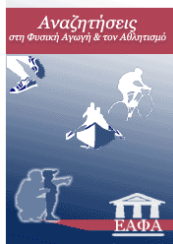


Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό

Τόμος 13 (3), 12 - 21

Δημοσιεύθηκε: Δεκέμβριος 2015



[www.pe.uth.gr/
emag](http://www.pe.uth.gr/emag)

Inquiries in Sport & Physical Education

Volume 13 (3), 12 - 21

Released: December 2015

ISSN 1790-3041



Evaluation of Physical Education Teacher's Work in Programs of Local Authority by Participants

Ilias Kosmas

Hellenic Open University, Patra, Hellas

Abstract

The present study aimed to investigate the view of athletes who participate in mass sports was considered about the characteristics that wish to have the physical education teachers and programs they implemented. In order to achieve the objectives of the study, data were collected from participants in mass sports programs. As methodological tool was used the questionnaire, the questions of which were based on relevant researches and it was shaped in three big categories of questions. The first contained the demographic and social data of respondents, the second category of questions concerned the experiences of respondents on the mass sports programs participated in the past or have been involved in the investigation, while the third category concerned the quality of service. Quantity wise, the survey was applied to a total sample of 150 (N = 150) of adult exercisers gyms urban areas. The results of quantitative research showed that the exercisers wish their physical education teachers to teach in a way that respects their needs and goals and will treat them as adults and not as children. The physical education teachers must adapt to the pace of learning abilities of athletes, show interest in each athlete individually and be supportive to any difficulties faced. By inference, of the survey results it seemed that the exercisers want physical education teachers have such characteristics that are consistent with those of an adult educator.

Key-words: adult education, adult exercisers, physical education teachers, mass sports, Local Authorities

Ερευνητική

Αξιολόγηση του Έργου των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής σε Προγράμματα των Οργανισμών Τοπικής Αυτοδιοίκησης από τους Συμμετέχοντες

Ηλίας Κοσμάς

Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, Πάτρα

Περίληψη

Η παρούσα έρευνα είχε ως στόχο να διερευνήσει την άποψη των αθλουμένων που συμμετέχουν σε προγράμματα μαζικού αθλητισμού ενηλίκων που υλοποιούνται από τους Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης (ΟΤΑ), σχετικά με τα χαρακτηριστικά που επιθυμούν να έχουν οι καθηγητές φυσικής αγωγής (ΚΦΑ) και τα προγράμματα που αυτοί υλοποιούν. Προκειμένου να επιτευχθούν οι στόχοι, συλλέχθηκαν ερευνητικά δεδομένα από συμμετέχοντες σε προγράμματα μαζικού αθλητισμού. Ως μεθοδολογικό εργαλείο χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο, οι ερωτήσεις του οποίου βασίστηκαν σε ερωτηματολόγια συναφών ερευνών και διαμορφώθηκε σε τρεις μεγάλες κατηγορίες ερωτήσεων. Η πρώτη περιείχε τα δημογραφικά και κοινωνικά στοιχεία των ερωτηθέντων, η δεύτερη κατηγορία των ερωτήσεων αφορούσε στην εμπειρία των ερωτηθέντων σχετικά με τα προγράμματα μαζικού αθλητισμού που συμμετείχαν κατά το παρελθόν ή συμμετείχαν κατά τη διάρκεια της έρευνας ενώ η τρίτη κατηγορία αφορούσε στην ποιότητα των παρερχομένων υπηρεσιών. Το συνολικό δείγμα της ποσοτικής έρευνας ήταν 150 ενήλικες αθλούμενοι (N=150) από γυμναστήρια αστικών περιοχών. Τα αποτελέσματα της ποσοτικής έρευνας έδειξαν ότι οι αθλούμενοι επιθυμούν οι ΚΦΑ να διδάσκουν με τέτοιο τρόπο, με τον οποίο θα σέβονται τις ανάγκες και τους στόχους τους και θα τους αντιμετωπίζουν ως ενήλικες και όχι σαν μικρά παιδιά. Κατά συνέπεια οι ΚΦΑ οφείλουν να προσαρμόζουν το ρυθμό μάθησης στις δυνατότητες των αθλουμένων και να δείχνουν ενδιαφέρον για τον κάθε ένα ξεχωριστά, κατανοώντας ταυτόχρονα τις όποιες δυσκολίες αντιμετωπίζει. Συμπερασματικά, από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε ότι οι αθλούμενοι επιθυμούν οι ΚΦΑ να έχουν τέτοια χαρακτηριστικά που να συνάδουν με αυτά ενός εκπαιδευτή ενηλίκων ενός οποιουδήποτε εκπαιδευτικού προγράμματος.

Λέξεις κλειδιά: εκπαίδευση ενηλίκων, ενήλικες αθλούμενοι, καθηγητές φυσικής αγωγής, προγράμματα μαζικού αθλητισμού, Οργανισμοί Τοπικής Αυτοδιοίκησης

Εισαγωγή

Η καθιστική ζωή αποτελεί στις μέρες μας ένα κοινωνικό φαινόμενο που τείνει να πάρει διαστάσεις κοινωνικού προβλήματος. Τα ποσοστά της καθιστικής ζωής αυξάνονται σε ορισμένες κατηγορίες πληθυσμού, όπως είναι οι ηλικιωμένοι, οι γυναίκες, οι μειονότητες και τα άτομα με φυσικές ιδιαιτερότητες (Booth, Bauman, Owen, & Gore, 1997). Στον αντίποδα, η αθλητική συμμετοχή και η συχνότητα άσκησης απασχολεί την επιστημονική κοινότητα διότι υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ της καθιστικής ζωής και της κακής υγείας, όπως η αύξηση της παχυσαρκίας, ο σακχαρώδης διαβήτης και οι ασθένειες της καρδιάς (Blair, 1996; Blair et al., 1995; Blair, Horton, & Leon, 1996). Αποτελέσματα ερευνών υποστηρίζουν πως η συμμετοχή σε αθλητικές και αναψυχικές δραστηριότητες προσφέρει πολλά οργανικά, ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη, που είναι σημαντικά για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των πολιτών (Garret, Brasure, Schmitz, Schultz & Huber, 2004).

Τα κοινωνικά προγράμματα που έχουν ως στόχο την πρόληψη των διαφόρων ασθενειών, εναρμονίζονται με τη μορφή του μαζικού αθλητισμού, με σκοπό την αλλαγή των ανθυγιεινών συμπεριφορών (κάπνισμα, παχυσαρκία, έλλειψη ενασχόλησης με την άσκηση). Σημαντικός είναι ο ρόλος των ΟΤΑ που έχουν συμπεριλάβει στον προγραμματισμό τους τέτοιου είδους προγράμματα, τα οποία απευθύνονται σε όλους τους ενήλικες πολίτες, ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας. Τα προγράμματα αυτά, που πέρα από την άθληση των συμμετεχόντων έχουν και μια εκπαιδευτική διάσταση, οφείλουν να λαμβάνουν υπόψη τους ότι έχουν να κάνουν με ασκούμενους που παίρνουν το ρόλο των εκπαιδευόμενων με συγκεκριμένες ανάγκες και υποχρεώσεις.

