυτικότερα οι άνδρες απόφοιτοι ΤΕΦΑΑ ήταν 8 (47.1%), οι απόφοιτοι ΓΓΑ ήταν κι αυτοί 8 (47.1%) και οι απόφοιτοι ΙΕΚ προπονητών ήταν 1 (5.9%), ενώ για τις γυναίκες ισχύει ότι οι απόφοιτοι ΤΕΦΑΑ ήταν 25 (43.1%) και οι απόφοιτοι ΓΓΑ ήταν 33 (56.9%). Άλλη μία ερώτηση σχετική με τις σπουδές ήταν αν για τις σπουδές τους χρησιμοποίησαν προνόμια από τις διακρίσεις τους. Από τις 100 απαντήσεις οι 54 (54%) απάντησαν με ΝΑΙ και με ΟΧΙ οι 46 (46%). Συγκεκριμένα, οι άνδρες που απάντησαν με ΝΑΙ ήταν 22 (73.3%) και με ΟΧΙ ήταν 8 (26.7%), ενώ οι γυναίκες με ΝΑΙ ήταν 32 (45.7%) και με ΟΧΙ οι 38 (54.3%).

Στο ερώτημα αν υπήρξαν φορείς που τους βοήθησαν στην προσωπική και στην επαγγελματική ζωή, μετά το τέλος της αθλητικής τους καριέρας, οι 16 (14.2%) απάντησαν πως τους βοήθησε η Γενική Γραμματεία Αθλητών (ΓΓΑ), οι 9 (8%) που τους βοήθησε η Ελληνική Γυμναστική Ομοσπονδία (ΕΓΟ), οι 4 (3.5%) που τους βοήθησε το Υπουργείο Παιδείας, οι 8 (7.1%) που τους βοήθησε το Κράτος, οι 57 (50.4%) που δεν τους βοήθησε κανένας και οι 19 (16.8%) που απάντησαν Άλλος (Πίνακας 6). Για τους άνδρες ισχύει ότι οι 5 (13.5%) είχαν βοήθεια από την ΓΓΑ, οι 3 (8.1%) από την ΕΓΟ, οι 2 (5.4%) από το Υπουργείο Παιδείας, οι 4 (10.8%) από το Κράτος, οι 15 (40.5%) δεν είχαν βοήθεια από Κανέναν και οι 8 (21.6%) που απάντησαν Άλλος. Για τις γυναίκες ισχύει ότι είχαν βοήθεια από την ΓΓΑ οι 11 (14.5%), από την ΕΓΟ οι 6 (7.9%), από το Υπουργείο Παιδείας οι 2 (2.6%), από το Κράτος οι 4 (5.3%), από Κανέναν οι 42 (55.3%) και οι 11 (14.5%) που απάντησαν Άλλος.

Πίνακας 6: Φορείς που βοήθησαν πρώην αθλητές/αθλήτριες.



Από τη στατιστική ανάλυση βρέθηκε, ακόμη, ότι οι 9 (8.8%) δεν εργάζονται, ενώ οι 42 (41.2%) εργάζονται σε επάγγελμα άσχετο με την γυμναστική και οι 51 (50%) εργάζονται σαν προπονητές/προπονήτριες ή βοηθοί. Αναλυτικότερα, οι άνδρες που δεν εργάζονται ήταν 3 (9.4%), αυτοί που εργάζονται σε επάγγελμα άσχετο με την γυμναστική ήταν 17 (53.1%) και αυτοί που εργάζονται σαν προπονητές/βοηθοί ήταν 12 (37.5%). Οι γυναίκες που δεν εργάζονται ήταν 6 (8.6%), αυτές που εργάζονται σε επάγγελμα άσχετο με την γυμναστική ήταν 25 (35.7%) και αυτές που εργάζονται σαν προπονήτριες/βοηθοί ήταν 39 (55.7%). Παρόμοια ήταν και η επόμενη ερώτηση που αφορούσε το αν θα επιθυμούσαν να εργαστούν σαν προπονητές/προπονήτριες οι συμμετέχοντες/ουσες. Οι 5 (5%) απάντησαν με σίγουρα ΟΧΙ, οι 15 (15%) με μάλλον ΟΧΙ, οι 30 (29%) με μάλλον ΝΑΙ και οι 52 (51%) με σίγουρα ΝΑΙ. Για τους άνδρες ισχύει ότι ο 1 (3.1%) απάντησε με σίγουρα ΟΧΙ, οι 7 (21.9%) με μάλλον ΟΧΙ, οι 11 (34.4%) με μάλλον ΝΑΙ και οι 13 (40.6%) με σίγουρα ΝΑΙ. Αντιθέτως, για τις γυναίκες ισχύει ότι οι 4 (5.7%) απάντησαν με σίγουρα ΟΧΙ, οι 8 (11.4%) με μάλλον ΟΧΙ, οι 19 (27.1%) με μάλλον ΝΑΙ και οι 39 (55.7%) με σίγουρα ΝΑΙ.

Επίσης, άλλη μια ερώτηση ήταν αν ο πρωταθλητισμός έδωσε εφόδια στην σταδιοδρομία των συμμετεχόντων/ουσών. Ένας (1%) από τους 102 απάντησε με καθόλου, οι 3 (3%)

απάντησαν με λίγα, οι 9 (9%) με μέτρια, οι 40 (39%) με πολύ και οι 49 (48%) με απόλυτα. Για τους άνδρες ισχύει ότι οι 2 (6.3%) απάντησαν με μέτρια, οι 12 (37.5%) με πολύ και οι 18 (56.3%) με απόλυτα, ενώ για τις γυναίκες ισχύει ότι 1 (1.4%) απάντησε καθόλου, οι 3 (4.3%) λίγο, οι 7 (10%) μέτρια, οι 28 (40%) πολύ και οι 31 (44.3%) απόλυτα.

Όσον αφορά τον βαθμό που αισθάνθηκαν οι συμμετέχοντες/ουσες τα αρνητικά χαρακτηριστικά/συναισθήματα, ανέφεραν την κούραση ως καθόλου σημαντικό οι 3 (2.9%), οι 11 (10.8%) λίγο σημαντικό, οι 20 (19.6%) μέτρια σημαντικό, οι 44 (43.1%) πολύ σημαντικό και οι 24 (23.5%) απόλυτα σημαντικό (Πίνακας 7). Για τους άνδρες ισχύει ότι οι 4 (12.5%) απάντησαν λίγο σημαντικό, οι 6 (18.8%) μέτρια σημαντικό, οι 14 (43.8%) πολύ σημαντικό και οι 8 (25%) απόλυτα σημαντικό, ενώ για τις γυναίκες οι 3 (4.3%) απάντησαν καθόλου σημαντικό, οι 7 (10%) λίγο σημαντικό, οι 14 (20%) μέτρια σημαντικό, οι 30 (42.9%) πολύ σημαντικό και οι 16 (22.9%) απόλυτα σημαντικό. Έπειτα, στις στερήσεις οι 6 (5.9%) απάντησαν με καθόλου σημαντικό, οι 10 (9.8%) με λίγο σημαντικό, οι 32 (31.4%) με μέτρια σημαντικό, οι 33 (32.4%) με πολύ σημαντικό και οι 21 (22.5%) με απόλυτα σημαντικό (Πίνακας 7). Συγκεκριμένα, οι άνδρες που απάντησαν με καθόλου σημαντικό ήταν 4 (12.5%), με λίγο σημαντικό ήταν 2 (6.3%), με μέτρια σημαντικό 9 (28.1%), με πολύ σημαντικό 10 (31.3%) και με απόλυτα σημαντικό οι 7 (21.9%), ενώ οι γυναίκες που απάντησαν με καθόλου σημαντικό ήταν 2 (2.9%), με λίγο σημαντικό 8 (11.4%), με μέτρια σημαντικό 23 (32.9%), με πολύ σημαντικό 23 (32.9%) και με απόλυτα σημαντικό 14 (20%). Ακολούθως, οι απογοητεύσεις και 1 (1%) απάντησε με καθόλου σημαντικό, οι 9 (9.8%) απάντησαν με λίγο σημαντικό, οι 30 (29.4%) με μέτρια σημαντικό, οι 40 (39.2%) με πολύ σημαντικό και οι 22 (22.5%) με απόλυτα σημαντικό (Πίνακας 7). Από τους άνδρες οι 3 (9.4%) απάντησαν με λίγο σημαντικό, οι 15 (46.9%) με μέτρια σημαντικό, οι 9 (28.1%) με πολύ σημαντικό και οι 5 (15.6%) με απόλυτα σημαντικό, ενώ από τις γυναίκες 1 (1.4%) απάντησε με καθόλου σημαντικό, οι 6 (8.6%) με λίγο σημαντικό, οι 15 (21.4%) με μέτρια σημαντικό, οι 31 (44.3%) με πολύ σημαντικό και οι 17 (24.3%) με απόλυτα σημαντικό. Στη συνέχεια, στις αδικίες οι 5 (4.9%) απάντησαν με καθόλου σημαντικό, οι 10 (9.8%) με λίγο σημαντικό, οι 16 (15.7%) με μέτρια σημαντικό, οι 37 (36.3%) με πολύ σημαντικό και οι 34 (33.3%) με απόλυτα σημαντικό (Πίνακας 7). Για τους άνδρες ισχύει ότι οι 2 (6.3%) απάντησαν καθόλου σημαντικό, οι 3 (9.4%) λίγο σημαντικό, οι 15 (46.9%) μέτρια σημαντικό, οι 9 (28.1%) πολύ σημαντικό και οι 5 (15.6%) απόλυτα σημαντικό, ενώ για τις γυναίκες ισχύει ότι οι 3 (4.3%) απάντησαν με καθόλου σημαντικό, οι 7 (10%) με λίγο σημαντικό, οι 6 (8.6%) με

