

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

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Κολυφά Μυρσίνη ΠΕ11 (Φυσικής Αγωγής)

1^η ΟΜΑΔΑ

Ντουράι Αντονέλα
Ραγκούση Αθηνά
Χαροκόπου Φωτεινή
Πρίφτη Οριέντα
Κατρίνη Κωνσταντίνα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ομάδα μας προσπάθησε να διερευνήσει τα δημογραφικά στοιχεία (φύλο, ηλικία, επάγγελμα..) των δρομέων της Αθήνας και στοιχεία που σχετίζονται με το τρέξιμό τους και το ψυχολογικό τους προφίλ (κίνητρα-οφέλη). Για το σκοπό αυτό δημιουργήσαμε ανώνυμα ερωτηματολόγια τα οποία μοιράσαμε είτε προσωπικά με επίσκεψη σε χώρους άθλησης είτε με e-mail και ταχυδρομείο.

ΜΕΘΟΔΟΣ

Το ερωτηματολόγιο κατασκευάστηκε μετά από συζήτηση στην αίθουσα για τις σημαντικότερες παραμέτρους που θα θέλαμε να εξετάσουμε. Κατόπιν τις ομαδοποιήσαμε (δημογραφικά, τρέξιμο, ψυχολογικό προφίλ) και προέκυψαν 18 ερωτήσεις όπως φαίνεται στο παρακάτω υπόδειγμα.

Υπόδειγμα ερωτηματολογίου

13ο ΛΥΚΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ Σχ. Έτος 2015-16

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (Project):

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

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:

Κολυφά Μυρσίνη

Ερωτηματολόγιο

Βάλτε X το κουτί που επιθυμείτε (με αγγλικούς χαρακτήρες είναι πιο εύκολο ηλεκτρονικά)

1) Φύλο:

Ανδρας

Γυναίκα

2) Ηλικία:

18-30 , 30-40 , 40-50, 50-60, 60 και άνω

3) Επάγγελμα:

1. Ελεύθερος επαγγελματίας
2. Ιδιοκτήτης επιχείρησης
3. Ιδιωτικός υπάλληλος
4. Δημόσιος υπάλληλος
5. Αγρότης - κτηνοτρόφος
6. Άνεργος
7. Άλλο.....

4) Εισόδημα

1. <10.000
2. 10.000-20.000
3. 20.000-30.000
4. 30.000-40.000
5. 40.000 και άνω

5) Ποιό είναι το αγώνισμα σας?

- 5-21 χιλιόμετρα
- Μαραθώνιος
- Υπερμαραθώνιος
- Ορεινοί αγώνες έως μαραθώνιο
- Ορεινοί υπερμαραθώνιοι

5) προπονήσεις/εβδομάδα

- 3-4
- 4-5
- 5-6
- 6-7
- 7 και άνω

6) Που τρέχετε κυρίως;

- Δρόμος
- Γήπεδο
- Πάρκο
- Βουνό

7) Πότε κυρίως τρέχετε;

- Πρωί
- Μεσημέρι
- Απόγευμα
- Βράδυ

8) Έχετε προπονητή;

Ναι

Όχι

10) Πόσα χρόνια τρέχετε συνολικά;

- 0-5
- 5-10
- 10-15
- 15-20
- 20 και άνω

11) Ποιός ήταν ο κύριος λόγος που ξεκινήσατε να τρέχετε;

- Λόγοι υγείας - απεξάρτηση από ουσίες
- Ψυχολογική εκτόνωση, αποφόρτιση από την καθημερινότητα

- Βελτίωση φυσικής κατάστασης, βελτίωση τρόπου ζωής
- Συμμετοχή σε αγώνες, επιδόσεις, κοινωνική αναγνώριση
- Υπέρβαση προσωπικών ορίων, αυτοβελτίωση, αυτογνωσία
- Κοινωνικοποίηση, φιλικό περιβάλλον
- Επαγγελματικοί λόγοι
- Συνήθεια (το κάνω από μικρή ηλικία)
- Περιέργεια
- Άλλος (αναφέρετε).....

.....

13) Από τότε που ξεκίνησα το τρέξιμο:

- Έγινα πιο νευρικός στην καθημερινότητα μου, γιατί δεν προλαβαίνω
- Έχω διώξει το άγχος και κάνω τα πάντα πιο ήρεμα
- Τίποτα διαφορετικό από πριν

14) Από τότε που ξεκίνησα το τρέξιμο:

- Μείωσα την σκληρή κριτική που κάνω στον εαυτό μου και βρήκω θετικότερα χαρακτηριστικά σε αυτόν
- Αύξησα την σκληρή κριτική που κάνω στον εαυτό μου, γιατί είμαι τελειομανής και πολύ πειθαρχημένος
- Τίποτα διαφορετικό από πριν

15) Το τρέξιμο είχε ως αποτέλεσμα:

- Την ευκολότερη επίτευξη των στόχων της καθημερινότητας και την καλύτερη οργάνωση της ζωής μου
- Την αναστάτωση της ζωής μου και εν μέρει την παραμέληση των καθημερινών μου υποχρεώσεων
- Τίποτα διαφορετικό από πριν