Ο ενήλικας έχει συγκεκριμένο τρόπο που μαθαίνει, που τον διαφοροποιεί από τα παιδιά και που αυτός συσχετίζεται άμεσα με τα χαρακτηριστικά που επιδεικνύει ως εκπαιδευόμενος. Υπό αυτή τη συνθήκη, η συμμετοχή του σε προγράμματα μαζικού αθλητισμού που υλοποιούν οι ΟΤΑ, τον καθιστά ως έναν εν δυνάμει εκπαιδευόμενο με κοινωνική εμπειρία σύμφωνα με τον Jarvis (Adult and Continuing Educational, 1985), και κριτική ικανότητα σύμφωνα με τον Mezirow, (1991). Αυτά τα στοιχεία πρέπει να λαμβάνονται υπόψη από τους εκπαιδευτές - γυμναστές και με βάση αυτά να σχεδιάζουν και να υλοποιούν τα προγράμματα.

Οι ενήλικοι εκπαιδευόμενοι διαθέτουν ορισμένα χαρακτηριστικά που τους διαφοροποιούν από τους ανήλικους εκπαιδευόμενους και για το λόγο αυτό αποτελούν μια ξεχωριστή ενότητα στην εκπαίδευση. Τα χαρακτηριστικά αυτά οφείλονται στη διαφορετική ηλικία, στην μεγαλύτερη και πλουσιότερη εμπειρία, στις διαφορετικές προσδοκίες και στα ενδιαφέροντα.

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ενήλικων εκπαιδευόμενων είναι πλήρως συνειδητοποιημένο για το λόγο που προσέρχεται σε μια εκπαιδευτική διαδικασία και προσδιρίζει σε αυτήν ένα ιδιαίτερο ενδιαφέρον (Morris, 2004). Οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι επιλέγουν κάθε φορά εκείνη τη μαθησιακή διαδικασία, η οποία θα τους προσφέρει τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα σε σχέση με το στόχο που έχουν θέσει και που λαμβάνει υπόψη της τις αντιλήψεις, τις συνήθειες και τις προκαταλήψεις που έχουν αποκτήσει (Taylor, Marienau, & Fiddler, 2000).

Πιο συγκεκριμένα, οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι (Κόκκος, Κάραλης, & Παλιός, 2006): α) συμμετέχουν στη μαθησιακή διεργασία με συγκεκριμένους στόχους, β) διαθέτουν ευρύ και διαφορετικό φάσμα εμπειριών και αντλούν στοιχεία από αυτές, γ) διαθέτουν συγκεκριμένους τρόπους μάθησης δ) χαρακτηρίζονται από την τάση για ενεργητική συμμετοχή, ε) αντιμετωπίζουν εμπόδια στη μάθηση.

Ο ρόλος του ΚΦΑ στα προγράμματα άθλησης για όλους είναι πολύ σημαντικός και καταλυτικός όσον αφορά στην εκγύμναση των αθλουμένων και στη δημιουργία θετικού κλίματος που θα οδηγήσει στη συνέχιση της συμμετοχής στα προγράμματα αυτά. Οι ΚΦΑ που δραστηριοποιούνται στα προγράμματα αυτά καλούνται να χειριστούν μια ευρεία γκάμα αθλουμένων με διαφορετικά χαρακτηριστικά, όπως η ηλικία, η φυσική και αθλητική κατάσταση, η εθνικότητα, το κοινωνικο-οικονομικό υπόβαθρο.

Καλούνται να σχεδιάσουν προγράμματα που θα «μεταφέρουν» τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους στους ενήλικους αθλούμενους, χρησιμοποιώντας εκείνες τις μεθόδους διδασκαλίας και τα μέσα που ταιριάζουν στις ανάγκες των αθλουμένων. Οφείλουν να γνωρίζουν και να σεβαστούν τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες των ενήλικων ασκούμενων, ώστε να κρατήσουν σε υψηλό επίπεδο τον αρχικό ενθουσιασμό και τη δέσμευσή τους για άσκηση.

Η πορεία της εξέλιξης των μεθόδων διδασκαλίας της φυσικής αγωγής πέρασε προοδευτικά από τις παραδοσιακές δασκαλοκεντρικές μεθόδους, στην ελεύθερη κινητική έκφραση, στον αυτοσχεδιασμό και στην κινητική διερεύνηση. Πολλοί ερευνητές αλληλοσυγκρούονται για το ποια μέθοδος είναι περισσότερο αποτελεσματική. Μερικοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι δεν υπάρχουν διαφορές μεταξύ της παραδοσιακής (άμεσης ή δασκαλοκεντρικής) μεθόδου με την έμμεση ή συμμετοχική μέθοδο (Κωνσταντίνου, Ζέρβας & Βαγενάς, 1996). Άλλοι πάλι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η παραδοσιακή μέθοδος είναι περισσότερο αποτελεσματική στην κινητική επιδεξιότητα, ενώ αντίθετα άλλοι πιστεύουν ότι η συμμετοχική μέθοδος είναι πιο αποτελεσματική, επειδή αναπτύσσει τη θετική στάση των συμμετεχόντων προς την κίνηση, τη δημιουργική σκέψη, τη ψυχοκινητική ικανότητα και την αυτοαντίληψη (Κωνσταντίνου και συν., 1996).

Συνεπώς, για να επιτευχθούν οι στόχοι της φυσικής αγωγής, έτσι όπως αυτοί εκφράζονται μέσω των προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού ενηλίκων, οι ΚΦΑ που υλοποιούν τα προγράμματα αυτά, θα πρέπει να γνωρίζουν πολλές μεθόδους διδασκαλίας και να είναι σε θέση να τις εφαρμόζουν κάνοντας διάφορους συνδυασμούς, ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες και τους στόχους του κάθε προγράμματος.

Οι ΚΦΑ οφείλουν να επαναπροσδιορίσουν τους στόχους τους, τις μεθόδους διδασκαλίας, να τροποποιήσουν εν γένει τον τρόπο προσέγγισης και μάθησης των ενηλίκων αθλουμένων και να οργανώσουν τον περιβάλλοντα χώρο με τέτοιο τρόπο, ώστε να διαχειριστούν το άγχος και την άρνηση για συνέχιση της άθλησης που μπορεί να παρουσιαστεί (Ζαχοπούλου, 2007).

Τα προγράμματα άθλησης για όλους ως διαδικασία, εντάσσονται στα προγράμματα εκπαίδευσης ενηλίκων ελεύθερου χρόνου, που στόχο έχουν να αξιοποιήσουν δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο των ενηλίκων, παρέχοντάς τους γνώσεις και δεξιότητες που θα τους οδηγήσουν στην ολοκλήρωση της προσωπικότητάς τους (Βεργίδης, 2005 ; Καραλής, 2009). Ως τέτοιου είδους προγράμματα, απευθύνονται σε όλους τους πολίτες και για όλη τη διάρκεια της ζωής τους, ενώ οι στόχοι που θέτουν, συνάδουν και ταιριάζουν με τους στόχους των προγραμμάτων της Δια Βίου Μάθησης που είναι η προσωπική ολοκλήρωση, η κοινωνική ένταξη και η δημιουργία ενός ενεργού πολίτη.

