



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**«ΔΙΠΛΗ ΚΑΡΙΕΡΑ ΑΘΛΗΤΩΝ-
ΦΟΙΤΗΤΩΝ.ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ,ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ**

Γιαρλέλη Νικολέτα, Χριστοδούλου Δήμητρα

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Ασπασία Δανία

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2024

Σημείωμα Συγγραφέα

Το δοκίμιο αυτό αποτελεί πτυχιακή εργασία που συντάχθηκε για το Προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών στη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΕΚΠΑ και υποβλήθηκε τον Φεβρουάριο του 2024. Ο συγγραφέας βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στην εργασία τρίτων όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο-, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

© Copyright

Γιαρλέλη Νικολέτα, Χριστοδούλου Δήμητρα
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την ολοκλήρωση της πτυχιακής μας εργασίας, θα θέλαμε να εκφράσουμε τις θερμές μας ευχαριστίες σε όλους όσους συνέβαλλαν στην εκπόνησή της. Πρώτα από όλους θέλουμε να ευχαριστήσουμε την Επίκουρη καθηγήτρια και επιβλέπουσα μας, κυρία Ασπασία Δανιά, για την πολύτιμη καθοδήγηση της, την εμπιστοσύνη και την εκτίμηση που μας έδειξε. Επίσης, ευχαριστούμε θερμά την καθηγήτρια της ειδικότητας από το τομέα της πετοσφαίρισης, κυρία Μπαρζούκα Καρολίνα που αποτέλεσε πρότυπο έμπνευσης και ενθάρρυνσης δημιουργώντας ένα κλίμα όπου η ανάπτυξη και η επίτευξη των στόχων είναι εφικτές. Τέλος, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τις οικογένειές μας και τους φίλους μας, που σε όλη την διάρκεια των σπουδών μας ήταν δίπλα μας, μας στήριζαν και μας βοηθούσαν σε ότι χρειαζόμασταν.

ΔΙΠΛΗ ΚΑΡΙΕΡΑ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΦΟΙΤΗΤΩΝ. ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ, ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να εξετάσει την διπλή καριέρα μέσα από την οπτική και τα βιώματα αθλητών-φοιτητών. Απώτερος σκοπός είναι η ανάδειξη των παραγόντων-παραμέτρων που θα πρέπει να ληφθούν υπόψη από διάφορους φορείς αλλά και από τα ίδια τα άτομα για να εξασφαλιστεί η ισορροπία σε αυτή την καριέρα αλλά και να αναδειχθεί μια υγιή και μακροχρόνια εξέλιξη σε αθλητικό και ακαδημαϊκό επίπεδο ταυτόχρονα. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 6 αθλητές -φοιτητές (τρεις άνδρες, τρεις γυναίκες) από διαφορετικές σχολές φοίτησης και επίπεδο αθλητικής ενασχόλησης (επαγγελματικό, ερασιτεχνικό). Για την συλλογή δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν ημι-δομημένες συνεντεύξεις μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας αλλά και δια ζώσης συναντήσεις. Τα δεδομένα αναλύθηκαν με τη χρήση θεματικής ανάλυσης. Από τα αποτελέσματα, προέκυψαν τρία βασικά θέματα: (α) επιρροές και εμπειρίες αθλητικής ιδιότητας (ατομικά χαρακτηριστικά, οικογένεια και κοινωνικές σχέσεις και προκλήσεις της αθλητικής ζωής), β) επιρροές και συνθήκες φοιτητικής ιδιότητας (οφέλη και προοπτικές νέου ρόλου και προκλήσεις φοιτητικής ζωής), και (γ) απόψεις και θέσεις περί της διπλής καριέρας ως διαδικασίας μετάβασης (η μετάβαση ως εξισορρόπηση ιδιοτήτων, αποσταθεροποίηση ρόλων και υποχρεώσεων και προτάσεις υποστήριξης και ανάπτυξης της διπλής καριέρας. Τα αποτελέσματα έδειξαν την μακροχρόνια ενασχόληση με τον αθλητισμό και τις απαιτήσεις του αθλητικού κλάδου, την αμφίδρομη επιρροή αθλητικής και φοιτητικής καριέρας αλλά και τις δραστηκές αλλαγές στην ζωή του ατόμου από την στιγμή απόκτησης της φοιτητικής ιδιότητας. Τέλος, παρουσιάστηκαν οι προκλήσεις της διπλής καριέρας συνδυαστικά ενώ όλοι οι συνεντευξιαζόμενοι εξέφρασαν την επιθυμία τους να διατηρήσουν αυτό το μοντέλο καριέρας και προτείνουν λύσεις για την στήριξη αυτού του συνδυασμού. Περαιτέρω έρευνα είναι αναγκαία ώστε να μελετηθούν με