μέτρια σημαντικό, οι 29 (41.4%) με πολύ σημαντικό και οι 25 (35.7%) με απόλυτα σημαντικό. Κατόπιν, στο άγχος όπου οι 2 (2%) απάντησαν με καθόλου σημαντικό, οι 11 (10.8%) με λίγο σημαντικό, οι 18 (17.6%) με μέτρια σημαντικό, οι 38 (37.3%) με πολύ σημαντικό και οι 33 (32.4%) με απόλυτα σημαντικό (Πίνακας 7). Αναλυτικότερα, οι άνδρες που απάντησαν με καθόλου σημαντικό ήταν 2 (6.3%), με λίγο σημαντικό 6 (18.8%), με μέτρια σημαντικό 6 (18.8%), με πολύ σημαντικό 14 (43.8%) και με απόλυτα σημαντικό 4 (12.5%), ενώ οι γυναίκες που απάντησαν με λίγο σημαντικό ήταν 5 (7.1%), με μέτρια σημαντικό 12 (17.1%), με πολύ σημαντικό 24 (34.3%) και με απόλυτα σημαντικό 29 (41.4%).

Πίνακας 7. *Αρνητικά συναισθήματα/χαρακτηριστικά που αποκόμισαν οι αθλητές/αθλήτριες.*

ΟΛΟΙ	ΚΟΥΡΑΣΗ		ΣΤΕΡΗΣΕΙΣ		ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΕΙΣ		ΑΔΙΚΙΕΣ		ΑΓΧΟΣ	
	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N
Καθόλου σημαντικό	2.9%	3	5.9%	6	1%	1	4.9%	5	2%	2
Λίγο σημαντικό	10.8%	11	9.8%	10	9.8%	9	9.8%	10	10.8%	11
Μέτρια σημαντικό	19.6%	20	31.4%	32	29.4%	30	15.7%	16	17.6%	18
Πολύ σημαντικό	43.1%	44	32.4%	33	39.2%	40	36.3%	37	37.3%	38
Απόλυτα σημαντικό	23.5%	24	22.5%	21	22.5%	22	33.3%	34	32.4%	33

Στη συνέχεια, όσον αφορά τα θετικά συναισθήματα/χαρακτηριστικά βρέθηκε πως στις χαρές και ηθικές ανταμοιβές, 1 (1%) απάντησε καθόλου σημαντικό, 2 (2%) απάντησαν λίγο σημαντικό, 14 (13.7%) μέτρια σημαντικό, 42 (41.2%) πολύ σημαντικό και 43 (42.2%) απόλυτα σημαντικό (Πίνακας 8). Για τους άνδρες ισχύει ότι οι 2 (6.3%) απάντησαν με μέτρια σημαντικό, οι 16 (50%) με πολύ σημαντικό και οι 14 (43.8%) με απόλυτα σημαντικό, ενώ για τις γυναίκες η 1 (1.4%) απάντησε καθόλου σημαντικό, οι 2 (2.9%) λίγο σημαντικό, οι 12 (17.1%) μέτρια σημαντικό, οι 26 (37.1%) πολύ σημαντικό και οι 29 (41.4%) απόλυτα σημαντικό. Ύστερα, σειρά είχαν τα οφέλη στον χαρακτήρα και οι 2 (2%) απάντησαν λίγο σημαντικό, οι 11 (10.8%) μέτρια σημαντικό, οι 25 (24.5%) πολύ σημαντικό και οι 64 (62.7%) απόλυτα σημαντικό (Πίνακας 8). Συγκεκριμένα, οι άνδρες που απάντησαν με μέτρια σημαντικό ήταν 3 (9.4%), με πολύ σημαντικό 6 (18.8%) και με απόλυτα σημαντικό 23 (71.9%), ενώ οι γυναίκες που απάντησαν με λίγο σημαντικό ήταν 2 (2.9%), με μέτρια σημαντικό 8 (11.4%), με πολύ σημαντικό 19 (27.1%)

και με απόλυτα σημαντικό 41 (58.6%). Έπειτα, ακολούθησε η κοινωνικοποίηση που οι 3 (2.9%) απάντησαν με καθόλου σημαντικό, οι 7 (6.9%) με λίγο σημαντικό οι 25 (24.5%) με μέτρια σημαντικό, οι 30 (29.4%) και με απόλυτα σημαντικό οι 37 (36.3%) (Πίνακας 8). Για τους άνδρες ισχύει ότι 1 (3.1%) απάντησε με καθόλου σημαντικό, οι 2 (6.3%) με λίγο σημαντικό, οι 9 (28.1%) με μέτρια σημαντικό, οι 8 (25%) με πολύ σημαντικό και οι 12 (37.5%) με απόλυτα σημαντικό, ενώ για τις γυναίκες οι 2 (2.9%) με καθόλου σημαντικό, οι 5 (7.1%) με λίγο σημαντικό, οι 16 (22.9%) με μέτρια σημαντικό, οι 22 (31.4%) με πολύ σημαντικό και οι 25 (35.7%) με απόλυτα σημαντικό. Ακολούθως, στις άμεσες απολαβές οι 25 (24.5%) απάντησαν καθόλου σημαντικό, οι 23 (22.5%) με λίγο σημαντικό, οι 23 (22.5%) με μέτρια σημαντικό, οι 16 (15.7%) με πολύ σημαντικό και οι 15 (14.7%) με απόλυτα σημαντικό (Πίνακας 8). Αναλυτικότερα, οι άνδρες που απάντησαν με καθόλου σημαντικό ήταν 9 (28.1%), με λίγο σημαντικό ήταν 7 (21.9%), με μέτρια σημαντικό 8 (25%), με πολύ σημαντικό 3 (9.4%) και με απόλυτα σημαντικό 5 (15.6%), ενώ οι γυναίκες που απάντησαν με καθόλου σημαντικό ήταν 16 (22.9%), με λίγο σημαντικό 16 (22.9%), με μέτρια σημαντικό 15 (21.4%), με πολύ σημαντικό 13 (18.6%) και με Απόλυτα σημαντικό 10 (14.3%). Τέλος, στις ευκαιρίες για εργασία οι 14 (13.7%) απάντησαν καθόλου σημαντικό, οι 20 (19.6%) λίγο σημαντικό, οι 20 (19.6%) μέτρια σημαντικό, οι 28 (27.5%) πολύ σημαντικό και οι 20 (19.6%) απόλυτα σημαντικό (Πίνακας 8). Οι άνδρες που απάντησαν με καθόλου σημαντικό ήταν 5 (15.6%), με λίγο σημαντικό 7 (21.9%), με μέτρια σημαντικό 4 (12.5%), με πολύ σημαντικό 11 (34.4%) και με απόλυτα σημαντικό 5 (15.6%), ενώ οι γυναίκες που απάντησαν με καθόλου σημαντικό ήταν 9 (12.9%), με λίγο σημαντικό 13 (18.6%), με μέτρια σημαντικό 16 (22.9%), με πολύ σημαντικό 17 (24.3%) και με απόλυτα σημαντικό 15 (21.4%).

Πίνακας 8.Θετικά συναισθήματα/χαρακτηριστικά που αποκόμισαν οι αθλητές/αθλήτριες.

