

ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΠΕΛΑΤΩΝ  
ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΚΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ

Π.Θ.

Της  
Γιοβάνη Χρυσής  
ΑΜ 31/02

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων για την απόκτηση του μεταπτυχιακού τίτλου του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης και του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στην κατεύθυνση «Φυσική Δραστηριότητα και Αθλητική Αναψυχή».

Κομοτηνή  
2004

Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα:

Επιβλέπων: Δρ. Κουθούρης Χαρίλαος

Μέλος: Δρ. Αλεξανδρής Κωνσταντίνος

Μέλος: Δρ. Χατζηγεωργίου Αντώνιος



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ  
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»

Αριθ. Εισ.: 4306/1  
Ημερ. Εισ.: 02-03-2005  
Δωρεά:  
Ταξιθετικός Κωδικός: Δ  
796.93  
ΓΙΟ



## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΓΙΟΒΑΝΗ ΧΡΥΣΗ: Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής πελατών χιονοδρομικών κέντρων

(Υπό την επίβλεψη του Λέκτορα κ. Κουθούρη Χαρίλαου)

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η σκιαγράφηση του προφίλ των πελατών των χιονοδρομικών κέντρων της νοτίου Ελλάδος (Παρνασσός και Καλάβρυτα) σε σχέση με τους παράγοντες εμποδίων και τις διαστάσεις κινήτρων για συμμετοχή στο άθλημα της χιονοδρομίας. Το δείγμα αποτέλεσαν 268 χιονοδρόμοι (61% άνδρες και 39% γυναίκες), άνω των 18 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σημαντικότερο κίνητρο ήταν η ανάπτυξη δεξιοτήτων και ικανοτήτων στη χιονοδρομία, ενώ σημαντικότερο εμπόδιο προς τη συμμετοχή των πελατών χιονοδρομικών κέντρων ήταν η έλλειψη χρόνου λόγω εργασιακών υποχρεώσεων (63.6%). Οι σημαντικότερες διαφορές μεταξύ των δημογραφικών χαρακτηριστικών ήταν στο κίνητρο της «κοινωνικοποίησης» ανάμεσα στο φύλο, οι γυναίκες είχαν υψηλότερη τιμή από τους άνδρες ( $p < 0.05$ ). Διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη μεταβλητή "συχνότητα συμμετοχής" ( $F_{4,268} = 13.67, p < 0.05$ ) και στον παράγοντα των εμποδίων «οικονομικά εμπόδια». Ακόμη οι «καιρικές συνθήκες» αποδείχθηκαν στατιστικά σημαντικός ανασταλτικός παράγοντας συμμετοχής ανάμεσα στα δυο χιονοδρομικά κέντρα Παρνασσού και Καλαβρύτων ( $p < 0.05$ ). Μελλοντικά, χρειάζεται περισσότερη έρευνα στη συμπεριφορά των χιονοδρόμων, προκειμένου τα στελέχη των χιονοδρομικών κέντρων να την κατανοήσουν και να σπεύσουν στην βελτίωση της λειτουργίας των κέντρων αυτών ώστε να παρέχουν ποιότητα υπηρεσιών με απώτερο στόχο την ικανοποίηση των πελατών.

Λέξεις Κλειδιά: κίνητρα συμμετοχής, εμπόδια στη συμμετοχή, χιονοδρομία αναψυχής

## ABSTRACT

Giovani Chrysi: Restraining factors of participation for the customers of ski centers

(Under the supervision of Kouthouris Harilaos)

The purpose of this study was to block out the profile of customers of ski centers in South Greece (Parnassos and Kalabryta) in relationship with the factors of for participation in skiing. The sample consisted of 268 skiers (61% men και 39% women), more than 18 years old. The results indicated that the most important motive for skiers was skill development in skiing. The most important constraint was “lack of time” because of job obligations (63.6%). The most significant differences between demographics was on the motive of “socialization”, between sex, women had higher score than men ( $p<0.05$ ). There were statistically significant differences on the variable of frequency ( $F_{4,268}=13.67$ ,  $p<0.05$ ) and the factor of constraints “financial constraints”. Additionally, “weather” was statistically significant factor of participation between two ski centers, Parnassos and Kalabryta ( $p<0.05$ ). In future, it is nessessary to have more research for skier’s behavior, so that managers of ski centers can understand and manage to improve centers’ function. In this way they can provide service quality and satisfaction for customers.

Key Words: constraints, motives, ski participation

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

	Σελίδα
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	ii
ABSTRACT.....	iii
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	iv
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	vi
Κεφάλαιο	
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
Σημασία .....	2
Περιορισμοί της έρευνας.....	2
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	3
Κίνητρα και Παρακίνηση.....	3
Ορισμός Κινήτρου (Motive).....	4
Ορισμός Παρακίνησης(Motivation).....	4
Θεωρία του αυτοπροσδιορισμού.....	5
Διαστάσεις Κινήτρων.....	7
Παρακίνηση και Συμμετοχή.....	9
Εμπόδια.....	10
Ορισμός Εμποδίων.....	10
Κατηγοριοποίηση Εμποδίων.....	10
Δημογραφικά Χαρακτηριστικά και Αντίληψη των Εμποδίων.....	12
Παράγοντες Εμποδίων.....	15
Εμπόδια και Συχνότητα Συμμετοχής.....	20
Παρακίνηση και Αντίληψη Εμποδίων.....	20
Αγορά Χιονοδρομικών Κέντρων.....	23
Σκοπός της έρευνας.....	34
Στόχοι της έρευνας.....	34
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	35
Δείγμα.....	35
Όργανο Μέτρησης .....	35

Διαδικασία Μέτρησης.....	38
Στατιστική Επεξεργασία.....	38
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	39
Δημογραφικά Χαρακτηριστικά Δείγματος.....	39
Συχνότητα Συμμετοχής.....	39
Τα 5 πλέον Σημαντικά και τα 5 πλέον Μη Σημαντικά Κίνητρα.....	40
Τα 5 πλέον Σημαντικά και τα 5 πλέον Μη Σημαντικά Εμπόδια.....	40
Διαφορές του Φύλου σε σχέση με τις Διαστάσεις Κινήτρων .....	41
Διαφορές των Χιονοδρομικών Κέντρων στους Παράγοντες Εμποδίων.....	42
Διαφορές Παραγόντων Εμποδίων ανάλογα με τη Συχνότητα Συμμετοχής .....	43
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	45
Διαφορές στους παράγοντες εμποδίων και στις διαστάσεις των κινήτρων λόγω δημογραφικών χαρακτηριστικών.....	45
Τα πιο Σημαντικά και Μη Σημαντικά Κίνητρα .....	47
Τα πιο Σημαντικά και Μη Σημαντικά Εμπόδια .....	49
Διαφορές Παραγόντων Εμποδίων ανάλογα με τη Συχνότητα Συμμετοχής.....	51
VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	54
Περιορισμοί της Έρευνας.....	55
Προτάσεις.....	56
VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....	58
IX. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	61

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

<b>Πίνακας 1.</b> Στατιστικά στοιχεία προσέλευσης χιονοδρόμων και απλών επισκεπτών ανά πενταετία.....	31
<b>Πίνακας 2:</b> Στατιστικά στοιχεία προσέλευσης χιονοδρόμων και απλών επισκεπτών από το 1983-2003 και χιονοημέρες στο χιονοδρομικό κέντρο Παρνασσού.....	32
<b>Πίνακας 3:</b> Στατιστικά στοιχεία προσέλευσης χιονοδρόμων και απλών επισκεπτών από το 1999-2000 και χιονοημέρες στο χιονοδρομικό κέντρο Καλαβρύτων.....	33
<b>Πίνακας 4.</b> Δημογραφικά στοιχεία Ελλήνων Χιονοδρόμων.....	39
<b>Πίνακας 5.</b> Παράγοντες Κινήτρων και Εσωτερική Συνοχή .....	41
<b>Πίνακας 6.</b> Διαστάσεις Εμποδίων και Εσωτερική Συνοχή.....	43

## ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΠΕΛΑΤΩΝ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΚΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ

### Ι. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είναι αναμφισβήτητο ότι στη σύγχρονη εποχή ο αθλητισμός αποτελεί ευχάριστη διέξοδο από την καθημερινότητα και τους γοργούς ρυθμούς της ζωής των πόλεων. Επίσης, η κοινωνική φύση του ανθρώπου και η διάθεση ελεύθερου χρόνου προσανατολίζουν το άτομο στη συμμετοχή είτε στον ενεργητικό είτε παθητικό αθλητισμό. Ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια, η ανάγκη για μείωση του άγχους οδήγησε σε σημαντική στροφή προς τα υπαίθρια αθλήματα, όπως η χιονοδρομία, που συνδυάζουν την άθληση με την επαφή με το φυσικό περιβάλλον.

Στον ελλαδικό χώρο, η χιονοδρομία, από άθλημα της ανώτερης κοινωνικής τάξης, απευθύνεται πλέον στο ευρύ κοινό κάθε ηλικίας και συνεχίζει να προσελκύει όλο και περισσότερο κόσμο καθώς επίσης έχει παρατηρηθεί αύξηση και σημαντική ανάπτυξη των χιονοδρομικών κέντρων. Κατά συνέπεια, τα χιονοδρομικά κέντρα οφείλουν να εξυπηρετούν πολύ κόσμο και συγχρόνως να εξασφαλίζουν την ασφάλεια των πελατών τους.

Ωστόσο, εξαιτίας της ραγδαίας εξέλιξης της χιονοδρομίας στην Ελλάδα, οι μελέτες σχετικά με τη λειτουργία των χιονοδρομικών κέντρων είναι περιορισμένες και γι' αυτό το λόγο καθίσταται πλέον απαραίτητη η διερεύνηση των εμποδίων και των κινήτρων στη συμμετοχή για την διατήρηση του καταναλωτικού κοινού.

Οι πελάτες, βασικό μέρος των ανθρώπινων πόρων, καθορίζουν τη λειτουργία κάθε επιχείρησης και γι' αυτό το λόγο πρέπει να γνωστοποιηθούν οι ανάγκες, οι προσδοκίες καθώς και οι λόγοι συμμετοχής και αποτροπής των συμμετεχόντων, όσον αφορά το άθλημα της χιονοδρομίας, προκειμένου να αναπτυχθούν οι αντίστοιχες τεχνικές προσέγγισης και προσέλκυσης του κοινού.



Συνεπώς, εξασφαλίζοντας επαρκή λειτουργία και πλήρη οργάνωση, παράλληλα πρέπει να ενισχύεται η παρακίνηση, η εμπλοκή, η ικανοποίηση και η αφοσίωση των πελατών από το εκάστοτε χιονοδρομικό κέντρο προκειμένου να διασφαλιστεί η συστηματική και σταθερή προσέλευσή του.

### ***Σημασία της Έρευνας***

Παρ' όλο που τα χιονοδρομικά κέντρα αναπτύσσονται κυρίως τα τελευταία χρόνια στον ελλαδικό χώρο, δεν υπάρχουν αντίστοιχες έρευνες για τη συμμετοχή των ασκουμένων. Στην εργασία αυτή έγινε προσπάθεια κατανόησης της συμπεριφοράς των Ελλήνων χιονοδρόμων, πάνω στην οποία μπορεί να βασιστεί το μάρκετινγκ των χιονοδρομικών κέντρων με θετικό αποτέλεσμα την παροχή πλήρους εξυπηρέτησης του πελατειακού τους δυναμικού. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να επιτευχθεί ικανοποίηση και αύξηση των πελατών στα χιονοδρομικά κέντρα.

## II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Κυρίαρχο στοιχείο στην έρευνα αναψυχής είναι η κατανόηση της συμπεριφοράς του καταναλωτή στον αθλητισμό της αναψυχής, προκειμένου να γίνουν αντιληπτές οι ανάγκες των πελατών και ιδιαίτερα ποιοι παράγοντες είναι πιθανό να επιδρούν ανασταλτικά στη συμμετοχή τους. Γι' αυτό το λόγο, μέχρι τώρα έχουν εξεταστεί, από πολλούς ερευνητές των ΗΠΑ, του Καναδά και της Βρετανίας, διαφορετικές πλευρές των εμποδίων αναψυχής σε διάφορες δραστηριότητες και διαφορετικές κατηγορίες πληθυσμού. Δυστυχώς ακόμη στον ελλαδικό χώρο, είναι περιορισμένη η έρευνα και συνίσταται η ενασχόληση με το συγκεκριμένο θέμα, καθώς συμβάλλει στην σκιαγράφηση του προφίλ του Έλληνα πελάτη.

Εφόσον, η διαδικασία λήψης μιας απόφασης του καταναλωτή στον αθλητισμό και στην αναψυχή δεν έχει μόνο θεωρητική αλλά και πρακτική αξία στην έρευνα, έχουν διατυπωθεί συμπεριφοριστικά μοντέλα που στόχευαν να ερευνήσουν τους παράγοντες που οδηγούν ή προβλέπουν την αθλητική συμμετοχή και συμπεριφορά των ατόμων στην αναψυχή. Με αυτόν τον τρόπο, οι αθλητικοί μάνατζερ και οι διευθυντές των χιονοδρομικών κέντρων μπορούν να προσφέρουν τις ανάλογες υπηρεσίες, έτσι ώστε να ικανοποιήσουν τους καταναλωτές. Παρακάτω διευκρινίζονται οι ορισμοί και οι παράμετροι των εμποδίων, των κινήτρων και της παρακίνησης καθώς και η αλληλεπίδραση τους με την καταναλωτική συμπεριφορά και συχνότητα συμμετοχής.

### ***Κίνητρα και Παρακίνηση***

Στην αθλητική ψυχολογία, στην ψυχολογία αναψυχής καθώς και στη συμπεριφοριστική έρευνα, η ιδέα της παρακίνησης για συμμετοχή στην αναψυχή έχει ευρέως χρησιμοποιηθεί και είναι έννοια ταυτόσημη με τα κίνητρα. Η ψυχολογία των κινήτρων όσον αφορά την αθλητική συμπεριφορά αναζητά απαντήσεις στην ερώτηση «γιατί», όπως για παράδειγμα για ποιο

λόγο οι άνθρωποι παίρνουν μέρος σε διάφορα αθλήματα (συναγωνιστικά ή αναψυχής) και γιατί άλλοι επιλέγουν ομαδικά αθλήματα, ενώ άλλοι προτιμούν ατομικές δραστηριότητες. Παρακάτω αναλύονται οι έννοιες των κινήτρων και της παρακίνησης και μάλιστα σε σχέση με την αντίληψη των εμποδίων.

### ***Ορισμός Κινήτρου (Motive)***

Οι Alexandris & Carroll (1997) βασίστηκαν στον ορισμό του Iso-Ahola (1989) κατά τον οποίο δεν υπάρχει τίποτα σημαντικότερο στη συμπεριφορά αναψυχής από τους παράγοντες που την προκαλούν, και είναι γνωστοί ως κίνητρα. Το «κίνητρο» είναι ένας εσωτερικός και σχετικά σταθερός παράγοντας που κινεί και κατευθύνει τη συμπεριφορά των ατόμων. Τα κίνητρα ενεργοποιούνται από εσωτερικά και εξωτερικά ερεθίσματα, και προτρέπουν τα άτομα να αρχίσουν να παίρνουν μέρος σε συγκεκριμένες αθλητικές δραστηριότητες. Σύμφωνα με τους Wiley, Shaw & Havitz, (2000), το ενδιαφέρον ή το κίνητρο για δραστηριότητα αναψυχής δεν είναι σύντομο αλλά είναι σημαντικό για το άτομο σε μια συνεχή βάση.

### ***Ορισμός Παρακίνησης (Motivation)***

Φυσικό επακόλουθο των εσωτερικών και εξωτερικών ερεθισμάτων είναι η δημιουργία της παρακίνησης, η οποία είναι η επιθυμία για συμμετοχή. Η παρακίνηση αποτελεί κινητήρια δύναμη για την έναρξη, την κατεύθυνση και τη διατήρηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς (Iso-Ahola, 1999). Σύμφωνα με τον Deci (1975), η παρακίνηση είναι μια πολυδιάστατη έννοια και διακρίνεται σε:

α) **Εσωτερική Παρακίνηση (Intrinsic Motivation)**, κατά την οποία το άτομο ενεργεί για την προσωπική του ικανοποίηση. Όταν ένα άτομο παρακινείται εσωτερικά, πρόκειται να εκτελέσει τη συμπεριφορά εκούσια, χωρίς την ύπαρξη εξωτερικών αμοιβών (Deci & Ryan, 1985). Το εσωτερικό επίπεδο παρακίνησης εμφανίζεται να επηρεάζεται από έναν αριθμό παραγόντων, όπως η γνώση της αναψυχής, το ρεπερτόριο αναψυχής, η ηθική της αναψυχής και η αντίληψη των εμποδίων. Έτσι, ο Iso - Ahola (1989) τόνισε ότι η εμπειρία της εσωτερικής παρακίνησης είναι ατομική ικανότητα.

β) **Εξωτερική Παρακίνηση (Extrinsic Motivation)**, κατά την οποία εκπληρώνεται κάποιος σκοπός και η συμπεριφορά βασίζεται στο αποτέλεσμα και όχι στον εαυτό, και τέλος

γ) **Μη Παρακίνηση (Amotivation)**, κατά την οποία δεν υπάρχει συγκεκριμένος σκοπός ή προσδοκία με αποτέλεσμα την εγκατάλειψη της προσπάθειας. Στην συμπεριφορά της αναψυχής υπερισχύει περισσότερο η εσωτερική παρά η εξωτερική παρακίνηση, επειδή υπάρχει περισσότερη ευχαρίστηση και ικανοποίηση για το άτομο να προσπαθεί, ώστε να φτάσει τα καλύτερα επίπεδα διέγερσης και πρόκλησης. Η έννοια αυτή πλαισιώνεται από τη θεωρία του αυτοπροσδιορισμού (Deci & Ryan, 1985) και το ιεραρχικό μοντέλο της εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης (Vallerand & Losier, 1999), στα οποία βασίστηκε η έρευνα των Alexandris, Tsorbatzoudis & Grouios (2002).

### ***Θεωρία του αυτοπροσδιορισμού***

Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτοπροσδιορισμού (Deci & Ryan, 1985), υπάρχουν τρεις ψυχολογικές ανάγκες που είναι σημαντικές για την ενεργοποίηση της ανθρώπινης ενέργειας: ανάγκη για αυτονομία, επάρκεια και σχέση. Υποστηρίχθηκε ότι ψυχολογικοί μεσολαβητές, όπως αντιλαμβανόμενη ικανότητα, πίεση για απόδοση, και αντιληπτή αυτονομία, μπορούν να επηρεάσουν την παρακίνηση μέσα από γνωστικές διαδικασίες. Επιπλέον, οι κοινωνικοί παράγοντες και το κοινωνικό περιβάλλον (π.χ. η συμπεριφορά των άλλων ανθρώπων σε μας, οι κοινωνικές αξίες, η κουλτούρα κ.τ.λ.) επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά μερικούς από αυτούς τους ψυχολογικούς μεσολαβητές. Οι Vallerand & Losier (1999) υποστήριξαν την ύπαρξη μιας αλληλουχίας στη διαδικασία της παρακίνησης: "κοινωνικοί παράγοντες → ψυχολογικοί μεσολαβητές → είδη παρακίνησης → συνέπειες συμπεριφοράς". Με βάση αυτή τη διαδοχή, οι κοινωνικοί παράγοντες επηρεάζουν τις αντιλήψεις των ψυχολογικών μεσολαβητών των ατόμων, που με τη σειρά τους καθορίζουν την παρακίνησή τους.

Άλλοι πάλι ερευνητές, προχωρώντας σε βαθύτερη ανάλυση της παρακίνησης διέκριναν τρεις διαστάσεις εσωτερικής παρακίνησης:

α) **Παρακίνηση της Γνώσης (To know)**. Μπορεί να οριστεί ως η εκτέλεση της δραστηριότητας για ικανοποίηση προερχόμενη από τη μάθηση, διερευνώντας ή προσπαθώντας να καταλάβει νέες ιδέες / έννοιες (πχ μαθαίνοντας πώς να εκτελεί τη νέα αθλητική δραστηριότητα) (Pelletier et al., 1995)

β) **Εσωτερική Παρακίνηση μέσα από την Επίτευξη (Accomplishment)**. Μπορεί να οριστεί ως ενασχόληση με μια δραστηριότητα για ευχαρίστηση και βίωση της ικανοποίησης όταν κάποιος επιχειρεί να ερευνήσει ατομικά αντικείμενα (Vallerand & Losier, 1999). Οι Deci & Ryan, (1985) πρότειναν ότι τα άτομα μπορεί να αλληλεπιδρούν με το περιβάλλον, έτσι ώστε να αισθάνονται ικανοί και δημιουργικοί, και

γ) **Εσωτερική Παρακίνηση με τη Διέγερση της Εμπειρίας – Αναζωογόνησης (Experience Stimulation)**. Αναφέρεται στην ενασχόληση με δραστηριότητες, έτσι ώστε το άτομο να βιώνει την διέγερση των αισθήσεων, όπως αίσθηση ευχαρίστησης, αίσθηση εμπειρίας, διασκέδαση και ένταση.

Επιπρόσθετα, οι Deci & Ryan ,(1985) υποστήριξαν ότι η εξωτερική παρακίνηση μπορεί επίσης να προέρχεται περισσότερο από εξωτερική διαρρύθμιση (external regulation), εσωτερική διαρρύθμιση (introjected regulation), και προσδιορισμένη διαρρύθμιση (identified regulation).

α) **Η εξωτερική διαρρύθμιση (external regulation)** αναφέρεται στη διεξαγωγή της συμπεριφοράς για εξωτερικές αμοιβές (πχ κοινωνική αναγνώριση, κριτική από το κοινωνικό περιβάλλον).

β) **Η εσωτερική διαρρύθμιση (introjected regulation)** αναφέρεται σε συμπεριφορές που ξεκινούν και ρυθμίζονται από εσωτερικούς κανόνες (Blais, Sabourin, Boucher, Vallerand, (1990). Αυτές οι συμπεριφορές ενισχύονται μέσα από εσωτερικές πιέσεις, όπως η ενοχή ή η ανησυχία.

γ) Τέλος, στην **προσδιοριζόμενη διαρρύθμιση (identified regulation)**, το άτομο κρίνει τη συμπεριφορά ως σημαντική, και, συνεπώς, την εκτελεί χωρίς επιλογή. Το άτομο δίνει αξία ή "αναγνωρίζει" τη δραστηριότητα στην οποία εμπλέκεται.



## **Διαστάσεις Κινήτρων**

Δεν υπάρχει διευρυμένη έρευνα στην Ελλάδα που να αφορά τα κίνητρα για τη συμμετοχή σε αθλήματα αναψυχής. Οι ερευνητές Alexandris & Carroll (1997) ασχολήθηκαν για πρώτη φορά με τα κίνητρα που σχετίζονται με τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Βασίστηκαν σε δείγμα Ελλήνων αθλητών συμμετεχόντων, με σκοπό να ερευνήσουν τις δημογραφικές διαφορές (φύλο, ηλικία, επίπεδο εκπαίδευσης, οικογενειακή κατάσταση) στις διαστάσεις των κινήτρων και να εφαρμόσουν τα ευρήματα μέσα σε πλαίσιο της πρακτικής διανομής των αθλητικών υπηρεσιών. Από τη στατιστική ανάλυση των απαντήσεων προέκυψαν έξι διαστάσεις κινήτρων: πνευματική, κοινωνική, στάτους, ανταγωνιστική/ επίτευξη υγεία / φίτνες και χαλάρωση.