λεπτομέρεια οι παραπάνω προτάσεις αλλά και στοιχεία που δεν προέκυψαν από την παρούσα εργασία. Μια πρόταση για να εξελιχθεί το πρότυπο της διπλής καριέρας αθλητή-φοιτητή θα ήταν η μέριμνα από κρατικούς φορείς και η διαμόρφωση αναβαθμισμένων και ευέλικτων προγραμμάτων σπουδών για την ευκαιρία παράλληλης επιμόρφωσης και αθλητικής εξέλιξης.

Λέξεις κλειδιά: Διπλή καριέρα, προγράμματα υποστήριξης, αθλητική ιδιότητα, φοιτητική ιδιότητα.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη.....	σελ.5-6
Πίνακας Περιεχομένων.....	σελ.7-8
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	σελ.9-21
1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος	σελ.9-21
1.2. Σημασία της έρευνας.....	σελ.21
1.3. Ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις	σελ.23
1.4. Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας	σελ.23
1.5. Διευκρίνιση όρων	σελ.23-24
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ
2.1. Διπλή καριέρα αθλητών (σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές διαστάσεις).....	σελ.24-29
2.2 Προκλήσεις που προκύπτουν ως συνέπεια της διπλής καριέρας. Ο ρόλος της εκπαίδευσης και του αθλητισμού.....	σελ.29- 33
2.3 Ερευνητικά δεδομένα σχετικά με τις εμπειρίες και τις ανάγκες αθλητών/τριών με διπλής καριέρας.....	σελ.33-39
2.4 Προγράμματα υποστήριξης αθλητών/τριών με διπλή καριέρα.....	σελ.39-46
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	σελ.42
3.1. Ποιοτική έρευνα	σελ.43
3.1. Συνέντευξη	σελ.47-48
3.2 Συμμετέχοντες και διαδικασία συλλογής δεδομένων	σελ.48-49
3.3 Ανάλυση δεδομένων	σελ.50- 52

3.4 Εμπιστευσιμότητα	σελ54
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	σελ.55
4.1. Αθλητική και φοιτητική ιδιότητα-Αποτελέσματα συνεντεύξεων σελ.....56- 60	
4.2 Φοιτητική ιδιότητα αποτελέσματα συνεντεύξεων.....	σελ60- 64
4.3 Προτάσεις υποστήριξης και ανάπτυξης διπλής καριέρας αθλητή- φοιτητή..σελ64-72	
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ	σελ.73-77
VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	σελ.78-80
VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	σελ.80-84
VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	σελ.85
Ερωτήσεις συνέντευξης.....	σελ.85

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος

Η διπλή καριέρα αθλητών αποτελεί ένα πολυσυζητημένο θέμα στη σύγχρονη κοινωνία, δεδομένου ότι εμπλέκει τον τομέα του αθλητισμού με τους τομείς της εκπαίδευσης ή/και της εργασίας. Στον σύγχρονο κόσμο, ο αθλητισμός δεν περιορίζεται μόνο στον αγώνα στο γήπεδο, αλλά επεκτείνεται και στη διπλή επαγγελματική προσπάθεια των αθλητών. Σύμφωνα με τη σχετική βιβλιογραφία η έννοια της διπλής καριέρας αναφέρεται στον συνδυασμό δύο διαφορετικών επαγγελματικών πορειών ή ρόλων από ένα άτομο (XXX). Στη συγκεκριμένη περίπτωση, η έννοια της διπλής καριέρας αθλητή-φοιτητή αναφέρεται στον συνδυασμό της αθλητικής ενασχόλησης και των σπουδών σε επίπεδο πανεπιστημίου. Η σύγχρονη κοινωνία δίνει μεγάλη έμφαση στην εκπαίδευση και την επαγγελματική ανάπτυξη, καθιστώντας τη διπλή καριέρα των αθλητών μια πρόκληση αλλά και μια ευκαιρία για την ανάπτυξή τους εκτός των αγωνιστικών πεδίων. Ωστόσο, η σύγκλιση αυτών των δύο κόσμων δεν είναι πάντα εύκολη, καθώς απαιτεί την αφοσίωση και τη διαχείριση του χρόνου με ακρίβεια. Επιπλέον όπως θα εξεταστεί παρακάτω, για την ισορροπία σε αυτούς τους δύο τομείς απαιτείται κατανόηση και υποστήριξη από διάφορους φορείς.