ΟΛΟΙ	Χαρές+ ηθικές ανταμοιβές		Οφέλη στον χαρακτήρα		Κοινωνικοποίηση		Άμεσες απολαβές		Ευκαιρίες εργασίας	
	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N
Καθόλου σημαντικό	1%	1	0%	0	2.9%	3	24.5%	25	13.7%	14
Λίγο σημαντικό	2%	2	2%	2	6.9%	7	22.5%	23	19.6%	20
Μέτρια σημαντικό	13.7%	14	10.8%	11	24.5%	25	22.5%	23	19.6%	20

Πολύ σημαντικό	41.2%	42	24.5%	25	29.4%	30	15.7%	16	27.5%	28
Απόλυτα σημαντικό	42.2%	43	62.7%	64	36.3%	37	14.7%	15	19.6%	20

Επίσης, βρέθηκε πως στους/στις 21 (11.9%) τους/τις έλειψε οι γνωριμίες, στους/στις 2 (1.1%) η οικονομική ανεξαρτησία, στους/στις 28 (15.8%) τα ταξίδια, στους/στις 22 (12.4%) η αίσθηση ότι είναι κάποιος/α σπουδαίος/α (αναγνωρισιμότητα), στους/στις 9 (5.1%) η επαγγελματική αποκατάσταση, στους/στις 56 (31.6%) το κυνήγι νέων στόχων, στους/στις 18 (10.2%) η κατάκτηση τρόπων και στους/στις 21 (11.9%) ο ωραίος τρόπος ζωής. Αναλυτικότερα, οι άνδρες που απάντησαν τα ταξίδια ήταν 10 (16.1%), τις γνωριμίες 9 (14.5%), την αίσθηση ότι είναι σπουδαίος/αναγνωρισιμότητα 8 (12.9%), την επαγγελματική αποκατάσταση 3 (4.8%), το κυνήγι νέων στόχων 17 (27.4%), την κατάκτηση τρόπων 7 (11.3%) και τον ωραίο τρόπο ζωής 8 (12.9%). Αντιθέτως, οι γυναίκες που απάντησαν την οικονομική ανεξαρτησία ήταν 2 (1.7%), τα ταξίδια 18 (15.7%), τις γνωριμίες 12 (10.4%), την αίσθηση ότι είναι σπουδαία/αναγνωρισιμότητα 14 (12.2%), την επαγγελματική αποκατάσταση 6 (5.2%), το κυνήγι νέων στόχων 39 (33.9%), την κατάκτηση τρόπων 11 (9.6%) και τον ωραίο τρόπο ζωής 13 (11.3%).

Στο ερώτημα αν οι συμμετέχοντες/ουσες παροτρύνουν μικρά παιδιά να ασχοληθούν με την ενόργανη γυμναστική βρέθηκε πως οι 12 (11.8%) απάντησαν με ΟΧΙ, οι 24 (23.5%) με ΙΣΩΣ και οι 66 (64.7%) με ΝΑΙ. Για τους άνδρες ισχύει ότι οι 2 (6.3%) απάντησαν με ΟΧΙ, οι 7 (21.9%) με ΙΣΩΣ και οι 23 (71.9%) με ΝΑΙ, ενώ για τις γυναίκες ισχύει ότι οι 10 (14.3%) απάντησαν με ΟΧΙ, οι 17 (24.3%) με ΙΣΩΣ και οι 43 (61.4%) με ΝΑΙ. Σχετικά παρόμοιο ερώτημα ήταν αν οι συμμετέχοντες, που έχουν ή αν αποκτήσουν παιδιά, αν θα ήθελαν να ασχοληθούν με την ενόργανη γυμναστική και οι 10 (9.8%) απάντησαν με ΟΧΙ, οι 15 (14.7%) με μάλλον ΟΧΙ, οι 32 (31.4%) με μάλλον ΝΑΙ και οι 45 (44.1%) με ΝΑΙ. Συγκεκριμένα, οι άνδρες που απάντησαν με ΟΧΙ ήταν 2 (6.3%), με μάλλον ΟΧΙ 3 (9.4%), με μάλλον ΝΑΙ 6 (18.8%) και με ΝΑΙ 21 (65.6%), ενώ οι γυναίκες που απάντησαν με ΟΧΙ ήταν 8 (11.4%), με μάλλον ΟΧΙ 12 (17.1%), με μάλλον ΝΑΙ 26 (37.1%) και με ΝΑΙ 24 (34.3%).

Τελευταίο εύρημα ήταν τα συνολικά αισθήματα που είχαν οι συμμετέχοντες με την ενασχόληση τους με αυτό το άθλημα και 1 (1%) απάντησε πολύ άσχημα, οι 6 (5.9%) σχετικά άσχημα, οι 20 (19.6%) μέτρια, οι 42 (41.2%) καλά και οι 33 (32.4%) εξαιρετικά. Για τους άνδρες ισχύει ότι 1 (3.1%) απάντησε με σχετικά άσχημα, οι 5 (15.6%) με μέτρια, οι 11 (34.4%)

με καλά και οι 15 (46.9%) με εξαιρετικά, ενώ για τις γυναίκες ισχύει ότι 1 (1.4%) απάντησε με πολύ άσχημα, οι 5 (7.1%) με σχετικά άσχημα, οι 15 (21.4%) με μέτρια, οι 31 (44.3%) με καλά και οι 18 (25.7%) με εξαιρετικά.

4.2 Συσχετίσεις μεταξύ μεταβλητών

Από την ανάλυση συσχέτισης r του Pearson φαίνεται ότι υπάρχει υψηλή, θετική συσχέτιση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης ποιότητας ζωής κατά την διάρκεια της αθλητικής σταδιοδρομίας και στο τέλος της ($r=.737, p<.001$) (Πίνακας 9).

Πίνακας 9. Αναλύσεις συσχέτισης της αντιλαμβανόμενης ποιότητας ζωής.

Παράγοντες	1	2
1. Κατά την διάρκεια	-	.737**
2. Στο τέλος	.737**	-

** $p<.001$

Εφαρμόστηκε ανάλυση συσχέτισης r του Pearson για να εξεταστεί εάν υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της κούρασης, των στερήσεων, των απογοητεύσεων, των αδικιών, το άγχος, τις χαρές και ηθικές ανταμοιβές, τα οφέλη στον χαρακτήρα, την κοινωνικοποίηση, τις άμεσες απολαβές από το άθλημα και τις ευκαιρίες εργασίας (Πίνακας 10). Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι υπάρχει υψηλή, θετική συσχέτιση σε όλες τις μεταβλητές. Δηλαδή, παρατηρείται πως τα ζευγάρια κούραση-στερήσεις ($r=.93$), απογοητεύσεις-κούραση ($r=.93$), αδικίες-κούραση ($r=.95$), άγχος-κούραση ($r=.95$), χαρές+ηθικές ανταμοιβές-κούραση ($r=.88$), οφέλη στον χαρακτήρα-κούραση ($r=.90$), κοινωνικοποίηση-κούραση ($r=.93$), άμεσες απολαβές-κούραση ($r=.90$), ευκαιρίες εργασίας-κούραση ($r=.90$), έχουν όλα υψηλή, θετική συσχέτιση. Όπως, επίσης, υψηλή, θετική συσχέτιση έχουν και τα ζευγάρια απογοητεύσεις-στερήσεις ($r=.94$), αδικίες-στερήσεις ($r=.92$), άγχος-στερήσεις ($r=.90$), χαρές+ ηθικές ανταμοιβές-στερήσεις ($r=.89$), οφέλη στον χαρακτήρα-στερήσεις ($r=.85$), κοινωνικοποίηση-στερήσεις ($r=.90$), άμεσες απολαβές-στερήσεις ($r=.93$) και ευκαιρίες εργασίας-στερήσεις ($r=.88$). Ακόμη, υψηλή, θετική συσχέτιση έχουν τα ζευγάρια αδικίες-απογοητεύσεις ($r=.89$), άγχος-απογοητεύσεις ($r=.90$), χαρές+ηθικές ανταμοιβές-απογοητεύσεις ($r=.85$), οφέλη στον χαρακτήρα-απογοητεύσεις ($r=.87$), κοινωνικοποίηση-απογοητεύσεις ($r=.92$), άμεσες απολαβές-

απογοητεύσεις ($r = .91$) και ευκαιρίες εργασίας-απογοητεύσεις ($r = .87$). Υψηλή, θετική συσχέτιση παρατηρείται και στα ζευγάρια αδικίες-άγχος ($r = .98$), χαρές+ ηθικές ανταμοιβές-αδικίες ($r = .90$), οφέλη στον χαρακτήρα-αδικίες ($r = .89$), κοινωνικοποίηση-αδικίες ($r = .94$), άμεσες απολαβές-αδικίες ($r = .89$) και ευκαιρίες εργασίας-αδικίες ($r = .89$). Επίσης, υψηλή, θετική συσχέτιση έχουν τα ζευγάρια χαρές+ ηθικές ανταμοιβές-άγχος ($r = .90$), οφέλη στον χαρακτήρα-άγχος ($r = .90$), κοινωνικοποίηση-άγχος ($r = .95$), άμεσες απολαβές-άγχος ($r = .89$) και ευκαιρίες εργασίας-άγχος ($r = .88$). Υψηλή, θετική συσχέτιση έχουν και τα ζευγάρια χαρές+ ηθικές ανταμοιβές-οφέλη στον χαρακτήρα ($r = .85$), κοινωνικοποίηση-χαρές+ ηθικές ανταμοιβές ($r = .91$), άμεσες απολαβές-χαρές+ ηθικές ανταμοιβές ($r = .85$) και ευκαιρίες εργασίας- χαρές+ ηθικές ανταμοιβές ($r = .82$). Τέλος, υψηλή, θετική συσχέτιση παρατηρείται και στα ζευγάρια κοινωνικοποίηση-οφέλη στον χαρακτήρα ($r = .90$), άμεσες απολαβές-οφέλη στον χαρακτήρα ($r = .90$), ευκαιρίες εργασίας-οφέλη στον χαρακτήρα ($r = .82$), άμεσες απολαβές-κοινωνικοποίηση ($r = .89$), ευκαιρίες εργασίας-κοινωνικοποίηση ($r = .86$) και ευκαιρίες εργασίας-άμεσες απολαβές ($r = .87$).

