

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: «Η ανάπτυξη του ερασιτεχνικού δρομικού κινήματος τα τελευταία χρόνια στην Αθήνα»

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Κολυφά Μυρσίνη
ΠΕ11 (Φυσικής Αγωγής)

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 1^{ΗΣ} ΟΜΑΔΑΣ:

Ντουράι Αντονέλα

Ραγκούση Αθηνά

Χαροκόπου Φωτεινή

Πρίφτη Οριέντα

Κατρίνη Κωνσταντίνα

Μελετήσαμε τους δρομείς της Αθήνας

Διεθνής Μαραθώνιος Αθήνας 2015

- Δημογραφικά στοιχεία – κοινωνικό προφίλ δρομέων
- Χαρακτηριστικά του τρεξίματος
- Ψυχολογικό προφίλ-κίνητρα



Μεθοδολογία

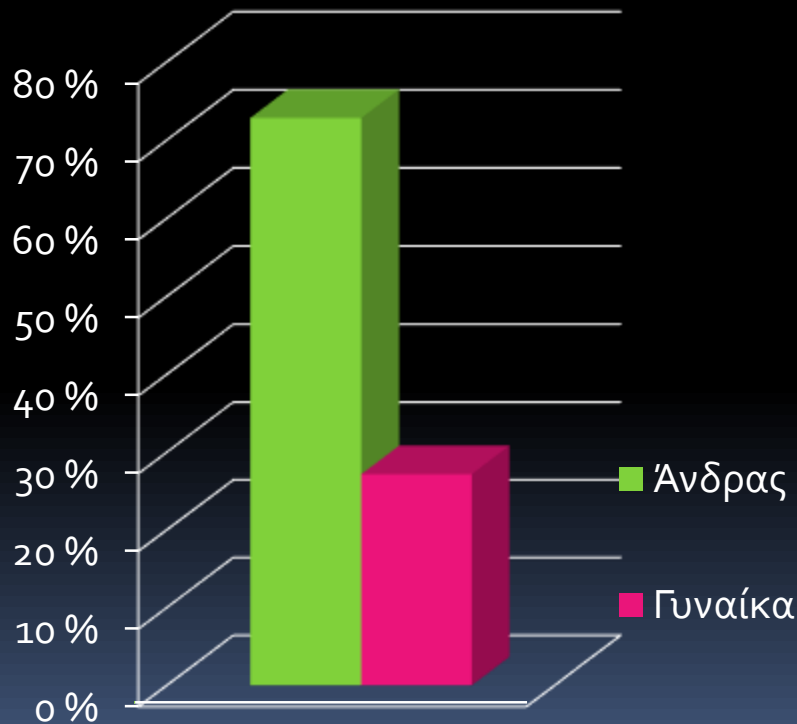
- Δημιουργία ερωτηματολογίου 18 ερωτήσεων στην αίθουσα
- Διανομή ηλεκτρονικά, με ταχυδρομείο, με επίσκεψη σε χώρους τρεξίματος
- Συλλογή (100 ερωτηματολόγια)
- Στατιστική επεξεργασία



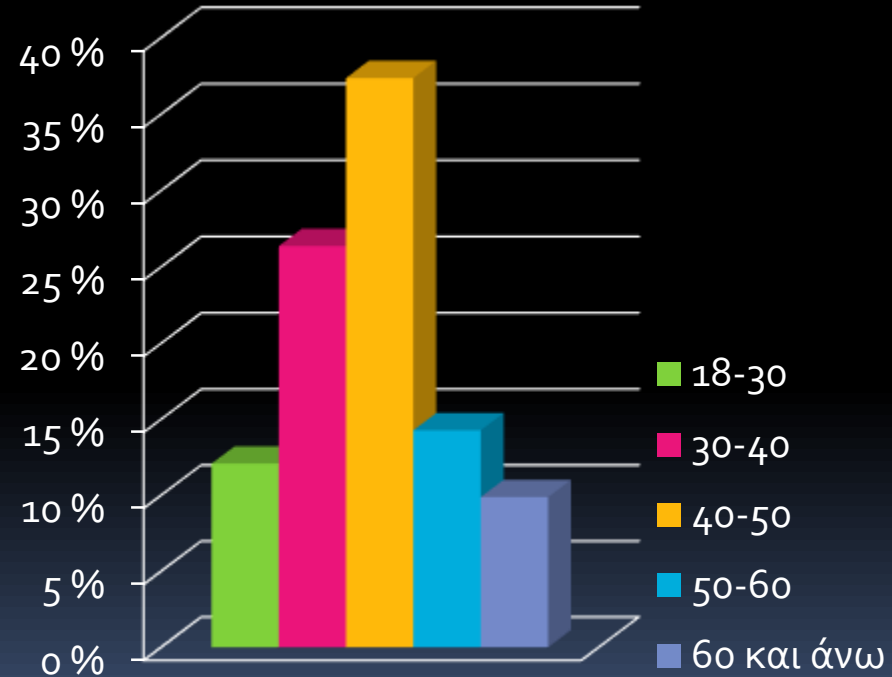
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Δημογραφικά στοιχεία αθλητών