### Πνευματική Διάσταση

Σύμφωνα με τις τιμές της πνευματικής διάστασης στην έρευνα των Alexandris & Carroll, (1997), φάνηκε ότι κάποια άτομα και ιδιαίτερα οι νέοι και οι γυναίκες επιθυμούν να επεκτείνουν τις γνώσεις τους (π.χ. φυσικές) και να διευρύνουν τα ενδιαφέροντά τους (π.χ. να μάθουν νέες δραστηριότητες) μέσα από την αθλητική συμμετοχή.

### Κοινωνική Διάσταση

Για πολλά άτομα σύμφωνα με τους Beard & Ragheb (1983), η κοινωνική διάσταση είναι πολύ σημαντική, όσον αφορά τη συμμετοχή στην αναψυχή. Στην έρευνα της παρακίνησης, οι Alexandris et al., (2001) και οι Alexandris & Carroll, (1997) έδωσαν έμφαση στη σημασία της κοινωνικοποίησης. Η τελευταία θεωρήθηκε μεγάλος κινητήριος παράγοντας για τη συμμετοχή στον αθλητισμό αναψυχής, καθώς επίσης, έχει αναφερθεί η θετική σχέση μεταξύ κοινωνικής εμπλοκής και δέσμευσης για συμμετοχή. Περισσότερο για τις γυναίκες, η συμμετοχή στην αθλητική αναψυχή θεωρήθηκε ως ευκαιρία για κοινωνικοποίηση, συναναστροφή με φίλους και γνωριμία με άλλα άτομα (Alexandris, Grouios, Tsorbatzoudis & Bliatsou, 2001).

## Στάτους

Στην έρευνα των Alexandris & Carroll, (1997), η διάσταση του στάτους αν και δεν αποτελεί τόσο ξεκάθαρη έννοια, περιλαμβάνει τρία κίνητρα που αφορούν το στάτους ή την κοινωνική αναγνώριση («ευκαιρία να δείξεις τα άλλα που μπορώ να κάνω», «με φέρνει σε αναγνώριση από τους άλλους» και με κάνει να νιώθω ανώτερος») και τα δυο κίνητρα που αφορούν την ικανότητα («ευκαιρία να δω ποιες είναι οι ικανότητές μου», «ευκαιρία να βελτιώσω τις ικανότητες και δεξιότητές μου»). Από τα αποτελέσματα δεν προέκυψαν σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών στη διάσταση αυτή.

## Συναγωνισμός

Ο ανταγωνισμός αποτελεί μια σημαντική διάσταση των κινήτρων, η οποία αναφέρθηκε στην πλειοψηφία σχετικών μελετών με κίνητρα για τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Νεαρά άτομα έδειξαν να ενδιαφέρονται περισσότερο από τους ηλικιωμένους στη μάθηση νέων δεξιοτήτων, στη συμμετοχή σε νέα σπορ και στη διεύρυνση των γνώσεων στα αθλήματα τους. Επιπρόσθετα, ένας αριθμός ατόμων αντιλαμβάνονταν την αθλητική συμμετοχή ως τρόπο ανταγωνισμού των άλλων και/ ή η επίτευξη στόχων σχετιζόταν με την αθλητική τους απόδοση με αποτέλεσμα την απόκτηση στάτους. Ακόμα αποδείχτηκε ότι νεότερα άτομα προσελκύονται πιο πολύ από τον συναγωνισμό παρά τα μεγαλύτερα άτομα, καθώς αναφέρθηκε στη βιβλιογραφική ανασκόπηση των Alexandris & Carroll, (1997) ότι ο συναγωνισμός και η κοινωνική αναγνώριση μειώνεται με την πάροδο της ηλικίας. Τέλος, ο συναγωνισμός και η αναγνώριση υποστηρίχθηκε ότι ήταν το μεγαλύτερο κίνητρο των ανδρών για αθλητική συμμετοχή.

## Υγεία και Φυσική Κατάσταση

Σε γενικά πλαίσια, διαπιστώθηκε ότι ανεξάρτητα από το φύλο και την ηλικία, όλοι περίμεναν οφέλη υγείας από την αθλητική τους συμμετοχή. Οι Davis, C., Fox, J., Brewer, H. & Ratunsky, D., (1995) ανέφεραν ότι η σημασία της υγείας / φυσικής κατάστασης σχετικά με τα κίνητρα αυξάνονταν με την προχωρημένη ηλικία καθώς είναι γνωστά τα οφέλη της υγείας από την αθλητική συμμετοχή. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση των

Alexandris & Carroll, (1997), οι γυναίκες είχαν στόχο τη μείωση της έντασης, μανάτζμεντ βάρους, και βελτίωση της διάθεσης.

### Χαλάρωση

Τα άτομα πράγματι αντιλαμβάνονται την αθλητική συμμετοχή ως τρόπο χαλάρωσης και γι' αυτό το λόγο, σχετίζεται με τα κίνητρα της συμμετοχής στον αθλητισμό. Οι δραστηριότητες της αθλητικής αναψυχής δεν προσφέρουν μόνο φυσιολογικά οφέλη αλλά και ψυχολογικά, τα οποία είναι άξια προσοχής. Παρ' όλο που τα κίνητρα της υγείας / φυσικής κατάστασης και της χαλάρωσης βρέθηκαν να είναι οι πιο σημαντικοί λόγοι για συμμετοχή στην αθλητική αναψυχή, από τα αποτελέσματα της έρευνας των Alexandris & Carroll, (1997) φάνηκε ξεκάθαρα ότι δεν είναι τα μοναδικά. Όλες οι διαστάσεις των κινήτρων είχαν υψηλές τιμές, γεγονός που δείχνει ότι ο συνδυασμός κινήτρων παρά ένα μεμονωμένο κίνητρο οδηγεί τα άτομα στην αθλητική συμμετοχή.

### **Παρακίνηση και Συμμετοχή**

Σύμφωνα με τους Alexandris, Tsorbatzoudis, Grouios (2002), η παρακίνηση σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα συμμετοχής, θετικά συναισθήματα, μεγαλύτερη εμμονή και αυξημένη αθλητική ικανοποίηση. Επίσης, η διάσταση της μη παρακίνησης έδειξε ότι προβλέπει πιο έντονα τη συχνότητα συμμετοχής. Οι Fortier, M., Vallerand, R., Briere, N. & Provencher, P. (1995) συμφώνησαν ότι τα άτομα δίχως παρακίνηση είναι πιθανό να εγκαταλείπουν τα αθλήματα. Οι Iwasaki & Mannell (1999) υποστήριξαν ότι εμπλουτίζοντας το περιεχόμενο της αναψυχής και παρέχοντας ελευθερία επιλογής για τους συμμετέχοντες μπορεί να αυξηθεί η εσωτερική παρακίνηση. Επιπρόσθετα, θέματα που σχετίζονται με τον αποτελεσματικό προγραμματισμό και την διανομή υπηρεσιών, τη συμβουλευτική και την εκπαίδευση είναι σημαντικά για την καλλιέργεια της εσωτερικής παρακίνησης.

Όσον αφορά την εξωτερική παρακίνηση, οι Alexandris, Tsorbatzoudis & Grouios (2002) υποστήριξαν τη θετική επίδραση της στη συχνότητα συμμετοχής. Εξωτερικοί λόγοι, όπως η υγεία και η φυσική κατάσταση, η ελκυστικότητα, η γενική εμφάνιση και ο έλεγχος βάρους, είναι σημαντικά κίνητρα για συμμετοχή στον αθλητισμό και την άσκηση.



## **Εμπόδια (Constraints)**

### **Ορισμός εμποδίων**

Ένας γενικός ορισμός των εμποδίων για συμμετοχή στην αναψυχή που δόθηκε από τον Jackson, (1993) είναι ότι εμπόδια ορίζονται ως "οι παράγοντες, οι οποίοι, όπως θεωρούν οι ερευνητές κι αντιλαμβάνονται τα άτομα, αναστείλουν ή απαγορεύουν τη συμμετοχή και τη διασκέδαση στην αναψυχή".

### **Κατηγοριοποίηση εμποδίων**

Στη σχετική βιβλιογραφία, παρατηρήθηκε ότι τα εμπόδια έχουν διακριθεί από τους ερευνητές σε διάφορες κατηγορίες. Με βάση την ανασκόπηση βιβλιογραφίας των Alexandris & Carroll, (1997), οι Francken & Van Raij (1981) κατηγοριοποίησαν τα εμπόδια σε εξωτερικά και εσωτερικά εμπόδια. Στην πρώτη κατηγορία ανήκουν η έλλειψη χρόνου και χρημάτων, η γεωγραφική απόσταση, και η έλλειψη εγκαταστάσεων, ενώ οι ατομικές, φυσικές και πνευματικές ικανότητες, η γνώση και τα ενδιαφέροντα εντάσσονται στα εσωτερικά εμπόδια.

Μια άλλη κατηγοριοποίηση των εμποδίων ήταν: "παρεμποδιστικά" (blocking constraints) και "ανασταλτικά εμπόδια" (inhibiting constraints) που πρότειναν οι Jackson & Searle (1985). Τα "blocking constraints" είναι «αυτά που παρεμποδίζουν απόλυτα τη συμμετοχή», ενώ "inhibiting constraints" είναι «αυτά που εξυπηρετούν ξεκάθαρα στην αναστολή της συμμετοχής σε μεγαλύτερη ή μικρότερη έκταση, εξαρτώμενη από τις περιστάσεις».

Η έρευνα των εμποδίων έχει άμεση σχέση και με τα συμπεριφοριστικά μοντέλα. Ανάμεσα στα πιο διακεκριμένα από τα μπιχεβιουριστικά μοντέλα είναι το ιεραρχικό μοντέλο του Crawford & Godbey (1987) το οποίο παρέχει θεωρητική βάση για τα εμπόδια αναψυχής με αποτέλεσμα να ανοίξει νέα κατεύθυνση για έρευνα στην περιοχή των εμποδίων γι' αναψυχή.

Στο αναφερόμενο μοντέλο βασίστηκαν οι Alexandris & Carroll (1997) για τη διεξαγωγή της έρευνάς τους σχετικά με τις διαστάσεις των εμποδίων στην αναψυχή. Έτσι, φάνηκε ότι η ιδέα των εμποδίων ήταν πολυδιάστατη, και από το μοντέλο προέκυψε ότι σχετίζεται με τη διαδικασία λήψης απόφασης των

ατόμων για τη συμμετοχή στην αναψυχή και μπορεί να αποτελέσει πρόβλεψη της συμπεριφοράς για αναψυχή και δέσμευση (commitment).

Σύμφωνα με αυτό, τα εμπόδια για συμμετοχή στην αναψυχή ομαδοποιήθηκαν σε τρεις διαστάσεις και επηρεάζουν τη διαδικασία λήψης αποφάσεων, των προτιμήσεων και της συμμετοχής:

α) Τα **Ατομικά** εμπόδια (Intrapersonal Constraints) «περιλαμβάνουν ατομικές ψυχολογικές καταστάσεις και χαρακτηριστικά γνωρίσματα που αλληλεπιδρούν με τις προτιμήσεις αναψυχής προκειμένου να επέμβουν μεταξύ προτιμήσεων και συμμετοχής. Σ' αυτά περιλαμβάνονται το στρες, η κατάθλιψη, το άγχος, κάποια προηγούμενη κοινωνικοποίηση σε συγκεκριμένες δραστηριότητες αναψυχής, η αντιληπτική αυτό-ικανότητα, και οι υποκειμενικές εκτιμήσεις της καταλληλότητας και διαθεσιμότητας ποικίλων δραστηριοτήτων αναψυχής καθώς και το μειωμένο αντιληπτό επίπεδο της προσωπικής φυσικής κατάστασης

β) **Διαπροσωπικά** εμπόδια (Interpersonal Constraints), από την άλλη πλευρά, είναι το αποτέλεσμα της διαπροσωπικής και κοινωνικής αλληλεπίδρασης ή της σχέσης μεταξύ των χαρακτηριστικών των ατόμων. Σ' αυτά περιλαμβάνεται και το εμπόδιο εύρεσης συντρόφου για συμμετοχή σε μια δραστηριότητα, το οποίο μπορεί να οφείλεται στα διαφορετικά επίπεδα δεξιοτήτων, στην ανομοιότητα προτιμήσεων και στα διαφορετικά προγράμματα (Crawford & Godbey, 1987).

γ) Στην τρίτη κατηγορία, τα **δομικά εμπόδια** (Structural Constraints) είναι εξωτερικοί περιορισμοί που έχουν σχέση με τη μη διαθεσιμότητα κάποιων που απαιτούνται για τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής. Είναι «παρεμβατικοί παράγοντες μεταξύ προτίμησης και συμμετοχής στην αναψυχή». Παραδείγματα δομικών εμποδίων αποτελούν οι οικονομικές πηγές, τα προβλήματα σχετικά με τις εγκαταστάσεις, τα προγράμματα και τις υπηρεσίες, το σχεδιασμό του χρόνου εργασίας, και την απουσία διαθεσιμότητας ευκαιριών.

Αντίστοιχα με την παραπάνω κατηγοριοποίηση, οι Crawford, Jackson & Godbey (1991) υποστήριξαν ότι ένα άτομο μπορεί να βιώσει την εμπειρία των εμποδίων σε κάθε ένα ή όλα τα ακόλουθα επίπεδα: ατομικό επίπεδο, διαπροσωπικό επίπεδο και τέλος, δομικό επίπεδο.

Επιπρόσθετα, αυτές οι τρεις κατηγορίες των παραγόντων κατά τη διαδικασία λήψης μιας απόφασης τοποθετήθηκαν ιεραρχικά από τους Crawford κ.α. (1991). Έτσι, τα ατομικά εμπόδια είναι τα πλησιέστερα κι επηρεάζουν τις προτιμήσεις, ενώ τα δομικά εμπόδια είναι τα πιο απομακρυσμένα και μεσολαμβάνουν ανάμεσα στις προτιμήσεις και τη συμμετοχή. Τέλος, τα διαπροσωπικά εμπόδια θεωρούνται αποτελέσματα κοινωνικής αλληλεπίδρασης και αλληλεπιδρούν και με την προτίμηση και τη συμμετοχή. Αυτή η διαδοχική διάταξη των εμποδίων υποδεικνύει ότι υπάρχει ιεραρχία σημαντικότητας, δηλαδή υποδηλώνει ότι τα ατομικά εμπόδια, ως τα πλησιέστερα, είναι πιο ισχυρά από τους τρεις τύπους εμποδίων, ενώ τα δομικά, ως τα πιο απομακρυσμένα, είναι τα λιγότερο ισχυρά.

### ***Δημογραφικά Χαρακτηριστικά και Αντίληψη των Εμποδίων***

#### ***Συμμετοχή και Φύλο***

Γενικότερα, οι Kay & Jackson, (1991) και οι Shaw, Bonen & McCabe, (1991) απέδειξαν ότι τα δημογραφικά χαρακτηριστικά όπως η ηλικία, το φύλο, ο τρόπος ζωής, το επαγγελματικό στάτους, και το εισόδημα, το οποίο χαρακτήρισαν «κοινωνικά και δομικά εμπόδια» είχαν πιο σημαντικές σχέσεις με τη συμμετοχή στην άσκηση απ' ό,τι τα αντιλαμβανόμενα εμπόδια.

Σε μια έρευνά τους στον ελλαδικό χώρο, οι Alexandris & Carroll (2000) με την ανάλυση των ερωτηματολογίων αυτοπροσδιορισμού απέδειξαν ότι οι γυναίκες ήταν σημαντικά πιο περιορισμένες από τους άνδρες, ιδιαίτερα από ατομικά εμπόδια, όπως ντροπή, αυτοσυνείδηση, έλλειψη δεξιοτήτων και γνώσης, και διαθεσιμότητας των ευκαιριών (Raymore et al., 1994). Άρα οι άνδρες έχουν υψηλότερους ρυθμούς συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες από τις γυναίκες.

Στη μελέτη τους οι Shaw, Bonen & McCabe, (1991) βρήκαν ότι οι γυναίκες θεωρούσαν μόνο δυο εμπόδια - την αρρώστια και τη χαμηλή ενέργεια - ενώ οι άνδρες την αρρώστια, τη χαμηλή ενέργεια και την έλλειψη αυτοπειθαρχίας. Αυτά τα ατομικά εμπόδια είχαν αρνητικές σημαντικές σχέσεις με τη συμμετοχή, ενώ δε βρέθηκε καμιά άλλη αρνητική σχέση μεταξύ εμποδίων και επιπέδων συμμετοχής.

Αυτά τα αποτελέσματα επιπλέον υποστηρίχθηκαν από τους Jackson & Henderson (1995), οι οποίοι βρήκαν ότι οι γυναίκες επηρεάζονταν περισσότερο από τους παράγοντες "κοινωνική απομόνωση" και "δεξιότητες" (διαπροσωπικά και ατομικά εμπόδια αντίστοιχα). Αντίθετα οι άνδρες δεν βρέθηκαν να έχουν υψηλότερες τιμές από τις γυναίκες σε οποιαδήποτε από τις διαστάσεις των εμποδίων.

Σύμφωνα με έρευνα της Harahousou (1996) που διεξήχθη στην Ελλάδα, δικαιολόγησε την περιορισμένη αθλητική συμμετοχή των γυναικών με τις κοινωνικοοικονομικές προσδοκίες, που εκτίθενται μέσα στην καθημερινή τους ζωή. Σε συνδυασμό λοιπόν με την περιορισμένη παροχή αθλητισμού και αναψυχής, οι γυναίκες έχουν να αντιμετωπίσουν μεγαλύτερα εμπόδια, πόσο μάλλον όταν πρόκειται για το άθλημα της χιονοδρομίας, που για να διεξαχθεί χρειάζεται χρόνο και χρήμα.

### ***Συμμετοχή και Επίπεδο Εκπαίδευσης***

Παρατηρήθηκε ότι αυτοί που δε συμμετείχαν ιδιαίτερα στην αθλητική αναψυχή ήταν άτομα με χαμηλό επίπεδο εκπαίδευσης, ανεξάρτητα από την ηλικία τους, το φύλο και το οικογενειακό στάτους. Το επίπεδο εκπαίδευσης ήταν πιο ισχυρός παράγοντας πρόβλεψης της συμμετοχής στις περισσότερες αθλητικές δραστηριότητες. Υπήρξε σημαντική τάση για συμμετοχή στα αυξημένα επίπεδα εκπαίδευσης στην Ελλάδα (Alexandris & Carroll, 2000). Από την άλλη, ο Torkildsen (1992) ανέφερε ότι ο τύπος και η διάρκεια της εκπαίδευσης σχετίζονταν σημαντικά με τη συμμετοχή. Επίσης, σημειώθηκε ότι η εκπαίδευση σχετίζεται με τη συμμετοχή στον αθλητισμό και την αναψυχή (Papageorgiou, 1989).

Ακόμα, οι Searle & Jackson (1985) διαπίστωσαν μετά από έρευνα, ότι η αντίληψη των εμποδίων και μάλιστα οι παράγοντες "έλλειψη της γνώσης" και οι ψυχολογικοί παράγοντες, μειώνονταν με την αύξηση των επιπέδων μόρφωσης.

### ***Συμμετοχή και ηλικία***

Στη διεθνή βιβλιογραφία έχει διαπιστωθεί αρνητική σχέση μεταξύ ηλικίας και συμμετοχής, παρ' όλο που οι επιδράσεις της ηλικίας ποικίλουν σύμφωνα με το είδος της δραστηριότητας (Gratton & Taylor, 1985). Στην

έρευνα των Alexandris & Carroll (2000) όσοι ήταν μέσης ηλικίας, ηλικιωμένες γυναίκες και ηλικιωμένα παντρεμένα άτομα συμμετείχαν λιγότερο στην αθλητική αναψυχή. Υπήρξε αντίστροφη U σχέση μεταξύ της αντίληψης των εμποδίων και της ηλικίας. Η αθλητική συμμετοχή μειώνεται δραματικά με το πέρασμα της ηλικίας. Παρ' όλο που είναι ευρέως γνωστά τα οφέλη του αθλητισμού στην υγεία, στην Ελλάδα υπάρχει μικρή επίγνωση σε ό,τι έχει σχέση με μεγαλύτερες ηλικίες και τον αθλητισμό. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα εμπόδια "έλλειψη γνώσης και ευκαιριών γίνονταν πιο έντονα αντιληπτά από τους πιο νέους και τις πιο μεγάλες ομάδες ηλικίας παρά απ' τις ομάδες μέσης ηλικίας. Τέλος, βρέθηκε ότι τα ατομικά εμπόδια αυξάνονταν σημαντικά με την πάροδο της ηλικίας (Searle & Jackson, 1985; Jackson, 1993).

### ***Συμμετοχή και Οικογενειακή Κατάσταση***

Από την άλλη πλευρά, από τα αποτελέσματα της έρευνας των Alexandris & Carroll (1997) φάνηκε ότι οι παντρεμένες γυναίκες άσχετα με την ηλικία τους δε συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες. Οι παντρεμένοι, γενικότερα, ήταν σημαντικά πιο περιορισμένοι από τους ελεύθερους, από ανασταλτικούς παράγοντες που σχετίζονταν με το χρόνο (Alexandris & Carroll, 1997).

### ***Εμπόδια και Μη Συμμετέχοντες***

Από την άλλη πλευρά, οι Kay & Jackson (1991) σε βρετανική μελέτη απέδειξαν ότι τα αναφερόμενα εμπόδια δεν εμπόδιζαν πάντα τη συμμετοχή στην αναψυχή. Υψηλά επίπεδα επίδρασης των εμποδίων αναφέρθηκαν σε συχνούς συμμετέχοντες και μη συμμετέχοντες. Σε μερικές περιπτώσεις, τα εμπόδια αναφέρονταν πιο συχνά από τους συμμετέχοντες παρά από αυτούς που δε συμμετείχαν καθόλου. Ήταν αναμενόμενο, εφόσον ο κόσμος που συμμετείχε στις δραστηριότητες είχε τη δυνατότητα να αποκτήσει κάποια εμπειρία μερικών ειδών εμποδίων παρά αυτοί που δε συμμετείχαν καθόλου.

Αντιθέτως, στην έρευνα των Alexandris & Carroll (1997), παρ' όλο που οι συμμετέχοντες και μη ανέφεραν ευρεία εμβέλεια εμποδίων, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μη συμμετέχοντες ήταν εξολοκλήρου σημαντικά πιο περιορισμένοι από τους συμμετέχοντες. Από τα ευρήματα φάνηκε ότι τα άτομα που έχουν εμπειρία σε χαμηλότερα επίπεδα εμποδίων ήταν πιο πιθανό



να συμμετέχουν σε αθλήματα από άτομα που βίωναν υψηλότερα επίπεδα εμποδίων.