Στην παρούσα πτυχιακή εργασία, θα εξεταστεί η δυναμική της διπλής καριέρας των αθλητών, επικεντρώνοντας την προσοχή στον τρόπο με τον οποίο οι αθλητές συνδυάζουν τις αθλητικές τους υποχρεώσεις με την εκπαίδευση ή την εργασία. Θα αναλυθούν οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν, τα οφέλη που μπορεί να φέρει η διπλή καριέρα στην ανάπτυξη και τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν για να επιτύχουν ισορροπία μεταξύ των δύο κόσμων. Φυσικά η συλλογή των δεδομένων θα γίνει μελετώντας επιστημονικά άρθρα καθώς και από συνεντεύξεις που θα εκτελεστούν σε ένα δείγμα αθλητών.

Με την εμπάθυνση σε αυτό το θέμα, σκοπός είναι να κατανοηθούν οι δομές και στρατηγικές που ακολουθούν τα άτομα προκειμένου να διατηρήσουν μια ισορροπία μεταξύ της επαγγελματικής τους ζωής και των υποχρεώσεών τους ως αθλητές (Bellantonio,2017).

Αρχικά η διπλή καριέρα χωρίζεται σε δύο τομείς. Στην αθλητική καριέρα παρουσιάζονται οι προπονήσεις, αγώνες και η γενικότερη κατάκτηση διάκρισης, πρόκρισης και εξασφάλισης υποτροφίας. Από την άλλη πλευρά στην ακαδημαϊκή καριέρα διαφαίνονται εκπαιδευτικά προγράμματα, εξετάσεις, εργασίες και υποχρεώσεις για την ολοκλήρωσή των σπουδών αλλά και την περαιτέρω εξέλιξη σε μορφωτικό επίπεδο. Αναμφισβήτητα, η αγάπη για αθλητισμό αλλά και γνώση αποτελεί τον γνώμονα για την επιλογή αυτής της διπλής καριέρας (Vickers, 2018). Συμμετέχοντας σε αθλητικές δραστηριότητες, οι φοιτητές αναπτύσσουν διάφορες δεξιότητες όπως η συνεργασία και η πειθαρχία. Ωστόσο την ίδια αφοσίωση απαιτούν και οι ακαδημαϊκές τους υποχρεώσεις. Οι φοιτητές αθλητές βρίσκονται συχνά αντιμέτωποι με την πρόκληση του χρονικού περιορισμού καθώς πρέπει να εξισορροπήσουν τις πολύωρες προπονήσεις τους με τα μαθήματα τις εργασίες και την εξεταστική του πανεπιστημίου τους.

Τα θετικά στοιχεία της έρευνας επικεντρώνονται κυρίως στην εκπαίδευση, την ανάπτυξη δεξιοτήτων και τις ευκαιρίες που προκύπτουν. Αντίθετα, τα αρνητικά στοιχεία περιλαμβάνουν την πίεση, την έλλειψη χρόνου, τον κίνδυνο τραυματισμού και την πιθανή καθυστέρηση στις σπουδές τους. Η διπλή σταδιοδρομία μπορεί να δημιουργήσει άγχος και ματαιοδοξία στα άτομα λόγω των απαιτήσεων από και τις δύο πλευρές, με αποτέλεσμα οι αθλητές-φοιτητές να έχουν περιορισμένο προσωπικό χρόνο.

Όπως θα διαπιστωθεί και παρακάτω, ο συνδυασμός αυτής της διπλής καριέρας προσφέρει πολλά οφέλη στους αθλητές φοιτητές. Αρχικά, η εμπλοκή σε αθλητικές και ακαδημαϊκές δραστηριότητες μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη χαρακτηριστικών όπως η αυτοπεποίθηση, η πειθαρχία, η αφοσίωση αναπτύσσοντας έτσι τον χαρακτήρα των ατόμων. Επιπλέον, αυτές οι ευκαιρίες υποτροφιών μπορούν να συνεισφέρουν οικονομικά στις σπουδές τους. Η συμμετοχή των αθλητών-φοιτητών σε αθλητικές ομάδες και εκδηλώσεις εξασφαλίζει ευκαιρίες για δικτύωση και γνωριμίες με επαγγελματικούς φορείς στον τομέα του αθλητισμού. Επομένως, αυτός ο τύπος καριέρας ο οποίος επιφυλάσσει ευκαιρίες και προκλήσεις.