Φύλο



Ηλικία



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

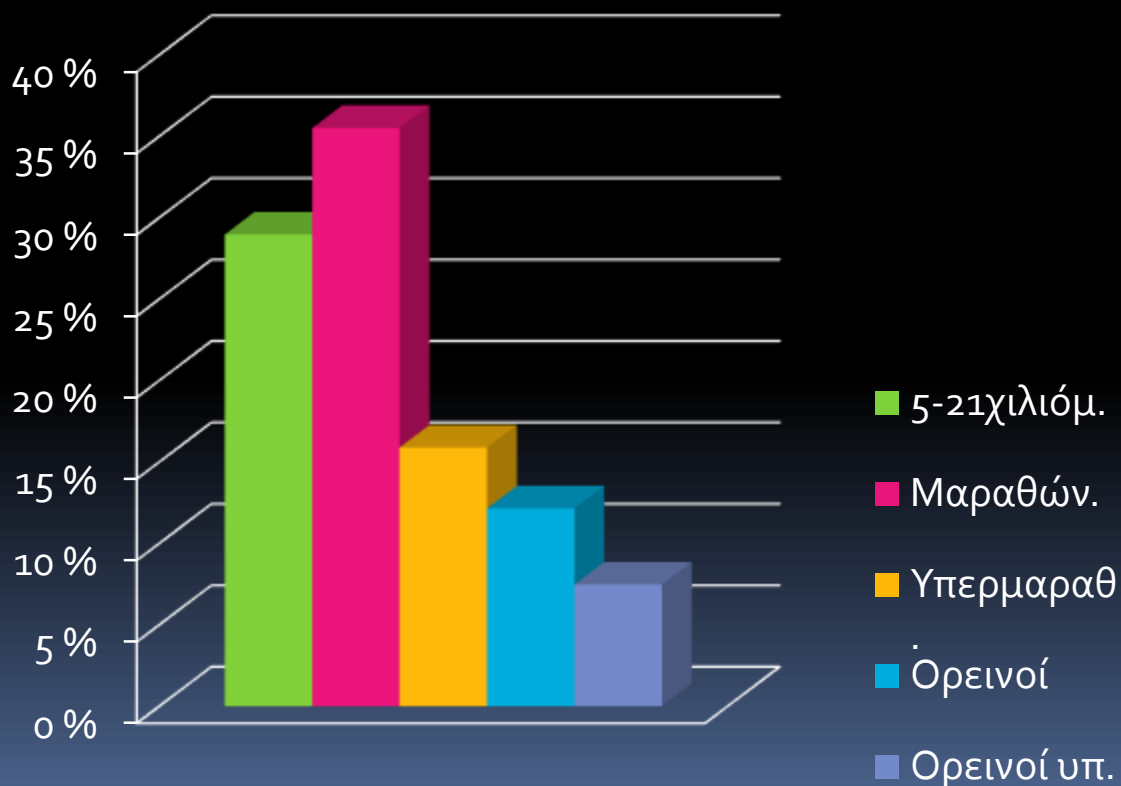
Δημογραφικά στοιχεία αθλητών

Επάγγελμα	Εισόδημα
25,27% ελεύθεροι.επαγ	35,22% 10-20.000 ευρώ
25,27 % ιδιωτικοί.υπάλ	29,54% <10.000 ευρώ
24,7 %δημόσιοι υπάλ	19,31% 20-30.000 ευρώ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Χαρακτηριστικά τρεξίματος δρομέων

Τι αγώνες τρέχετε;