Παρ' όλο που οι μη συμμετέχοντες είχαν τιμές υψηλότερες στις διαστάσεις που είχαν την έννοια "δομικά εμπόδια" (χρόνος, εγκαταστάσεις / υπηρεσίες, και προσβασιμότητα / οικονομικό) μετά από εξέταση της σχέσης μεταξύ της αντίληψης των εμποδίων και της αθλητικής συμμετοχής ή μη συμμετοχής αποδείχτηκε ότι τα δομικά εμπόδια δεν μπορούν να αποτελούν πραγματικούς λόγους για μη συμμετοχή.

Από την άλλη πλευρά, διαπροσωπικά και δομικά εμπόδια βρέθηκαν να μην έχουν σημαντικές σχέσεις με την αθλητική συμμετοχή ή μη συμμετοχή. Επειδή δηλαδή τα ατομικά εμπόδια είτε δεν υπήρχαν είτε επιτυχώς μερικοί άνθρωποι από το δείγμα τα ξεπέρασαν, είναι πιθανό να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες ακόμα και όταν διαπροσωπικά και δομικά εμπόδια υφίστανται.

Ωστόσο, οι Alexandris & Carroll (1997) σε άλλη μελέτη με διαφορετικό δείγμα ελληνικού πληθυσμού τους διεξήγαγαν εμπειρικά στοιχεία, για την αρνητική σχέση μεταξύ της αντίληψης των εμποδίων και της συμμετοχής στην αθλητική αναψυχή. Ανέφεραν ότι ατομικά εμπόδια (ατομικά / ψυχολογικά, έλλειψη ενδιαφέροντος και έλλειψη γνώσης) συσχετίζονταν αρνητικά και σημαντικά με την αθλητική συμμετοχή, ενώ μη σημαντικές σχέσεις βρέθηκαν μεταξύ δομικών και ατομικών εμποδίων και συμμετοχής στην αθλητική αναψυχή.

### ***Παράγοντες Εμποδίων***

#### ***Εμπόδια σχετικά με το Χρόνο***

Στη μελέτη των Carroll & Alexandris (1997), αξιοσημείωτο θέμα ήταν η αρνητική σχέση μεταξύ αθλητικής συμμετοχής και της διάστασης του χρόνου. Μπορεί να συμφωνηθεί ότι ο χρόνος που σχετίζεται με τα εμπόδια μπορεί να θεωρηθεί και δομικό και ατομικό εμπόδιο αναλόγως από τον τρόπο που γίνεται αντιληπτός. Δηλαδή αν τα εμπόδια σχετίζονται με το ωράριο λειτουργίας των γυμναστηρίων είναι δομικά, ενώ από την άλλη μπορεί να βιώνεται ατομικά.

Πρέπει να τονιστεί ότι η αντίληψη των εμποδίων και η λήψη αποφάσεων για τον αθλητισμό σχετίζεται με τις αλλαγές του κύκλου ζωής (πχ γάμος, απόκτηση παιδιού) (Carroll & Alexandris, 1997; Jackson & Henderson, 1995) καθώς και με το στάδιο του κύκλου ζωής της οικογένειας (Torkildsen, 1992). Η σχέση μεταξύ αντίληψης εμποδίων, αθλητικής συμμετοχής και οικογενειακού κύκλου ζωής είναι ένα σύμπλεγμα. Το γεγονός ότι υπήρχε περιορισμένη διαθεσιμότητα ελεύθερου χρόνου εξαιτίας της εργασίας, της οικογένειας και των κοινωνικών δεσμεύσεων δικαιολογούσε τις υψηλές τιμές στη διάσταση του χρόνου (Carroll & Alexandris, 1997).

### ***Εμπόδια σχετικά με Εγκαταστάσεις και Υπηρεσίες***

Η διάσταση των εγκαταστάσεων / υπηρεσιών σχετίζεται με ένα πολύ σημαντικό θέμα που αφορά την διαχείριση των ελληνικών αθλημάτων και την ανεπαρκή προώθηση της μαζικής συμμετοχής από την πολιτεία (Alexandris & Carroll, 1997). Από την έρευνά τους φάνηκε ότι παρέχονται περιορισμένες αθλητικές ευκαιρίες ή συμμετοχή στην αθλητική αναψυχή από τον δημόσιο τομέα στην Ελλάδα.

Επίσης, στην έρευνα του Alexandris (1998), οι περισσότεροι ερωτώμενοι ανέφεραν ότι οι αθλητικές εγκαταστάσεις στην περιοχή τους ήταν ανεπαρκείς, και οι αθλητικές υπηρεσίες που παρέχονταν ήταν περιορισμένες. Ακόμα, οι αθλητικοί συμμετέχοντες έδειξαν ότι δεν ήταν ικανοποιημένοι με το εύρος και την ποιότητα των δημοσίων αθλητικών υπηρεσιών στην Ελλάδα.

Τέλος, από τα αποτελέσματα της μελέτης των Alexandris, Grouios, Tzorbatzoudis & Bliatsou, (2002) φάνηκε ότι τα άτομα που αντιλαμβάνονται υψηλά επίπεδα των εγκαταστάσεων / προγραμμάτων σχετικά με τα εμπόδια οδηγούν σε αρνητική εμπειρία από την άσκηση, με αρνητική επίδραση στη δέσμευση και στην εμμονή στην αθλητική συμμετοχή. Αυτά είναι δομικά εμπόδια που μπορούν να ελεγχθούν από τους αθλητικούς οργανισμούς. Ωστόσο, έχει υποστηριχθεί ότι τα δομικά αυτά εμπόδια δεν έχουν μεγάλη επίδραση στην απόφαση των ατόμων να αρχίσουν να παίρνουν μέρος σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής.

Ένα άλλο δομικό εμπόδιο, είναι η πρόσβαση στα αθλητικά κέντρα. Στην έρευνα των Carroll & Alexandris (1997), πολλοί ερωτώμενοι αποκρίθηκαν

ότι η μετακίνηση είναι χρονοβόρα και μάλιστα όταν η εγκατάσταση δεν βρίσκεται κοντά στο σπίτι τους, γεγονός που μπορεί να επιδράσει αρνητικά στη λήψη της απόφασης για ενασχόληση. Έτσι, τα προβλήματα που σχετίζονταν με το χρόνο και τις υπηρεσίες ήταν τα πιο έντονα εμπόδια που βίωσε το δείγμα ελληνικού πληθυσμού.

### ***Οικονομικά Εμπόδια***

Πέρα από τη δυσκολία πρόσβασης, έγινε αναφορά και στα οικονομικά εμπόδια από τα οποία επηρεάζονται κυρίως οι μαθητές, οι άνεργοι και οι νοικοκυρές. Σύμφωνα με τους Gratton & Taylor (1995), το συνολικό κόστος για την αθλητική συμμετοχή αποτελείται από τα ακόλουθα στοιχεία: χρέωση για εισαγωγή στις εγκαταστάσεις, δαπάνες μετακινήσεων και συμμετοχής – σχετικές με φαγητό και ποτό και ενοικίαση εξοπλισμού - δαπάνες χρόνου, εγγραφή μέλους και παροχή διδασκτρών, καθώς και το κόστος του εξοπλισμού και της ένδυσης. Είναι βέβαια γνωστό ότι οι δημόσιοι αθλητικοί οργανισμοί είναι πιο πρόσφοροι για τους περισσότερους από οικονομικής απόψεως.

Ωστόσο, ο Coatler, (1993) ανέφερε στην έρευνά του ότι τα δίδακτρα μπορεί να μην αποτελούν τόσο σημαντικό εμπόδιο, αλλά σχετικό, όσον αφορά την επίδρασή του στη συχνότητα της αθλητικής συμμετοχής. Από αυτό, μπορεί να προκύψει το συμπέρασμα ότι μειωμένη είσοδος σε αθλητικό χώρο και μειωμένα δίδακτρα δεν μπορούν να συνοδεύονται πάντα από αυξήσεις στην αθλητική συμμετοχή. Παρ' όλα αυτά, πρέπει να τονιστεί ότι τα εμπόδια που σχετίζονται με το οικονομικό και την πρόσβαση έδειξαν να μειώνονται σημαντικά με την πάροδο της ηλικίας (Alexandris & Carroll, (1997). Αντίθετα, όσον αφορά την κοινωνική και οικονομική διάσταση, οι μελέτες έδειξαν ότι όσο πιο υψηλό κοινωνικο-οικονομικό στάτους τόσο πιο υψηλός ρυθμός συμμετοχής στα σπορ (Matheson, 1991).

### ***Εμπόδια που σχετίζονται με την Έλλειψη Συντρόφων***

Οι Alexandris & Carroll (1997) ανέφεραν ότι η έλλειψη συντρόφων (κοινωνικών) που σχετίζονταν με τα εμπόδια ήταν ένας από τους πιο σημαντικούς λόγους για τη μη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής. Τα εμπόδια που σχετίζονται με την έλλειψη συντρόφων βιώνονται ατομικά (Crawford et al., 1991) και η αδυναμία εύρεσης συντρόφου για



αθλητική συμμετοχή μπορεί να παρατηρηθεί είτε σε ομαδικά αθλήματα είτε σε ατομικές δραστηριότητες. Συμμετέχοντες, ιδιαίτερα οι γυναίκες, είναι συνήθως απρόθυμοι να παίρνουν μέρος σε ατομικές δραστηριότητες μοναχοί τους.

Παρατηρήθηκε, επίσης, ότι τα πιο έντονα εμπόδια που σχετίζονται με την έλλειψη συντρόφων βρέθηκαν να βιώνονται από μεγαλύτερους και νεώτερους αποκρινόμενους παρά από αυτούς της μέσης ηλικίας (Jackson, 1993).

### ***Κοινωνική Διάσταση***

Ωστόσο, τα παραπάνω ευρήματα μπορεί να σχετίζονται με τα κοινωνικά κίνητρα για αθλητική συμμετοχή και αναψυχή, καθώς οι Alexandris & Carroll, (1997) υποστήριξαν ότι μερικά άτομα αντιλαμβάνονται την αθλητική συμμετοχή ως μια ευκαιρία για να κοινωνικοποιηθούν. Η κοινωνική αυτή διάσταση αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης της δέσμευσης. Τα εμπόδια που περιλαμβάνονται στη διάσταση αυτή είναι διαπροσωπικά, εφόσον υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ των ατόμων. Έτσι, τα άτομα που δεν μπορούν να βρουν συντρόφους για να συμμετέχουν μαζί είναι λιγότερο πιθανό να δεσμευτούν με την αθλητική συμμετοχή. Αυτό είναι ένα σημαντικό εύρημα, καθώς ξεχωρίζει την κοινωνική διάσταση της αθλητικής συμμετοχής, και την επίδρασή της στη δέσμευση (Alexandris, Grouios, Tsorbatzoudis & Bliatsou, 2001)

### ***Γνώση των Εμποδίων***

Ιδιαίτερα στον Ελλαδικό χώρο σύμφωνα με την έρευνα των Carroll & Alexandris (1997), στην διάσταση έλλειψης γνώσης (πχ "δεν ξέρω που να συμμετάσχω", "δεν ξέρω που να μάθω τη δραστηριότητα"), τα άτομα δεν είναι επαρκώς ενημερωμένα, πράγμα το οποίο μπορεί να σχετίζεται με το μάρκετινγκ και την προώθηση των αθλητικών υπηρεσιών από τους δημόσιους και ιδιωτικούς οργανισμούς. Ακόμα, αποδείχτηκε ότι οι ομάδες που επηρεάζονται περισσότερο από τα εμπόδια γνώσης είναι οι γυναίκες και οι ηλικιωμένοι.

### **Ατομικά / Ψυχολογικά εμπόδια**

Σύμφωνα με τους Carroll & Alexandris (1997), μεγάλο εύρος των εμποδίων περιλαμβανόταν στην ατομική / ψυχολογική διάσταση. Οι ανασταλτικοί αυτοί παράγοντες σχετίζονταν κυρίως με τις ακόλουθες διαστάσεις: αντιλαμβανόμενο επίπεδο φυσικής κατάστασης, αντιλαμβανόμενη κατάσταση υγείας, και αντιλαμβανόμενη αυτεπάρκεια. Πραγματοποιώντας ξεχωριστή ανάλυση των δεδομένων, ανέφεραν ότι τα ατομικά / ψυχολογικά εμπόδια ήταν μεταξύ των πιο ισχυρών παραγόντων από τα οποία μπορεί να προβλεφθεί η αθλητική συμμετοχή. Παρουσιάστηκε ότι κυρίως οι γυναίκες και οι μεγαλύτεροι σε ηλικία επηρεάζονται από ψυχολογικούς παράγοντες σχετικά με τη συμμετοχή στην αναψυχή.

Επιπρόσθετα, από τα αποτελέσματα εξερευνητικής μελέτης σε δείγμα Ελλήνων φοιτητών, (Alexandris, Grouios, Tsorbatzoudis & Bliatsou, 2001) τα αντιλαμβανόμενα εμπόδια στην ψυχολογική διάσταση και πιο συγκεκριμένα η αντιλαμβανόμενη κατάσταση της υγείας και της αντιλαμβανόμενης αυτεπάρκειας σχετίζονταν σημαντικά με τη δέσμευση. Ωστόσο, επειδή τα παραπάνω είναι εσωτερικά εμπόδια, καθίσταται δύσκολο να ελεγχθούν από τους διάφορους οργανισμούς (Crawford et al., 1991). Με βάση τα παραπάνω, τα άτομα που πίστευαν ότι είχαν χαμηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης και τα άτομα που αντιλαμβάνονταν υψηλά επίπεδα ψυχολογικών εμποδίων ήταν λιγότερο πιθανό να δεσμευτούν με τη συμμετοχή στον αθλητισμό αναψυχής. Συνεπώς, μπορεί να συμφωνηθεί ότι τα άτομα που αντιλαμβάνονται υψηλά επίπεδα ατομικών εμποδίων είναι λιγότερο πιθανό να συμμετέχουν σε αθλήματα. (Carroll & Alexandris, 1997)

### **Εμπόδια που σχετίζονται με την Έλλειψη Ενδιαφέροντος**

Ένας άλλος σημαντικός ανασταλτικός παράγοντας από τον οποίο μπορεί να προβλεφθεί η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες είναι η έλλειψη ενδιαφέροντος. Ωστόσο, η σημασία της "έλλειψης ενδιαφέροντος" ως αιτία για μη συμμετοχή στα αθλήματα δεν είναι πάντα ξεκάθαρη. Σύμφωνα με τον Jackson (1990), μια ομάδα μη ενδιαφερόμενων για άσκηση δεν μπορεί να είναι ομοιογενής. Μερικά από αυτά τα άτομα μπορούν να έχουν αληθινή έλλειψη ενδιαφέροντος στην αθλητική συμμετοχή, ενώ μερικοί άλλοι μπορεί να επηρεάζονται από ατομικά εμπόδια, όπως αρνητικές παλιές εμπειρίες,

αντιληπτή αυτεπάρκεια και αντιληπτά επίπεδα φυσικής κατάστασης, που μπορούν να επηρεάσουν την επιθυμία τους και το ενδιαφέρον τους για συμμετοχή στα αθλήματα. Έτσι, επειδή αυτά τα εμπόδια βιώνονται ατομικά, είναι δύσκολο να ξεπεραστούν.

### ***Εμπόδια και Συχνότητα Συμμετοχής***

Με βάση το ιεραρχικό μοντέλο των εμποδίων αναψυχής που ανέπτυξαν οι Crawford et al., (1991), οι παράγοντες εμποδίων μπορούν να συνεχίσουν να επιδρούν σε ένα άτομο κατά τη διάρκεια συμμετοχής του σε μια δραστηριότητα. Ωστόσο, στη μελέτη των Carroll & Alexandris (1997) αν και υπήρξαν μόνο περιορισμένα στοιχεία της αρνητικής σχέσης μεταξύ των διαστάσεων των εμποδίων και της συχνότητας της αθλητικής συμμετοχής, η αντίληψη των εμποδίων βρέθηκε να μειώνεται με τη συχνότητα της αθλητικής συμμετοχής. Επίσης, βρέθηκε, όμως, μόνο από την άποψη της ατομικής / ψυχολογικής διάστασης, ότι τα άτομα που βίωναν χαμηλότερα επίπεδα εμποδίων ήταν πιο πιθανό να συμμετέχουν συχνά στα αθλήματα παρά άτομα που βίωναν υψηλότερα επίπεδα. Λαμβάνοντας αυτό υπόψη, αυτοί που δε συμμετέχουν συχνά μπορεί να έχουν μερικά από τα χαρακτηριστικά αυτών που δε συμμετέχουν καθόλου.

### ***Παρακίνηση και Αντίληψη Εμποδίων***

Λαμβάνοντας υπόψη το μοντέλο του αυτοπροσδιορισμού (Deci & Ryan), (1985) και τις διαστάσεις των εμποδίων, μπορεί να προκύψει και το συμπέρασμα ότι μερικά είδη εμποδίων μπορούν να επηρεάσουν την παρακίνηση, που μπορεί να επηρεάσει, με τη σειρά της τη συμμετοχή: εμπόδια → παρακίνηση → συμμετοχή. Αν αυτή η διαδοχή ισχύει, στο ιεραρχικό μοντέλο των εμποδίων αναψυχής (Crawford et al., 1991) μερικά είδη εμποδίων μπορούν να επηρεάσουν το επίπεδο συμμετοχής έμμεσα μέσα από θετική ή αρνητική επίδραση τους στην παρακίνηση. Έτσι, με τη βοήθεια της θεωρίας αυτής μπορεί να υπάρξει εξήγηση του ρόλου της παρακίνησης μέσα στο ιεραρχικό μοντέλο των εμποδίων αναψυχής (Crawford et al., 1991).

Η μελέτη των Alexandris et al. (2002) περιλάμβανε τη συμπλήρωση ερωτηματολογίων από Θεσσαλονικείς ασκούμενους σε αθλητικές

δραστηριότητες με σκοπό την έρευνα της επίδρασης των διαστάσεων των εμποδίων στην εσωτερική παρακίνηση, την εξωτερική παρακίνηση και τη μη παρακίνηση. Από τα αποτελέσματα δεν προέκυψε καμιά σχέση μεταξύ των διαστάσεων των εμποδίων και της εξωτερικής παρακίνησης. Επίσης, διαπιστώθηκε ότι τα ατομικά εμπόδια ενεργούν ως μη κινητήριες δυνάμεις για τα άτομα και πρέπει να ερευνηθεί η σχέση τους και με άλλους κοινωνικούς (Vallerand & Losier, 1999), και ψυχολογικούς παράγοντες που έχουν αντίκτυπο στην παρακίνηση. Άρα, μερικά είδη εμποδίων μπορεί έμμεσα να επηρεάσουν τα επίπεδα της συμμετοχής, κυρίως έμμεσα, μέσα από θετική ή αρνητική επίδραση στην παρακίνηση. Από την άλλη, ο Stoldolska (2000), σε μια ποιοτική μελέτη σχετικά με το μοτίβο αναψυχής των μεταναστών, τα εμπόδια μπορεί να γίνονται αντιληπτά όχι μόνο ως εμπόδια αλλά επίσης και ως πιθανά κίνητρα για συμμετοχή στην αναψυχή.

Ο McIntyre, (1992) βασίστηκε στο μοντέλο περιπέτειας των Ewert & Hollenhorst (1989), το οποίο εκφράζει τη θετική σχέση μεταξύ εσωτερικών κινήτρων και επιπέδων εμπλοκής με βάση το αυτοαναφερομένο επίπεδο της εμπειρίας των συμμετεχόντων στην αναψυχή ρίσκου. Μελέτησε ορειβάτες με τρεις μεθόδους αξιολόγησης του επιπέδου συμμετοχής τους, το επίπεδο δεξιοτήτας, την αυτοαναφερόμενη εμπειρία και την αντιληπτή σημασία της δραστηριότητας ή εμπλοκής. Και η εμπειρία και η εμπλοκή έδειξαν μια σχέση μεταξύ επιπέδου απασχόλησης και κινήτρων. Ωστόσο, σημειώθηκε μόνο αύξηση στα εσωτερικά κίνητρα με την εμπλοκή, ενώ η αυξημένη εμπειρία αντανακλούσε μεγαλύτερη επιθυμία για ευκαιρίες ανάπτυξης δεξιοτήτων και ανταγωνισμού.

Ακόμα, ο Iso-Ahola (1989) εξήγησε την παρακινητική συμπεριφορά στην αναψυχή με το γεγονός ότι υπάρχουν δυο διαστάσεις ή δυνάμεις που λειτουργούν ταυτόχρονα. Μία είναι η αναζήτηση δύναμης για ατομικές ή διαπροσωπικές εσωτερικές αμοιβές, ενώ δεύτερο είναι μια δύναμη διαφυγής από προσωπικά ή διαπροσωπικά περιβάλλοντα.

Κατά τους Jackson et al., (1993), η δύναμη αυτής της επιθυμίας για συμμετοχή μπορεί να είναι αποτέλεσμα ενός κινήτρου ή συνδυασμός κινήτρων, τα οποία μπορούν να είναι κρίσιμα, όσον αφορά την αντίληψη ή το ξεπέρασμα των εμποδίων για συμμετοχή. Έτσι, οι παρακινητικοί παράγοντες

μπορούν να παρέμβουν στην διαδικασία λήψης των αποφάσεων καθώς και να αλληλεπιδράσουν με την αντίληψη των εμποδίων.

Στη μελέτη τους, οι Carroll & Alexandris (1997) τόνισαν τη σχετική δύναμη της παρακίνησης σε σχέση με την αντίληψη των εμποδίων. Έτσι, η δύναμη της παρακίνησης για την αθλητική συμμετοχή σχετιζόταν σημαντικά και αρνητικά με την αντίληψη των εμποδίων συνολικά, και θετικά, με την αθλητική συμμετοχή. Αυτές οι σχέσεις οδήγησαν στο συμπέρασμα ότι τα πιο παρακινημένα άτομα είναι λιγότερο πιθανό να αντιλαμβάνονται υψηλά επίπεδα εμποδίων και είναι ικανά να τα ξεπεράσουν τα εμπόδια πιο πρόθυμα, και άρα, είναι πιο πιθανό να συμμετέχουν στα αθλήματα. Αντίστροφα, τα άτομα που αντιλαμβάνονται πιο υψηλά επίπεδα εμποδίων είναι δέκτες μικρότερης παρακίνησης. Άρα, είναι περισσότερο πιθανό να συμμετέχουν σε αθλήματα από τους λιγότερο παρακινημένους.

Όσον αφορά τις διαστάσεις εμποδίων που εντάσσονται στα ατομικά εμπόδια (ατομικοί / ψυχολογικοί παράγοντες, έλλειψη ενδιαφέροντος και έλλειψη γνώσης) αποδείχτηκε ότι είχαν τις πιο ισχυρές αρνητικές συσχετίσεις με την παρακίνηση. Η αδυναμία να ξεπεράσουν αυτά τα εμπόδια μπορεί να οφείλεται στο χαμηλό επίπεδο παρακίνησης. Επίσης, μερικές διαστάσεις εμποδίων μπορεί να λειτουργούν ως ψυχολογικοί μεσολαβητές, να προηγούνται της παρακίνησης και να επηρεάζουν κυρίως την εσωτερική παρακίνηση. Τέλος, υποστηρίχθηκε ότι το επίπεδο της παρακίνησης μπορεί να είναι σημαντικά καθοριστικό για την επιτυχή διαπραγμάτευση και το ξεπέρασμα των ατομικών εμποδίων καθώς και των εμποδίων σε σχέση με τη διάσταση του χρόνου.