Στην Ελλάδα αναπτύχθηκαν και λειτούργησαν διαχρονικά δραστηριότητες που αφορούσαν στον ενήλικο πληθυσμό και όλες αυτές εντάχθηκαν σε μια σειρά στρατηγικών δράσεων, οι οποίες είναι οι εξής (Βεργίδης, 2005):

- α) η πολιτικο-ιδεολογική στρατηγική
- β) η στρατηγική της συμπληρωματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης
- γ) η στρατηγική της επιστημονικής εξειδίκευσης
- δ) η κοινωνική και επαγγελματική ένταξη και η αντιμετώπιση του αποκλεισμού
- ε) η προσωπική και κοινωνικο-πολιτιστική ανάπτυξη
- στ) η ολοκληρωμένη τοπική ανάπτυξη.

Στο βαθμό που τα προγράμματα μαζικού αθλητισμού ενηλίκων θα μπορούσαν να ενταχθούν σε μια από τις προαναφερθείσες στρατηγικές και να αποτελούν μια συνισταμένη του προγράμματος εκπαίδευσης ελεύθερου χρόνου, αυτά θα υπάγονταν στη στρατηγική της προσωπικής και κοινωνικο-πολιτιστικής ανάπτυξης. Βασική αρχή αυτής της στρατηγικής είναι η παραδοχή ότι η γνώση αποτελεί προϋπόθεση για την ενεργητική συμμετοχή του πολίτη, καθώς επίσης και για την ανάπτυξη της προσωπικότητάς του με ευκαιρίες επιμόρφωσης και προσωπικής ανάπτυξης και εξέλιξης (Βεργίδης, 2008).

Ένας από τους κυριότερους στόχους της συγκεκριμένης στρατηγικής είναι η δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, έτσι όπως αυτή εκφράζεται μέσω της συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης.

Συμπερασματικά, τα προγράμματα άθλησης για όλους, ως εκφραστής των προγραμμάτων εκπαίδευσης ενηλίκων ελεύθερου χρόνου έχουν όλα αυτά τα χαρακτηριστικά που τα κατατάσσουν στο πεδίο της εκπαίδευσης ενηλίκων.

Ερευνητικά ερωτήματα

Λαμβάνοντας υπόψη του κανείς το γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια παρατηρείται έντονο ενδιαφέρον για το πεδίο της εκπαίδευσης ενηλίκων αλλά και του μαζικού αθλητισμού ως εργαλεία που θα οδηγήσουν στη Δια Βίου Μάθηση και στη Δια Βίου Άσκηση αντίστοιχα, έγινε προσπάθεια να αξιολογηθεί εάν οι ΚΦΑ που δραστηριοποιούνται στο χώρο του μαζικού αθλητισμού ενηλίκων που υλοποιούν οι ΟΤΑ, εφαρμόζουν τις βασικές αρχές της εκπαίδευσης ενηλίκων και πώς αξιολογείται η ύπαρξη αυτών των αρχών από τη μεριά των συμμετεχόντων. Το παραπάνω ερευνητικό ερώτημα αφορά στους συμμετέχοντες στα προγράμματα αυτά και εξετάζεται η άποψή τους σχετικά με τα χαρακτηριστικά που επιθυμούν να έχουν οι ΚΦΑ και τα προγράμματα που αυτοί υλοποιούν και αν αυτά τα χαρακτηριστικά συμβαδίζουν με την ιδιότητα του εκπαιδευτή ενηλίκων.

Μέθοδος

Συμμετέχοντες

Οι συμμετέχοντες της πιλοτικής έρευνας επιλέχθηκαν με τη μέθοδο του διαθέσιμου δείγματος και το αποτέλεσαν αθλούμενοι που συμμετείχαν στα προγράμματα μαζικού αθλητισμού αστικής περιοχής. Οι συμμετέχοντες ήταν συνδρομητές και εγγεγραμμένοι στο συγκεκριμένο γυμναστήριο όπου συμμετείχαν. Το συγκεκριμένο γυμναστήριο, όπου πραγματοποιήθηκε η πιλοτική έρευνα δεν συμπεριλήφθη στην κύρια έρευνα που ακολούθησε.

Οι συμμετέχοντες της κύριας έρευνας επιλέχθηκαν με τη μέθοδο της τυχαίας δειγματοληψίας και το αποτέλεσαν 150 αθλούμενοι (N= 150) που συμμετείχαν στα προγράμματα μαζικού αθλητισμού γυμναστηρίων των Δήμων Αθηναίων και Ιλίου. Διανεμήθηκαν 200 ερωτηματολόγια, τόσο σε ηλεκτρονική όσο και σε έντυπη μορφή και συλλέχθηκαν 150 συμπληρωμένα και έγκυρα (βαθμός ανταπόκρισης 75%). Η διανομή των έντυπων ερωτηματολογίων έγινε στους χώρους που υλοποιούνται τα προγράμματα (γυμναστήρια) και τα περισσότερα από αυτά συμπληρώθηκαν και επιστράφηκαν την επόμενη μέρα της διανομής. Οι συμμετέχοντες ήταν συνδρομητές και εγγεγραμμένοι στα συγκεκριμένα γυμναστήρια, όπου συμμετείχαν και ήταν διαφορετικής αθλητικής εμπειρίας.

Διαδικασία Μέτρησης

Η διερεύνηση των απόψεων των ανθρώπων αποτελεί πάγια ερευνητική διαδικασία, προκειμένου να εξαχθούν συμπεράσματα και να δημιουργηθούν οι κατάλληλες δράσεις. Η παρούσα έρευνα βασίστηκε και διεξήχθη με τη βοήθεια της ποσοτικής μεθόδου. Με την ποσοτική μέθοδο ανάλυσης, διερευνήθηκε η άποψη των συμμετεχόντων στα προγράμματα αυτά και βασικό εργαλείο συλλογής των δεδομένων ήταν το ερωτηματολόγιο.

Για την ανάλυση του ερευνητικού ερωτήματος υιοθετήθηκε η έρευνα επισκόπησης. Η επιλογή της μεθοδολογίας και η οργάνωση της διαδικασίας συλλογής των δεδομένων σχεδιάστηκε με τέτοιο τρόπο, ώστε να διασφαλιστεί:

- α) Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία της έρευνας
- β) Η τήρηση του χρονοδιαγράμματος
- γ) Η διευκόλυνση για την ανάλυση των δεδομένων.

Το ερωτηματολόγιο κρίθηκε ως το πιο κατάλληλο εργαλείο για τη συλλογή των δεδομένων, επειδή:

- α) Το επέβαλαν χρονικοί περιορισμοί, αφού το δείγμα ήταν αρκετά μεγάλο και η συλλογή και αξιολόγηση των δεδομένων έπρεπε να γίνει σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα
- β) Η συμπλήρωσή του δεν απαιτούσε πολύ χρόνο (κατά μέσο όρο 5 λεπτά) και γινόταν σε χρόνο και τόπο που επέλεγε ο ερωτώμενος
- γ) Διασφάλιζε την ανωνυμία, με αποτέλεσμα ο κάθε ερωτώμενος να συμμετάσχει χωρίς ενδοιασμό
- δ) Η δόμηση και η διατύπωση των ερωτήσεων διασφάλιζε ότι οι ερωτώμενοι ήταν ικανοί να εκφράσουν σωστά τις απόψεις τους.