Πίνακας 10. *Αναλύσεις συσχέτισης των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων/χαρακτηριστικών που αποκόμισαν με την ενασχόλησή τους με το άθλημα.*

Παράγοντες	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Κούραση	-									
2. Στερήσεις	.93**	-								
3. Απογοητεύσεις	.93**	.94**	-							
4. Αδικίες	.95**	.92**	.89**	-						
5. Άγχος	.95**	.90**	.90**	.98**	-					
6. Χαρές+ Ηθικές ανταμοιβές	.88**	.89**	.85**	.90**	.90**	-				
7. Οφέλη στον χαρακτήρα	.90**	.85**	.87**	.89**	.90**	.85**	-			
8. Κοινωνικοποίηση	.93**	.90**	.92**	.94**	.95**	.91**	.90**	-		
9. Άμεσες απολαβές	.90**	.93**	.91**	.89**	.89**	.85**	.90**	.89**	-	
10. Ευκαιρίες εργασίας	.90**	.88**	.87**	.89**	.88**	.82**	.82**	.86**	.87**	-

** $p < .001$

4.3 Εγκυρότητα και Αξιοπιστία κατηγορικών μεταβλητών

Για να εξεταστεί η εσωτερική συνοχή των κλιμάκων αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής κατά την διάρκεια της αθλητικής σταδιοδρομίας και μετά το τέλος της εφαρμόστηκε ανάλυση αξιοπιστίας α του Cronbach. Η ανάλυση έδειξε ότι είχε αποδεκτό επίπεδο ($\alpha=.91$) (Πίνακας 11). Ανάλυση αξιοπιστίας α του Cronbach εφαρμόστηκε, επίσης, για να εξεταστεί η εσωτερική συνοχή των κλιμάκων κούρασης, στερήσεις, απογοητεύσεις, αδικίες και άγχος και η ανάλυση έδειξε ότι είχε αποδεκτό επίπεδο ($\alpha=.98$) (Πίνακας 11). Εφαρμόστηκε, τέλος, η ανάλυση αξιοπιστίας α του Cronbach για να εξεταστεί η εσωτερική συνοχή των κλιμάκων χαρές και ηθικές ανταμοιβές, οφέλη στον χαρακτήρα, κοινωνικοποίηση, άμεσες απολαβές και ευκαιρίες για εργασία και έδειξε ότι είχε αποδεκτό επίπεδο ($\alpha=.96$) (Πίνακας 11).

Πίνακας 11. Ανάλυση αξιοπιστίας.

Παράγοντες	Cronbach α
Κατά την διάρκεια και τέλος της αθλητικής σταδιοδρομίας	.91
Αρνητικά συναισθήματα/χαρακτηριστικά	.98
Θετικά συναισθήματα/χαρακτηριστικά	.97

4.4 Διαφορές μεταξύ φύλου και κατηγορικών μεταβλητών

Για τις διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών ως προς την αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής κατά την διάρκεια της αθλητικής σταδιοδρομίας και μετά το τέλος της, βρέθηκε ότι το ποσοστό των ανδρών που δήλωσε ότι ήταν καλή η αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής τους κατά την διάρκεια της αθλητικής τους σταδιοδρομίας ήταν σημαντικά μεγαλύτερο (62.5%) από το αντίστοιχο ποσοστό των γυναικών (40%), $\chi^2=7.082$, $p=.132$, δηλαδή, είναι μη στατιστικά σημαντικό. Μετά το τέλος της αθλητικής σταδιοδρομίας δεν αποκαλύφθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών, $\chi^2=3.792$, $p=.435$ και είναι μη στατιστικά σημαντικό. Για να εξεταστούν οι διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών ως προς την κούραση, τις στερήσεις, τις απογοητεύσεις, τις αδικίες και το άγχος, βρέθηκε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών για την κούραση, $\chi^2=1.563$, $p=.815$, δηλαδή, είναι μη στατιστικά σημαντικό. Ούτε για τις στερήσεις, $\chi^2=4.284$, $p=.369$ και είναι μη στατιστικά σημαντικό. Για τις απογοητεύσεις το ποσοστό των ανδρών που απάντησε με μέτρια

σημαντικό ήταν σημαντικά μεγαλύτερο (46.9%) από το αντίστοιχο ποσοστό των γυναικών (21.4%), $\chi^2=7.885$, $p=.096$, δηλαδή, είναι μη στατιστικά σημαντικό. Για τις αδικίες το ποσοστό των ανδρών που δήλωσε με μέτρια σημαντικό ήταν σημαντικά μεγαλύτερο (31.3%) από το αντίστοιχο ποσοστό των γυναικών (8.6%), $\chi^2=9.205$, $p=.056$ και είναι μη στατιστικά σημαντικό. Τέλος, για το άγχος το ποσοστό των γυναικών που απάντησε με απόλυτα σημαντικό ήταν σημαντικά μεγαλύτερο (41.4%) από το αντίστοιχο ποσοστό των ανδρών (12.5%), $\chi^2=13.359$, $p=.010$ και είναι μη στατιστικά σημαντικό. Για να εξεταστούν οι διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών ως προς τις χαρές και ηθικές ανταμοιβές, τα οφέλη στον χαρακτήρα, την κοινωνικοποίηση, τις άμεσες απολαβές και τις ευκαιρίες για εργασία, χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος χ^2 . Για τις χαρές και ηθικές ανταμοιβές δεν αποκαλύφθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών, $\chi^2=4.180$, $p=.382$, δηλαδή είναι μη στατιστικά σημαντικό. Επίσης, δεν αποκαλύφθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των φύλων για τα οφέλη στον χαρακτήρα, $\chi^2=2.251$, $p=.522$, όπως και για την κοινωνικοποίηση, $\chi^2=.607$, $p=.962$, αλλά και για τις άμεσες απολαβές από το άθλημα, $\chi^2=1.593$, $p=.810$, και για τις ευκαιρίες για εργασία, $\chi^2=2.638$, $p=.620$, όπου όλα αυτά είναι μη στατιστικά σημαντικά.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας ερευνητικής εργασίας ήταν να περιγράψει και να αξιολογήσει τους λόγους τερματισμού της αθλητικής καριέρας Ελλήνων/Ελληνίδων αθλητών/τριών υψηλού επιπέδου ενόργανης γυμναστικής καθώς και την πορεία ζωής που ακολουθούν μετά τον τέλος της ενεργούς δράσης τους στον πρωταθλητισμό. Παρόμοιες έρευνες στην Ελλάδα για το συγκεκριμένο άθλημα δεν έχουν καταγραφεί, παρόλο που το ενδιαφέρον για την διαδικασία του τερματισμού της αθλητικής καριέρας είναι αυξημένο διεθνώς. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχουν αρκετοί παράγοντες που συμβάλλουν στον τερματισμό της αθλητικής καριέρας, όπως είναι ο τραυματισμός, η απογοήτευση, οι σπουδές, η κούραση και άλλοι λόγοι που έχουν σχέση με το άθλημα, όπως είναι η έλλειψη υποδομών και απαραίτητου εξοπλισμού.

Από τα αποτελέσματα γίνεται αντιληπτό ότι ο τραυματισμός αποτελεί την κυριότερη αιτία τερματισμού της αθλητικής καριέρας, επιβεβαιώνοντας την πρώτη υπόθεση. Το ίδιο αποτέλεσμα προκύπτει και από την έρευνα των Ristolainen και των συνεργατών της (2012).