Οι προκλήσεις αλλά και οι ευκαιρίες που αντιμετωπίζουν οι αθλητές/τριες στην προσπάθειά τους να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της διπλής καριέρας ζωής αποτελεί βασικό στοιχείο της παρούσας εργασίας. Όπως θα διαπιστωθεί η διπλή καριέρα των αθλητών-φοιτητών συνεπάγεται σημαντικές προκλήσεις, με τη χρονική διαχείριση να αποτελεί βασικό στοιχείο. Οι αθλητές χρειάζονται επαρκές χρόνο για προπονήσεις και αγώνες, ενώ παράλληλα πρέπει να αφιερώνουν αρκετές ώρες στις σπουδές τους. Η ανάγκη για αυτοπειθαρχία και οργάνωση αναδεικνύονται ως κρίσιμες ικανότητες για την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου (Perez-Rivases and Pons, 2020). Συχνά επίσης, οι αθλητές αντιμετωπίζουν τον κίνδυνο της υπερκόπωσης και των τραυματισμών λόγω του έντονου φυσικού και ψυχολογικού φόρτου. Είναι σημαντικό να ενισχυθούν μηχανισμοί ανάκαμψης και να εφαρμόζονται προληπτικά μέτρα για τη διατήρηση της φυσικής ευεξίας.

Επίσης, η κοινωνική διάσταση δεν πρέπει να παραμελείται. Οι αθλητές-φοιτητές συχνά βρίσκονται ανάμεσα σε δύο κόσμους, αναζητώντας ισορροπία μεταξύ της αθλητικής κοινότητας και του ακαδημαϊκού περιβάλλοντος. Η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και η διατήρηση σχέσεων μπορούν να αποδειχθούν πολύτιμες σε αυτήν την προσπάθεια. Πιο συγκεκριμένα η ισορροπία μεταξύ των δύο αυτών πτυχών απαιτεί την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων που θα επιτρέψουν στους φοιτητές να αλληλεπιδρούν αποτελεσματικά και να διατηρούν θετικές σχέσεις.

Η ικανότητα αυτή να διαχειρίζονται κοινωνικές σχέσεις στον αθλητικό και ακαδημαϊκό χώρο αποδεικνύεται ουσιαστική. Οι αθλητές-φοιτητές όπως θα παρουσιαστεί και από τις παρακάτω έρευνες πρέπει να είναι ικανοί να επικοινωνούν αποτελεσματικά, να συνεργάζονται με ομάδες, και να διατηρούν ισορροπία μεταξύ των απαιτήσεων των δύο κόσμων τους. Η δημιουργία δικτύων στις αθλητικές και ακαδημαϊκές κοινότητες συμβάλλει στην πλοήγησή τους με επιτυχία μέσα σε αυτήν την προκλητική διπλή πραγματικότητα.

Επιπλέον, η διπλή καριέρα των αθλητών-φοιτητών συνεπάγεται σημαντικές προκλήσεις, με την οικονομική πίεση να αποτελεί κρίσιμο στοιχείο. Από την αρχή, η ανάγκη να αντιμετωπιστούν τα δίδακτρα και τα έξοδα σπουδών αποτελεί ουσιαστικό

οικονομικό βάρος. Οι αθλητές-φοιτητές πρέπει να αναζητήσουν εναλλακτικές πηγές χρηματοδότησης, όπως υποτροφίες, επιχορηγήσεις, ή ακόμη και εργασία κατά τη διάρκεια των σπουδών τους. Επιπλέον, οι δαπάνες για ταξίδια και διαμονή σε αγώνες επιβαρύνουν ακόμη περισσότερο το οικονομικό τους βάρος, ειδικά εάν δεν λαμβάνουν αποζημιώσεις από τις ομάδες τους (Burns,2013).