Οι παραπάνω θεωρίες και έννοιες που αναφέρθηκαν μπορούν να εφαρμοστούν και στο θέμα της συγκεκριμένης εργασίας που σχετίζεται με τους ανασταλτικούς παράγοντες των πελατών στα χιονοδρομικά κέντρα. Η κατανόηση λοιπόν της επίδρασης των ανασταλτικών παραγόντων που αναφέρθηκαν και των διαστάσεων των κινήτρων γενικά στην αθλητική αναψυχή συνεισφέρει σημαντική βοήθεια στην κατανόηση της συμπεριφοράς των πελατών των χιονοδρομικών κέντρων.

## Αγορά Χιονοδρομικών Κέντρων

Στην Ελλάδα, κατεξοχήν καλοκαιρινή χώρα, έχουν ευνοηθεί και αναπτυχθεί τα αντίστοιχα της θερινής περιόδου αθλήματα. Ωστόσο, ο χειμερινός αθλητισμός έκανε την πρώτη εμφάνισή του στον ελλαδικό χώρο, με την επιστροφή των Ελλήνων του εξωτερικού το 1920, και έκτοτε άρχισε να αναπτύσσεται παράλληλα με την Ορειβασία. Είχε γίνει επίσης προσπάθεια οργάνωσης ενός προγράμματος για την ανάπτυξη του τουρισμού, στο οποίο περιλαμβάνονταν και το τρίπτυχο "ορειβασία - χιονοδρομία - αναρρίχηση". Η μεσολάβηση μεγάλων ιστορικών γεγονότων όπως οι Βαλκανικοί πόλεμοι, η Μικρασιατική καταστροφή και ο Β Παγκόσμιος Πόλεμος καθυστέρησαν την ανάπτυξη του αθλήματος της χιονοδρομίας στη χώρα μας. Χαρακτηριστική ήταν η προσπάθεια της Ελληνικής Ομοσπονδίας Χιονοδρομίας για τη δημιουργία του πρώτου τάγματος Ελλήνων χιονοδρόμων στις τάξεις των ενόπλων δυνάμεων, το οποίο και επάνδρωσε με εθελοντικά μέλη της το 1940 κατά τον ΄Β Παγκόσμιο Πόλεμο.

Στις 20 Φεβρουαρίου του 1930, ιδρύθηκε η Ελληνική Ομοσπονδία Χιονοδρομίας (Ε.Ο.Χ.) με την επωνυμία "Ελληνικός Ορειβατικός Σύνδεσμος", από τα δύο πρώτα ελληνικά σωματεία, τον Ορειβατικό Αθηνών (1928) και τον Ορειβατικό Πατρών (1929). Οργάνωσε τους πρώτους Πανελλήνιους Αγώνες της, το 1932. Το 1935 η Ελληνική Ομοσπονδία Χιονοδρομίας γίνεται επίσημο μέλος της F.I.S και από το 1936 συμμετέχει και εκπροσωπεί τη χώρα μας κάθε φορά στις Χειμερινές Ολυμπιάδες.

Μετά τη σύνθεση της Ελληνικής Ομοσπονδίας της Χιονοδρομίας άρχισαν να δημιουργούνται αθλητικοί σύλλογοι, από τους οποίους άλλοι περιλαμβάνουν αποκλειστικά ως άθλημά τους τη χιονοδρομία ενώ άλλοι ασχολούνται με χιονοδρομία- ορειβασία – αναρρίχηση. Έτσι κατέληξε σήμερα να υπάρχουν συνολικά 73 σωματεία σε ολόκληρη την Ελλάδα από τα οποία τα 43 μόνο είναι ενεργά. Άλλα σωματεία λειτουργούν ερασιτεχνικά και αδιαφορούν για την αποτελεσματικότητά τους και άλλα πάλι είναι καλά οργανωμένα, πάντα βέβαια με κάποιες στοιχειώδεις ελλείψεις όσον αφορά τις διοικητικές ικανότητες.

Η πορεία της χιονοδρομίας δείχνει ότι ξεκίνησε από μέσο μεταφοράς για τις ορεινές περιοχές στην Ελλάδα, όπως το Μέτσοβο και την Καστοριά όπου κάποιοι νεαροί πρωτοπόροι, δοκίμαζαν να κάνουν σκι με αυτοσχέδιες

κατασκευές, κάτω από τα παπούτσια τους, στις παγωμένες λίμνες. Έκτοτε σημειώνονται συχνές αλλαγές στον εξοπλισμό για μεγαλύτερη ασφάλεια και ταχύτητα καθώς και στην τεχνική με αποτέλεσμα η χιονοδρομία όχι μόνο να γίνεται πιο ασφαλές άθλημα, αλλά φτάνει στην τελευταία δεκαετία που το άθλημα της χιονοδρομίας διαδίδεται και αναπτύσσεται ως το δημοφιλέστερο άθλημα των χειμερινών αθλημάτων. Έτσι λοιπόν η χιονοδρομία, ενώ καταλήγει σε μέσο ψυχαγωγίας, για πολλές δεκαετίες, κυρίως της ανώτερης κοινωνική τάξης, εντάσσεται πλέον στο μαζικό χειμερινό αθλητισμό. Σήμερα καταγράφονται σε ολόκληρη την Ελλάδα 13 χιονοδρομικά κέντρα εκ των οποίων τα πιο αναπτυγμένα είναι ο Παρνασσός και τα Καλάβρυτα, με τα οποία ασχολείται η συγκεκριμένη εργασία.

### ***Χιονοδρομικό Κέντρο Παρνασσού***

Χαρακτηριστική μοναδικότητα παρουσιάζει το βουνό "Παρνασσός", αγαπημένος τόπος του Απόλλωνα και του Διόνυσου καθώς και πνευματικό και θρησκευτικό κέντρο των αρχαίων Ελλήνων, βρίσκεται 180χλμ από την Αθήνα. Το Χιονοδρομικό Κέντρο Παρνασσού, κατάφυτο από έλατα, βρίσκεται σε υψόμετρο 1.600-2.300 μέτρων είναι το μεγαλύτερο και αρτιότερα οργανωμένο χιονοδρομικό κέντρο της χώρας μας. Λειτουργεί από μέσα Δεκεμβρίου μέχρι αρχές Μαΐου (8:00-16:00) και διαθέτει είκοσι πίστες, συνολικού μήκους 14 χιλιομέτρων. Οι συνθήκες χιόνωσης είναι 5 μήνες κατά μέσο όρο το χρόνο, κι επιπλέον εμφανίζεται το φαινόμενο «μικροκλίμα»

Στο χιονοδρομικό κέντρο περιλαμβάνονται πίστα για snowboard, διαδρομές cross country ski, μονοπάτια ορειβατικού σκι και μονοπάτια πορείας ορειβασίας, διαδρομές με τα snowmobiles, σχολές εκμάθησης σκι, καταστήματα ενοικίασης εξοπλισμού σκι και χειμερινής ενδυμασίας. Επίσης το κέντρο διαθέτει σταθμό για την παροχή πρώτων βοηθειών.

Η αρτιότητα των σύγχρονων εγκαταστάσεων του Κέντρου και οι διευκολύνσεις που παρέχονται, κάνουν τη διαμονή άνετη κι ευχάριστη όχι μόνο γι' αυτούς που ασχολούνται με το σκι, αλλά και γι' αυτούς που αγαπούν το χιόνι, τον περίπατο ή την ορειβασία.

Στο βουνό αυτό ο Ελληνικός Οργανισμός Τουρισμού δημιούργησε και λειτουργεί, στις θέσεις Φτερόλακα και Κελλάρια, το Χιονοδρομικό Κέντρο Παρνασσού.

**ΚΕΛΛΑΡΙΑ.** Οι πίστες απλώνονται ανάμεσα στα 1.950 και 2.200 μέτρα και οι κλίσεις είναι ήπιες έως μέτριες. Υπάρχουν 5 πίστες σλάλομ (800μ., 1.800μ., 500μ., 1.200μ., 2.000μ.) και περιφραγμένος χώρος για εκμάθηση.

Συνολικά στο χιονοδρομικό λειτουργούν τρεις αναβατήρες-καρέκλες, δύο με πιάτο και ένας συνδετικός για τις πίστες της Φτερόλακας, που όμως λειτουργεί μόνο όταν το επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες.

**ΦΤΕΡΟΛΑΚΑ.** Λόγω της επιπλέον απόστασης έρχεται γενικά λιγότερος κόσμος και οι πίστες αργούν περισσότερο να γεμίσουν τα Σαββατοκύριακα. Οι πίστες βρίσκονται στα 1.800 - 2.100 μέτρα και έχουν μήκος αντίστοιχα 800μ. (κόκκινη), 500μ. (πράσινη/μπλε) και 1.800 μέτρα (μαύρη). Η τελευταία είναι ο κύριος λόγος που η Φτερόλακα είναι η αγαπημένη των προχωρημένων σκιέρ. Υπάρχει επίσης μία παιδική πίστα 200 μέτρων. Λειτουργούν: ένας αναβατήρας - κάθισμα, ένας με πιάτο και ένας παιδικός. Επίσης συνδετικός αναβατήρας για τα Κελλάρια και ένας για το κάτω πάρκινγκ.

**ΓΕΡΟΝΤΟΒΡΑΧΟΣ** (ΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΙΛΩΝ ΣΚΙ). Οι πίστες βρίσκονται στα 1.800μ. Υπάρχουν 4 πίστες καταβάσεων, μια παιδική πίστα μήκους 200 μ. και 40 μ. υψομετρικής διαφοράς, μια πίστα σλάλομ μήκους 800μ. και 200μ. υψομετρικής διαφοράς, μια πίστα γιγαντιαία σλάλομ μήκους 1.800μ. και 380μ. υψομετρικής διαφοράς και τέλος μια δύσκολη πίστα σλάλομ μήκους 500μ. και 180μ. υψομετρικής διαφοράς. Λειτουργούν τρεις αναβατήρες συρόμενοι, ένας παιδικός μήκους 150μ., ένας κανονικού μήκους 500μ. και προχωρημένων μήκους 1.000μ.

### ***Ο Παρνασσός από τη Δημιουργία του στο Σήμερα***

Η ιδέα της δημιουργίας χιονοδρομικού κέντρου άρχισε να συζητείται στις αρχές του 1960, αλλά η πραγματική έρευνα και ο σχεδιασμός ξεκινούν το 1974. Το 1967 γίνεται η πρώτη ασφαλτόστρωση του δρόμου προς τον Παρνασσό και οι πρώτες συζητήσεις για παραχωρήσεις εκτάσεων σε φορείς που θα δημιουργούσαν κέντρα χειμερινών σπορ. Η πρώτη παραχώρηση έγινε το 1968 στην Γαλλική εταιρεία της ΠΕΣΣΙΝΕ που εκμεταλλευόταν το αλουμίνιο της περιοχής με έδρα την παραλία Διστόμου (Άσπρα Σπίτια). Η εταιρεία τοποθέτησε μηχανισμούς, έτσι ώστε να διευκολύνονται οι πρώτοι σκιέρ που γλιστρούσαν στις πλαγιές του Παρνασσού. Από 1974 στη θέση



Γεροντόβραχος λειτουργεί επίσημα, μέχρι και σήμερα, ο Α.Ο.Φ.Σ. (Αθηναϊκός Όμιλος Φίλων Σκι) γνωστό και ως SKI CLUB, το πρώτο χιονοδρομικό κέντρο του Παρνασσού από ομάδα Αθηναίων πολιτών που λάτρευαν τα χειμερινά σπορ.

Λίγο αργότερα στις 16 Ιανουαρίου 1977 ο Ε.Ο.Τ. λειτούργησε επίσημα το χιονοδρομικό κέντρο στη θέση Φτερόλακα, παρά τις υποδείξεις των Γάλλων κατασκευαστών ότι πρώτα έπρεπε να ξεκινήσουν τα Κελλάρια. Το χειμώνα του 1981 μπήκε σε λειτουργία ο «πνεύμονας» των χειμερινών σπορ της Ελλάδας στη θέση Κελλάρια, που αποτελεί αναμφισβήτητα πόλο έλξης για τους επισκέπτες της περιοχής και συνέβαλε σημαντικά στην ανάπτυξη του χειμερινού τουρισμού της χώρας μας

Από το 1988 ξεκίνησε η περαιτέρω ανάπτυξη του χιονοδρομικού κέντρου με σκοπό την αξιοποίηση και βελτίωση των υπάρχουσών εγκαταστάσεων στο ανώτερο δυνατό όριο τους και το 1989 στόχος ήταν η ποιοτική αναβάθμιση του Κέντρου ως προς το σαλέ, το προσωπικό, τους αναβατήρες με προδιαγραφές της Ευρωπαϊκής Ένωσης, τα μηχανήματα, Σκι) για αποφυγή ατυχημάτων. Επίσης, καθιερώθηκε σήμανση των πιστών σύμφωνα με τους κανόνες F.I.S. (Διεθνής Ομοσπονδία Χιονοδρομίας) κι εκτυπώθηκαν κανονισμοί για τους επισκέπτες του Κέντρου.

Μετά από προσπάθειες καλύφτηκε το 80% των δυνατοτήτων του Παρνασσού με θετικό αποτέλεσμα να αποφευχθούν οι ουρές αναμονής και να βελτιωθεί η ποιότητα υπηρεσιών κι εξυπηρέτηση πελατών. Επίσης, αντικαταστάθηκαν και αγοράστηκαν νέα μηχανήματα, βελτιώθηκαν ελαφρώς οι δρόμοι και επεκτάθηκαν οι χώροι στάθμευσης.

### ***Χιονοδρομικό Κέντρο Καλαβρύτων***

Ξεχωριστή ομορφιά και γραφικότητα παρουσιάζει το χιονοδρομικό κέντρο Καλαβρύτων, 14χλμ μακριά από την ιστορική πόλη των 2.000 κατοίκων χτισμένη στους πρόποδες του μυθικού Χελμού. Μια πολιτεία που το όνομα της ταυτίστηκε με τον ηρωισμό, την τραγική μοίρα και τους αγώνες για την ελευθερία, μια πολιτεία που διαθέτει εκπληκτικές φυσικές ομορφιές και έντονα παραδοσιακά στοιχεία έχει εξελιχθεί σήμερα σε ένα σύγχρονο αναπτυσσόμενο θέρετρο.

Το Χιονοδρομικό Κέντρο άλλαξε ριζικά την οικονομία όχι μόνον των Καλαβρύτων αλλά και της γύρω περιοχής. Έτσι λοιπόν τα Καλάβρυτα αποτελούν πλέον το δεύτερο χειμερινό τουριστικό προορισμό της χώρας μετά την Αράχοβα. Το Χιονοδρομικό Κέντρο λειτουργεί στη θέση Ξερόκαμπος, με θαυμάσιες βουνοπλαγιές, σε μεγάλη έκταση καλυμμένες από δάση με έλατα. Βρίσκεται στη βόρεια πλευρά του Χελμού και σε υψόμετρο από 1650 μέτρα έως 2340 μέτρα. Διαθέτει σύγχρονες εγκαταστάσεις και λειτουργούν επτά (7) αναβατήρες (2 αρχαρίων, 2 τύπου καρέκλας και 3 συρόμενοι) με συνολική δυνατότητα μεταφοράς 5.000 ατόμων ανά ώρα, που εξυπηρετούν 12 πίστες όλων των επιπέδων συνολικού μήκους 20 χιλιομέτρων. Ακόμα διαθέτει πίστες cross country ski, μονοπάτια ορειβατικού σκι και μονοπάτια πορείας ορειβασίας. Επίσης, περιλαμβάνει την ειδική πίστα για moguls ski, το πάρκο για snowboard, τις διαδρομές cross country ski, το μοναδικό πάρκο snow tubes, τις πτήσεις με αλεξίπτωτο πλαγιάς, τις διαδρομές με τα snowmobiles. Επιπλέον, υπάρχουν δύο κτίρια υποδοχής χιονοδρόμων και επισκεπτών για ξεκούραση, καφέ ή φαγητό, διαθέτει σταθμό Α' Βοηθειών, καταστήματα ενοικιάσεως εξοπλισμού και σχολή σκι και χώρους στάθμευσης

Το Χιονοδρομικό Κέντρο λειτουργεί καθημερινά (08.30 έως τις 16.00) κατά την χειμερινή περίοδο η οποία διαρκεί από τα μέσα Δεκεμβρίου έως τα τέλη Απριλίου. Επίσης, στο Χιονοδρομικό κέντρο Καλαβρύτων έχουν διοργανωθεί οι πιο ιστορικά σημαντικές εκδηλώσεις: Αφή Ολυμπιακής Φλόγας για τους Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες στο NAGANO της Ιαπωνίας (Χελμός, Δεκέμβριος 1997), Αφή Ολυμπιακής Φλόγας για τους Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες στο SALT LAKE CITY στη UTAH των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής ( Καλάβρυτα, Νοέμβριος 2001) πράγμα που πιστοποιείται η σημαντικότητα και σπουδαιότητα του χιονοδρομικού κέντρου στο χώρο της χιονοδρομίας

Τα Καλάβρυτα κατάφεραν να συμβαδίσουν με τον εκσυγχρονισμό και την τουριστική ανάπτυξη, ιδιαίτερα με την έναρξη της λειτουργίας του χιονοδρομικού κέντρου από το 1988. Το μεγάλο αυτό έργο κυοφορείται στον οραματιστή του και δημιουργό του, τον Πάνο Πόλκα, που ως δήμαρχος υπηρέτησε τα Καλάβρυτα για περίπου μια εικοσαετία με στόχο την οικονομική ανάπτυξη της περιοχής. Παρωθούμενος από την ανάπτυξη του χιονοδρομικού κέντρου Παρνασσού και των γύρω περιοχών και

συνειδητοποιώντας ότι έχει στη διάθεσή του τα Καλάβρυτα με το μοναδικό τους φυσικό κάλος, τον καταπληκτικό Χελμό, μια σύγχρονη ιστορία, τον οδοντωτό και τόσα άλλα πλεονεκτήματα, γεννήθηκε η ιδέα του Χιονοδρομικού Κέντρου, η οποία πέρασε από τη θεωρητική σφαίρα στην υλοποίηση με τη δημιουργία της πρώτης δημοτικής επιχείρησης στη χώρα για την εκμετάλλευση του Χιονοδρομικού Κέντρου. Έτσι ακόμα και σήμερα εξακολουθεί να λειτουργεί αποτελεσματικά το κέντρο αυτό ως δημοτική επιχείρηση και να αναπτύσσεται με στόχο να ξεπεράσει σε ποιότητα υπηρεσιών το μεγαλύτερο χιονοδρομικό κέντρο, τον Παρνασσό.

### ***Χιονοδρομία και Παιδεία***

Στη χώρα μας έχουν αρχίσει κάποιες αξιόλογες προσπάθειες ανάπτυξης της χιονοδρομίας και του χειμερινού τουρισμού, οι οποίες όμως δεν είναι, ακόμα, ευρέως διαδεδομένες. Σημαντική προσφορά στη χιονοδρομία για τη νεολαία, είναι τα προγράμματα της Νέας Γενιάς που προωθούν εκδρομές για νέους με συμβολικό ποσό κι εκμάθηση σκι με δασκάλους σε διάφορα χιονοδρομικά κέντρα της χώρας. Αυτή η ενέργεια έχει ως αποτέλεσμα οι νέοι να δραστηριοποιούνται και το άθλημα της χιονοδρομίας να φαίνεται πιο οικείο και πραγματοποιήσιμο.

Στο τελευταίο, συμβάλλει και μια νέα προσπάθεια, η «Χειμερινή Μαθητική εβδομάδα», που ξεκίνησε ως πιλοτικό πρόγραμμα το 2002. Την περίοδο 2003-04 το πρόγραμμα επεκτάθηκε σε 25 Γυμνάσια και 700 μαθητές, και αναμένεται τις επόμενες χρονιές ο αριθμός συμμετοχής των μαθητών να είναι μεγαλύτερος και σε περισσότερα χιονοδρομικά κέντρα. Πρέπει επίσης να σημειωθεί, ότι η υλοποίηση του προγράμματος συνεργάζεται με τα Ελληνικά Τουριστικά Ακίνητα Α.Ε.

Το φετινό πιλοτικό πρόγραμμα «Ευρωπαϊκή Χειμερινή Μαθητική Εβδομάδα» πραγματοποιήθηκε στην περιοχή του Παρνασσού από τις 12 Ιανουαρίου έως και τις 15 Μαρτίου 2003. Επίσης, υπήρχε και η δυνατότητα φιλοξενίας και 35 μαθητών από κάθε χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Στο συγκεκριμένο πρόγραμμα οι μαθητές με τους συνοδούς καθηγητές τους, συνδυάζουν για πέντε ημέρες την εκμάθηση των αθλημάτων του χιονιού και την επαφή τους με την ορεινή φύση και με τη διδασκαλία των μαθημάτων τους.

Οι αναφερόμενες ενέργειες της πολιτείας ενισχύουν τον χειμερινό αθλητισμό και η επαφή με τη φύση γίνεται τρόπος ζωής. Με αυτόν τον τρόπο, μάλιστα απασχολούνται περισσότεροι δάσκαλοι του σκι, εφόσον υπηρετούν εποχιακό επάγγελμα.

### **Σχολές Εκμάθησης Χιονοδρομίας**

Πρέπει επίσης να επισημανθεί ότι η ύπαρξη σχολών εκμάθησης της χιονοδρομίας και η δυνατότητα εκμάθησης από κάθε ηλικία και σε οποιοδήποτε επίπεδο βρίσκεται κάποιος, συντελεί στη διάδοση και ανάπτυξη του αθλήματος. Ωστόσο, δεν έχει καθιερωθεί ένα συγκεκριμένο καθεστώς λειτουργίας και πολιτικής των σχολών αυτών με αρνητικό αποτέλεσμα να παρατηρούνται διαφοροποιημένες τιμές μαθημάτων, διαφορετική τεχνική και μεθοδολογική προσέγγιση της διδασκαλίας από σχολή σε σχολή και από δάσκαλο σε δάσκαλο.

Είναι γνωστό ότι από τα πανεπιστημιακά ιδρύματα ΤΕΦΑΑ αποφοιτούν κάποια άτομα με την ειδικότητα αυτή και έχουν τη δυνατότητα εργασίας στις σχολές πριν ακόμα αποφοιτήσουν, διεξάγοντας έτσι την πρακτική τους. Επίσης, υπάρχει ανταγωνισμός μεταξύ των δασκάλων σκι καθώς υπάρχουν μερικοί μη διπλωματούχοι δάσκαλοι, αλλά απλοί γνώστες του σκι, οι λεγόμενοι εμπειρικοί που διεκδικούν τις θέσεις εργασίας είτε σε συλλόγους είτε στις σχολές. Αυτό έχει αντίκτυπο στην διαδικασία μάθησης των ασκούμενων και γενικότερα να υπάρχει σύγχυση στη μεθοδολογία και διδασκαλία, ιδιαίτερα όταν οι ασκούμενοι δεν έχουν πάντα τον ίδιο δάσκαλο. Γι' αυτό το λόγο, πρέπει να περιορίσουν το φαινόμενο οι αρμόδιοι φορείς.