16) Το τρέξιμο είχε ως αποτέλεσμα:

- Να κάνω φίλους και να διευρύνω τον κύκλο των γνωριμιών μου
- Να απομονωθώ από τους φίλους μου, οι οποίοι δεν με καταλαβαίνουν πλέον
- Τίποτα πολύ διαφορετικό από πριν

17) Το τρέξιμο με οδήγησε:

- Στην κατανάλωση υγιεινών τροφών και μεσογειακής διατροφής
- Στην κατανάλωση πολλών συμπληρωμάτων και σκευασμάτων για αθλητές
- Στην διατήρηση των προηγούμενων διατροφικών μου συνηθειών

18) Το τρέξιμο είχε ως αποτέλεσμα:

- Να κοιμάμαι καλύτερα και περισσότερο
- Την μείωση των ωρών του ύπνου μου
- Τίποτα διαφορετικό από πριν

19) Γιατί τρέχετε κυρίως τώρα;

- Για να διατηρήσω την υγεία μου και να αποφύγω κακές συνήθειες
- Για να διατηρήσω την φυσική κατάσταση και την ποιότητα ζωής μου
- Για να χαλαρώσω και να ξεφύγω από την καθημερινότητα
- Για να συμμετάσχω σε αγώνες, να βελτιώνω τις επιδόσεις μου και να εισπράττω κοινωνική αναγνώριση
- Γιατί μου αρέσουν οι προκλήσεις, που με βοηθούν να ξεπερνάω τον εαυτό μου και να νιώθω αυτοπεποίθηση
- Για να κάνω φίλους
- Γιατί μου έχει γίνει συνήθεια, που δεν μπορώ να σταματήσω
- Γιατί σχετίζεται με το επάγγελμά μου
- Άλλο(αναφέρετε).....

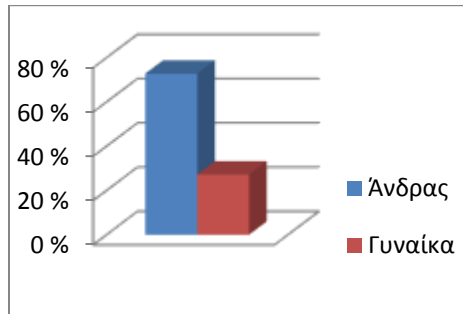
.....

Καταφέραμε να συλλέξουμε 100 ερωτηματολόγια τα σημαντικότερα αποτελέσματα των οποίων παρουσιάζονται παρακάτω με πίνακες και σχεδιαγράμματα.

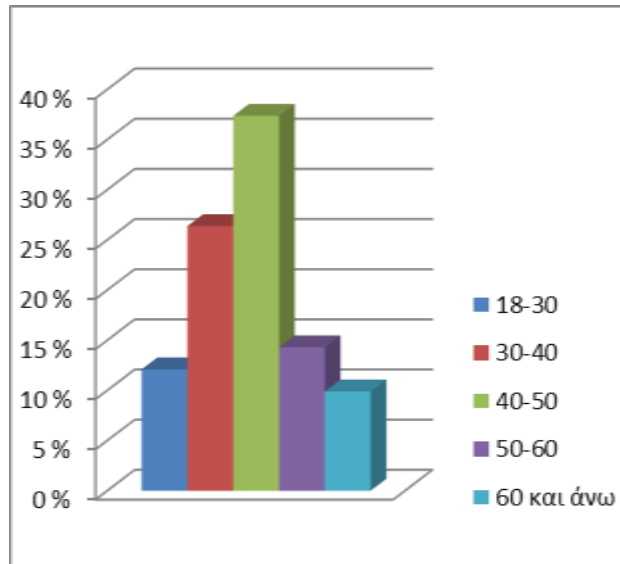
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Δημογραφικά στοιχεία δρομέων

Φύλο



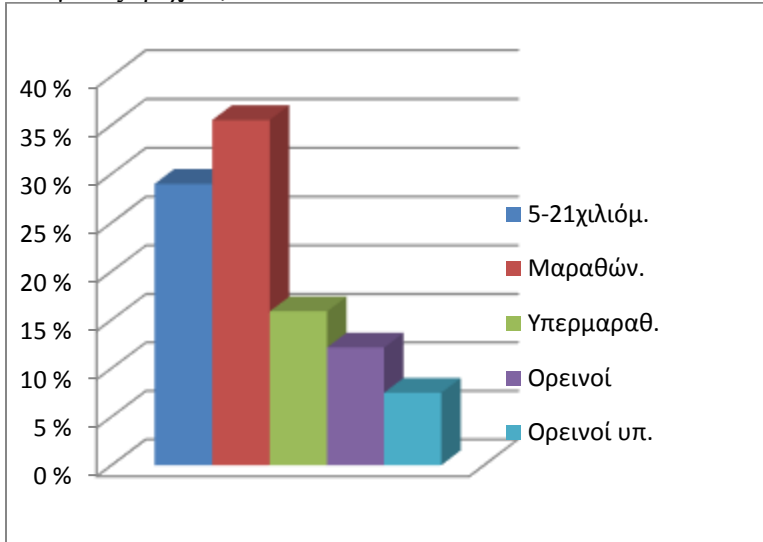
Ηλικία



Επάγγελμα – εισόδημα

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

Τι αγώνες τρέχετε;