Παράλληλα, οικονομικά θέματα εμφανίζονται και στην ακαδημαϊκή τους πορεία, όπου οι διδακτικές επιβαρύνσεις αποτελούν μείζον παράγοντα. Η ανάγκη για εξοπλισμό και υλικά στον ακαδημαϊκό τομέα προσθέτει άλλες οικονομικές απαιτήσεις. Για να αντιμετωπίσουν αυτά τα οικονομικά ζητήματα, οι αθλητές-φοιτητές πρέπει να δημιουργήσουν προϋπολογισμό, να αξιολογήσουν πιθανές πηγές χρηματοδότησης όπως υποτροφίες, επιχορηγήσεις και εργασία, ενώ η συνεργασία με οικονομικούς συμβούλους είναι ζωτικής σημασίας. Με σωστή προετοιμασία και στρατηγική προσέγγιση, μπορούν να αναπτύξουν μια ισορροπημένη διπλή καριέρα που προσφέρει ευκαιρίες για ανάπτυξη και επιτυχία(Defryet,2019).

Τέλος παρουσιάζεται ως πρόκληση η ασυμβατότητα μεταξύ αθλητικής και ακαδημαϊκής πορείας. Κάποιοι αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην εξέλιξη των σπουδών τους λόγω των απαιτήσεων του αθλητισμού. Εδώ, η επιμονή, η υπομονή, οι προσωπικοί στόχοι και η αυτοπεποίθηση αποδεικνύονται κρίσιμοι παράγοντες. Η συνεχής προσπάθεια και η αφοσίωση πολλές φορές οδηγούν στην επίτευξη επιτυχίας, παραμένοντας κλειδί για την επίτευξη ισορροπίας μεταξύ αθλητισμού και σπουδών.Συνεπώς οι αθλητές-φοιτητές πρέπει να αντιμετωπίζουν την προκλητική αυτή διπλή πορεία με επιμονή, αποφασιστικότητα και ικανότητα προσαρμογής, προκειμένου να αντλήσουν τα μέγιστα από και των δύο κόσμων που επιλέγουν να εξερευνήσουν.

Στην συνέχεια, κατανοώντας και αντιμετωπίζοντας τις προκλήσεις αυτές μπορεί να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον που ενθαρρύνει την επιτυχή συνύπαρξη της αθλητικής και ακαδημαϊκής τους πορείας. Έτσι λοιπόν η διπλή καριέρα αθλητών-φοιτητών παρέχει μια σειρά από ευκαιρίες εφόσον και οι φοιτητές είναι δραστήριοι και δεσμευμένοι στον αθλητισμό τους, καθώς και στις σπουδές τους. Στις έρευνες

παρουσιάζονται αρκετές ευκαιρίες που ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις αυτής της διπλής καριέρας. Ορισμένα πανεπιστήμια παρέχουν στους φοιτητές- αθλητές ειδικά προγράμματα υποστήριξης που περιλαμβάνουν ευέλικτα ωράρια αλλά και άλλες προσαρμογές για να τους διευκολύνουν αυτή την διπλή καριέρα. Επίσης, με την σειρά τους οι αθλητικές οργανώσεις παρουσιάζουν ένα προπονητικό πλάνο φιλικό ως προς προπονητική και ακαδημαϊκή τους σταδιοδρομία (Cartigny & Fletcher, 2020). Η στήριξη από το οικογενειακό περιβάλλον παίζει βασικό παράγοντα στην επιτυχία αυτής της διπλής καριέρας καθώς μπορεί να βοηθήσει στην διαχείριση του χρόνου και να παρέχει μια συνολική υποστήριξη. Επιπλέον, στον αθλητικό τομέα παρουσιάζονται υποτροφίες οι οποίες συνδέουν οικονομικά τον αθλητή με την ακαδημαϊκή του εκπαίδευση, δίνοντας του την δυνατότητα να συνεχίσει τις σπουδές του χωρίς το βάρος των οικονομικών προβλημάτων. Εκτός από τις αθλητικές υποτροφίες, διαφαίνονται παρακάτω ορισμένες πανεπιστημιακές υποδομές οι οποίες προσφέρουν προγράμματα επαγγελματικής ανάπτυξης για τους αθλητές- φοιτητές. Αυτά τα προγράμματα μπορεί να περιλαμβάνουν σεμινάρια ή άλλα δίκτυα επαγγελματικών σχέσεων που ενισχύουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων οι οποίες θα φανούν χρήσιμες και εκτός του αθλητικού χώρου. (Lupo, 2014)