Επιπρόσθετα, έχει παρατηρηθεί ότι από τη μια πλευρά υπάρχει αυξημένη προσφορά εργασίας από τις σχολές, αλλά από την άλλη πλευρά οι σκληρές συνθήκες του βουνού, η εποχικότητα του επαγγέλματος και η εξαντλητική δουλειά στις σχολές να προσανατολίζει τους νέους δασκάλους μετά από κάποια χρόνια δουλειάς στο βουνό σε κάποιο άλλο αστικό και πιο ξεκούραστο επάγγελμα. Πρέπει να τονιστεί ότι γενικά οι δάσκαλοι σκι που εργάζονται μόνο τα σαββατοκύριακα δεν είναι ασφαλισμένοι. Τα δυο τελευταία χρόνια μόνο μια σχολή άρχισε να καθιερώνει τη νόμιμη ασφάλισή τους.

Η έλλειψη οργανωτικότητας και θεσμοθέτησης των σχολών σκι συντείνει στην απροθυμία των υποψηφίων σκιέρ για εκμάθηση του σπορ και

μείωση του ενθουσιασμού για τη βελτίωση της τεχνικής του αθλήματος με αρνητικό αποτέλεσμα τελικά οι περισσότεροι να παραμένουν είτε απλοί επισκέπτες είτε αρχάριοι σκιέρ, που υπερεκτιμούν τις δυνατότητές τους και βάζουν σε κίνδυνο την ασφάλεια των υπολοίπων χιονοδρόμων.

Πιο συγκεκριμένα στο χιονοδρομικό κέντρο του Παρνασσού, μέχρι και το 2001 είχαν τη δυνατότητα να ενοικιάζουν και να μοιράζονται το χώρο εκμάθησης "πλατό" πολλές σχολές σκι (2001 περίπου δέκα), με θετικό αποτέλεσμα να υπάρχει ο ανάλογος ανταγωνισμός, η ανάπτυξη όσο το δυνατόν καλύτερων και πιο αποτελεσματικών μεθόδων διδασκαλίας της χιονοδρομίας καταβάσεων και χιονοσανίδας, η δυνατότητα επιλογής του πελάτη για το δάσκαλο, καθώς και η δυνατότητα κατάλληλης εξυπηρέτησης όλων των επισκεπτών και αύξηση της προσπάθειας για πιο ποιοτική παροχή υπηρεσιών.

Από το 2002 καθιερώθηκε η διεκδίκηση όλου του "πλατό" μόνο από μία σχολή εξαιτίας του αυξημένου και απλησίαστου ποσού ενοικίασης. Επιπρόσθετα, τίθεται μεγάλο ποσό καταβολής των δασκάλων σκι στη διεύθυνση του χιονοδρομικού κέντρου για την παράδοση καθημερινών ιδιωτικών μαθημάτων. Όλη αυτή η κατάσταση έχει αρνητικό αποτέλεσμα να εργάζονται λιγότεροι δάσκαλοι χιονοδρομίας ή να εργάζονται παράνομα προκειμένου να εξασκήσουν το επάγγελμά τους.

Από την άλλη πλευρά, στο χιονοδρομικό κέντρο των Καλαβρύτων, το οποίο έχει αναπτυχθεί τα τελευταία μόλις χρόνια, επικρατεί μία σχολή επίσημα και άλλη μία ανεπίσημα. Η ραγδαία αύξηση των πελατών του κέντρου αυτού έχει οδηγήσει σε αυξημένη ζήτηση δασκάλων σκι.

### ***Τιμολογιακή Πολιτική των Χιονοδρομικών Κέντρων***

Όσον αφορά την τιμολογιακή πολιτική, παρουσιάζονται σε πίνακες οι τιμές των καρτών πρόσβασης στα δυο μεγαλύτερα χιονοδρομικά κέντρα της Ελλάδας. Παρατηρείται ότι στα Καλάβρυτα είναι λίγο χαμηλότερες οι τιμές, ενώ στον Παρνασσό υπάρχουν πιο πολλά «πακέτα» για τους φανατικούς και πιο συστηματικούς χιονοδρόμους. Παρ' όλο που γίνονται καλύτερες προσφορές σε αρκετές κατηγορίες πελατών (όπως φοιτητές, παιδιά, άτομα γ' ηλικίας), κατά κοινή ομολογία το κόστος για την είσοδο και τις υπηρεσίες που προσφέρονται στα συγκεκριμένα χιονοδρομικά κέντρα είναι αυξημένο με



αρνητικό αποτέλεσμα να περιορίζεται η συστηματική προσέλευση του κόσμου. Σίγουρα είναι δικαιολογημένο, από τη μια πλευρά, το αυξημένο κόστος για τη συντήρηση των μηχανημάτων των χιονοδρομικών κέντρων, αλλά από την άλλη πλευρά, πρέπει να ληφθούν υπόψη από τους υπευθύνους ότι σε μια έστω μονοήμερη εκδρομή συμπεριλαμβάνονται και τα έξοδα μετακίνησης, ενοικίασης εξοπλισμού σκι καθώς κι εκμάθησης.

### **Στατιστικά Στοιχεία Προσέλευσης Πελατών**

Από τα στατιστικά στοιχεία που συγκεντρώθηκαν, γενικά παρατηρείται ότι από το 1983 έως το 2003 έχουν αυξηθεί οι πελάτες του χιονοδρομικού κέντρου του Παρνασσού, τόσο οι χιονοδρόμοι όσο και οι απλοί επισκέπτες.

**Πίνακας 1.** Στατιστικά στοιχεία προσέλευσης χιονοδρόμων και απλών επισκεπτών ανά πενταετία

<b>ΕΤΟΣ</b>	<b>ΣΥΝΟΛΟ ΣΚΙΕΡ</b>	<b>ΣΥΝΟΛΟ ΠΕΖΩΝ</b>	<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>
<b>1983-1990</b>	497.476	475.822	973.298
<b>1985-1990</b>	339.037	351.957	690.994
<b>1990-1995</b>	343.443	260.359	603.802
<b>1995-2000</b>	367.697	307.473	675.170
<b>2000-2003</b>	225.343	158.491	383.834

Με βάση τον παραπάνω πίνακα (Πίνακας 1) την πενταετία 1985 -1990 το σύνολο και των σκιέρ (339.037) και των πεζών – επισκεπτών (351.957) ήταν μεγαλύτερο σε σχέση με τις δυο επόμενες πενταετίες.

Πιο συγκεκριμένα την πενταετία 1990 -1995 επισκέφτηκαν το βουνό 603.802 άτομα (343.443 χιονοδρόμοι και 260.359 πεζοί), από το 1995 -2000 675.170 (367.697 χιονοδρόμοι και 307.473 πεζοί). Αντίστοιχα ποσοστιαία, την πενταετία 1990-1995 μειώθηκε η συμμετοχή των πελατών στο χιονοδρομικό κέντρο του Παρνασσού κατά 1,26% σε σύγκριση με την προηγούμενη πενταετία. Επίσης, μειώθηκε η συμμετοχή από 1995-2000 ήταν μειωμένη κατά 2,29% σε σχέση με την πενταετία 1985 -1990, ενώ φαίνεται αύξηση της συμμετοχής κατά 1,05% από την πενταετία 1995-2000.

Παρατηρώντας τα στατιστικά στοιχεία οι μεγαλύτερες μειώσεις της συμμετοχής σημειώθηκαν το 1989-90 (93.302 άτομα), το 1992-93 (94.498) και σημαντική πτώση το 2000-01 (81.895 άτομα). Μεγαλύτερη προσέλευση του κόσμου έγινε τα έτη 1988-89 (172.558 άτομα) και 2002-03 (169.708 άτομα).

Είναι αξιοσημείωτο ότι οι χιονοδρόμοι είναι περισσότεροι από τους απλούς επισκέπτες και υπάρχει σημαντική αύξηση συμμετοχής και των δυο ομάδων μέχρι σήμερα. Ωστόσο, υπήρξαν χρονιές που οι πεζοί ξεπέρασαν τη συμμετοχή των χιονοδρόμων, τα έτη 1987-88 (73.414 χιονοδρόμοι και 89.104 πεζοί), 1989-90 (34.779 χιονοδρόμοι και 58.523) και 1999-00 (54.706 χιονοδρόμοι και 55.211 πεζοί), ενώ το 1997-98 η συμμετοχή και των δυο ομάδων ήταν σχεδόν ίση (74.666 χιονοδρόμοι και 74.143 πεζοί).

Είναι πολύ σημαντικό να παρατηρείται σημαντική αύξηση της συμμετοχής των πελατών στο χιονοδρομικό κέντρο, γιατί αυτά τα στοιχεία αποδεικνύουν ότι τα άτομα δηλώνουν προτίμηση σ' αυτόν τον τρόπο ψυχαγωγίας και αναψυχής, στο συγκεκριμένο χιονοδρομικό κέντρο και στις υπηρεσίες που προσφέρει. Ωστόσο, δε θα πρέπει να μη ληφθούν υπόψη τα έτη που υπήρξε μειωμένη συμμετοχή και είναι απαραίτητο να αναζητηθούν οι λόγοι της πτώσης της κίνησης των πελατών, που μάλιστα φαίνεται να μη συσχετίζεται σημαντικά με το σύνολο ημερών λειτουργίας του χιονοδρομικού κέντρου.

**Πίνακας 2:** Στατιστικά στοιχεία προσέλευσης χιονοδρόμων και απλών επισκεπτών από το 1983-2003 και χιονοημέρες στο χιονοδρομικό κέντρο Παρνασσού.

<b>ΧΚΠ</b>	<b>1983-84</b>	<b>1984-85</b>	<b>1985-86</b>	<b>1986-87</b>	<b>1987-88</b>	<b>1988-89</b>
<b>ΣΚΙΕΡ</b>	80.811	77.628	64.770	74.484	73.414	91.590
<b>ΠΕΖΟΙ</b>	66.429	57.436	61.044	62.318	89.104	80.968
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	147.240	135.064	125.814	136.802	162.518	172.558

<b>ΧΚΠ</b>	<b>1989-90</b>	<b>1990-91</b>	<b>1991-92</b>	<b>1992-93</b>	<b>1993-94</b>	<b>1994-95</b>
<b>ΣΚΙΕΡ</b>	34.779	82.951	62.158	54.372	68.912	750.50
<b>ΠΕΖΟΙ</b>	58.523	60.135	43.830	40126	58.423	57.845
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	93.302	143.086	105.988	94.498	127.335	132.895

<b>ΧΚΠ</b>	<b>1995-96</b>	<b>1996-97</b>	<b>1997-98</b>	<b>1998-99</b>	<b>1999-00</b>
<b>ΣΚΙΕΡ</b>	76.680	79.657	74.666	81.988	54.706
<b>ΠΕΖΟΙ</b>	62.197	57.792	74.143	58.130	55.211
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	138.877	137.449	148.809	140.118	109.917
<b>ΗΜΕΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΧΚΠ</b>	126	131	128	122	103

**Πίνακας 3:** Στατιστικά στοιχεία προσέλευσης χιονοδρόμων και απλών επισκεπτών από το 1999-2000 και χιονοημέρες στο χιονοδρομικό κέντρο Καλαβρύτων

<b>Χ Κ Κ</b>	<b>1999-2000</b>	<b>2000-01</b>	<b>2001-02</b>	<b>2002-03</b>	<b>2003-04</b>
<b>ΣΚΙΕΡ</b>	125.000	140.000	140.000	170.000	200.000
<b>ΧΙΟΝΟΗΜΕΡΕΣ</b>	101	92	131	142	85

Όσον αφορά το χιονοδρομικό κέντρο Καλαβρύτων, τα στατιστικά στοιχεία, που δείχνουν το σύνολο μόνο των χιονοδρόμων που αγοράζουν κάρτα, παρουσιάζουν από το 1999 μέχρι το 2004 μια σταθερή αυξητική πορεία της συμμετοχής των πελατών κατά 37,5%! Αυτό ερμηνεύεται με την ικανοποίηση των πελατών από την εξελικτική πορεία και ανάπτυξη του χιονοδρομικού κέντρου. Επίσης, η διευρυμένη διαφήμιση και προώθηση του κέντρου αυτού έχει συμβάλει σημαντικά στην προσέλκυση περισσότερου κόσμου τόσο από την Αθήνα όσο και από τις υπόλοιπες γειτονικές πόλεις. Τέλος, δεν πρέπει να παραλειφθεί ότι το χιονοδρομικό κέντρο Καλαβρύτων πλεονεκτεί του Παρνασσού, καθώς οι υπεύθυνοι μερίμνησαν όσον αφορά στο θέμα της πρόσβασης για άτομα με κινητικά και άλλα προβλήματα.



### **Σκοπός της έρευνας**

Σκοπός της παρούσης έρευνας ήταν η διερεύνηση της σχέσης βασικών εννοιών του ψυχολογικού προφίλ των πελατών των χιονοδρομικών κέντρων, Παρνασσού και Καλαβρύτων, όπως εμπόδια και κίνητρα συμμετοχής στο άθλημα της χιονοδρομίας.

### **Στόχοι της έρευνας:**

- α) Η εύρεση των σημαντικότερων κινήτρων,
- β) Η εύρεση των σημαντικότερων εμποδίων,
- γ) Η εύρεση των διαφορών φύλου σε σχέση με τις διαστάσεις των κινήτρων,
- δ) Η εύρεση της διαφοράς των παραγόντων των εμποδίων μεταξύ των χιονοδρομικών κέντρων,
- ε) Η εύρεση διαφορών των παραγόντων των εμποδίων ανάλογα με την συχνότητα συμμετοχής.

### III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

#### **Δείγμα**

Η συλλογή των δεδομένων διεξήχθη στα καταφύγια των χιονοδρομικών κέντρων Παρνασσού και Καλαβρύτων, που βρίσκονται στο νομό Βοιωτίας και Αχαΐας αντίστοιχα, κατά τη διάρκεια παραμονής των χιονοδρόμων στο χώρο αυτό, την χειμερινή περίοδο Φεβρουαρίου – Μαρτίου του 2004. Η δειγματοληψία πραγματοποιήθηκε τυχαία. Συμμετείχαν 268 χιονοδρόμοι (61% άνδρες και 39% γυναίκες). Ως κριτήριο ετέθη οι χιονοδρόμοι να είναι άνω των 18 ετών, να μην είναι απλοί επισκέπτες, αλλά να χιονοδρομούν την ημέρα που γινόταν η δειγματοληψία.

#### **Όργανο μέτρησης**

1<sup>ο</sup> Το ερωτηματολόγιο της παρακίνησης για συμμετοχή στην δραστηριότητα της χιονοδρομίας συντάχθηκε βασισμένο στο αντίστοιχο των Manfredo, Michael, J., Driver, Tarrant & Micahael, A. (1996): "The Recreation Experience Preference (REP) scales". Περιείχε 38 θέματα και οι απαντήσεις δόθηκαν σε επταβάθμια κλίμακα Likert κατά την οποία το 1 αντιστοιχούσε στο διαφωνώ απόλυτα, το 4 στο ουδέτερο (δεν έχω γνώμη) και το 7 στο συμφωνώ απόλυτα.

Το σύνολο των κινήτρων ταξινομήθηκε σε δεκαπέντε θεματικές ενότητες που ορίζονται "διαστάσεις κινήτρων" για τη διευκόλυνση της διεξαγωγής και σύγκρισης των αποτελεσμάτων με άλλες παραμέτρους. Οι διαστάσεις των κινήτρων περιελάμβαναν:

1. τη διάσταση της επίτευξης (Achievement) ("Για να δείξω στον εαυτό μου τι αξίζω", "Για να βελτιώσω την αυτοπεποίθησή μου"),
2. τη διάσταση της κοινωνικής αναγνώρισης (Social Recognition), ("Για να κάνω καλή εντύπωση στους άλλους", "Για να δείξω στους άλλους ότι μπορώ να τα καταφέρω"),

3. τη διάσταση της ανάπτυξης δεξιότητας (Skill Development), ("Για να βελτιωθώ"), τη διάσταση ελέγχου ικανοτήτων (Competence Testing) ("Για να ελέγξω τις ικανότητές μου"),
4. τη διάσταση του ελέγχου ικανοτήτων (Competence Testing), ("Για να ελέγξω τις ικανότητές μου" και "Για να μάθω τα όριά μου",
5. τη διάσταση του ενθουσιασμού (Excitement) ("Για να αισθανθώ την γρήγορη ροή των γεγονότων"),
6. την κοινωνική διάσταση (Telling Others) ("Για να διηγούμαι ιστορίες στους φίλους μου"),
7. τη διάσταση λήψης ρίσκου (Risk Taking) ("Για να ρισκάρω", "Για να ζω σε επικίνδυνες καταστάσεις"),
8. τη διάσταση του εξοπλισμού (Equipment), ("Για να δείχνω στους φίλους μου τον εξοπλισμό μου"),
9. τη διάσταση της οικογένειας (Family) ("Για να συμμετέχω μαζί με την οικογένειά μου"),
10. τη διάσταση των φίλων (Similar People) ("Για να είμαι μαζί με τους φίλους μου"),
11. τη διάσταση γνωριμίας με νέα άτομα (New People) ("Για να γνωρίζω καινούριους ανθρώπους"),
12. τη διάσταση διασκέδασης στη φύση (Enjoy the Nature) ("Για να απολαύσω την φύση την θέα", "Για να είμαι κοντά στην φύση"),
13. τη διάσταση της φυσική κατάστασης (Physical Fitness), ("Για να έχω καλή φυσική κατάσταση"),
14. τη διάσταση της ξεκούρασης (Physical Rest), ("Για να χαλαρώσω"), και τέλος
15. τη διάσταση της απόδραση από την καθημερινή πίεση (Escape from Physical Pressure), ("Για να απαλλαγώ από τις καθημερινές εντάσεις", "Για να ξεφύγω από τον συνωστισμό των πόλεων").

2<sup>ο</sup> Το ερωτηματολόγιο που καταγράφει τα εμπόδια έναντι της προσπάθειας για συμμετοχή στην δραστηριότητα της χιονοδρομίας συντάχθηκε βασιζόμενο στο αντίστοιχο των Alexandris & Carroll (1997), "Constraints on Recreational Sport Participation in Adults in Greece: Implications for Providing and Managing Sport Services". Περιελάμβανε 25

θέματα που αφορούσαν τους πιθανούς ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής στο άθλημα της χιονοδρομίας. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε επταβάθμια κλίμακα Likert (συμφωνώ πάρα πολύ – διαφωνώ πάρα πολύ αντίστοιχα από το 1-7).

Επιπρόσθετα, το σύνολο των εμποδίων ταξινομήθηκε σε επτά ομάδες που περιλάμβαναν θεματικές ενότητες, όπως φαίνεται στον πίνακα 6. Έτσι προέκυψε:

1. ο παράγοντας του χρόνου ("Δεν έχω το χρόνο λόγω των υποχρεώσεων εργασίας μου", "Δεν έχω το χρόνο λόγω των οικογενειακών υποχρεώσεων"),
2. ο ψυχολογικός παράγοντας ("Συχνά αισθάνομαι κουρασμένος", "Φοβάμαι να μην τραυματιστώ", "Δεν έχω αυτοπεποίθηση στις ικανότητες μου ως χιονοδρόμος"),
3. η έλλειψη ενδιαφέροντος ("Δεν είναι μία από τις προτεραιότητές μου η χιονοδρομία", "Δεν περνάω καλά όταν πηγαίνω για σκι"),
4. οι εγκαταστάσεις ("Δεν μου αρέσει το περιβάλλον του χιονοδρομικού", "Δεν αισθάνομαι ασφαλής και προστατευμένος όταν κάνω σκι"),
5. ο οικονομικός παράγοντας (Το κόστος για την συμμετοχή είναι ακριβό", "Η προσέγγιση στα χιονοδρομικά κέντρα είναι πρόβλημα για μένα"),
6. ο παράγοντας των συντρόφων ("Δεν έχω πάντα παρέα", "Στους φίλους μου δεν αρέσει η χιονοδρομία"), και τέλος
7. οι καιρικές συνθήκες ("Συχνά οι καιρικές συνθήκες είναι ανυπόφορες").

Η έρευνα κατέγραψε επίσης δημογραφικά χαρακτηριστικά των χιονοδρόμων που συμμετείχαν (φύλο, ηλικία, οικογενειακή κατάσταση, επάγγελμα) όπως και το επίπεδο μόρφωσής τους. Το τελευταίο περιλάμβανε: "Απόφοιτος Δημοτικού, Απόφοιτος Λυκείου, Απόφοιτος ΙΕΚ, Απόφοιτος ΤΕΙ, Απόφοιτος Πανεπιστημίου, Κάτοχος Μεταπτυχιακού, Φοιτητής.

Επιπρόσθετα, καταγράφηκε η συχνότητα συμμετοχής στο άθλημα της χιονοδρομίας (Μόνον ευκαιριακά, Κάποιες φορές, Συχνά, Συστηματικά) και η διάρκεια ενασχόλησης του κάθε χιονοδρόμου ιστορικά. (Πόσα χρόνια ασχολείσθε με την χιονοδρομία;). Τέλος οι χιονοδρόμοι ρωτήθηκαν με πόσες μέρες χιονοδρομίας τον χρόνο θα ήταν ευχαριστημένοι.

### ***Διαδικασία Μέτρησης***

Τα δεδομένα της έρευνας συγκεντρώθηκαν με τη διανομή ερωτηματολογίου (Παράρτημα Α) για τους λόγους συμμετοχής των πελατών στα προαναφερόμενα χιονοδρομικά κέντρα και ζητήθηκε η επί τόπου συμπλήρωσή τους. Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν σχετικά για το σκοπό της έρευνας και δόθηκαν οι απαραίτητες διευκρινίσεις για τον τρόπο συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου,

### ***Στατιστική Επεξεργασία***

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS. Εφαρμόστηκε t test για ανεξάρτητα δείγματα προκειμένου να βρεθεί στατιστικά σημαντική επίδραση των παραγόντων των εμποδίων σε σχέση με τα χιονοδρομικά κέντρα Παρνασσού και Καλαβρύτων. Ακόμη t- test για τις δεκαπέντε διαστάσεις των κινήτρων σε σχέση με το φύλο. Επίσης πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα (One-Way ANOVA) για να διαπιστωθούν τυχόν διαφορές μεταξύ των παραγόντων εμποδίων συμμετοχής ανάλογα με τη συχνότητα συμμετοχής.

## IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### *Δημογραφικά Χαρακτηριστικά Δείγματος*

Σύμφωνα με τον πίνακα 4, το 61% ήταν άνδρες και το 39% γυναίκες χιονοδρόμοι. Όσον αφορά την ηλικία, οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν ηλικίας άνω των 18 ετών. Σχετικά με το μορφωτικό επίπεδο, παρατηρήθηκε ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες στη χιονοδρομία ήταν φοιτητές (24.2%) και απόφοιτοι πανεπιστημίων (23.5%), ενώ αρκετοί επίσης ήταν οι απόφοιτοι λυκείου σε ποσοστό 19.2% και οι κατέχοντες μεταπτυχιακό τίτλο (14.6%). Τέλος, η πλειοψηφία των χιονοδρόμων ήταν ανύπαντροι (79.4%), ενώ μόνο το 20.6% των χιονοδρόμων ήταν παντρεμένοι.