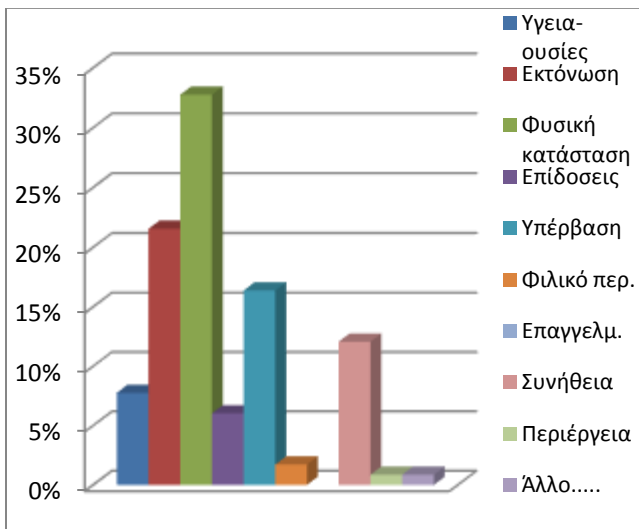


Χαρακτηριστικά τρεξίματος δρομέων

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

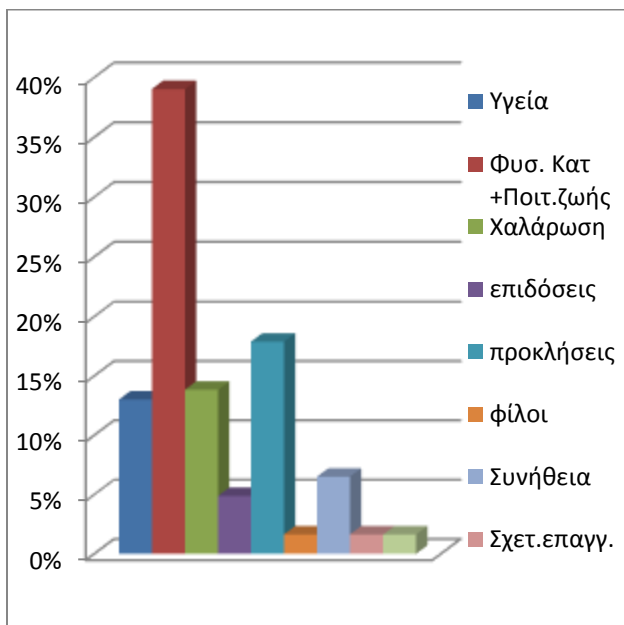
Ψυχολογικό προφίλ δρομέων

Γιατί ξεκινήσατε το τρέξιμο;



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

Γιατί συνεχίζετε το τρέξιμο;



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από τη μικρή μας έρευνα φάνηκε καθαρά ότι το ποσοστό των γυναικών δρομέων είναι μικρό ακόμα και ανέρχεται στο 27%. Επίσης οι περισσότεροι δρομείς είναι μεσήλικες και από το εισόδημα και το επάγγελμά τους αποδεικνύεται ότι το τρέξιμο δεν είναι ένα ακριβό σπορ.

Ο μαραθώνιος αποτελεί το πιο δημοφιλές αγώνισμα πιθανότατα λόγω της ιστορικότητάς του και της εννοιολογικής του συνάφειας με την υπέρβαση και την υπερπροσπάθεια. Οι περισσότεροι δρομείς μάλλον λόγω των επαγγελματικών τους υποχρεώσεων προπονούνται 3-4φορές την εβδομάδα νωρίς το πρωί ή το απόγευμα και επιλέγουν προσβάσιμα μέρη, όπως τα γήπεδα και τον δημόσιο δρόμο. Δυστυχώς πολύ

μικρό ποσοστό γυμνάζεται κάτω από την επίβλεψη προπονητή, ίσως για οικονομικούς λόγους, γεγονός που είναι επικίνδυνο για την υγεία τους.

Όσον αφορά το ψυχολογικό τους προφίλ, 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. Παράλληλα το τρέξιμο τους βοηθάει να μειώσουν το άγχος, βελτιώνει την αυτοεκτίμησή τους, την ικανότητά τους να επιτυγχάνουν στόχους και διευρύνει τον κύκλο των φίλων τους.

Από τα παραπάνω φαίνεται ότι το τρέξιμο μπορεί να αποτελέσει πραγματικό αντίβαρο στην οικονομική κρίση και να συμβάλει ουσιαστικά στην βελτίωση της ψυχολογίας των κατοίκων της πρωτεύουσας καθώς οι δρομείς αποτελούν μία μικρή κοινωνία με αλληλοβοηθούμενα μέλη και διαφορετικό-υγιεινό τρόπο ζωής.