Εν κατακλείδι, αναμένεται η ανάδειξη των πτυχών που καθιστούν δυνατή την διπλή καριέρα των ατόμων, ενισχύοντας παράλληλα την σημασία της υποστήριξης και της καλής διαχείρισης για την επίτευξη των στόχων τους. Ακόμη, στόχος αποτελεί να εξεταστεί ο τρόπος με τον οποίο αυτή η εμπειρία μπορεί να ενισχύσει τις ικανότητες και την εξέλιξη του αθλητή μέσα και έξω από τον αγωνιστικό χώρο συμβάλλοντας στην διαμόρφωση μιας ισορροπημένης και επιτυχημένης επαγγελματικής σταδιοδρομίας. Στη συλλογή πληροφοριών που έγινε από τις παρακάτω έρευνες διαπιστώθηκε ένα ευρύ φάσμα απόψεων σχετικά με τις εμπειρίες, τις ανάγκες και το τρόπο που ανταποκρίνονται τα άτομα στις προκλήσεις τόσο στο τομέα του αθλητισμού όσο και της εκπαίδευσης. Η έρευνα στον αθλητισμό και την εκπαίδευση αναδεικνύει τις πολυπλοκότητες που αντιμετωπίζουν οι νέοι αθλητές

κατά τη συνδυασμένη πορεία τους στον χώρο του αθλητισμού και της ακαδημαϊκής καριέρας(Cartigny&Fletcher, 2020).

Αρχικά, υπογραμμίζεται ότι σε διάφορα πανεπιστήμια επιδιώκεται προσπάθεια για την ανάπτυξη ενός παιδαγωγικού μοντέλου με αποτελεσματικές εκπαιδευτικές παρεμβάσεις. Τα ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν την ανάγκη για αλληλοεπίδραση και αναγνώριση των δεξιοτήτων που αποκτώνται στον αθλητισμό αλλά και το πώς αυτές μπορούν να αξιοποιηθούν στην εκπαίδευση. Στο πολιτικό επίπεδο ο όρος φοιτητή-αθλητή αναγνωρίζεται ως μία ξεχωριστή κατηγορία φοιτητών που χρειάζονται μια ειδική ψυχική και εκπαιδευτική διαχείριση. Παρόλα αυτά στην Ευρώπη υπάρχουν πολιτικές, νομικές και εκπαιδευτικές αντιφάσεις μεταξύ του εκπαιδευτικού συστήματος και του αθλητισμού(Bellantonio,2017). Η ευρωπαϊκή επιτροπή αναζητά λύσεις στις προκλήσεις αυτές. Η επιβολή οδηγιών για την διπλή καριέρα απαιτεί συνεργασία μεταξύ των εκπαιδευτικών αλλά και των αθλητικών οργανισμών, είναι σημαντικό να υπάρχει η κατανόηση των δυσκολιών έτσι ώστε να ενισχύονται οι εσωτερικοί και εξωτερικοί παράγοντες που επηρεάζουν την διπλή καριέρα και είναι κρίσιμοι για την ανάπτυξη προγραμμάτων και πολιτικών. Η στήριξη τη Ευρωπαϊκής επιτροπής αποτελεί βασικό παράγοντα για την επίτευξη των στόχων της διπλής καριέρας των ατόμων αυτών(Bellantonio, 2017).

Με την αύξηση του ανταγωνισμού και των προσδοκιών, η έρευνα επικεντρώνεται στον τρόπο που οι αθλητές διαχειρίζονται το χρόνο τους και πώς οι δομές στήριξης μπορούν να βοηθήσουν στην επίτευξη ισορροπίας. Αρχικά οι αθλητές που επιδίδονται σε υψηλού επιπέδου αθλητικές δραστηριότητες συχνά αντιμετωπίζουν δυσκολίες στον συνδυασμό με την ακαδημαϊκή τους πορεία. Οι αυξημένες απαιτήσεις για προπόνηση και συμμετοχή σε αγώνες επιδεινώνουν την πίεση, με αποτέλεσμα τη μείωση του χρόνου που διατίθεται για σπουδές. Αυτή η πραγματικότητα εντείνεται από το γεγονός ότι ο αθλητισμός και η εκπαίδευση συχνά λειτουργούν χωριστά, αυξάνοντας τον κίνδυνο απόσυρσης από το ένα ή το άλλο. Συχνά για τους φοιτητές-αθλητές περιγράφεται ως "τέλος καριέρας", σηματοδοτώντας τον ολοκληρωτικό τερματισμό της αθλητικής τους επιλογής. Καθώς