Με βάση τα ευρήματα της παρούσας μελέτης φαίνεται ότι ο πρωταθλητισμός δεν στέκεται εμπόδιο στην μόρφωση, καθώς το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων/ουσών έχει συνεχίσει στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, κατέχοντας το ανώτατο πτυχίο, επιβεβαιώνοντας την δεύτερη υπόθεση. Αυτό φαίνεται και στην έρευνα του Schmid και των συνεργατών του (2022) που συμφωνεί με την υπόθεση, ότι ο πρωταθλητισμός δεν φαίνεται να επηρεάζει την εκπαιδευτική σταδιοδρομία, αλλά μάλλον την ευνοεί.

Δεδομένου τα αποτελέσματα δεν είναι ξεκάθαρη η διαφορά των αθλητών/τριών κατά την διάρκεια αλλά και στο τέλος της αθλητικής σταδιοδρομίας να επιλέγουν για επάγγελμα κάτι σχετικό με την γυμναστική, παρόλο που οι περισσότεροι ερωτηθέντες έχουν απαντήσει ότι εργάζονται σαν προπονητές/τριες ή και βοηθοί, οπότε η τρίτη ερευνητική υπόθεση δεν μπορούμε να πούμε ότι επιβεβαιώνεται.

Τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν την τέταρτη ερευνητική υπόθεση ότι η αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής κατά την διάρκεια της αθλητικής σταδιοδρομίας αλλά και στο τέλος της δεν διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους. Συνέχεια της τέταρτης ερευνητικής υπόθεσης ήταν ότι η αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής κατά την διάρκεια της αθλητικής σταδιοδρομίας αλλά και στο τέλος της δεν θα διαφέρει σημαντικά μεταξύ των φύλων. Τα αποτελέσματα πέρα από την απάντηση «Καλή» στο κατά την διάρκεια της αθλητικής σταδιοδρομίας που

παρατηρήθηκε μεγάλη απόκλιση ανάμεσα στα δύο φύλα, σε όλα τα άλλα αποδεικνύεται ότι δεν διαφέρουν σημαντικά. Τα αποτελέσματα του chi-square, ότι δεν είναι στατιστικά σημαντικά, μπορεί να οφείλονται στο γεγονός ότι υπάρχει μεγάλη διαφορά στον αριθμό των ανδρών (32) και γυναικών (70).

Με βάση τα αποτελέσματα τα αρνητικά συναισθήματα/χαρακτηριστικά που αισθάνθηκαν οι ερωτηθέντες διαφέρουν μεταξύ των φύλων, με επακόλουθο να μην επιβεβαιώνεται η πέμπτη ερευνητική υπόθεση. Συγκεκριμένα μεγάλες αποκλίσεις παρατηρήθηκαν στις απογοητεύσεις με απάντηση «Μέτρια σημαντικό», στο άγχος με απάντηση «Απόλυτα σημαντικό» και στις αδικίες με απάντηση «Μέτρια σημαντικό». Στα υπόλοιπα πεδία ισχύει ότι δεν υπάρχουν σημαντικές αποκλίσεις μεταξύ των φύλων. Τα αποτελέσματα, λοιπόν, του chi-square, δεν είναι στατιστικά σημαντικά πιθανώς γιατί υπάρχει μεγάλη διαφορά στο μέγεθος των συμμετεχόντων. Συνέχεια της Πέμπτης ερευνητικής υπόθεσης ήταν ότι τα θετικά συναισθήματα/χαρακτηριστικά που αισθάνθηκαν και αποκόμισαν οι ερωτηθέντες δεν διαφέρουν μεταξύ των φύλων, όπου και επιβεβαιώνεται, καθώς δεν υπάρχουν σημαντικές αποκλίσεις. Έτσι, λοιπόν, πιθανή αιτία που στο chi-square τα αποτελέσματα δεν είναι στατιστικά σημαντικά αποτελεί η μεγάλη διαφορά που υπάρχει στο μέγεθος των δειγμάτων.

Αναλυτικότερα, στην ανάλυση συσχέτισης/του Pearson που πραγματοποιήθηκε για τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα/χαρακτηριστικά που ένιωσαν οι αθλητές/τριες έδειξε πώς υπήρχε σε όλα υψηλή, θετική συσχέτιση. Πιθανή ερμηνεία μπορεί να αποτελεί το ότι οι αθλητές/τριες όσο σημαντικά θεωρούν τα αρνητικά στοιχεία που ένιωσαν από το άθλημα, άλλο τόσο σημαντικά θεωρούν και τα θετικά στοιχεία που αποκόμισαν. Δηλαδή, η κούραση με την χαρά έχει υψηλή θετική συσχέτιση γιατί ίσως οι αθλητές/τριες, παρόλο που προπονούνταν αρκετές ώρες, τελικά ένιωθαν πως ανταμείβονταν/χαιρόντουσαν από την απόδοσή τους στους αγώνες. Την ίδια επίδραση μπορεί να έχουν τα «Οφέλη στον χαρακτήρα» η «Κοινωνικοποίηση» οι «Άμεσες απολαβές» και οι «Ευκαιρίες για εργασία» καθώς μπορεί να αισθάνονταν την κούραση, αλλά το γεγονός ότι μέσα από τις πολύωρες προπονήσεις, κοινωνικοποιούνταν, καλλιεργούσαν τον χαρακτήρα τους (κατέχοντας, πλέον, πολλά αξιοπρεπέστατα ανθρώπινα χαρακτηριστικά όπως είναι ο σεβασμός, η πειθαρχία, η αυτοεκτίμηση, κτλ.) την εξισορροπούσαν. Επίσης, η αξιολόγηση των αθλητών/τριών στο πόσο σοβαρό θεωρούν την «Κούραση» έχει υψηλή, θετική συσχέτιση με αυτήν για το πόσο σοβαρό θεωρούν τις

«Στερήσεις». Αυτό μπορεί να ερμηνευτεί στο γεγονός ότι οι αθλητές/τριες πιέζονταν και ψυχικά λόγω των στερήσεων, με αποτέλεσμα να ένιωθαν περισσότερο κουρασμένοι/ες συμφωνώντας με την πτυχιακή εργασίας της Κυριαζή (2019) στην πτυχιακή της εργασία. Το ίδιο μπορεί να ισχύει και για το «Άγχος» και για τις «Αδικίες» και για τις «Απογοητεύσεις», δηλαδή, όσο πιο πολύ αισθάνονταν αυτά τα στοιχεία τόσο περισσότερο τα εκλάμβαναν και σαν κούραση. Η αξιολόγηση των αθλητών/τριών στο πόσο σοβαρό θεωρούν το «Άγχος» έχει υψηλή θετική συσχέτιση με αυτήν για το πόσο σοβαρό θεωρούν τις «Χαρές». Πιθανή ερμηνεία που θα μπορούσε να δοθεί είναι πως παρόλο που αισθάνονταν αγχωμένοι/αγχωμένες να διαγωνιστούν, παράλληλα ένιωθαν χαρά, γιατί ήταν σε θέση να δείξουν τα κατορθώματα των τόσων κόπων που αφιέρωναν στις πολύωρες προπονήσεις τους για να έχουν αυτό το αποτέλεσμα που έδειχναν και αποτυπώνονταν σε κάθε αγώνα. Επιπρόσθετα, η αξιολόγηση των αθλητών/ριών στο πόσο σημαντικό θεωρούν τα «Οφέλη στον χαρακτήρα» έχει υψηλή θετική συσχέτιση με αυτήν στο πόσο σημαντικό θεωρούν την «Κοινωνικοποίηση». Αυτό μπορεί να ερμηνευτεί από το γεγονός ότι με την κοινωνικοποίηση τους οι αθλητές/τριες εξωτερικεύουν συναισθήματα, ανταλλάσσουν ιδέες, σκέψεις, απόψεις και χτίζουν μια ολοκληρωμένη εικόνα τόσο για τον εαυτό τους όσο και για τους άλλους, οπότε το συνδέουν με τα οφέλη στον χαρακτήρα. Παρόμοιο ήταν κι αυτό που βρήκε η Κυριαζή (2019) στην πτυχιακή της εργασία.