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

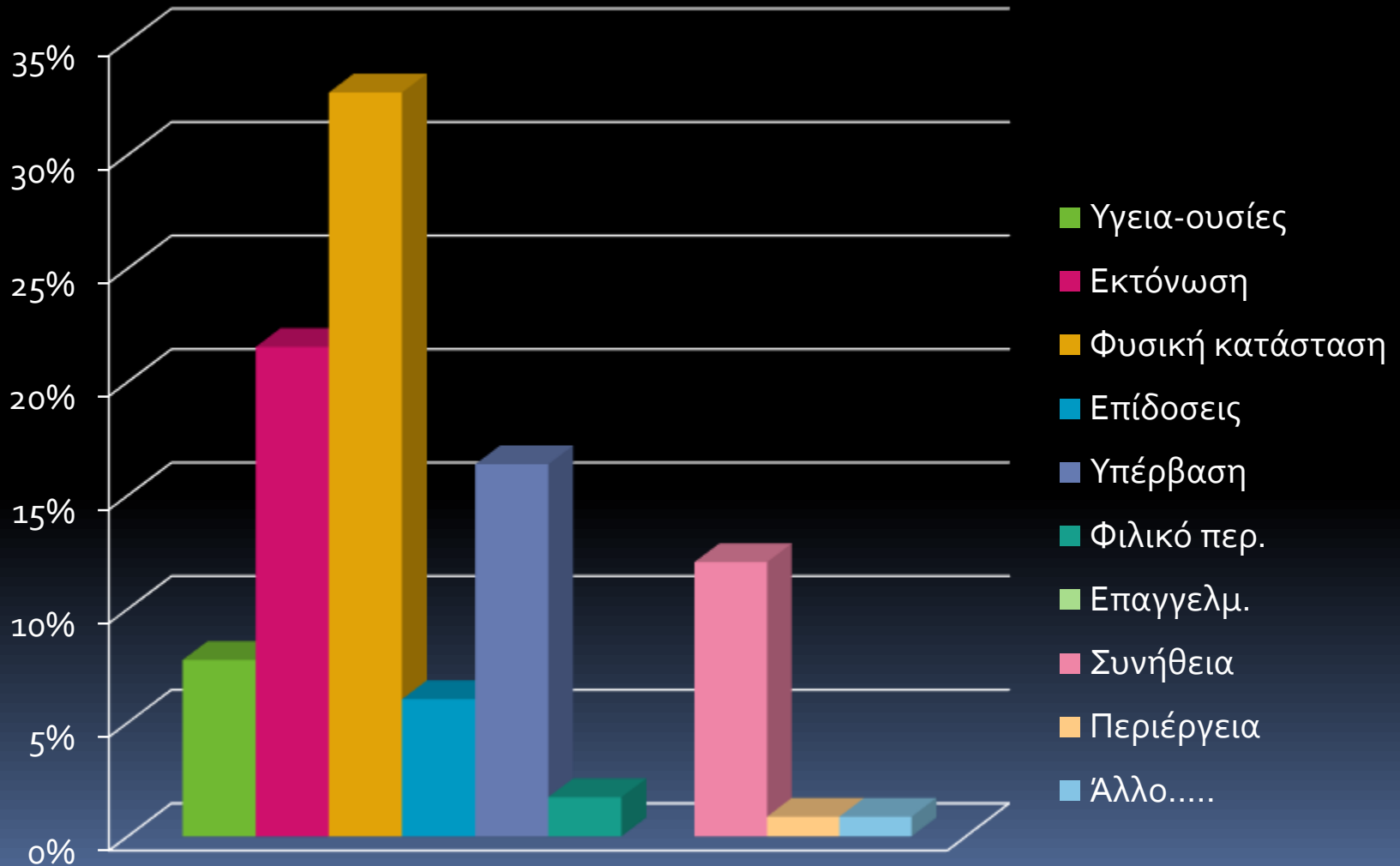
Χαρακτηριστικά τρεξίματος δρομέων

Προπονήσεις/ εβδ	Πού τρέχετε	Πότε τρέχετε	Έχετε προπονητή;
47,82% 3-4	42,98% γήπεδο	40,59% απόγευμα	71,11 % όχι
18,47% 4-5	28,07% δρόμος	38,61% πρωί	28,88 ναι

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ψυχολογικό προφίλ δρομέων

Γιατί ξεκινήσατε το τρέξιμο;