Πιλοτική Έρευνα

Πραγματοποιήθηκε πιλοτική έρευνα, σε μικρό αριθμό του δείγματος, με στόχο την αξιολόγηση του ερωτηματολογίου που θα αποτελούσε και το πιο σημαντικό εργαλείο της ποσοτικής έρευνας. Στόχος αυτής της πιλοτικής έρευνας ήταν να αξιολογηθεί η εγκυρότητα του ερωτηματολογίου, καθώς και το πόσο σαφές και κατανοητό ήταν για τους ερωτηθέντες.

Εγκυρότητα και αξιοπιστία περιεχομένου του ερωτηματολογίου

Η εγκυρότητα του πιλοτικού ερωτηματολογίου όσο και του ερωτηματολογίου της κύριας έρευνας ελέγχθηκε μέσω:

- 1) της αξιολόγησης του περιεχομένου των ερωτήσεων (content validity: α) σαφήνεια, β) συνάφεια, γ) αντιπροσωπευτικότητα, 2) των σχολίων των συμμετεχόντων ως προς τη διατύπωση και κατανόηση των ερωτήσεων.

Όσον αφορά στην αξιοπιστία, ένα εργαλείο μέτρησης θεωρείται αξιόπιστο, όταν σε επαναλαμβανόμενες μετρήσεις σε ίδιο δείγμα και σε διαφορετικές χρονικές στιγμές εμφανίζει σταθερά τα ίδια αποτελέσματα, εκτός εάν έχει συμβεί μια σημαντική αλλαγή μεταξύ των μετρήσεων. Η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου της παρούσας έρευνας ελέγχθηκε μέσω της μεθόδου alpha reliability για την κάθε υπο-κλίμακα όσο και για το σύνολο της κλίμακας. Ως προς την εσωτερική συνοχή των υπο-κλιμάκων, οι δείκτες alpha παρουσίασαν ικανοποιητικές τιμές, καθώς κυμάνθηκαν πάνω από 0.75, ενώ ο δείκτης alpha για τη συνολική κλίμακα ήταν 0.82, γεγονός που δείχνει υψηλό επίπεδο εσωτερικής συνοχής για τις κλίμακες μας με αυτό το συγκεκριμένο δείγμα.

Περιγραφή ερωτηματολογίου

Το τελικό ερωτηματολόγιο διαμορφώθηκε σε τρεις μεγάλες κατηγορίες ερωτήσεων. Η πρώτη περιείχε τα δημογραφικά και κοινωνικά στοιχεία των ερωτηθέντων. Τα χαρακτηριστικά των ερωτώμενων που καταγράφηκαν ήταν τα εξής: το φύλο, η ηλικία, η οικογενειακή κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο και η επαγγελματική κατάσταση.

Ακολουθώς, η επόμενη κατηγορία των ερωτήσεων αφορούσε στην εμπειρία των ερωτηθέντων σχετικά με

τα προγράμματα μαζικού αθλητισμού που συμμετείχαν κατά το παρελθόν ή συμμετείχαν κατά τη διάρκεια της έρευνας. Οι ερωτώμενοι κλήθηκαν να απαντήσουν σε πέντε ερωτήσεις και να επιλέξουν μια απάντηση μεταξύ πολλών πιθανών απαντήσεων. Οι ερωτήσεις εξετάζαν αν οι ερωτώμενοι είχαν προηγούμενη εμπειρία συμμετοχής σε προγράμματα άθλησης για όλους, ποιοι ήταν οι κυριότεροι λόγοι συμμετοχής τους, η συχνότητα συμμετοχής, οι αιτίες που οδήγησαν σε απουσία από τα προγράμματα, καθώς και οι δυσκολίες που αντιμετώπισαν στα προγράμματα αυτά.

Η τελευταία κατηγορία ερωτήσεων αφορούσε στην ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών. Οι ερωτώμενοι κλήθηκαν να απαντήσουν σε έξι ερωτήσεις. Πιο συγκεκριμένα, στις δυο πρώτες ερωτήσεις εξετάστηκε αν ελήφθησαν υπόψη οι προσωπικές τους ανάγκες κατά το σχεδιασμό των προγραμμάτων και πόσο ικανοποιημένοι είναι από τη συμμετοχής τους σε αυτά. Οι ερωτήσεις τέθηκαν υπό μορφή κλίμακας διαβαθμισμένες από τις πιο θετικές στις πιο αρνητικές (Πάρα πολύ, πολύ, αρκετά, λίγο, καθόλου). Ακολούθως ζητήθηκε από τους ερωτηθέντες να απαντήσουν πόσο συμφωνούν ή διαφωνούν με μια σειρά από επτά προτάσεις σχετικά με τα χαρακτηριστικά που οφείλουν να έχουν οι γυμναστές/ γυμνάστριες. Οι ερωτήσεις τέθηκαν υπό μορφή κλίμακας διαβαθμισμένες από τις πιο αρνητικές στις πιο θετικές (Διαφωνώ, Ούτε Διαφωνώ Ούτε Συμφωνώ, Συμφωνώ).

Στην επόμενη ερώτηση ζητήθηκε από τους ερωτηθέντες να κρίνουν και να απαντήσουν, πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η ύπαρξη μιας σειράς από εννέα λόγους - παράγοντες που τους παρατίθενται στο ερωτηματολόγιο, ώστε να μην συνεχίσουν σε ένα πρόγραμμα μαζικού αθλητισμού. Οι ερωτήσεις αυτής της κατηγορίας τέθηκαν υπό μορφή κλίμακας σημαντικότητας, χρησιμοποιώντας τιμές από τις πιο αρνητικές προς τις πιο θετικές απαντήσεις (Καθόλου Σημαντικό, Λίγο Σημαντικό, Πολύ Σημαντικό, Πάρα Πολύ Σημαντικό).

Στη τελευταία ερώτηση οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να αξιολογήσουν κατά πόσο καθένα από μια σειρά κριτηρίων θεωρείται σημαντικό, να διαθέτει ένας καλός γυμναστής/-τρια-εκπαιδευτής/-τρια, ώστε να επιλέξουν ένα πρόγραμμα μαζικού αθλητισμού ενηλίκων. Τα κριτήρια δομήθηκαν σε εννέα προτάσεις. Οι ερωτήσεις και αυτής της κατηγορίας τέθηκαν υπό μορφή κλίμακας σημαντικότητας (Importance Scale) χρησιμοποιώντας τιμές από τις πιο αρνητικές προς τις πιο θετικές απαντήσεις (Καθόλου Σημαντικό, Λίγο Σημαντικό, Πολύ Σημαντικό, Πάρα Πολύ Σημαντικό).