Τέλος, με βάση τα αποτελέσματα οι αθλητές/τριες δεν είχαν λάβει σημαντική βοήθεια από φορείς στην προσωπική και επαγγελματική ζωή μετά το τέλος της αθλητικής τους καριέρας, επιβεβαιώνοντας την έκτη ερευνητική υπόθεση.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η παρούσα εργασία υλοποιήθηκε για να περιγράψει τους λόγους τερματισμού της αθλητικής καριέρας Ελλήνων/Ελληνίδων αθλητών/τριών υψηλού επιπέδου ενόργανης γυμναστικής καθώς και την πορεία ζωής που ακολουθούν μετά τον τέλος της ενεργούς δράσης τους στον πρωταθλητισμό. Αυτά προκύπτουν με την αξιολόγηση τόσο των γεγονότων που συνέβησαν προγενέστερα του τερματισμού, όσο κατά την διάρκεια αλλά και μετά τον πρωταθλητισμό ζωή. Φαίνεται, λοιπόν, πως οι αθλητές/τριες μαζί με την βοήθεια των προπονητών/τριών μπορούν να περιορίσουν τους τραυματισμούς που προκύπτουν, όπου και αποτελούν νούμερο ένα αιτία τερματισμού της αθλητικής καριέρας. Αυτό μπορεί να συμβεί με πιο ελεγχόμενες προπονήσεις που περιλαμβάνουν ακόμη και μετρήσεις, με ειδικό εξοπλισμό, όπως είναι τα δυναμοδάπεδα. Αιτία τραυματισμού μπορεί να αποτελεί και η έλλειψη υποδομών που να μην υποστηρίζουν τις υψηλές προδιαγραφές που χρειάζονται οι αθλητές/αθλήτριες υψηλού επιπέδου και θα πρέπει κι αυτό να διορθωθεί. Επίσης, με βάση τα αποτελέσματα φαίνεται πως οι αθλητές/τριες ένιωσαν κατά τη διάρκεια της αθλητικής τους καριέρας αδικημένοι/ες και συνάμα απογοητευμένοι/ες με το γενικότερο σύστημα που επικρατεί στο άθλημα της ενόργανης γυμναστικής. Ίσως αυτό μπορεί να διορθωθεί με την συνεισφορά της Ε.Γ.Ο., αλλά και από άλλους φορείς ή και παράγοντες, με το να επικρατεί η ισοτιμία ανάμεσα στους/στις αθλητές/τριες. Τέλος, θα πρέπει οι φορείς (π.χ., Ε.Γ.Ο., Γ.Γ.Α.) ή το κράτος να συνεισφέρουν πιο ουσιαστικά σε όλους τους/τις αθλητές/τριες μετά τον τερματισμό της καριέρας είτε δίνοντας την δυνατότητα να εργαστούν στον χώρο του αθλητισμού, είτε να προσφέρουν την εμπειρία τους, καθοδηγητικά και υποστηρικτικά για τους νέους αθλητές/τριες.

6.1 Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Γίνεται σαφές πως το θέμα του τερματισμού της αθλητικής καριέρας για έναν/μία αθλητή/τρια αποτελεί ένα μεγάλο κεφάλαιο στη ζωή του/της και η βαθύτερη κατανόηση του δημιουργεί ένα ευρύ φάσμα για πρακτικές εφαρμογές τόσο από τον κλάδο της επιστήμης του αθλητισμού, όσο και της αθλητικής ψυχολογίας. Για μελλοντική έρευνα, λοιπόν, προτείνονται τα εξής:

- Να γίνει εξέταση στο πως οι φορείς θα μπορούσαν να προσφέρουν σε περισσότερους/ες αθλητές/τριες βοήθεια στην προσωπική και επαγγελματική ζωή μετά το τέλος της αθλητικής τους σταδιοδρομίας.

- Να ξανά υλοποιηθεί μια έρευνα για τους αθλητές/τριες της ενόργανης γυμναστικής τόσο για να καλύψουν περισσότερο το ψυχολογικό κομμάτι όσο και να γίνει μια εκτενέστερη ανάλυση της διαδικασίας της μετάβασης από την ενεργό δράση στη μη.
- Να γίνει εξέταση μιας παρόμοιας έρευνας και να καλύψει το κενό της άνισης δειγματοληψίας μεταξύ ανδρών και γυναικών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Alfermann, D. (2000). Causes and transitions of sport career termination. In D. Lavallee & P. Wylleman (Eds.), *Career transitions in sport: International Perspective* (pp. 45-48). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=3252200>
- Alfermann, D., & Gross, A. (1997). Coping with career termination: It all depends on freedom of choice. In R. Lidor & M. Bar-Eli (Eds.), *Proceedings of the ninth world congress on sport psychology* (pp. 65-67). Netanya: Wingate Institute for Physical Education and Sport.
- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career terminations. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport* (pp. 712-733). Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons.<https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch32>
- Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reaction to sport career termination: A cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 61-75.[https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00050-X](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00050-X)
- Blann, F.W. (1992). Coach's role in player development. *Journal of Applied Research in Coaching and Athletics*, 7, 62-76.
- Blinde, E.M., & Greendorfer, S.L. (1985). A reconceptualization of the process of leaving the role of competitive athlete. *International Review of the Sociology of Sport*, 20, 87-94.<https://doi.org/10.1177/101269028502000108>
- Bradshaw, E. J., & Hume, P. A. (2012). Biomechanical approaches to identify and quantify injury mechanisms and risk factors in women's artistic gymnastics. *Sports Biomechanics*, 11(3), 324-341.<http://dx.doi.org/10.1080/14763141.2011.650186>
- Brewer, B.W., Van Raalte, J.C., & Linder, D.E. (1993). Athletic identity: Hercule's muscles or Achilles' heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237-254.<https://psycnet.apa.org/record/1994-03969-001>

- Bruning, M.S., & Frew, D.R. (1987). Effects of exercise, relaxation, and management skills on psychological stress indicators: A field experiment. *Journal of Applied Psychology*, 72, 515-521. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0021-9010.72.4.515>
- Campbell, R. A., Bradshaw, E. J., Ball, N. B., Pease, D. L., & Spratford, W. (2019). Injury epidemiology and risk factors in competitive artistic gymnasts: A systematic review. *British Journal of Medicine*, 53(17), 1-15. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099547>
- Coackley, J. (1993). Leaving competitive sport: Retirement or rebirth. *Quest*, 35, 1-11. <https://doi.org/10.1080/00336297.1993.10483777>
- Conzelmann, A., & Nagel, S. (2003). Professional careers of the German Olympic athletes. *International Review of the Sociology of Sport*, 38(3), 259-280. <https://doi.org/10.1177/10126902030383001>
- Desai, N., Vance, D. D., Rosenwasser, M. P., & Ahmad, C. S. (2019). Artistic gymnastics injuries: Epidemiology, evaluation, and treatment. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 27(13), 459-467. <https://doi.org/10.5435/jaaos-d-18-00147>
- FEPSAC. (1999). *Position Statement «Sport Career Termination*. Lund, Sweden: European Federation of Sport.
- Greendorfer, S.L., & Blinde, E.M. (1985). Retirement from intercollegiate sport: Theoretical and empirical considerations. *Society of Sport Journal*, 2, 69-80. <https://doi.org/10.1123/ssj.2.2.101>
- Grossfeld, A. (2014). Changes during the 110 years of the world artistic gymnastics championship. *Science of Gymnastics Journal*, 6(2), 5-27.
- Haerle, R.K. (1975). Career patterns and career contingencies of professional baseball players: An occupational analysis. In D.W. Ball & J.W. Loy (Eds.), *Sport and social order* (pp. 461-519). Reading, M.A: Addison-Wesley.
- Knights, S., Sherry, E., Ruddock-Hudson, M., & O'Halloran, P. (2019). The end of a professional sport career: Ensuring a positive transition. *Journal of Sport Management*, 33(6), 1-12. <http://dx.doi.org/10.1123/jsm.2019-0023>

- McPherson, B.D. (1984). Sport participation across the life cycle: A view of the literature and suggestions for future research. *Sociology of Sport Journal*, 1, 213-230.<https://doi.org/10.1123/ssj.1.3.213>
- Mihovilovic, M. (1968). The status of former sportsmen. *International Review of Sport Psychology*, 3, 73-93.<https://doi.org/10.1177/101269026800300105>
- Moesch, K., Mayer, C., & Elbe, A. M. (2012). Reasons for Career Termination in Danish Elite Athletes: Investigating Gender Differences and the Time-point as Potential Correlates. *Sport Science Review*, 21, 49-68.<http://dx.doi.org/10.2478/v10237-012-0018-2>
- Nagel, S. (2002). Medals in Sport - Success in Profession? Professional Careers of High-Performance Athletes. Schorndorf: Hofmann.
- Nagel, S., & Conzelmann, A. (2006). The influence of a high-performance career on the occupational career chances and risks. *Sport und Gesellschaft*, 3(3), 237-261.<http://dx.doi.org/10.58840/ots.v3i1.45>
- Ogilvie, B.C., & Howe, M. (1986). The trauma of termination from athletics. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 761-775). New York: Macmillan.
- Park, S., Lavalley, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22-53.<https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>
- Ristolainen, L, Kettunen, J. A., Kujala, U. M., & Heinonen, A. (2012). Sport injuries as the main cause of sport career termination among Finnish top-level athletes. *European journal of Sport Science*, 12, 274-282.<https://doi.org/10.1080/17461391.2011.566365>
- Rosenberg, E. (1984). Athletic retirement as social death: Concepts and perspectives. In N. Theberge & P. Donnelly (Eds.), *Sport and sociological* (pp. 245-258). Fort Worth: Texas University Press.
- Schlossberg, N.K. (1981). A model for analysing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9(2), 2-18.<https://doi.org/10.1177/001100008100900202>