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

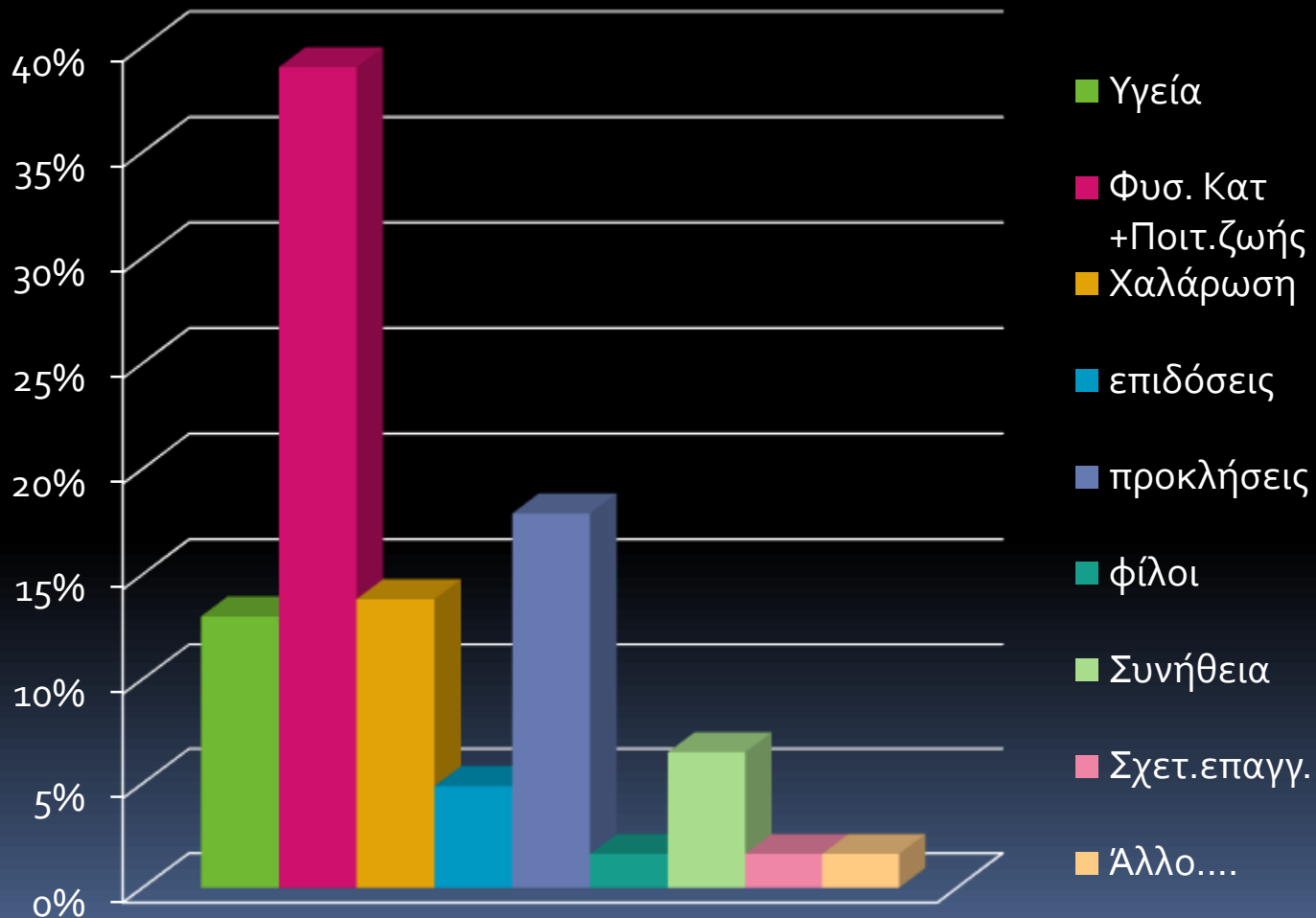
Ψυχολογικό προφίλ δρομέων

Άγχος	Αυτοεκτίμηση (μείωση σκληρής αυτοκριτικής)	Επίτευξη στόχων	φίλοι
75% μείωση	44% αύξηση 26% καμία διαφορά	82% αύξηση	86% αύξηση

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ψυχολογικό προφίλ δρομέων

Γιατί συνεχίζετε το τρέξιμο;



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Το % των **γυναικών** δρομέων ανέρχεται στο **27%** ακόμα
- Το μεγαλύτερο % των δρομέων είναι **μεσήλικες**
- Το εισόδημα και το επάγγελμά τους φανερώνει ότι το **τρέξιμο δεν είναι ένα ακριβό σπορ**



Διεθνής
Μαραθώνιος
Αθηνών 2015

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Ο **μαραθώνιος** αποτελεί το πιο δημοφιλές αγώνισμα ίσως λόγω του ονόματός του και της ιστορικότητάς του
- Οι περισσότεροι μάλλον λόγω δουλειάς γυμνάζονται **3-4 φορές/εβδ, πρωί ή απόγευμα** και κατά βάση σε **γήπεδα** και **δρόμους** (προσβάσιμα)
- Δυστυχώς οι περισσότεροι είναι **χωρίς προπονητή** μάλλον για οικονομικούς λόγους



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Οι περισσότεροι ξεκινάνε και συνεχίζουν το τρέξιμο για να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση, να χαλαρώσουν από το καθημερινό άγχος και να υπερβούν τους εαυτούς τους
- Το τρέξιμο τους βοηθάει να μειώσουν το άγχος
- Επίσης βελτιώνει την αυτοεκτίμησή τους, την ικανότητά τους να επιτυγχάνουν στόχους και διευρύνει τον κύκλο των φίλων τους



Διεθνής
Μαραθώνιος
Αθηνών 2015

Τι αποκομίσαμε:

- Γίναμε μικροί ερευνητές και γνωρίσαμε από κοντά τη δρομική κοινότητα
- Κατανοήσαμε τις ωφέλειες του τρεξίματος στον άνθρωπο
- Είδαμε πόσο μπορεί να βοηθήσει το τρέξιμο τους κατοίκους της Αθήνας τον καιρό της οικονομικής κρίσης