Στατιστική Ανάλυση

Η ανάλυση των δεδομένων από τη συγκέντρωση των ερωτηματολογίων έγινε με τη χρήση του προγράμματος Microsoft Excel.

Αποτελέσματα

Με βάση την ανάλυση των ευρημάτων της ποσοτικής έρευνας που βασίστηκε στα ερωτηματολόγια, διαπιστώθηκαν τα παρακάτω:

Το εξεταζόμενο δείγμα στα ερωτηματολόγια αποτελείτο από 150 άτομα. Ως προς το φύλο το 66% ήταν γυναίκες και το 34% άνδρες, ενώ ως προς την ηλικία διαμοιράστηκαν ως εξής: (39% μέχρι 30 ετών, 28% μεταξύ 31-40 ετών, 15% μεταξύ 41-50 ετών και 18% πάνω από 50 ετών).

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (69%) δήλωσε πως είχε προηγούμενη εμπειρία σε αντίστοιχα προγράμματα των ΟΤΑ, ενώ στην ερώτηση που αφορούσε στις δυσκολίες που συνάντησαν στα προγράμματα, οι απαντήσεις που δόθηκαν ανέδειξαν τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι ενήλικες, όταν παρακολουθούν οργανωμένες εκπαιδευτικές διαδικασίες. Ειδικότερα, το 40% ανέδειξε τις οικογενειακές υποχρεώσεις ως την πιο σημαντική δυσκολία, ενώ με υψηλά ποσοστά ακολούθησαν λόγοι, όπως οι απαιτήσεις του προγράμματος και οι ώρες παρακολούθησης.

Στην ερώτηση πόσο ικανοποιημένοι έχουν μείνει από τη συμμετοχή τους στα προγράμματα, εντύπωση προκαλεί ότι μόνο το 23.5% των ερωτηθέντων δήλωσε πάρα πολύ, ενώ το 64.7% δήλωσε αρκετά, αφήνοντας την εντύπωση ότι χρειάζονται αλλαγές και διορθώσεις. Προς επιβεβαίωση αυτού, έρχεται και το 78% των ερωτηθέντων που δήλωσε ότι δεν ελήφθησαν υπόψη από τους ΚΦΑ οι προσωπικές ανάγκες του κατά το σχεδιασμό των προγραμμάτων.

Στην ερώτηση που ερευνούσε τα χαρακτηριστικά που οφείλουν να έχουν οι ΚΦΑ που υλοποιούν προγράμματα άθλησης για ενήλικες, οι απαντήσεις που δόθηκαν από τους συμμετέχοντες ταίριαζαν με τα χαρακτηριστικά που επιδείκνυαν οι ίδιοι, ως ενήλικες εκπαιδευόμενοι. Πιο συγκεκριμένα, το μεγαλύτερο ποσοστό συμφώνησε ότι οι ΚΦΑ οφείλουν: α) σύμφωνα με το 86% να προσαρμόζουν το ρυθμό μάθησης των δεξιοτήτων που διδάσκουν στις δυνατότητες των αθλουμένων, β) κατά το 72.7% να αντιμετωπίζουν τους αθλούμενους ως ξεχωριστά άτομα και με διαφορετικές ανάγκες και να λαμβάνουν υπόψη τους τις προηγούμενες εμπειρίες σε

αντίστοιχα προγράμματα, γ) ενώ το 78% επιθυμεί οι ΚΦΑ να δείχνουν ενδιαφέρον για κάθε αθλούμενο ξεχωριστά και να τον ενημερώνουν συνεχώς για την πρόοδο που παρουσιάζει.

Επιθυμούσαν, δηλαδή, οι ΚΦΑ να παρουσιάζουν και να έχουν τέτοια χαρακτηριστικά, όπως αυτά που έχει ένας εκπαιδευτής ενηλίκων που υλοποιεί ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Να μπορεί δηλαδή να αφογκράζεται και να προσαρμόζεται με ευελιξία στις ανάγκες και τις προσδοκίες των αθλουμένων.

Η επόμενη ερώτηση ζητούσε από τους ερωτηθέντες να αξιολογήσουν τη σπουδαιότητα μιας σειράς παραγόντων, που η ύπαρξη τους μπορεί να τους οδηγήσει στην απόφαση να σταματήσουν από ένα πρόγραμμα μαζικού αθλητισμού. Οι παράγοντες αυτοί θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως τα εμπόδια που εμφανίζονται στους ενήλικες και τους δυσχεραίνουν στο να παρακολουθήσουν ένα πρόγραμμα μαζικού αθλητισμού.

Το 41% των ερωτηθέντων επιθυμεί την υποκίνηση και ενθάρρυνση από το γυμναστή του και το θεωρεί αυτό πολύ σημαντικό παράγοντα για να συνεχίσει στο πρόγραμμα άθλησης ενηλίκων που έχει επιλέξει. Σύμφωνα με το 42.5% των αθλουμένων, σημαντικοί θεωρούνται επίσης και οι λόγοι που έχουν να κάνουν με το γεγονός ότι προσέρχονται σε ένα πρόγραμμα άθλησης για όλους με συγκεκριμένους στόχους και ανάγκες που αφορούν στη βελτίωση της υγείας, στην κάλυψη του ελεύθερου χρόνου ή και στην εκμάθηση νέων δεξιοτήτων. Όταν λοιπόν, το πρόγραμμα άθλησης είναι πολύ γενικό και δημιουργεί την εντύπωση ότι δε θα καλύψει τις ανάγκες τους, τότε αυτό θεωρείται σημαντικός λόγος για να διακόψουν.

Στην τελευταία ερώτηση, οι αθλούμενοι κλήθηκαν να αξιολογήσουν πόσο σημαντική θεωρούν μια σειρά κριτηρίων που οφείλει να έχει ένας ΚΦΑ, ώστε να χαρακτηριστεί καλός. Στην πλειονότητά τους και με μεγάλα ποσοστά, δήλωσαν ότι το φύλο (92%) και η ηλικία (89%) του ΚΦΑ δεν αποτελούν κριτήρια για να χαρακτηριστεί καλός.

Αντιθέτως, ο ΚΦΑ σύμφωνα με το 81.4% οφείλει να έχει ανεπτυγμένη την επικοινωνιακή του ικανότητα και κατά το 76% να προσπαθεί να καλλιεργήσει το ομαδικό πνεύμα μέσα στα τμήματα. Το 77% των ερωτηθέντων θεωρεί σημαντικό ο ΚΦΑ να έχει γνώση χειρισμού των ενηλίκων και να αντιλαμβάνεται τις προσωπικές ανάγκες και προσδοκίες του καθενός. Τέλος, ένα σημαντικό ποσοστό της τάξεως του 81% πιστεύει ότι ο ΚΦΑ οφείλει να δείχνει εμπράκτως ότι γυμνάζει ενήλικες που έχουν μια σειρά χαρακτηριστικών που τους διαφοροποιούν από τα παιδιά ενώ το 66% πιστεύει ο ΚΦΑ οφείλει να δίνει σημασία στη συμμετοχή και όχι τόσο στο τελικό αποτέλεσμα. Οι ερωτηθέντες, δηλαδή, έδωσαν σημασία στα χαρακτηριστικά του ΚΦΑ που συμβάδιζαν με την ιδιότητα που παρουσίαζαν οι ίδιοι, ως ενήλικες εκπαιδευόμενοι.