καθίσταται δύσκολη η διατήρηση αυτής της διπλής σταδιοδρομίας(Vickers,2018).Οι φοιτητές-αθλητές έρχονται αντιμέτωποι με πολλές δυσκολίες στην προσπάθεια τους να συνδυάσουν την αθλητική τους με την ακαδημαϊκή τους ζωή καθώς τα ωράρια των προπονήσεων και αγώνων συγκρούονται με αυτά των μαθημάτων. Ορισμένα κράτη ευνοούν τους ελίτ αθλητές , ενώ άλλα επιδιώκουν να ενισχύσουν την εκπαίδευση. Επομένως οι ταλαντούχοι αθλητές στην Ευρώπη εγκαταλείπουν τον αθλητισμό ώστε να παραχωρήσουν την προτεραιότητα στην εκπαίδευση (Lupo,2014).

Στην συνέχεια, η μετάβαση από το γυμνάσιο στο πανεπιστήμιο και ταυτόχρονα στην αθλητική ανάπτυξη αποτελεί πηγή άγχους για τους αθλητές- φοιτητές καθώς αρχίζουν να έρχονται αντιμέτωποι με τις προκλήσεις. Οι μεταβατικές περιόδους έχουν να κάνουν με την ακαδημαϊκή τους μετάβαση στην ανώτερη εκπαίδευση που μπορεί να συνεπάγεται με την απομάκρυνση τους από την μόνιμη κατοικία και την απόσταση από τους φίλους και την οικογένεια τους αλλά και την αθλητική τους μετάβαση που μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολίες για τον αθλητή ώστε να ανταποκριθεί στις προσδοκίες εντός και εκτός του ανταγωνιστικού χώρου. Η ικανότητα ενός φοιτητή- αθλητή να διαχειριστεί και να ξεπεράσει τις απαιτήσεις αυτών των ταυτόχρονων μεταβάσεων είναι πιθανόν να καθορίσει στο αν θα επιτύχει ως επίδοξος αθλητής. Γι' αυτό τον λόγο υπάρχει η ανάγκη για προγράμματα υποστήριξης που θα επικεντρώνονται στις πολυπλοκότητές και τις απαιτήσεις που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές-αθλητές κατά την διάρκεια αυτών των μεταβατικών περιόδων της ζωής τους (Brown,2015).

Θα εξεταστούν κάποιες από τις απόψεις των ατόμων που έχουν επιλέξει αυτή τη διπλή σταδιοδρομία. Αρχικά, ένας από τους συμμετέχοντες ανέφερε ότι η προσαρμογή των προθεσμιών και της διαχείρισης του χρόνου που αποκτήθηκε στο πανεπιστήμιο μπορεί να είναι χρήσιμη στην επαγγελματική ζωή. Άλλοι ανέφεραν ότι η εμπειρία τους στο πανεπιστήμιο τους βοήθησε να αντιμετωπίσουν την πίεση του χρόνου και τις δυσκολίες της διαχείρισης του προγράμματός τους στη νέα διπλή καριέρα αλλά και στην ζωή τους γενικότερα(Vickers,2018).Είναι σημαντικό να

σημειωθεί ότι η επίτευξη διπλής σταδιοδρομίας δεν εξαρτάται μόνο από τους αθλητές αλλά και από το πολιτισμικό, οργανωτικό περίγυρο σε τοπικό, εθνικό και διεθνές επίπεδο. Επιβεβαιώνεται ότι υπάρχει έλλειψη ολοκληρωμένων γνώσεων για την διπλή σταδιοδρομία πράγμα που περιορίζει την κατανόηση του φαινομένου που επηρεάζει την επιτυχία αθλητών-φοιτητών σε διεθνές επίπεδο. Για παράδειγμα, παρά την έρευνα που έχει γίνει στους αμερικανούς αθλητές υπάρχει ανησυχία για τον τρόπο με τον οποίο οι απαιτήσεις της ελίτ εκπαίδευσης και αγωνιστικής εμποδίζουν όλο και περισσότερο την εκπαίδευση και τον τρόπο ζωής των αθλητών. Συνεπώς, υπάρχει αυξημένο ενδιαφέρον στην διαχείριση της διπλής σταδιοδρομίας σε θεσμικό, οργανωτικό και ερευνητικό επίπεδο (Condello,2019).