**Πίνακας 4.** Δημογραφικά Χαρακτηριστικά των Ελλήνων Χιονοδρόμων

ΦΥΛΟ	ΗΛΙΚΙΑ	ΜΟΡΦΩΣΗ	ΟΙΚΟΓ.ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
Άνδρες 61%	18-22 30.6%	Δημοτικό 1.9%	Άγαμος 79.4%
Γυναίκες 39%	23-32 30.6%	Λύκειο 19.2%	Έγγαμος 20.6%
	32< 38.6%	ΙΕΚ 8.5%	
		ΤΕΙ 8.1%	
		ΑΕΙ 23.5%	
		Μεταπτυχιακό 14.6%	
		Φοιτητής 24.2%	

### *Συχνότητα Συμμετοχής*

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στην έρευνα (78%) έχουν ασχοληθεί με το σκι μέχρι δέκα χρόνια.

Όσον αφορά τη συχνότητα συμμετοχής, ευκαιριακά βρίσκεται το 57.5% στα χιονοδρομικά κέντρα. Μόνο το 25% των συμμετεχόντων στην έρευνα χιονοδρομεί συχνά, ενώ συστηματικά μόνο το 12.7%.

Στην ερώτηση με πόσες μέρες χιονοδρομίας τον χρόνο θα ήσασταν ευχαριστημένος, οι περισσότεροι (26.5%) απάντησαν 10 μέρες το χρόνο.

Όσον αφορά τη συχνότητα άσκησής τους εκτός χιονοδρομίας, περίπου το 64% των ερωτώμενων απάντησε ότι ασκείται συχνά ή συστηματικά, ενώ

εντελώς ευκαιριακά ασκείται το 15%. Παρατηρήθηκε ότι πάνω από τους μισούς χιονοδρόμους ασχολούνταν με κάποια άλλη αθλητική δραστηριότητα εκτός χιονοδρομίας όπως αερόμπικ, βάρη, κολύμβηση, τρέξιμο.

### ***Τα 5 πλέον Σημαντικά και τα 5 πλέον Μη Σημαντικά Κίνητρα***

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το σημαντικότερο κίνητρο για συμμετοχή στο άθλημα της χιονοδρομίας ήταν η ανάγκη του κόσμου να αναπτύξει τις δεξιότητες και ικανότητές του (sum 1467).

Επίσης, πολλοί χιονοδρόμοι (sum 1439) είχαν θέσει ως κίνητρο την απόκτηση καλής φυσικής κατάστασης και γενικότερης βελτίωσης (sum 1378), ενώ πολλοί (sum = 1366) θεώρησαν σημαντικό κίνητρο τον έλεγχο των ικανοτήτων τους. Πολλοί, επίσης, ήταν αυτοί που επιθυμούσαν να αισθανθούν καλά μετά από την άσκηση (sum = 1413).

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (sum 545) στην έρευνα διαφώνησε απόλυτα με το κίνητρο «Για να δείχνω στους φίλους μου τον εξοπλισμό μου». Επίσης, αρκετοί χιονοδρόμοι (sum= 644) δεν θεώρησαν σημαντικό κίνητρο τη διήγηση ιστοριών σε φίλους, την επίδειξη ικανοτήτων (sum = 710) ή τι αξίζουν (sum 712) και τέλος, τη δημιουργία καλής εντύπωσης στους άλλους (sum=682).

### ***Τα 5 πλέον Σημαντικά και τα 5 πλέον Μη Σημαντικά Εμπόδια***

Από τα εικοσιπέντε θέματα που σχετίζονταν με τα εμπόδια συμμετοχής στο ερωτηματολόγιο, οι περισσότεροι συμμετέχοντες στην έρευνα συμφώνησαν πολύ ότι το πιο σημαντικό εμπόδιο ήταν η έλλειψη χρόνου λόγω εργασιακών υποχρεώσεων (sum= 834).

Ένας άλλος σημαντικός ανασταλτικός παράγοντας συμμετοχής στη χιονοδρομία ήταν το κόστος για τη συμμετοχή (sum = 864) καθώς και η δυσκολία εξοικονόμησης χρημάτων (sum = 1117).

Αμέσως επόμενο σημαντικό εμπόδιο θεωρήθηκε η προσέγγιση στα χιονοδρομικά κέντρα (sum = 1145) καθώς τα τελευταία έχουν αρκετή χιλιομετρική απόσταση από τα αντίστοιχα αστικά κέντρα. Τέλος, οι καιρικές συνθήκες φάνηκε πως επηρεάζουν την απόφαση των συμμετεχόντων (sum=1162) να επισκεφτούν τα χιονοδρομικά κέντρα.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η πλειοψηφία του κόσμου στα χιονοδρομικά κέντρα (sum = 1589) διαφώνησε με την πρόταση «Δεν θέλω να ξοδεύω έτσι το ελεύθερό μου χρόνο». Επίσης, πολλοί χιονοδρόμοι (sum=1576) διαφώνησαν με την πρόταση «Δεν περνάω καλά όταν πηγαίνω για σκι», ενώ πολλοί (sum = 1533) διαφώνησαν με την άποψη “Δεν μου αρέσει και πολύ να κάνω σκι”. Άλλοι πάλι θεώρησαν ότι κουράζονται από το συγκεκριμένο άθλημα (sum = 1435) και άλλοι φοβούνταν το ενδεχόμενο τραυματισμού (sum =1429).

### **Διαφορές του Φύλου σε σχέση με τις Διαστάσεις Κινήτρων**

Το σύνολο των κινήτρων ταξινομήθηκε σε δεκαπέντε θεματικές ενότητες (Πίνακας 5) που ορίζονταν ως διαστάσεις κινήτρων για τη διευκόλυνση της διεξαγωγής και σύγκρισης των αποτελεσμάτων με άλλες παραμέτρους. Αναλυτικότερα οι διαστάσεις των κινήτρων, όπως φαίνονται στον πίνακα 5, ήταν: διάσταση της επίτευξης (achievement) με αξιοπιστία (Cronbach’s  $\alpha$ )  $\alpha=.67$ , η διάσταση της κοινωνικής αναγνώρισης (Social Recognition) ( $\alpha=.76$ ), η διάσταση της ανάπτυξης δεξιότητας (Skill Development), η διάσταση ελέγχου ικανοτήτων (Competence Testing), η διάσταση του ενθουσιασμού (Excitement), η κοινωνική διάσταση (Telling Others), η διάσταση λήψης ρίσκου (Risk Taking) ( $\alpha=.70$ ), η διάσταση του εξοπλισμού (Equipment), η διάσταση της οικογένειας (Family), η διάσταση των φίλων (Similar People), η διάσταση γνωριμίας με νέα άτομα (New People) ( $\alpha=.67$ ), η διάσταση διασκέδασης στη φύση (Enjoy the Nature) ( $\alpha=0.69$ ), η διάσταση της φυσική κατάστασης (Physical Fitness) ( $\alpha=.68$ ), η διάσταση της ξεκούρασης (Physical Rest), και τέλος η διάσταση της απόδρασης από την καθημερινή πίεση (Escape from Physical Pressure) ( $\alpha=.67$ ).

**Πίνακας 5.** Διαστάσεις Κινήτρων και Εσωτερική Συνοχή

<b>Διαστάσεις Κινήτρων</b>	<b>Θέματα</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Cronbach’s <math>\alpha</math></b>
<b>ΕΠΙΤΕΥΞΗ</b>	3	1	7	3.65	1.71	.67
<b>ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ</b>	3	1	7	2.85	1.69	.76
<b>ΑΝΑΠΤΥΞΗ</b>	2	1	7	5.59	1.69	-----



<b>ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ</b>						
<b>ΕΛΕΓΧΟΣ</b>	2	1	7	5.39	1.65	-----
<b>ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ</b>						
<b>ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟΣ</b>	2	1	7	4.61	1.85	-----
<b>ΔΙΗΓΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΩΝ</b>	2	1	7	2.96	1.76	-----
<b>ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ</b>						
<b>ΛΗΨΗ ΡΙΣΚΟΥ</b>	3	1	7	4.19	1.94	.70
<b>ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ</b>	2	1	7	2.84	1.63	-----
<b>ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ</b>	2	1	7	3.89	1.95	-----
<b>ΟΜΟΙΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ</b>	2	1	7	4.93	1.78	-----
<b>ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ</b>	3	1	7	4.22	1.71	.67
<b>ΝΕΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ</b>						
<b>ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΣΤΗ</b>	3	1	7	5.64	1.83	.69
<b>ΦΥΣΗ</b>						
<b>ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ</b>	3	1	7	5.73	1.71	.68
<b>ΦΥΣΙΚΗ</b>	2	1	7	4.95	1.81	-----
<b>ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ</b>						
<b>ΑΠΟΔΡΑΣΗ ΑΠΟ</b>	4	1	7	5.37	1.71	.67
<b>ΤΗΝ ΠΙΕΣΗ</b>						

Η χρήση του t-test για ανεξάρτητα δείγματα μεταξύ των δεκαπέντε διαστάσεων των κινήτρων, σε σχέση με το φύλο ενέδειξε ότι ο μέσος όρος των τιμών μόνο στη διάσταση του κινήτρου "Όμοιοι άνθρωποι ("Similar People") στις γυναίκες (M=5.26, SD= 1.7102) ήταν σημαντικά υψηλότερος (t=-2.188, df= 241, p<0.5) από τις τιμές των ανδρών (M=4.75, SD= 1.81). Δε βρέθηκαν άλλες σημαντικές διαφορές του φύλου σε σχέση με τις υπόλοιπες διαστάσεις κινήτρων.

#### ***Διαφορές των Χιονοδρομικών Κέντρων στους Παράγοντες Εμποδίων***

Το σύνολο των εμποδίων, όπως φαίνεται στον πίνακα 6, παραγοντοποιήθηκε σε επτά παράγοντες. Έτσι προέκυψε ο παράγοντας του χρόνου (Time), με αξιοπιστία (Cronbach's  $\alpha$ )  $\alpha=.61$ , ο ψυχολογικός παράγοντας (Psychological) ( $\alpha=.83$ ), η έλλειψη ενδιαφέροντος (Lack of Interest) ( $\alpha=0.76$ ), οι εγκαταστάσεις (Facilities), ( $\alpha=.67$ ), ο οικονομικός παράγοντας (Financial) ( $\alpha=.65$ ), ο παράγοντας των συντρόφων (Partners) ( $\alpha=.67$ ) και οι καιρικές συνθήκες (Weather), και οι οποίοι περιλάμβαναν θεματικές ενότητες.

Πίνακας 6. Παράγοντες Εμποδίων και Εσωτερική Συνοχή

Παράγοντες Εμποδίων	Θέματα	Min	Max	Mean	SD	Cronbach's a
ΧΡΟΝΟΣ	4	1	7	4.80	1.27	.61
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	7	1	7	5.53	1.29	.83
ΕΛΛΕΙΨΗ	4	1	7	5.71	1.36	.76
ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ						
ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ	3	1	7	5.53	1.42	.67
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΣ	3	1	7	4.07	1.48	.65
ΕΛΛΕΙΨΗ	3	1	7	5.03	1.47	.67
ΣΥΝΤΡΟΦΩΝ						
ΚΑΙΡΙΚΕΣ	1	1	7	4.23	2.11	-----
ΣΥΝΘΗΚΕΣ						

Χρησιμοποιήθηκε t-test για ανεξάρτητα δείγματα σε σχέση με τα αναφερόμενα χιονοδρομικά κέντρα και τους παράγοντες εμποδίων. Έτσι, υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές όσον αφορά τον παράγοντα "καιρικές συνθήκες" των δυο χιονοδρομικών κέντρων. Ο μέσος όρος των τιμών του Παρνασσού (M=4.45, SD= 2.06) ήταν σημαντικά υψηλότερος ( $t=3.232$ ,  $df=244$ ,  $p<0.05$ ) από αυτόν των Καλαβρύτων (M= 3.43, SD= 2.12). Δεν υπήρξαν σημαντικές διαφορές σε άλλους παράγοντες εμποδίων στα δυο χιονοδρομικά κέντρα.

#### **Διαφορές Παραγόντων Εμποδίων ανάλογα με τη Συχνότητα Συμμετοχής**

Επίσης, έγινε μέτρηση των παραγόντων των εμποδίων σε σχέση με τη συχνότητα συμμετοχής στο άθλημα της χιονοδρομίας. Εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα (One – Way Anova). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ του ψυχολογικού παράγοντα και της συχνότητας συμμετοχής ( $F_{(4,244)}=4.01$ ,  $p<0.05$ ). Για τον εντοπισμό στατιστικά σημαντικών διαφορών εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στον ψυχολογικό παράγοντα μεταξύ της συστηματικής (M=6.09, SD=1.10) και μόνο ευκαιριακής συμμετοχής (M=5.14, SD=1.11).

Ακόμα, στατιστικά σημαντικές διαφορές βρέθηκαν στον παράγοντα "έλλειψη ενδιαφέροντος" ( $F_{(4,242)}=6.59$ ,  $p<0.05$ ) μεταξύ των μέσων όρων της

συχνής συμμετοχής ( $M=6.06$ ,  $SD=1.02$ ) και μόνο ευκαιριακής συμμετοχής ( $M=5.19$ ,  $SD=1.41$ ). Με εφαρμογή Post Hoc ανάλυση, επίσης, βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στον ίδιο παράγοντα μεταξύ των μέσων όρων συστηματικής συμμετοχής ( $M=6.38$ ,  $SD=.83$ ) και μόνο ευκαιριακής συμμετοχής ( $M=5.19$ ,  $SD=1.41$ ), σε επίπεδο σημαντικότητας  $p<0.05$ .

Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του οικονομικού παράγοντα στη συχνότητα συμμετοχής ( $F_{(4,246)}= 4.66$ ,  $p<0.05$ ). Εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της συστηματικής ( $M=4.55$ ,  $SD=1.49$ ) και μόνο ευκαιριακής συμμετοχής ( $M=3.56$ ,  $SD=1.46$ ), καθώς και μεταξύ της συχνής ( $M=4.46$ ,  $SD=1.41$ ) και μόνο ευκαιριακής συμμετοχής ( $M=3.56$ ,  $SD=1.46$ ) σε επίπεδο σημαντικότητας  $p<0.05$ .

Στατιστικά σημαντικές διαφορές βρέθηκαν στον παράγοντα "έλλειψη συντρόφων" ( $F_{(4,241)}= 9.05$ ,  $p<0.05$ ) και στη συχνότητα συμμετοχής. Αναλυτικότερα, εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της συστηματικής ( $M=6.09$ ,  $SD=1.10$ ) και μόνο ευκαιριακής συμμετοχής ( $M=3.56$ ,  $SD=1.46$ ). Επίσης διαπιστώθηκαν, στον ίδιο παράγοντα, σημαντικές διαφορές μεταξύ της συμμετοχής που γινόταν "κάποιες φορές" ( $M=4.15$ ,  $SD=1.49$ ) και μόνο ευκαιριακής συμμετοχής ( $M=3.56$ ,  $SD=1.46$ ). Στον ίδιο παράγοντα μάλιστα εμφανίστηκε σημαντική διαφορά μεταξύ συχνής συμμετοχής ( $M=4.46$ ,  $SD=1.41$ ) και μόνο ευκαιριακής συμμετοχής ( $M=3.56$ ,  $SD=1.46$ ).

Στατιστικά σημαντικές διαφορές βρέθηκαν στον παράγοντα του χρόνου και της συχνότητας της συμμετοχής ( $F_{(4,250)}= 3.78$ ,  $p<0.05$ ). Για τον εντοπισμό σημαντικών διαφορών, εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της συστηματικής ( $M=5.57$ ,  $SD=1.20$ ) και μόνο ευκαιριακής συμμετοχής ( $M=4.61$ ,  $SD=1.31$ ), καθώς και μεταξύ της συστηματικής συμμετοχής και της συμμετοχής που γινόταν "κάποιες φορές" ( $M=4.74$ ,  $SD=1.23$ ).

Ωστόσο, δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους παράγοντες "εγκαταστάσεις" και καιρικές συνθήκες" σχετικά με τη συχνότητα συμμετοχής, σε επίπεδο σημαντικότητας  $p<0.05$ .

## V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Λαμβάνοντας υπόψη τους στόχους της συγκεκριμένης έρευνας, η συζήτηση πρόκειται να επικεντρωθεί στη μελέτη του προφίλ των πελατών στα χιονοδρομικά κέντρα σε σχέση με τα σημαντικότερα και μη εμπόδια και κίνητρα για συμμετοχή. Επίσης, τα εμπόδια και τα κίνητρα ταξινομήθηκαν σε επτά παράγοντες εμποδίων και δεκαπέντε διαστάσεις κινήτρων αντίστοιχα. Όσον αφορά τις υποθέσεις της έρευνας, τα αποτελέσματα τις στήριξαν. Οι επιδράσεις των παραπάνω μεταβλητών συζητώνται παρακάτω σε σχέση με το φύλο, τα δυο χιονοδρομικά κέντρα Παρνασσού και Καλαβρύτων και με τη συχνότητα συμμετοχής των πελατών.

### ***Διαφορές στους Παράγοντες Εμποδίων και στις Διαστάσεις των κινήτρων λόγω Δημογραφικών Χαρακτηριστικών***

Με βάση τα δημογραφικά στοιχεία, παρατηρήθηκε ότι οι άνδρες συμμετείχαν περισσότερο στο άθλημα της χιονοδρομίας σε σύγκριση με τις γυναίκες. Αυτό στην προκειμένη περίπτωση μπορεί να οφείλεται στο ότι η έρευνα δεν ήταν συστηματική. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, φαίνεται πως οι ανασταλτικοί παράγοντες επηρεάζουν πολύ περισσότερο τις γυναίκες παρά τους άνδρες. Αυτό ίσως να οφείλεται στον διαφορετικό τρόπο αντίληψης των εμποδίων από το κάθε φύλο (Alexandris & Carroll, 1997). Σε μια έρευνα των Alexandris & Carroll (2000), διαπιστώθηκε ότι οι Ελληνίδες ήταν σημαντικά πιο περιορισμένες από τους άνδρες, ιδιαίτερα εξαιτίας ατομικών εμποδίων.

Κατά τους Raymore et al., (1994), ατομικά εμπόδια για τις γυναίκες μπορεί να αποτελούν η ντροπή, η αυτοσυνείδηση, η έλλειψη δεξιοτήτων και γνώσης, και οι περιορισμένες ευκαιρίες για συμμετοχή. Στην παρούσα έρευνα οι Ελληνίδες χιονοδρόμοι πιθανώς επηρεάστηκαν από ψυχολογικούς παράγοντες που αφορούσαν το αίσθημα της κόπωσης από το σκι, το φόβο τραυματισμού, την έλλειψη αυτοπεποίθησης σε σχέση με τις δεξιότητες και τέλος, τη μειωμένη εσωτερική παρακίνηση. Από την άλλη πλευρά, η Harahousou (1996) υποστήριξε ότι η περιορισμένη αθλητική συμμετοχή των

γυναικών οφειλόταν σε κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες καθώς είναι γνωστό ότι οι γυναίκες έχουν αυξημένες υποχρεώσεις και περιορισμένο χρόνο για ενασχόληση με επιπλέον δραστηριότητες.

Όσον αφορά τις διαστάσεις των κινήτρων σε σχέση με το φύλο, οι άνδρες δεν βρέθηκαν να έχουν υψηλότερες τιμές από τις γυναίκες σε οποιαδήποτε από τις διαστάσεις των κινήτρων. Διαπιστώθηκε ότι οι γυναίκες συμμετείχαν στο άθλημα της χιονοδρομίας περισσότερο για να είναι μαζί με φίλους και να περνούν μαζί τους τον ελεύθερο χρόνο τους. Αυτό υποδηλώνει την κοινωνικότητα της γυναίκας και την ανάγκη της για κοινωνικοποίηση, που έρχεται σε αντίθεση με τους Jackson & Henderson (1995), κατά τους οποίους οι γυναίκες επηρεάζονταν περισσότερο από τους παράγοντα "κοινωνική απομόνωση".

Είναι πολύ σημαντικό να ειπωθεί, ότι η ενασχόληση με τη χιονοδρομία και η εκδρομή στο βουνό μαζί με την οικογένεια και με φίλους ήταν σημαντική και επηρέασε τη διάρκεια συμμετοχής στην αναψυχή. Αυτό δείχνει ότι τα άτομα βιώνουν την αναψυχή όχι τόσο ατομικά όσο μαζί με την οικογένεια, με αποτέλεσμα να ενισχύεται ο θεσμός και οι δεσμοί μεταξύ των ατόμων. Δυστυχώς όμως όταν δεν υπάρχει κοινή επιθυμία για συμμετοχή, τότε οι χιονοδρόμοι μπορεί να εγκαταλείψουν το άθλημα. Υφίσταται λοιπόν και το εμπόδιο «έλλειψη συντρόφων» Alexandris & Carroll (1997), το οποίο εντάσσεται στα ατομικά εμπόδια και μπορεί να παρατηρηθεί είτε σε ομαδικά αθλήματα είτε σε ατομικά, όπως συμβαίνει στη χιονοδρομία (Crawford et al., 1991).

Γενικότερα, στη βιβλιογραφία η κοινωνική διάσταση υπερισχύει σε ορισμένα άτομα και αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης της δέσμευσης (Alexandris & Carroll, 1997). Έτσι, τα άτομα που δεν μπορούν να βρουν συντρόφους για να συμμετέχουν μαζί είναι λιγότερο πιθανό να δεσμευτούν με την αθλητική συμμετοχή (Alexandris, Grouios, Tsorbatzoudis & Bliatsou, 2001)

Επιπρόσθετα, όμοια με την έρευνα των Alexandris & Carroll (1997) βρέθηκε ότι οι παντρεμένοι ήταν σημαντικά πιο περιορισμένοι από τους ελεύθερους. Οι λόγοι που αναστείλουν την αθλητική συμμετοχή των παντρεμένων πιθανώς ήταν οι αυξημένες οικογενειακές κι εργασιακές

υποχρεώσεις με αποτέλεσμα να μην υπάρχει διαθέσιμος χρόνος για αθλητική αναψυχή

Σχετικά με τα μορφωτικό επίπεδο, παρατηρήθηκε ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες στη χιονοδρομία ήταν πανεπιστημιακής εκπαίδευσης. Το αποτέλεσμα αυτό ήταν σύμφωνο με τους Alexandris & Carroll, (2000) καθώς οι Έλληνες ασκούμενοι με αναπτυγμένη μόρφωση συμμετείχαν σημαντικά σε αθλητικές δραστηριότητες, ενώ δε συμμετείχαν ιδιαίτερα όσοι είχαν χαμηλό επίπεδο εκπαίδευσης. Εδώ βρίσκει εφαρμογή και η άποψη του Parageorgiou, (1989) κατά τον οποίο η εκπαίδευση σχετίζεται με τη συμμετοχή στον αθλητισμό και την αναψυχή. Αυτό δηλώνει ότι το άθλημα της χιονοδρομίας συνεχίζει να έχει μορφωμένο κοινό, καθώς αποτελούσε παλιότερα προνόμιο των ευγενών. Σε παλαιότερες μελέτες (Searle & Jackson, 1985), αναφέρθηκε ότι η αντίληψη των εμποδίων μειωνόταν με την αύξηση των επιπέδων μόρφωσης. Έτσι, η εκπαίδευση μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία θετικών στάσεων απέναντι στον αθλητισμό και την αναψυχή.