Συζήτηση

Κάθε πρόγραμμα μαζικού αθλητισμού ξεκινά συνήθως φιλόδοξα και αισιοδοξεί ότι θα καλύψει τις ανάγκες και τις προσδοκίες όλων όσων προσέρχονται σε αυτά. Τα προγράμματα αυτά παρουσιάζουν μία ιδιαιτερότητα, αφού η ύπαρξή τους πέρα από το στοιχείο της ψυχαγωγίας περιέχει και το στοιχείο της μάθησης, μετατρέποντάς τα ταυτόχρονα σε εκπαιδευτικά προγράμματα. Έρχονται να καλύψουν τον ελεύθερο χρόνο και το αυξημένο ενδιαφέρον των συμμετεχόντων για άθληση μέσα από μια εκπαιδευτική διαδικασία.

Τα προγράμματα αυτά απευθύνονται σε όλο το φάσμα των ενηλίκων ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας και προηγούμενης εμπειρίας. Αυτός ακριβώς ο ανομοιογενής πληθυσμός προσέρχεται στα προγράμματα με διαφορετικές ανάγκες και προσδοκίες. Στόχος λοιπόν των προγραμμάτων δεν είναι μόνο η κάλυψη των αναγκών των συμμετεχόντων, αλλά και η ιδιαίτερη προσέγγιση των αθλουμένων, ως ενηλίκων εκπαιδευόμενων, με στόχο να συνειδητοποιήσουν τις όποιες πηγές των δυσκολιών τους, να εντοπίσουν τις ανάγκες τους και να τους οδηγήσουν στο σημείο να επιθυμούν να τις καλύψουν παραμένοντας στα προγράμματα αυτά.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας σχετικά με τα επίπεδα ικανοποίησης των συμμετεχόντων σε προγράμματα άθλησης για όλους επιβεβαιώνουν σε σημαντικό βαθμό τα ευρήματα προηγούμενων ερευνών (Κουτσούκη και συν., 2003; Σταύρου & Κάκκος, 2002; Σταύρου & Κάκκος, 2005).

Ειδικότερα, στην έρευνα της Κουτσούκη και συν. (2003), οι γυναίκες ασκούμενες σε δημοτικά αθλητικά προγράμματα δήλωσαν λιγότερο ικανοποιημένες από τους ΚΦΑ σε σχέση με τους άνδρες ασκούμενους, σε σύνολο 1240 ασκούμενων, ενώ η διάρκεια και η συστηματικότητα της αθλητικής συμμετοχής δεν αποτέλεσαν παράγοντα που διαφοροποιεί σημαντικά το βαθμό ικανοποίησης.

Σύμφωνα με τους Σταύρου και Κάκκο (2005), όσον αφορά στις δυσκολίες που συνάντησαν στα προγράμματα και που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε διακοπή παρακολούθησής τους, οι δυο σημαντικότεροι λόγοι ήταν οι οικογενειακές υποχρεώσεις και η ώρα υλοποίησης των προγραμμάτων. Τα στοιχεία αυτά σχεδόν ταυτίζονται με αυτά της παρούσας έρευνας, όπου το 40% ανέδειξε τις οικογενειακές υποχρεώσεις ως την πιο σημαντική δυσκολία, ενώ το 31% τις ώρες παρακολούθησης.

Οι Σταύρου και Κάκκος (2002), σε άλλη έρευνα μελέτησαν το βαθμό ικανοποίησης των συμμετεχόντων στα προγράμματα μαζικού αθλητισμού. Το δείγμα αποτέλεσαν 200 γυναίκες, ενώ τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι υπήρχαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των Δημοτικών Αθλητικών Οργανισμών σε επιμέρους

τομείς των αθλητικών προγραμμάτων που αναφέρονταν στους ΚΦΑ και αφορούσαν στην ικανοποίηση των συμμετεχόντων από τη συμπεριφορά και το επίπεδο γνώσεων των ΚΦΑ, ενώ βρέθηκαν μέτρια ικανοποιημένες ως προς τα είδη και το περιεχόμενο των προγραμμάτων. Ωστόσο, όσον αφορά στα εξειδικευμένα προγράμματα, η ικανοποίηση ήταν ακόμη μικρότερη. Τα στοιχεία αυτά επιβεβαιώνονται και από την παρούσα έρευνα, όπου το 64.7% δήλωσε αρκετά ικανοποιημένο, αφήνοντας όμως την εντύπωση ότι χρειάζονται αλλαγές και διορθώσεις στα προγράμματα που παρακολουθούσε.

Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν επίσης ότι υπήρχαν σημαντικές διαφορές μεταξύ του είδους της άσκησης στο οποίο συμμετείχαν οι ερωτώμενοι με αυτό που θα επιθυμούσαν να συμμετάσχουν. Αυτό αποτέλεσε και το κυριότερο λόγο για να συμμετέχουν μικρότερο χρονικό διάστημα ή ακόμη και να σταματήσουν από το πρόγραμμα άσκησης. Το αποτέλεσμα αυτό, σε συνάρτηση με το 78% της παρούσης έρευνας που δήλωσε ότι δεν ελήφθησαν υπόψη από τους ΚΦΑ οι προσωπικές ανάγκες του κατά το σχεδιασμό των προγραμμάτων, αναδεικνύει τον καθοριστικό ρόλο των ΚΦΑ που καλούνται να παίξουν, ως ενεργό στοιχείο της άσκησης στη γενικότερη ποιότητα των αθλητικών προγραμμάτων. Το στοιχείο αυτό σημειώνει την ανάγκη για συνεχή επιμόρφωση αλλά και το σημαντικό ρόλο τη συμπεριφοράς των ΚΦΑ προς τους ασκούμενους.

Έτσι, οι ΚΦΑ που έχουν την ευθύνη της υλοποίησης των προγραμμάτων, καλούνται να αναπτύξουν εκείνες τις δεξιότητες που θα τους καταστήσουν ταυτόχρονα και εκπαιδευτές ενηλίκων. Η αποτυχία των ΚΦΑ να ενθαρρύνουν και να επικοινωνήσουν αποτελεσματικά με τους αθλούμενους, έχει ως αποτέλεσμα να δημιουργούνται στη συνέχεια ανυπέβλητες δυσκολίες στη μαθησιακή διαδικασία (Κόκκος, 1999). Το μεγαλύτερο ποσοστό των απαντήσεων που αφορούσε στην πιθανότητα οι αθλούμενοι να σταματήσουν το πρόγραμμα που παρακολουθούσαν, είχε να κάνει με τα παιδαγωγικά εμπόδια και σχετιζόταν με τις διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ εκπαιδευτή και εκπαιδευομένων (Cross, 1981). Στόχος λοιπόν των ΚΦΑ θα αποτελεί όχι απλώς η άθληση των συμμετεχόντων αλλά και η υιοθέτηση μιας προσέγγισης που θα οδηγήσει στην κάλυψη των αναγκών τους και στην επιθυμία τους να παραμείνουν αθλητικά ενεργοί.