- Schmid, M. J., Örencik, M., Schmid, J., Nagel, S., & Conzelmann, A. (2021). Vocational careers of retired Olympic athletes from Switzerland: A person-oriented study. *International Review for the Sociology of Sport*, 57, 1253-1278. <https://doi.org/10.1177/10126902211062432>
- Sinclair, D.A., & Orlick, T. (1993). Positive transitions for high performance sports. *The Sport Psychologist*, 7, 138-150. <https://doi.org/10.1123/tsp.7.2.138>
- Stambulova, N. (2009). Talent development in sport: The perspective of career transitions. In E. Tsung-Min Hung, R. Lidor, & D. Hackfort (Eds.), *Psychology of sport excellence* (pp. 63-67). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Svoboda, B., & Vanek, M. (1982). Retirement from high-level competition. In T. Orlick, J.T. Partington, & J.H. Salmela (Eds.), *Proceedings of the fifth world congress of sport psychology* (pp. 166-175). Ottawa: Coaching Association of Canada.
- Werthner, P., & Orlick, T. (1986). Retirement experiences of successful Olympic athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 337-363. <https://psycnet.apa.org/record/1988-31229-001>
- Westerbeek, H., & Hahn, A.G. (2013). The influence of commercialization and globalization on high performance sport. In P. Sotiriadou & V. De Bosscher (Eds.), *Managing High Performance Sport* (pp. 239-254). London: Routledge.
- Wylleman, P., & Lavalley, D.E. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M.R. Weiss (Ed.), *Developmental Sport and Exercise Psychology: Information Technology* (pp. 507-527).
- Wylleman, P., De Knop, P., Menkehorst, H., Theeboom, M., & Annerel, J. (1993). Career termination and social integration among elite athletes. In S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira, & A. Paula-Brito (Eds.), *Proceedings of the eighth world congress of sport psychology* (pp. 902-905). Lisbon: UniversidadeTécnicadeLisboa. <https://doi.org/10.12691/ajssm-2-3-1>

Ιωαννίδης, Γ. (2022). Αθλητισμός ή πρωταθλητισμός; Αθλητικός Κόσμος.

<https://athlitikoskosmos.gr/2022/02/26/athlitismos-i-protathlitismos/>

Κυριαζή, Α.Γ. (2019). *Η επίδραση του πρωταθλητισμού στην σταδιοδρομία και μετέπειτα πορεία αθλητριών υψηλού επιπέδου ρυθμικής γυμναστικής*. Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ελλάς.

Ντάλλας, Γ. (2018). *Ενόργανη Γυμναστική Ανδρών και Γυναικών- Μηχανική- Τεχνική- Μεθοδολογία*. Αθήνα, Ελλάδα: Τελέθριο.

Πάτσου, Ε. (2012). Τερματισμός αθλητικής καριέρας: *Η σχέση αθλητικών και μη αθλητικών παραμέτρων στη διαδικασία προσαρμογής στη μετά τον αθλητισμό ζωή*. Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ελλάς.

Πρώιος, Μ. (2021). *Διδακτική της Ενόργανης Γυμναστικής*. Αθήνα, Ελλάδα: Όλυμπος.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 : ΦΟΡΜΑ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗΣ

Τίτλος Ερευνητικής Εργασίας: Πορεία ζωής που ακολούθησαν αθλητές/-τριες υψηλού επιπέδου ενόργανης γυμναστικής μετά τον πρωταθλητισμό.

Επιστημονικός Υπεύθυνος: Μέλλος Βασίλειος, Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ,
Αφαίρεση προσωπικών δεδομένων
ΠΘ, email: τηλ.: (Υπηρεσία Βιβλιοθήκης &
Ερευνήτρια: Μαρία-Ελένη Τσιγώνη (email: Πληροφόρησης Πανεπιστημίου)
Θεσσαλίας)

1. Σκοπός της ερευνητικής εργασίας

Σκοπός της διπλωματικής εργασίας είναι η αξιολόγηση των αθλητών/-τριών υψηλού επιπέδου ενόργανης γυμναστικής στην Ελλάδα κατά την διάρκεια της σταδιοδρομίας τους στον πρωταθλητισμό και την μετέπειτα πορεία τους στην μετά τον πρωταθλητισμό ζωή.

2. Διαδικασία

Οι συμμετέχοντες, άντρες και γυναίκες ηλικίας 21-50 ετών, θα κληθούν να απαντήσουν 26 ερωτήσεις σε ηλεκτρονική μορφή. Αυτές οι ερωτήσεις χωρίζονται σε τρεις ενότητες. Η πρώτη ενότητα κάνει λόγο για την πορεία των αθλητών/-τριών στα χρόνια που λάμβαναν μέρος σε αγώνες. Η δεύτερη αφορά τις σπουδές και το επάγγελμα που ακολούθησαν και η τρίτη περιλαμβάνει την αξιολόγηση αρνητικών και θετικών χαρακτηριστικών/συναισθημάτων που αποκόμισαν/ένοιωσαν απέναντι στο άθλημα αυτό. Τα αποτελέσματα, έπειτα, θα αναλυθούν με την χρήση IBM® SPSS V. 26.

3. Κίνδυνοι και ενοχλήσεις

Δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος ή ενόχληση, γιατί οι ερωτήσεις με τις απαντήσεις κάθε συμμετέχοντα θα είναι ανώνυμες

4. Προσδοκώμενες ωφέλειες

Με τη συμμετοχή σας θα αποκομίσετε πολλές πληροφορίες για το πώς το άθλημα θα μπορούσε να σας βοηθήσει στην μετά τον πρωταθλητισμό ζωή και πώς θα μπορούσε πιθανόν να καλυτερέψει/εξελιχθεί/τροποποιηθεί τα επόμενα χρόνια με την συμβολή σας.

5. Δημοσίευση δεδομένων – αποτελεσμάτων

Η συμμετοχή σας στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με την μελλοντική δημοσίευση των αποτελεσμάτων της, με την προϋπόθεση ότι οι πληροφορίες θα είναι ανώνυμες και δε θα αποκαλυφθούν τα ονόματα των συμμετεχόντων. Τα δεδομένα που θα συγκεντρωθούν θα

κωδικοποιηθούν με αριθμό, ώστε το όνομά σας δε θα φαίνεται πουθενά.

6. Πληροφορίες

Μη διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις γύρω από το σκοπό ή την διαδικασία της εργασίας. Αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία ή ερώτηση ζητήστε μας να σας δώσουμε διευκρινίσεις.

7. Ελευθερία συναίνεσης

Η συμμετοχή σας στην εργασία είναι εθελοντική. Είστε ελεύθερος-η να μην συναινέσετε ή να διακόψετε τη συμμετοχή σας όποτε το επιθυμείτε.

8. Δήλωση συναίνεσης

Διάβασα τις οδηγίες συναίνεσης αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα ακολουθήσω.

Συναινώ να συμμετάσχω στην ερευνητική εργασία.

Το έντυπο συναίνεσης μπορείτε να το κατεβάσετε από τον παρακάτω σύνδεσμο.

https://docs.google.com/document/d/1-NSVTeqspxLGHCVICGSHmExLVBKf-4kT/edit?usp=drive_link&ouid=118358271740318994818&rtpof=true&sd=true

☐ Συναινώ

ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

2. Φύλο:

Άνδρας	
Γυναίκα	

3. Ηλικία:.....

4. Οικογενειακή κατάσταση:

Ανύπαντρος/η	
Παντρεμένος/η	
Παντρεμένος/η με παιδιά	
Χωρισμένος/η	
Χήρος/α	

5. Ηλικία που ξεκίνησες την ενόργανη;.....

6. Ηλικία που σταμάτησες την ενόργανη;.....

7. Λόγοι για τους οποίους σταμάτησες (μπορείς να επιλέξεις όσους θέλεις):

Κούραση	
Σπουδές	
Απογοήτευση	
Τραυματισμός	
Προβλήματα με συναθλητές/συναθλήτριες	
Προβλήματα με προπονητές/προπονήτριες	
Απώλεια επιδόσεων	
Εργασία/Επάγγελμα	
Οικογενειακοί λόγοι	
Οικονομικοί λόγοι	

Άλλοι λόγοι που έχουν σχέση με το άθλημα	
Άλλοι λόγοι που δεν έχουν σχέση με το άθλημα	

8. Κλήθηκες να ενταχθείς στην Εθνική Ομάδα;

ΝΑΙ	
ΟΧΙ	

9. Εάν ΝΑΙ πηγες;

ΝΑΙ	
ΟΧΙ	

10.Εάν ΝΑΙ πόσα χρόνια παρέμεινες (μπορείς να βάλεις και δεκαδικό αριθμό, π.χ 2,5χρόνια):

.....