### ***Τα πιο Σημαντικά και Μη Σημαντικά Κίνητρα***

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα και βασισμένοι στην έρευνα των Alexandris & Carroll, (1997), το σημαντικότερο κίνητρο για συμμετοχή στη χιονοδρομία ήταν η ανάπτυξη των δεξιοτήτων και ικανοτήτων και ακολούθησαν τα κίνητρα για απόκτηση καλής φυσικής κατάστασης και βελτίωσης στο σκι. Το γεγονός αυτό έχει ως θετική συνέπεια οι χιονοδρόμοι με καλύτερη φυσική κατάσταση να απολαμβάνουν περισσότερο το σκι, να έχουν μικρότερους και λιγότερους τραυματισμούς και περισσότερες δυνατότητες βελτίωσης. Κατά συνέπεια, το επίπεδο της χιονοδρομίας στην Ελλάδα να αναβαθμίζεται μαζί με την ανάπτυξη των χιονοδρομικών κέντρων.

Άλλα σημαντικά κίνητρα θεωρήθηκαν ο έλεγχος των ικανοτήτων και η επιθυμία να αισθανθούν καλά μετά από την άσκηση καθώς η άσκηση δημιουργεί σωματική και ψυχική ευεξία. Τα παραπάνω κίνητρα, σύμφωνα με τη θεωρία, είναι ερεθίσματα και οδηγούν σε εσωτερική παρακίνηση, καθώς τα άτομα συμμετείχαν για προσωπική τους ικανοποίηση (Deci & Ryan, 1985). Λαμβάνοντας υπόψη τη βαθύτερη ανάλυση της εσωτερικής παρακίνησης που έγινε στην ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, οι χιονοδρόμοι παρακινούνταν από την ανάγκη για γνώση σχετικά με το άθλημα της χιονοδρομίας καθώς η

ανάπτυξη δεξιοτήτων και ικανοτήτων σημαίνει εκμάθηση νέων τεχνικών (Παρακίνηση της γνώσης (to know) (Pelletier et al., 1995).

Ακόμα, αναπτύχθηκε στους Έλληνες χιονοδρόμους εσωτερική παρακίνηση μέσα από την επίτευξη (accomplishment) (Vallerand & Losier, 1999), καθώς είχαν στόχο την απόκτηση φυσικής κατάστασης, γενικής σωματικής βελτίωσης και ελέγχου των ικανοτήτων. Τέλος, η επιθυμία να αισθανθούν καλά προερχόταν από την εσωτερική παρακίνηση με τη διέγερση της εμπειρίας – αναζωογόνησης (experience stimulation).

Παρ' όλο που η απόκτηση της φυσικής κατάστασης μπορεί να προέρχεται από εσωτερική επιθυμία, μπορεί ταυτόχρονα να είναι εξωτερικός λόγος συμμετοχής, όπως είναι η υγεία, η ελκυστικότητα, η γενική εμφάνιση και ο έλεγχος βάρους και αποτελούν σημαντικά κίνητρα για συμμετοχή στον αθλητισμό και την άσκηση. Οι Alexandris, Tsorbatzoudis & Grouios (2002) υποστήριξαν τη θετική επίδραση της στη συχνότητα συμμετοχής.

Αξιοσημείωτο ήταν ότι οι πελάτες των χιονοδρομικών κέντρων δε θεώρησαν σημαντικά κίνητρα την επίδειξη της ενασχόλησης με το σκι και τον εξοπλισμό του. Φάνηκε λοιπόν ότι οι χιονοδρόμοι κάνουν σκι όχι για να δημιουργήσουν καλή εντύπωση στους άλλους, αλλά η επιθυμία αυτή προέρχεται από εσωτερική επιθυμία – εσωτερική παρακίνηση. Λαμβάνοντας λοιπόν υπόψη την άποψη των Fortier, M., Vallerand, R., Briere, N. & Provencher, P. (1995) ότι δηλαδή τα άτομα δίχως παρακίνηση είναι πιθανό να εγκαταλείπουν τα αθλήματα, η εσωτερική παρακίνηση των Ελλήνων χιονοδρόμων είναι πιθανό να τους κατευθύνει σε σταθερή ενασχόληση με τη χιονοδρομία. Αυτό προφανώς να οφείλεται στο γεγονός ότι όσο πιο παρακινημένο είναι το άτομο μπορεί να ξεπεράσει πιο πρόθυμα τα εμπόδια και να συμμετάσχει συστηματικά στην αθλητική αναψυχή (Carroll & Alexandris, 1997).

Τέλος, πρέπει να ειπωθεί ότι ο συνδυασμός κίνητρων παρά ένα μεμονωμένο κίνητρο οδηγεί τα άτομα στην αθλητική συμμετοχή (Alexandris & Carroll, 1997). Γι' αυτό το λόγο, η καλλιέργεια κυρίως εσωτερικής παρακίνησης, που είναι πιο ισχυρή, μπορεί να επιτευχθεί με αποτελεσματικό προγραμματισμό και παροχή ποιότητας υπηρεσιών με αποτέλεσμα την ικανοποίηση του κάθε πελάτη. (Alexandris, Tsorbatzoudis & Grouios, 2002)

### ***Τα πιο Σημαντικά και Μη Σημαντικά Εμπόδια***

Παρ' όλο που οι χιονοδρόμοι αυξάνονται και διατηρούν για αρκετά χρόνια επαφή με το άθλημα αυτό, από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η ενασχόλησή τους με το άθλημα είναι ευκαιριακή. Με αυτόν τον τρόπο, αποδεικνύεται η ύπαρξη ανασταλτικών παραγόντων που ίσως να παρεμβαίνουν στη διάθεση των χιονοδρόμων να επισκέπτονται τα χιονοδρομικά κέντρα.

Ο σημαντικότερος ανασταλτικός παράγοντας συμμετοχής στη χιονοδρομία ήταν ο περιορισμένος ελεύθερος χρόνος. Οι γρήγοροι ρυθμοί ζωής, ιδιαίτερα στις πόλεις, και οι αλλαγές του κύκλου ζωής (Caroll & Alexandris, 1997; Jackson & Henderson, 1995) σχετίζονται με την αντίληψη των εμποδίων και τη λήψη αποφάσεων, όπως φάνηκε μάλιστα στους παντρεμένους.

Ένα άλλο πολύ σημαντικό εμπόδιο για συμμετοχή στη χιονοδρομία ήταν οικονομικής φύσεως. Το κόστος για τη συμμετοχή και η δυσκολία εξοικονόμησης χρημάτων επηρέασαν σημαντικά την επίσκεψη των πελατών στα χιονοδρομικά κέντρα. Αυτό σημαίνει ότι οι πελάτες των χιονοδρομικών κέντρων φαίνεται να υπολογίζουν το κόστος της συνολικής εκδρομής προτού τα επισκεφτούν. Όπως είχαν αναφέρει οι Gratton & Taylor (1995) τα στοιχεία που αποτελούν το κόστος συμμετοχής, το ίδιο ισχύει και για τη συμμετοχή στη χιονοδρομία. Δηλαδή μια εκδρομή σε ένα χιονοδρομικό κέντρο περιλαμβάνει το κόστος μετακίνησης και εισόδου στο χιονοδρομικό κέντρο, τις δαπάνες σχετικές με εξοπλισμό, το φαγητό και ποτό, καθώς και την εκμάθηση σκι με δάσκαλο. Αυτός ο παράγοντας δυστυχώς επηρεάζει αρνητικά τη συχνότητα συμμετοχής και γι' αυτό το λόγο, πρέπει να γίνει καλύτερη οικονομική διαχείριση των χιονοδρομικών κέντρων έτσι ώστε να προσελκύσουν περισσότερο κόσμο χωρίς να μειωθεί η ποιότητα υπηρεσιών. Παρ' όλα αυτά έχει σημειωθεί από τον Matheson, (1991) ότι όσο πιο υψηλό κοινωνικο-οικονομικό στάτους τόσο πιο υψηλός ρυθμός συμμετοχής στα σπορ

Αμέσως επόμενο εμπόδιο θεωρήθηκε η προσέγγιση στα χιονοδρομικά κέντρα καθώς τα τελευταία έχουν αρκετή χιλιομετρική απόσταση από τα αντίστοιχα αστικά κέντρα. Δυστυχώς, στην Ελλάδα, αυτό δεν επιδέχεται βελτίωση, εκτός από τη δημιουργία πιο άνετων και προσιτών δρόμων ώστε να μη θεωρείται κουραστικό ταξίδι. Παρ' όλα αυτά, πρέπει να τονιστεί ότι τα



εμπόδια που σχετίζονται με το οικονομικό και την πρόσβαση έδειξαν να μειώνονται σημαντικά με την πάροδο της ηλικίας (Alexandris & Carroll, (1997).

Τέλος, οι καιρικές συνθήκες, που ανήκουν στα δομικά ή εξωτερικά εμπόδια, φάνηκε πως επηρεάζουν την απόφαση των συμμετεχόντων να επισκεφτούν τα χιονοδρομικά κέντρα. Από τη μία, είναι απαραίτητη η ενημέρωση των πελατών για τις επικρατούσες καιρικές συνθήκες προκειμένου να παραμείνουν ασφαλείς. Από την άλλη πλευρά φαίνεται ότι οι Έλληνες δεν είναι τόσο εξοικειωμένοι με το χειμώνα, γεγονός που οφείλεται στα βιώματα και την παιδεία. Από τα αποτελέσματα μάλιστα προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των χιονοδρομικών κέντρων Παρνασσού και Καλαβρύτων. Δηλαδή, οι χιονοδρόμοι στο χιονοδρομικό κέντρο του Παρνασσού, θεώρησαν περισσότερο ότι οι καιρικές συνθήκες αποτελούσαν εμπόδιο συμμετοχής, παρά αυτοί των Καλαβρύτων. Το γεγονός αυτό ίσως όμως να μην υφίσταται, επειδή ο αριθμός των ερωτηματολογίων των αναφερόμενων χιονοδρομικών κέντρων ήταν δυσανάλογος.

Επιπρόσθετα, οι πελάτες εξέφρασαν ότι περνούν καλά ασχολούμενοι με το σκι και επιθυμούσαν να δαπανάται ο ελεύθερος χρόνος στο συγκεκριμένο άθλημα. Θεώρησαν ασήμαντο ανασταλτικό παράγοντα τη δαπάνη του ελεύθερου χρόνου στο σκι («Δεν θέλω να ξοδεύω έτσι το ελεύθερό μου»). Δηλαδή τα άτομα αντιλαμβάνονται το σκι ως τρόπο χαλάρωσης που έχει θετικά σωματικά και ψυχολογικά οφέλη (Alexandris & Carroll, 1997).

Ένα άλλο εμπόδιο όχι τόσο σημαντικό για τους Έλληνες κι Ελληνίδες χιονοδρόμους ήταν η έλλειψη ενδιαφέροντος («Δεν περνάω καλά όταν πηγαίνω για σκι, «Δεν μου αρέσει και πολύ να κάνω σκι»). Ωστόσο, έχει σημειωθεί από τον Jackson (1990) ότι η αντίληψη αυτού του παράγοντα από τους συμμετέχοντες δεν είναι ομοιογενής. Μερικοί μπορεί να μην ενδιαφέρονται πραγματικά για το άθλημα, ενώ άλλοι μπορεί να μην έχουν ενδιαφέρον εξαιτίας ατομικών εμποδίων, όπως προηγούμενες εμπειρίες, αντιλαμβανόμενη αυτεπάρκεια και αντιληπτά επίπεδα φυσικής κατάστασης.

Απ' ότι φάνηκε οι Έλληνες ενδιαφέρονται για τη χιονοδρομία και τους αρέσει, μολονότι αρκετοί τη θεώρησαν κουραστικό άθλημα και άλλοι φοβούνταν το ενδεχόμενο τραυματισμού. Παρ' όλο που η σωματική κόπωση και ο φόβος του τραυματισμού εντάσσονται στα ασήμαντα εμπόδια, γίνεται

αντιληπτή η ανασφάλεια των χιονοδρόμων όχι μόνο ως προς τις ιδιαιτερότητες του σκι αλλά πιθανώς και ως προς τη διάθεση των χιονοδρομικών κέντρων φιλοξενίας μεγάλου αριθμού χιονοδρόμων τις περιόδους αιχμής. Ίσως σ' αυτό θα μπορούσε να συμβάλει σημαντικά η πλήρης και συνεχής ενημέρωση των χιονοδρόμων και απλών επισκεπτών για τους κανόνες ασφαλείας πάνω στο βουνό. Από την άλλη πλευρά κρίνεται απαραίτητη η σωστή διαχείριση των πιστών από τους υπευθύνους των χιονοδρομικών.

### ***Διαφορές Παραγόντων Εμποδίων ανάλογα με τη Συχνότητα Συμμετοχής***

Βασισμένοι στη βιβλιογραφία των εμποδίων, υπάρχει αρνητική σχέση μεταξύ των εμποδίων και της συμμετοχής στην αναψυχή. Δηλαδή ανασταλτικοί παράγοντες συμβάλλουν είτε στη μη συμμετοχή ή στη μείωση της συμμετοχής. Η αντίληψη των εμποδίων βρέθηκε να μειώνεται με τη συχνότητα της αθλητικής συμμετοχής, καθώς τα άτομα που βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα εμποδίων είναι πιο πιθανό να συμμετέχουν συχνά στα αθλήματα παρά άτομα που βιώνουν υψηλότερα επίπεδα (Alexandris & Carroll, 1997). Ωστόσο, το θέμα αυτό δεν έχει ερευνηθεί επαρκώς και ιδιαίτερα στον Ελλαδικό χώρο.

Βασισμένοι στα αποτελέσματα, φάνηκε ότι η ψυχολογία των χιονοδρόμων είχε σημαντική επίδραση στη συστηματική και στην ευκαιριακή συμμετοχή. Παρόμοια αποτελέσματα βρέθηκαν και στην έρευνα των Carroll & Alexandris (1997). Σε μια άλλη έρευνα, οι Alexandris et al. (2002) υποστήριξαν ότι τα ατομικά / ψυχολογικά εμπόδια μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά μέσα από αρνητικές επιδράσεις στην εσωτερική παρακίνηση και ανήκουν στους πιο ισχυρούς παράγοντες εμποδίων. Πρέπει να τονιστεί ότι αυτοί η αντίληψη τέτοιων εμποδίων αποτελεί μέσο πρόβλεψης της αθλητικής συμμετοχής.

Επιπρόσθετα, υπήρξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ του παράγοντα "έλλειψη ενδιαφέροντος" και της συχνότητας συμμετοχής των χιονοδρόμων. Παρ' όλο που δεν το θεωρούσαν σημαντικό εμπόδιο οι Έλληνες χιονοδρόμοι, όπως προαναφέρθηκε, φάνηκε να επηρεάζει περισσότερο τη συστηματική συμμετοχή. Άρα η συχνότητα συμμετοχής είναι στενά συνυφασμένη με το

μέγεθος του ενδιαφέροντος για το άθλημα. Έτσι, όσο πιο πολύ ενδιαφέρεται κάποιος για το σκι, αυξάνονται οι πιθανότητες συχνότερης συμμετοχής, ακόμα κι αν υφίστανται ορισμένα εμπόδια (Crawford et al., 1991). Διότι η ύπαρξη ενδιαφέροντος κι εσωτερικής παρακίνησης μπορούν να δραστηριοποιήσουν το άτομο εξαλείφοντας τα εμπόδια.

Σύμφωνα με τους Alexandris & Carroll (1997) η έλλειψη συντρόφων ήταν από τους πιο σημαντικούς λόγους για τη μη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής. Ο παράγοντας αυτός δίνει έμφαση στη σημασία του κινήτρου για κοινωνικοποίηση και της εξωτερικής παρακίνησης. Στην παρούσα έρευνα διαπιστώθηκε σημαντική επίδραση του παράγοντα "έλλειψη συντρόφων" που ενισχύει την κοινωνική διάσταση των κινήτρων. Μολονότι, η χιονοδρομία είναι ατομικό άθλημα, οι Έλληνες χιονοδρόμοι επιθυμούν την παρέα προκειμένου να επισκέπτονται το βουνό πιο συχνά. Άρα, η παρακίνηση που προέρχεται από φίλους και την οικογένεια έχει σημαντική επίδραση στην αντίληψη των εμποδίων, και κατά συνέπεια, σύμφωνα με τους Jackson et al., (1993) τη διαπραγμάτευση των εμποδίων και επομένως στην αθλητική συμμετοχή.

Ο οικονομικός παράγοντας βρέθηκε ότι επηρέαζε περισσότερο τη συστηματική και τη συχνή συμμετοχή, καθώς, όπως προαναφέρθηκε, ήταν ένα από τα πιο σημαντικά εμπόδια. Αυτό δείχνει ότι οι χιονοδρόμοι δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα για περισσότερες εκδρομές στο βουνό κι αυτό οι διευθυντές χιονοδρομικών κέντρων πρέπει να λάβουν υπόψη, έτσι ώστε να εξισορροπηθούν οι τιμές με το κόστος λειτουργίας τους.

Ακόμα βρέθηκε ότι ο παράγοντας του χρόνου επηρέασε τη συχνότητα συμμετοχής, καθώς αποτελούσε και το σημαντικότερο εμπόδιο για τους Έλληνες χιονοδρόμους. Υψηλότερες τιμές βρέθηκαν στην συστηματική συμμετοχή, πράγμα που σημαίνει ότι δεν υπάρχει ιδιαίτερα ελεύθερος χρόνος για περισσότερες αποδράσεις στο βουνό. Σύμφωνα με τους Shaw et al (1991) υποστήριξαν ότι η ηλικία, το φύλο, ο τρόπος ζωής, το επαγγελματικό στάτους, και το εισόδημα επηρεάζουν περισσότερο τη συχνότητα συμμετοχής παρά τα αντιλαμβανόμενα εμπόδια.

Ωστόσο, δε βρέθηκαν σημαντικές διαφορές όσον αφορά τις εγκαταστάσεις και τις καιρικές συνθήκες στη συχνότητα συμμετοχής. Αυτό υποδηλώνει ότι οι Έλληνες χιονοδρόμοι δεν επιλέγουν το αντίστοιχο

χιονοδρομικό κέντρο ανάλογα με τις εγκαταστάσεις του ή τις καιρικές συνθήκες. Το αποτέλεσμα αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι δεν υπάρχουν πολλά χιονοδρομικά κέντρα στην Ελλάδα, οπότε και οι επιλογές είναι περιορισμένες.

Συμπερασματικά, οι Έλληνες κι Ελληνίδες χιονοδρόμοι αντιλαμβάνονται αρκετά σημαντικά εμπόδια για την πιο συχνή συμμετοχή στο άθλημα της χιονοδρομίας. Ωστόσο, στη μελέτη των Carroll & Alexandris (1997) η αντίληψη των εμποδίων βρέθηκε να μειώνεται με τη συχνότητα της αθλητικής συμμετοχής. Έτσι, παρ' όλο που εσωτερικά εμπόδια, καθίσταται δύσκολο να ελεγχθούν από τους διάφορους οργανισμούς (Crawford et al., 1991), οι διευθυντές των χιονοδρομικών κέντρων οφείλουν να εξαλείψουν τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής, από τη μία, και να ενισχύσουν τα κίνητρα για μεγαλύτερη και πιο συχνή συμμετοχή στη χιονοδρομία.

## VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Λαμβάνοντας υπόψη τα αποτελέσματα της έρευνας, γενικά βγαίνει το συμπέρασμα ότι, παρ' όλο που οι Έλληνες χιονοδρόμοι αυξάνονται με την πάροδο των χρόνων, εξακολουθούν να υπάρχουν ανασταλτικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή τους. Αναλυτικότερα, ο τρόπος αντίληψης των εμποδίων διαφέρει από άτομο σε άτομο ανάλογα με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του (φύλο, ηλικία, οικογενειακή κατάσταση, μόρφωση. Σε γενικά πλαίσια, ο ελεύθερος χρόνος των Ελλήνων χιονοδρόμων δαπανάται τη χειμερινή περίοδο στο άθλημα της χιονοδρομίας. Το άθλημα αυτό για το μέσο Έλληνα χιονοδρόμο αποτελεί περισσότερο τρόπο αναψυχής και απόδρασης από την καθημερινότητα παρά αποκλειστική ενασχόληση με το συγκεκριμένο άθλημα και μάλιστα μαζί με την οικογένεια ή στενούς φίλους. Ωστόσο, παρατηρήθηκε ευκαιριακή συμμετοχή, γεγονός που αποδίδεται σε ανασταλτικούς παράγοντες.

Λόγοι αποστασιοποίησης από άθλημα μπορεί να αποτελέσουν παράγοντες που σχετίζονται με την οικογενειακή και οικονομική κατάσταση των ατόμων καθώς και η δυνατότητα πρόσβασης στα χιονοδρομικά κέντρα. Οι σύγχρονοι ρυθμοί ζωής των πόλεων, οι αυξημένες κοινωνικοοικονομικές υποχρεώσεις έχουν ως αποτέλεσμα τη μικρή διαθεσιμότητα ελεύθερου χρόνου για εκδρομές. Από την έρευνα μάλιστα φάνηκε ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες επηρεάζουν πολύ περισσότερο τις γυναίκες παρά τους άνδρες.

Ακόμα, από την έρευνα συμπεραίνεται ότι στην παιδεία των Ελλήνων δεν περιλαμβάνεται η επαφή με τη φύση και η εξοικείωση με το βουνό, καθώς υπάρχει ανασφάλεια σχετικά με τις καιρικές συνθήκες. Επιπρόσθετα, παρ' όλο που το άθλημα της χιονοδρομίας είναι αρεστό στον κόσμο και οι περισσότεροι ασχολούνται και με άλλα αθλήματα, το θεωρούν κουραστικό άθλημα, και διακατέχονται από το φόβο τραυματισμού.

Από την άλλη πλευρά, η εσωτερική παρακίνηση ενεργοποιεί τα άτομα στη συμμετοχή. Έτσι, η κοινωνική διάσταση επηρεάζει περισσότερο τις γυναίκες για συμμετοχή στην αναψυχή, ενώ η ανάγκη για καλή φυσική



κατάσταση και η ανάπτυξη των δεξιοτήτων και ικανοτήτων αποτελούν σημαντικά κίνητρα για ενασχόληση με τη χιονοδρομία. Με αυτόν τον τρόπο, είναι εφικτή όχι μόνο η αύξηση του επιπέδου της χιονοδρομίας, αλλά και όλα τα παραπάνω μπορούν να συμβάλουν θετικά στην ψυχολογία των ατόμων.