Συμπερασματικά, από την ποσοτική έρευνα διαπιστώνουμε ότι η συντριπτική πλειονότητα των ερωτηθέντων (93%) επιθυμεί να συμμετάσχει εκ νέου σε αντίστοιχα προγράμματα μαζικού αθλητισμού. Επιθυμούν όμως, οι ΚΦΑ να τους αντιμετωπίζουν ως ενήλικες, σεβόμενοι τις ανάγκες τους και τις προσδοκίες τους. Η οικοδόμηση ενός καλού επικοινωνιακού κλίματος, που θα καλλιεργήσει το ομαδικό πνεύμα, σε συνάρτηση με την ενθάρρυνση για συμμετοχή είναι τα στοιχεία που συνθέτουν τον ιδανικό ΚΦΑ

Φαίνεται τελικά, ότι η άποψη των αθλουμένων σχετικά με τον τρόπο που επιθυμούν να διδάσκουν οι ΚΦΑ συμπίπτει και ταυτίζεται με το ρόλο και την ιδιότητα ενός εκπαιδευτή ενηλίκων ενός οποιουδήποτε εκπαιδευτικού προγράμματος.

Προτάσεις ανάπτυξης και προώθησης των προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού στους ΟΤΑ

Εξετάζοντας κανείς τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα της έρευνας, προτείνεται μια σειρά μέτρων για την ανάπτυξη και προώθηση των προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού που υλοποιούν οι ΟΤΑ. Πιο συγκεκριμένα προτείνεται:

- α) Ευέλικτο χρονοδιάγραμμα των προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού με στόχο να μην συμπίπτουν με το καθημερινό ωράριο εργασίας
- β) Υλοποίηση προγραμμάτων άθλησης ενηλίκων το Σάββατο και την Κυριακή, ώστε να αξιοποιηθεί ο ελεύθερος χρόνος τους
- γ) Η δημιουργία κατάλληλων προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού, βασισμένων στις ανάγκες και τις υποχρεώσεις των συμμετεχόντων. Για παράδειγμα, η οργάνωση εξειδικευμένων προγραμμάτων και δραστηριοτήτων, οι οποίες να στοχεύουν στα «θέλω» των συμμετεχόντων
- δ) Η παροχή προγραμμάτων άθλησης ενηλίκων κατάλληλα για αρχάριους
- ε) Η παροχή όσο το δυνατόν πιο εξατομικευμένων προγραμμάτων
- στ) Για την αντιμετώπιση της μείωσης της συμμετοχής, όταν αυξάνονται οι οικογενειακές υποχρεώσεις (έγγραμα άτομα), προτείνεται η οργάνωση οικογενειακών προγραμμάτων παράλληλης άσκησης (γονείς - παιδιά).

ζ) Βελτίωση της ποιότητας των προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού που προσφέρονται από τους ΟΤΑ με τον εκσυγχρονισμό των διδακτικών μεθόδων και την εισαγωγή νέων τρόπων άσκησης. Κάτι τέτοιο θα βοηθήσει στην αύξηση της διατηρησιμότητας στα προγράμματα.

Πρόταση για μελλοντική έρευνα

Ο περιορισμένος αριθμός του συνολικού δείγματος στην ποσοτική έρευνα και με τη δειγματοληψία να μην είναι εξ ορισμού τυχαία, τα αποτελέσματα θα πρέπει να θεωρηθούν μόνο ως ενδεικτικά και όχι αντιπροσωπευτικά από τον γενικό πληθυσμό. Μελλοντικές έρευνες με μεγαλύτερα δείγματα και σε άλλες περιοχές της Ελλάδας ημιαστικές και αγροτικές θα μπορούσαν να συγκριθούν με την παρούσα προκειμένου να έχουμε μια

πιο ολοκληρωμένη εικόνα.

Περιορισμοί της έρευνας

Υπάρχουν κάποιοι περιορισμοί στην έρευνα, οι οποίοι πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπόψη στη γενίκευση των αποτελεσμάτων. Οι περιορισμοί αυτοί είναι οι εξής:

α) *Η ελικρίνεια των απαντήσεων.* Στις οδηγίες που δόθηκαν πριν από τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων, τονίζονταν η ανωνυμία και η μοναδικότητα των απαντήσεων για κάθε αθλούμενο. Παρ' όλα αυτά υπάρχει πιθανότητα μη ειλικρινών απαντήσεων.

β) *Ο περιορισμένος αριθμός του συνολικού δείγματος στην έρευνα.* Η δειγματοληψία δεν ήταν εξ ορισμού τυχαία και τα αποτελέσματα θα πρέπει να θεωρηθούν μόνο ως ενδεικτικά και όχι αντιπροσωπευτικά από τον γενικό πληθυσμό.

Σημασία για την Ποιότητα Ζωής

Η Ελλάδα κατατάσσεται στις πρώτες ευρωπαϊκές χώρες στο ποσοστό παχυσαρκίας και των συναφών ασθενειών στους ενήλικες ως αποτέλεσμα έλλειψης άσκησης και ανθυγιεινής διατροφής (IOTF, 2005). Αυτό το στοιχείο από μόνο του, καθιστά αδήριτη την ανάγκη να προωθηθεί το ζήτημα της συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής και μαζικού αθλητισμού.

Σε τρεις μελέτες που έχουν γίνει στον ελλαδικό χώρο (Alexandris & Carroll, 1998; ALCO, 2010; Balaska, Alexandris, Kouthouris, & Polatidou, 2012) γίνεται φανερό ότι το ποσοστό συμμετοχής των ενηλίκων στην άσκηση είναι χαμηλό σε σχέση με άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Η μη συμμετοχή κυμαίνεται από το 45% (Alexandris & Carroll, 1998) έως το 54% (ALCO, 2010), σε αντίθεση με τις ευρωπαϊκές χώρες, όπου τα δύο τρίτα του ενήλικου πληθυσμού συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες (Scheerder, et al., 2011). Κάτω από αυτές τις συνθήκες, ο ρόλος του ΚΦΑ αναδεικνύεται ως μια πολύ σημαντική παράμετρος που επηρεάζει τους ασκούμενους θετικά ή αρνητικά ως προς την πρόθεσή τους να συνεχίσουν ή να σταματήσουν από ένα πρόγραμμα μαζικού αθλητισμού. Η γνώση των βασικών αρχών της εκπαίδευσης ενηλίκων από τους ΚΦΑ είναι αυτή που θα τους βοηθήσει στο να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν προγράμματα άθλησης που θα συνάδουν με τις ανάγκες των αθλουμένων, βοηθώντας έτσι να αυξηθεί ο αθλητικός πληθυσμός που ασχολείται με το μαζικό αθλητισμό αλλά και να παραμείνει ενεργός ο ήδη υπάρχων.