11.Εάν ΟΧΙ ποιοί είναι οι λόγοι που δεν πήγες (σύνδεση με την ερώτηση 8) :

Σπουδές	
Τραυματισμός	
Προβλήματα με συναθλητές/συναθλήτριες	
Προβλήματα με προπονητές/προπονήτριες	
Οικονομικοί λόγοι	
Άλλοι λόγοι που έχουν σχέση με το άθλημα	
Άλλοι λόγοι που δεν έχουν σχέση με το άθλημα	

12.Αγώνες στους οποίους πήρες μέρος με την Εθνική Ομάδα (μπορείς να επιλέξεις όσα ισχύουν):

Πανελλήνιο	
------------	--

Ευρωπαϊκό	
Παγκόσμιο	
Ολυμπιακοί αγώνες	

13. Μετάλλια που κέρδισες σε Πανελλήνιους αγώνες (αλλά να έχεις κατακτήσει μία από τις 3 πρώτες θέσεις):

ΝΑΙ	
ΟΧΙ	

14. Μετάλλια που κέρδισες σε Ευρωπαϊκούς αγώνες (αλλά να έχεις κατακτήσει μία από τις 3 πρώτες θέσεις):

ΝΑΙ	
ΟΧΙ	

15. Μετάλλια που κέρδισες σε Παγκόσμιο (αλλά να έχεις κατακτήσει μία από τις πρώτες 6 θέσεις):

ΝΑΙ	
ΟΧΙ	

16. Μετάλλια που κέρδισες σε Ολυμπιακούς αγώνες (αλλά να έχεις κατακτήσει μία από τις πρώτες 8 θέσεις):

ΝΑΙ	
ΟΧΙ	

17. Αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής:

	Πολύ	Σχετικά	Μέτρια	Καλή	Εξαιρετικά
--	------	---------	--------	------	------------

	άσχημη	άσχημη			καλή
Κατά την διάρκεια της αθλητικής σταδιοδρομίας					
Μετά το τέλος της αθλητικής σου καριέρας					

ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΣΠΟΥΔΕΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑ

18. Μορφωτικό επίπεδο:

Απόφοιτος/-η Δημοτικού/Γυμνασίου	
Απόφοιτος/-η Λυκείου	
Φοιτητής/-τρια Ι.Ε.Κ./Ιδιωτικής σχολής	
Απόφοιτος/-η Ι.Ε.Κ./Ιδιωτικής σχολής	
Φοιτητής/-τρια ΑΕΙ/ΤΕΙ	
Απόφοιτος/-τη ΑΕΙ/ΤΕΙ	
Μεταπτυχιακό/Διδακτορικό	

19. Προχώρησες σε σπουδές σχετικές με τον αθλητισμό:

Απόφοιτος/η ΤΕΦΑΑ	
Απόφοιτος/η σχολής Γ.Γ.Α.	
Απόφοιτος/η Ι.Ε.Κ. Προπονητών	

20. Για τις σπουδές σου χρησιμοποίησες προνόμια(μόρια) από τις διακρίσεις:

ΝΑΙ	
ΟΧΙ	

21. Ποιοί φορείς σε βοήθησαν στην επαγγελματική και την προσωπική σου ζωή μετά το τέλος της αθλητικής σου καριέρας:

Γενική Γραμματεία Αθλητών (Γ.Γ.Α.)	
Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή (Ε.Ο.Ε.)	
Ελληνική Γυμναστική Ομοσπονδία (Ε.Γ.Ο.)	
Σύνδεσμος Αθλητών	
Υπουργείο Παιδείας	
Κράτος	
Κανένας	
Άλλος	

22. Σήμερα εργάζεσαι;

Δεν εργάζομαι	
Εργάζομαι σε επάγγελμα άσχετο με την γυμναστική	
Εργάζομαι σαν προπονητής/-τρια ή σαν βοηθός	

23. Εάν δεν εργάζεσαι σαν προπονητής/-τρια ενόργανης γυμναστικής θα το ήθελες;

Σίγουρα ΟΧΙ	
Μάλλον ΟΧΙ	
Μάλλον ΝΑΙ	
Σίγουρα ΝΑΙ	

ΕΝΟΤΗΤΑ 4 :Τι αποκόμισες από την ενασχόληση σου με την ενόργανη γυμναστική.

Ζητάμε να αξιολογήσετε πόσο σημαντικά ή ασήμαντα ήταν κάποια αρνητικά και θετικά του συγκεκριμένου αθλήματος, αν προτείνετε το άθλημα αυτό και τέλος ποια είναι τα συνολικά συναισθήματα που νοιώθετε απέναντι στο άθλημα.

24. Άσχετα από τι επάγγελμα κάνεις και τι σπουδές έκανες, πιστεύεις πως ο πρωταθλητισμός σου έδωσε εφόδια στην σταδιοδρομία;

Καθόλου	
Λίγα	
Μέτρια	
Πολύ	
Απόλυτα	

25. Αξιολόγησε σε πόσο βαθμό αισθάνθηκες τα παρακάτω χαρακτηριστικά /συναισθήματα:

	Καθόλου σημαντικό	Λίγο σημαντικό	Μέτρια σημαντικό	Πολύ σημαντικό	Απόλυτα σημαντικό
Κούραση					
Στερήσεις					
Απογοητεύσεις					
Αδικίες					
Άγχος					
Χαρές και ηθικές ανταμοιβές					
Οφέλη στον χαρακτήρα					
Κοινωνικοποίηση					
Άμεσες απολαβές από το άθλημα					
Ευκαιρίες εργασίας					

26. Τί σου έλειψε αμέσως μετά τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας σου:

Η οικονομική ανεξαρτησία	
Τα ταξίδια	

Οι γνωριμίες	
Η αίσθηση ότι είσαι κάποιος σπουδαίος/αναγνωρισιμότητα	
Η επαγγελματική αποκατάσταση	
Το κυνήγι νέων στόχων	
Η κατάκτηση τρόπων	
Ο ωραίος τρόπος ζωής	

27. Παροτρύνεις μικρά παιδιά να ασχοληθούν με την ενόργανη;

ΟΧΙ	
ΙΣΩΣ	
ΝΑΙ	

28. Εάν αποκτήσεις ή έχεις ήδη παιδιά θα ήθελες να ασχοληθούν με την ενόργανη γυμναστική;

ΟΧΙ	
Μάλλον ΟΧΙ	
Μάλλον ΝΑΙ	
ΝΑΙ	

29. Τα συνολικά αισθήματα που νοιώθεις για την ενόργανη γυμναστική είναι:

Πολύ άσχημα	
Σχετικά άσχημα	
Μέτρια	
Καλά	
Εξαιρετικά	

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II
ΕΓΚΡΙΣΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ



Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας

Τρίκαλα: 6.12.2023

Αριθμ. Πρωτ.: 2272

Βεβαίωση έγκρισης της πρότασης για διεξαγωγή έρευνας με τίτλο: Πορεία ζωής που ακολούθησαν αθλητές/τριες υψηλού επιπέδου ενόργανης γυμναστικής μετά τον πρωταθλητισμό.

Επιστημονικώς υπεύθυνος/επιβλέπων: Μέλλος Βασίλειος

Ιδιότητα: ΕΕΠ

Ίδρυμα: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Τμήμα: ΤΕΦΑΑ

Κύριος ερευνητής-τρια/φοιτητής-τρια: Τσιγώνη Μαρία-Ελένη

Πρόγραμμα Σπουδών:

Προπτυχιακό

Ίδρυμα: Πανεπιστήμιο

Θεσσαλίας

Τμήμα: ΤΕΦΑΑ

Η προτεινόμενη έρευνα θα είναι: Διπλωματική εργασία

Τηλ. επικοινωνίας Αφαίρεση προσωπικών δεδομένων (Υπηρεσία Βιβλιοθήκης & Πληροφόρησης Πανεπιστημίου Θεσσαλίας)

Email επικοινωνίας:

Η Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας του Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστημίου Θεσσαλίας μετά την υπ.
Αριθμ.1-2/ 6.12.2023 συνεδρίασή της εγκρίνει τη διεξαγωγή της προτεινόμενης έρευνας.

Ο Πρόεδρος της
Εσωτερικής Επιτροπής
Δεοντολογίας
– ΤΕΦΑΑ

Τσιόκανος Αθανάσιος
Καθηγητής