Συμπερασματικά, έχοντας επίγνωση των εμποδίων και των διαστάσεων των κινήτρων μπορεί να γίνει πιο κατανοητή και να προβλεφθεί η συμπεριφορά των πελατών σε ό,τι έχει σχέση με τα άθλημα αυτό. Με αυτόν τον τρόπο, τα χιονοδρομικά κέντρα μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα υπηρεσιών και να προσφέρουν ικανοποίηση στους πελάτες.

### ***Περιορισμοί της Έρευνας***

Κατά τη διεξαγωγή της συγκεκριμένης έρευνας παρουσιάστηκαν ορισμένοι ανασταλτικοί παράγοντες για την ομαλή ολοκλήρωσή της. Έτσι, υπήρχε το ενδεχόμενο ύπαρξης ορισμένων απειλών, όπως η ψυχολογική κατάσταση των χιονοδρόμων κατά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου. Υπήρξε η περίπτωση που οι ερωτώμενοι βρίσκονταν είτε σε φάση χαλάρωσης από την κατάβαση είτε διέγερσης (προετοιμασία για κατάβαση), κατάσταση που μπορεί να επηρέασε τη διάθεση για συμπλήρωση ή όχι του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου.

Επίσης, θα μπορούσε να θεωρηθεί πιθανή απειλή, η συναισθηματική σχέση που ίσως να είχαν οι ερωτώμενοι με τα αντίστοιχα χιονοδρομικά κέντρα. Τέλος, οι επικρατούσες καιρικές συνθήκες τις ημέρες της έρευνας θα μπορούσαν να επηρεάσουν τις απαντήσεις που αφορούν σχετικές παραμέτρους του ερωτηματολογίου.

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, ένας περιορισμός της έρευνας θα μπορούσε να είναι το γεγονός ότι μερικά από τα ερωτηματολόγια δεν ήταν συμπληρωμένα πλήρως με αποτέλεσμα να μην υπάρχει απόλυτη ακρίβεια στα αποτελέσματα.

Ακόμα πρέπει να αναφερθεί ότι, επειδή συγκεντρώθηκαν περισσότερα ερωτηματολόγια από το χιονοδρομικό κέντρο Παρνασσού, μπορεί να επηρεάστηκαν τα αποτελέσματα, όσον αφορά τη σύγκριση των χιονοδρομικών κέντρων ως προς τους παράγοντες εμποδίων.

Επιπλέον, περιοριστικό στοιχείο της μελέτης ήταν το γεγονός ότι η έρευνα διεξήχθη μια συγκεκριμένη χειμερινή περίοδο (Φεβρουάριος –

Μάρτιος) σε ώρες αιχμής και μόνο σαββατοκύριακα, και δεν ήταν συστηματική. Αυτό είχε ως συνέπεια να μην είναι εφικτή η πραγματοποίηση συγκρίσεων σε σχέση με τις διάφορες χειμερινές περιόδους καθώς και να επηρεαστούν κάποια αποτελέσματα, όπως το γεγονός ότι οι άνδρες ήταν μεγάλη πλειοψηφία.

## ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Η συμμετοχή μπορεί να υφίσταται ακόμα και με την ύπαρξη εμποδίων, τα οποία μπορεί να επηρεάζουν τη συχνότητα της συμμετοχής. Ωστόσο, πολλές φορές δεν ξεπερνιούνται, με αποτέλεσμα την εγκατάλειψη της άσκησης. Γι' αυτό το λόγο, οι διευθυντές των χιονοδρομικών κέντρων οφείλουν να λάβουν υπόψη τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής των πελατών τους και να τους περιορίσουν σημαντικά, ενώ από την άλλη πρέπει να ενισχύσουν τις διαστάσεις των κινήτρων, έτσι ώστε η συμμετοχή να βρίσκεται σε σταθερά και συνεχώς αυξανόμενα επίπεδα.

Έτσι λοιπόν, λαμβάνοντας υπόψη τους παράγοντες εμποδίων που σχετίζονται με τις εγκαταστάσεις και την πρόσβαση στα χιονοδρομικά κέντρα, οι διευθυντές των χιονοδρομικών κέντρων οφείλουν να κερδίσουν την εμπιστοσύνη των πελατών στο θέμα της ασφάλειας και της διευκόλυνσης μετακίνησης προς και μέσα σ' αυτά. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την παροχή ενημέρωσης στους επισκέπτες των χιονοδρομικών κέντρων σχετικά με τους βασικούς κανόνες ασφαλείας στις πίστες, αλλά και με την οργάνωση κατάλληλου προσωπικού για διαχείριση πλήθους.

Επίσης, τα χιονοδρομικά κέντρα θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν κατάλληλα και να προσελκύουν κόσμο ακόμα και το καλοκαίρι με θετικό αποτέλεσμα οι Έλληνες να μη χάνουν την επαφή με το βουνό. Μάλιστα, χιονοδρομικοί και ορειβατικοί σύλλογοι θα μπορούσαν να οργανώνουν εκδρομές στα χιονοδρομικά κέντρα για προετοιμασία στο σκι σε ξηρό έδαφος.

Ακόμα, σύμφωνα με την κοινωνική διάσταση, στα χιονοδρομικά κέντρα υπάρχει η δυνατότητα να γίνονται διάφορες εκδηλώσεις, όπως νυχτερινό σκι για την προσέλκυση περισσότερου κόσμου. Έτσι, θα μπορούσαν να διοργανώνονται περισσότερες ψυχαγωγικές δραστηριότητες, γιορτές και πάρτυ που προωθούν την κοινωνικοποίηση.

Είναι πολύ σημαντικό στο χώρο αυτό η ανάπτυξη του μάρκετινγκ. Οι διευθυντές των χιονοδρομικών κέντρων οφείλουν να γνωρίζουν το προφίλ των πελατών τους έτσι ώστε να προλαβαίνουν τις επιθυμίες και ανάγκες των πελατών τους. Γι' αυτό το λόγο, πρέπει να γίνει ο κατάλληλος σχεδιασμός του προγραμματισμού και της λειτουργίας των χιονοδρομικών κέντρων με πολύ προσοχή και συνεχή έρευνα της κινητικότητας των πελατών.

Ακόμα, μπορούν να διατεθούν ειδικές τιμές για συγκεκριμένες ομάδες στον πληθυσμό που συνήθως έχουν περιορισμένες οικονομικές πηγές καθώς και να γίνονται κάποιες επιπλέον προσφορές με βάση πάντα τον προϋπολογισμό των χιονοδρομικών κέντρων. Αν δεν υπάρχει τέτοια δυνατότητα, ο τομέας της διαφήμισης και των χορηγών διαφόρων προϊόντων είναι δυνατό να συμβάλουν θετικά στην προσέλκυση του κοινού.

Πρέπει να επισημανθεί ότι η συμμετοχή στον αθλητισμό σχετίζεται με την παιδεία των ατόμων. Γι' αυτό το λόγο πρέπει να ενισχυθεί το πρόγραμμα των σχολείων "λευκές εβδομάδες" ώστε τα παιδιά να εξοικειωθούν με το περιβάλλον του βουνού και να γίνει βίωμά τους. Με αυτόν τον τρόπο, η αναψυχή γίνεται τρόπος ζωής ανεξάρτητα από την ύπαρξη ανασταλτικών παραγόντων. Αθλητικοί οργανισμοί ακόμα, το προσωπικό των χιονοδρομικών κέντρων χρειάζεται πληρέστερη κατάρτιση για την παροχή καλύτερων υπηρεσιών με στόχο την ικανοποίηση των πελατών. Μάλιστα οι δάσκαλοι του σκι οφείλουν να ενημερώνονται συνέχεια σε ό,τι έχει σχέση με το άθλημα και να είναι ικανοί να απομακρύνουν τους ψυχολογικούς κυρίως παράγοντες των πελατών που μπορεί να αναστείλουν τη συχνότητα συμμετοχής τους. Τέλος, μπορεί να προταθεί η αύξηση των σχολών σκι προκειμένου να αυξηθεί ο ανταγωνισμός, άρα και η ποιότητα υπηρεσιών με θετικό αποτέλεσμα την εξέλιξη της χιονοδρομίας.

### **Συμπέρασμα**

Οι μάνατζερ των χιονοδρομικών κέντρων πρέπει να επικεντρωθούν στη δημιουργία κατάλληλων στρατηγικών για την αντιμετώπιση προβλημάτων στις παρεχόμενες υπηρεσίες. Αυτό προϋποθέτει διαρκή ενημέρωσή σχετικά με την αθλητική αγορά και πελατεία και τακτική αξιολόγηση των υπηρεσιών με τις κατάλληλες μεθόδους. Σ' αυτό μπορεί να συμβάλει και η διεξαγωγή περισσότερων ερευνών στο χώρο της αναψυχής.



## VII. Παράρτημα Ερωτηματολόγιο

Πόσα χρόνια ασχολείσθε με την χιονοδρομία ; -----

Πόσο συχνά;

**Μόνον ευκαιριακά.....**      ...**Κάποιες φορές**      ...**Συχνά.....**

..**Συστηματικά**

Με πόσες μέρες χιονοδρομίας τον χρόνο θα ήσασταν ευχαριστημένοι;-----

Εκτός του χιονιού ασκήστε;

**Καθόλου.....Μόνον ευκαιριακά.....Κάποιες φορές..... Συχνά.....**

....**Συστηματικά.....**

Αν ΝΑΙ σε τι δραστηριότητες;-----

*Παρακαλούμε εκτιμήστε κατά πόσο τα παρακάτω ΕΜΠΟΔΙΑ, συχνά περιορίζουν τη συμμετοχή σας στα Χιονοδρομικά Κέντρα.*

ΕΜΠΟΔΙΑ – ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ που περιορίζουν την συμμετοχή μου...	ΣΥΜΦΩΝΩ ΔΙΑΦΩΝΩ						
	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ			ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ			
Δεν έχω το χρόνο λόγω των υποχρεώσεων εργασίας μου.	1	2	3	4	5	6	7
Δεν έχω το χρόνο λόγω των οικογενειακών υποχρεώσεων	1	2	3	4	5	6	7
Δεν έχω το χρόνο λόγω των κοινωνικών μου υποχρεώσεων	1	2	3	4	5	6	7
Δεν θέλω να ξοδεύω έτσι το ελεύθερό μου χρόνο	1	2	3	4	5	6	7
Συχνά αισθάνομαι κουρασμένος	1	2	3	4	5	6	7
Φοβάμαι να μην τραυματιστώ	1	2	3	4	5	6	7
Το ski με κουράζει	1	2	3	4	5	6	7
Δεν έχω καλή τεχνική στο σκι	1	2	3	4	5	6	7
Δεν έχω καλή φυσική κατάσταση	1	2	3	4	5	6	7
Δεν έχω αυτοπεποίθηση στις ικανότητες μου ως χιονοδρόμος	1	2	3	4	5	6	7
Δεν βρίσκω λόγο να πείσω τον εαυτό μου να συμμετέχει στο σκι	1	2	3	4	5	6	7
Δεν είναι μία από τις προτεραιότητές μου η χιονοδρομία	1	2	3	4	5	6	7
Δεν περνάω καλά όταν πηγαίνω για σκι	1	2	3	4	5	6	7
Δεν μου αρέσει και πολύ να κάνω σκι	1	2	3	4	5	6	7
Δεν μου αρέσει το περιβάλλον του χιονοδρομικού	1	2	3	4	5	6	7
Συχνά οι καιρικές συνθήκες είναι ανυπόφορες	1	2	3	4	5	6	7
Εάν βαρεθώ το ΣΚΙ δεν υπάρχει κάτι άλλο να κάνω	1	2	3	4	5	6	7
Δεν αισθάνομαι ασφαλής και προστατευμένος όταν κάνω σκι	1	2	3	4	5	6	7
Το κόστος για την συμμετοχή είναι ακριβό	1	2	3	4	5	6	7
Η προσέγγιση στα χιονοδρομικά κέντρα είναι πρόβλημα	1	2	3	4	5	6	7

για μένα							
Δυσκολεύομαι να εξοικονομήσω τα χρήματα που απαιτούνται	1	2	3	4	5	6	7
Δεν έχω πάντα παρέα	1	2	3	4	5	6	7
Στους φίλους μου δεν αρέσει η χιονοδρομία	1	2	3	4	5	6	7
Βαριέμαι το πρωινό ξύπνημα, την ταλαιπωρία	1	2	3	4	5	6	7
Στην οικογένειά μου (ο / η σύζυγος /παιδιά μου) και στο άμεσο περιβάλλον μου δεν αρέσει η χιονοδρομία	1	2	3	4	5	6	7

### Ποιο είναι το επίπεδο εκπαίδευσής σας:

Απόφοιτος Δημοτικού  Απόφοιτος Λυκείου  Απόφοιτος ΙΕΚ  Απόφοιτος ΤΕΙ

Απόφοιτος Πανεπιστημίου  Κάτοχος Μεταπτυχιακού  Φοιτητής

Οι παρακάτω προτάσεις δείχνουν τους λόγους που συμμετέχει κάποιος στο ΣΚΙ.

Παρακαλούμε σημειώσε τα δικά σου πιστεύω.....	Διαφωνώ		Ουδέτερο			Συμφωνώ	
	Απόλυτα					Απόλυτα	
Για να δείξω στον εαυτό μου τι αξίζω	1	2	3	4	5	6	7
Για να αισθανθώ περήφανος	1	2	3	4	5	6	7
Για να βελτιώσω την αυτοπεποίθησή μου	1	2	3	4	5	6	7
Για να κάνω καλή εντύπωση στους άλλους	1	2	3	4	5	6	7
Για να δείξω στους άλλους ότι μπορώ να τα καταφέρω	1	2	3	4	5	6	7
Για να δείξω στους άλλους τι αξίζω	1	2	3	4	5	6	7
Για να βελτιωθώ	1	2	3	4	5	6	7
Για να αναπτύξω τις δεξιότητες και ικανότητές μου	1	2	3	4	5	6	7
Για να ελέγξω τις ικανότητές μου	1	2	3	4	5	6	7
Για να μάθω τα όριά μου	1	2	3	4	5	6	7
Γιατί αισθάνομαι έκσταση	1	2	3	4	5	6	7
Για να αισθανθώ την γρήγορη ροή των γεγονότων	1	2	3	4	5	6	7
Για να διηγούμαι ιστορίες στους φίλους μου	1	2	3	4	5	6	7
Για να ξέρουν οι φίλοι μου που πήγα	1	2	3	4	5	6	7
Για να ρισκάρω	1	2	3	4	5	6	7
Για να ζω σε επικίνδυνες καταστάσεις	1	2	3	4	5	6	7
Για να αισθάνομαι το ρίσκο	1	2	3	4	5	6	7
Για να δείχνω στους φίλους μου τον εξοπλισμό μου	1	2	3	4	5	6	7
Για να χρησιμοποιώ τον εξοπλισμό μου	1	2	3	4	5	6	7
Για να συμμετέχω μαζί με την οικογένειά μου	1	2	3	4	5	6	7
Για να περνάμε χρόνο με την οικογένεια	1	2	3	4	5	6	7
Για να είμαι μαζί με τους φίλους μου	1	2	3	4	5	6	7
Για να κάνω πράγματα με τους φίλους μου	1	2	3	4	5	6	7
Για να συνομιλώ με καινούριους ανθρώπους	1	2	3	4	5	6	7
Για να γνωρίζω καινούριους ανθρώπους	1	2	3	4	5	6	7
Για να παρατηρώ άλλους ανθρώπους	1	2	3	4	5	6	7

Για να απολαύσω την φύση	1	2	3	4	5	6	7
Για να απολαύσω την θέα	1	2	3	4	5	6	7
Για να είμαι κοντά στην φύση	1	2	3	4	5	6	7
Για να ασκηθώ	1	2	3	4	5	6	7
Για να έχω καλή φυσική κατάσταση	1	2	3	4	5	6	7
Για να αισθανθώ καλά μετά από την άσκηση	1	2	3	4	5	6	7
Για να χαλαρώσω	1	2	3	4	5	6	7
Για να ξεκουραστώ	1	2	3	4	5	6	7
Για να απαλλαγώ από τις καθημερινές εντάσεις	1	2	3	4	5	6	7
Για να ελαττώσω τις καθημερινές εντάσεις	1	2	3	4	5	6	7
Για να ξεφύγω από τις καθημερινές υποχρεώσεις	1	2	3	4	5	6	7
Για να ξεφύγω από τον συνωστισμό των πόλεων	1	2	3	4	5	6	7

Άρρεν                       Θύλη                       Ηλικία:   
 Ελεύθερος -η                       Παντρεμένος-η                       Αριθμός παιδιών-----  
 Το επάγγελμά σας & την θέση που έχετε-----

## VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Alexandris, K. (1998). Patterns of recreational sport participation among the adult population in Greece. *Cyber Journal of Sport Marketing*, 2(2), April.
- Alexandris, K. & Carroll, B. (2000). A demographic model of recreational sport participation: Planning applications for recreational sport programmes Mass Participaton in Greece. *Scientific Research*, 24, 36-44.
- Alexandris, K. & Carroll, B. (1999). Constraints on recreational sport participation in adults in Greece: Implications for providing and managing sport services. *Journal of Sport Management*, 13, 317-332.
- Alexandris, K. & Carroll, B. (1997). The Relationship between selected demographic variables and recreational sport participation in Greece. *Leisure Studies*, 16, 107-125.
- Alexandris, K. & Carroll, B. (1997). Results from a study in Greece. *Leisure Sciences*, 19, 1-15.
- Alexandris, K. & Carroll, B. (1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16, 107-125.
- Alexandris, K., Dimitriadis, N., and Markata, D. (2002). Perspectives : Can perceptions of service quality predict behavioral intentions? An exploratory study in the hotel sector in Greece. *Managing Service Quality*, 12, 224-231.
- Alexandris, K. and Palialia, E. (1999). Measuring customer satisfaction in fitness centres in Greece : an exploratory study. *Managing Leisure*, 4, 218-228.
- Alexandridis, K., Tsorbatzoudis, Ch. and Grouios, G. (2002). Perceived constraints on recreational sport participation: Investigating their Relationship with Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and Amotivation. *Journal of Leisure Research*, 34, 3, 233-252.
- Alexandris, K., Grouios, G., Tsorbatzoudis, Ch. and Bliatsou, A. (2001). Relationship between perceived constraints and commitment to recreational sport participation of University students in Greece. *International Journal of Management*, 2, 2001, 282-296.
- Beard, J. & Ragheb, M. (1987). Measuring Leisure Motivation. *Journal of Leisure Research*, 15, 219-228.
- Blais, Sabourin, Boucher, Vallerand, (1990). Toward a motivational model of couple happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1021-1031.

- Carroll, B. and Alexandris, K. (1997). Perception of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. *Journal of Leisure Research*, 29, 279-299.
- Coalter, F. (1993). Sports participation : Price or priorities ? *Leisure Studies*, 12, 171-182.
- Crawford, D., Jackson, E., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Crawford, D. & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Davis, C., Fox, J., Brewer, H. & Ratunsky, D. (1995). Motivations to exercise as a function of personality characteristics, age and gender. *Personality and Individual Differences*, 12, 165-174.
- Deci, E., L. (1975). *Intrinsic Motivation*. New York: Plenum Press.
- Deci, E., L. & Ryan, M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior*. New York: Plenum.
- Δημοτική Επιχείρηση Χιονοδρομικού Κέντρου Καλαβρύτων: συνέντευξη με τον διευθυντή κ. Τσεκούρα
- E.O.T.: ενημερωτικό υλικό: στατιστικά στοιχεία, πίνακες, (1984-2003).
- Ewert, A. & Hollenhurst, S. (1989). Testing the adventure model: empirical support for a model of risk recreation. *Journal of Leisure Research*, 21, 124-139.
- Fortier, M., Vallerand, R., Briere, N. & Provencher, P. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender. A test of their relationship with sport motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 24-39.
- Gratton, C. & Taylor, P. (1985). *Sport and recreation: An economic analysis*. London & New York: E. & F.N. Spon.
- Harahousou, Y. (1996). Sociocultural influences on Greek women' s participation in physical recreation, *International Review for Sociology of Sport*, 31, 219-27
- Iso-Ahola, (1999). Motivational foundations of leisure. In Jackson & Burton (eds), *Understanding leisure recreation, mapping the past, charting the future* (pp. (pp 35-51). State College, PA: Venture Publishing.
- Iso – Ahola, (1989). Motivation for leisure. In Jackson & Burton (eds), *Understanding leisure recreation, mapping the past, charting the future*(pp. 247-279). State College, PA: Venture Publishing.

- Iwasaki, Y., & Mannell, R. (1999). Situational and personality influences on intrinsically motivated leisure behavior: Interaction effects and cognitive processes. *Leisure Sciences, 21*, 287-306.
- Jackson, E. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research, 25*, 129-149.
- Jackson, E. & Henderson, K. (1995). Gender – based analysis of leisure constraints. *Journal of Leisure Research, 17*, 31-51.
- Jackson, E. & Searle, M. (1985). Recreation non- participation and barriers to participation; Concepts and models. *Loisir et societe, 8*, 693-707.
- Jackson, E., Crawford, D. & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences, 15*, 1-12.
- Kay, T. & Jackson, E. (1991). Leisure despite constraint : the impact of leisure constraints on leisure participation. *Journal of Leisure Research, 23*, 301-313.
- Manfredo, J., Driver, L., Tarrant, A. (1996). Measuring leisure motivation: A meta-analysis of the recreation experience preference scales. *Journal of Leisure Research, 28*, 188-213.
- Matheson, (1991). Participation in sport, HMSO, London.
- McIntyre, N.(1992). Involvement in risk recreation: A comparison of objective and subjective measures of engagement. *Journal of Leisure Research, 24*, 64-71.
- Papageorgiou, F. (1989). *Leisure policy and the quality of life in Athens*. In P. Bramham, I. Henry, H. Wommaas, & H van der Poel (Eds.), *Leisure and urban processes London* : Routledge.
- Pelletier, L., Fortier, M. Vallerand, R, Tuson, K., Briere, N. & Blais, M. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*, 35-53.
- Raymore, L., Godbey, G., & Crawford, D. (1994). Self-esteem, gender and socioeconomic status: their relation to perceptions of constraint on leisure among adolescents. *Journal of Leisure Research, 26*, 99-118.
- Shaw, S., Bonen, A. & McCabe, J. (1991). Do more constraints mean less leisure? Examining the relationship between constraints and participation. *Journal of Leisure Research, 23*. 286-300

- Searle, M. & Jackson, E. (1985b). recreation non participation and barriers to participation: considerations for the management of recreation delivery systems. *Journal of Park and Recreation Administration*, 3, 23-35
- Stodolska, M. (2000). Changes in leisure participation patterns after immigration. *Leisure Sciences*, 22, 39-63.
- Torkildsen, G. (1992). *Leisure and recreation management* (3<sup>rd</sup> edn). London and Madras: E. & F.N Spon, London.
- Vallerand, R. & Loisier, G. (1989). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169 .
- Wiley, C., Shaw, S. and Havitz, M. (2000). Men's and Women's Involvement in Sports: An Examination of the Gendered Aspects Of Leisure Involvement. *Leisure Sciences*, 22, 19-31.