Βιβλιογραφία

- ALCO, (2010). *Sport Participation in Greece: The Pulse of Society*. Leventis Foundation.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1998). The relationship between selected demographic variables and recreational sport participation in Greece. *International Review for the Sociology of Sports*, 33(3), 291-297.
- Balaska, P., Alexandris, K., Kouthouris, C., & Polatidou P. (2012). Stages of behavioral change for recreational sport participation: an examination of constraints and processes of change. *International Journal of Management and Marketing*, 12(3/4), 275-293.
- Blair, S.N., Kohl, H.W., Barlow, C.E., Paffenbarger, R.S., Gibbons, L.W., & Macera, C.A. (1995). Changes in physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy and unhealthy men. *Journal of American Medical Association*, 273, 1093-1098.
- Blair, S.N., Horton, E., & Leon, A.S. (1996). Physical activity, nutrition and chronic disease. *Medical Science of Sports Exercise*, 28, 335-249.
- Blair, S.N. (1996). Physical inactivity and cardiovascular disease risk in women. *Medical Science of Sports Exercise*, 28, 9-10.
- Booth, M.L., Bauman, A., Owen, N., & Gore, C.J. (1997). Physical activity preferences, preferred sources of assistance and perceived barriers to increased activity among physical inactive Australians. *Preventive Medicine*, 26, 131-137.
- Cross, K.P. (1981). *Adults as learners*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Garrett, A.N., Brasure, M., Schmitz, H. K., Schultz, M.M., & Huber, R.M. (2004). Physical inactivity: Direct cost to a health plan. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(4), 304-309.
- Jarvis, P. (1985). *Adult and continuing education*. London: Croom-Helm.
- IOTF. (2005). *IOTF database*. Ανακτήθηκε από: <http://www.iuns.org/links-to-nutrition-resources>.

- Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Morris, Bland, S. (2004). Advising adults, telling or coaching. Στο : *Adult Learning*14(2), 6-9.
- Scheerder, J., Vandermeerschen, H., VanTuycckom, C., Hoekman, R., Breedveld, K. & Vos, S. (2011). Understanding the games participation in Europe (Sport Policy & Management 10). *Research Unit of Social Kinesiology & Sport Management*. Leuven: KULeuven.
- Taylor, K., Marienau, C., & Fiddler, M. (2000). *Developing adult learners, strategies for teachers and trainers*. San Francisco: CA: Jossey-Bass Inc. Publishers.
- Βεργίδης, Δ. (2005). Η εκπαίδευση ενηλίκων στην Ελλάδα: Επιτεύγματα και δυσλειτουργίες. *Στα πρακτικά του 1ου Συνεδρίου της Επιστημονικής Ένωσης Εκπαίδευσης Ενηλίκων*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Βεργίδης, Δ. (2008). Τυπολογία στρατηγικών εκπαίδευσης ενηλίκων. Στο Δ. Βεργίδης, *Εισαγωγή στην Εκπαίδευση Ενηλίκων. Η εξέλιξη της Εκπαίδευσης Ενηλίκων στην Ελλάδα και η Κοινωνικο-οικονομική Λειτουργία της*. Τομ. Β. Πάτρα: Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.
- Ζαχοπούλου, Ε. (2007). *Η φυσική αγωγή στην αρχή του 21ου αιώνα*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλιδη.
- Καραλής, Θ. (2009). *Εκπαίδευση Ενηλίκων: Διεθνείς προσεγγίσεις & ελληνικές διαδρομές*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Κόκκος, Α. (1999). Αρχές μάθησης ενηλίκων. Στο Α. Κόκκος, & Α. Λιοναράκης (Εκδ.) *Ανοικτή και εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Σχέσεις διδασκόντων - διδασκομένων*. (19-49). Τομ. Β. Πάτρα: Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.
- Κόκκος, Α., Καραλής, Θ., & Παληός, Ζ. (2006). *Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Εκπαιδευτών*. Εκπαιδευτικό υλικό για τους εκπαιδευτές θεωρητικής κατάρτισης. Τόμος 1. Αθήνα: ΕΚΕΠΙΣ.
- Κουτσούκη, Δ., Σκορδίλης, Ε., Σπαρτάλη, Ι., Χαρίτου, Σ., Ασωνίτου, Κ., Κάκκος, Β., et al., (2003). *Ποιοτική Αξιολόγηση Προγραμμάτων Άθληση για Όλους στην Ελλάδα. Η Ελλάδα σε κίνηση*. Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, 4, 14-23.
- Κωνσταντίνου, Ε., Ζέρβας, Ι., & Βαγενάς, Γ. (1996). *Επίδραση μεθόδων Φυσικής Αγωγής στην ψυχοκινητική ανάπτυξη των μαθητών. Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας και Κινητικής Συμπεριφοράς*. ΤΕΦΑΑ Αθηνών. Ανακτήθηκε από: <http://old.phed.uoa.gr/kinesiology/backissues/vol1no1/grfulltext/07vol1no1.pf>
- Σταύρου, Ν.Α., & Κάκκος, Β. (2002). Βαθμός ικανοποίησης πολιτών από τις προσφερόμενες Αθλητικές Δημοτικές Υπηρεσίες σε Προγράμματα Άθλησης για Όλους. *Πρακτικά 5ου Πανελληνίου Συνεδρίου Ελληνικής Εταιρείας Αθλητικής Διοίκησης "Δυνατότητες-Αδυναμίες - Ευκαιρίες- Απειλές", 10-12 Δεκεμβρίου 2004* (90-94). Πάτρα: ΕΛΛ.Ε.Δ.Α.
- Σταύρου, Ν.Α., & Κάκκος, Β. (2005). Λόγοι συμμετοχής και παράγοντες εγκατάλειψης ασκούμενων γυναικών: Διαφορές με βάση τη διάρκεια συμμετοχής, τη συστηματικότητα άσκησης και την ηλικία των ασκούμενων. *Πρακτικά 6ου Πανελληνίου Συνεδρίου Ελληνικής Εταιρείας Αθλητικής Διοίκησης "Σύγχρονες στρατηγικές αθλητικής ανάπτυξης σε εθνικό και τοπικό επίπεδο". 18-20 Νοεμβρίου 2005* (41-44). Ηράκλειο: ΕΛΛ.Ε.Δ.Α.

Υπεύθυνος έκδοσης: Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής, **Υπεύθυνος συντακτικής επιτροπής:** Γιάννης Θεοδωράκης, **Επιμελητές έκδοσης:** Βάσω Ζήση, Βασίλης Γεροδήμος, Αντώνης Χατζηγεωργιάδης, Θανάσης Τσιόκανος, Αθανάσιος Τζιαμούρτας, Γιώργος Τζέτζης, Θωμάς Κουρτέσης, Ευάγγελος Αλμπανιδής, Κων/να Δίπλα. **Διαχείριση-επιμέλεια-στοιχειοθεσία:** Στέφανος Πέρκος, Βασίλης Μπούγλας.

Editor -in- Chief: Hellenic Academy of Physical Education, **Head of the editorial board:** Yannis Theodorakis, **Editorial Board:** Vaso Zissi, Vasilis Gerodimos, Antonis Chatzigeorgiadis, Thanassis Tsiokanos, Athanasios Jamurtas, Giorgos Tzetzis, Thomas Kourtessis, Evangelos Albanidis, Konstantina Dipla. **Editorial management:** Stefanos Perkos, Vasilis Bouglas.