Από την άλλη πλευρά σε άλλες έρευνες υπήρχαν απόψεις και εμπειρίες ότι η διπλή καριέρα ελλοχεύει δυσκολίες όπως είναι η διαχείρισή χρόνου η οποία έχει σαν αποτέλεσμα την παραμέληση της μελέτης ή των αθλητικών υποχρεώσεων(López-Flores 2021).Συνεπώς καταλήγει στο ότι η εκπαιδευτική συμμετοχή δεν προωθεί την αθλητική απόδοση, καθώς ορισμένοι νεαροί αθλητές πιστεύουν ότι οι διπλές καριέρες δυσκολεύουν την επίτευξη επιτυχίας σε κάθε πεδίο ξεχωριστά(López-Flores, 2021).

Συνοπτικά, παρά την αυξημένη παγκοσμιοποίηση του αθλητισμού υπάρχει περιορισμένη απόδειξη για τις πραγματικές προκλήσεις και πιθανές λύσεις για την διπλή σταδιοδρομία των φοιτητών- αθλητών (Fuchs, 2021). Αυτός ο τομέας έχει αναγνωριστεί ως σημαντικός για την ευρωπαϊκή κοινωνία, καθώς η συμμετοχή στον αθλητισμό συνδέεται με την προώθηση της υγείας, την κοινωνική ανάπτυξη και την ενσωμάτωση των πολιτών, ενώ παράλληλα προστατεύει τους αθλητές από διάφορους κινδύνους.

Από τα παρακάτω άρθρα επιβεβαιώνεται η ανάγκη για προγράμματα υποστήριξης αυτής της διπλής σταδιοδρομίας.Αρχικά προέκυψε ότι ένα από τα σημαντικότερα ευρήματα είναι η ανάγκη για προσαρμοσμένα εκπαιδευτικά προγράμματα που θα απευθύνονται στις συγκεκριμένες ανάγκες αυτών των φοιτητών-αθλητών. Οι οργανισμοί και τα αθλητικά σωματεία πρέπει να συνεργαστούν για να αναπτύξουν

προγράμματα που ενισχύουν τη συναισθηματική νοημοσύνη, τη διαχείριση του χρόνου και τον σχεδιασμό της καριέρας. Αυτό θα ενισχύσει τις ικανότητες που απαιτούνται για μια επιτυχημένη διπλή καριέρα(Perez-Rivasesaetal., 2020).Αυτά τα στοιχεία δείχνουν τη σπουδαιότητα της δομημένης υποστήριξης και της κατανόησης των ιδιαίτερων προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι αθλητές που επιδιώκουν τη διπλή καριέρα.

Επιπλέον υποστηρίζεται ότι η ευελιξία και η προσαρμογή των ακαδημαϊκών σπουδών στις ατομικές ανάγκες των αθλητών μπορεί να οδηγήσει στην επιτυχή διαχείριση των σπουδών ακόμη και αν αυτές διαρκούν περισσότερο από τον κανονικό χρόνο. Οι αθλητές που ακολουθούν αυτή την διπλή καριέρα (σπουδές, εργασία, αθλητισμός)έχουν περισσότερες πιθανότητες για μια επιτυχημένη επαγγελματική εξέλιξη σε σχέση με τους αθλητές που επικεντρώνονται αποκλειστικά στην αθλητική τους καριέρα. Στην έρευνα αναφέρεται ότι η διπλή καριέρα μπορεί να παρέχει στους αθλητές περισσότερες ευκαιρίες για μελλοντική απασχόληση και υψηλότερα επίπεδα ευημερίας. Αναφέρονται επίσης ποίκιλα οφέλη από την υποστήριξη που παρέχεται από τα εθνικά αθλητικά σωματεία για την μετάβαση των αθλητών στον επαγγελματικό τομέα. Ωστόσο, αναγνωρίζονται και οι προκλήσεις οι υψηλές απαιτήσεις χρόνου για προπόνηση και αγώνες , οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν την δυσκολία συνδυασμού της αθλητικής και ακαδημαϊκής δέσμευσης (Subijana,2015).

Επιπρόσθετα, προγραμματίζεται η ανάγκη για αλλαγές στις πολιτικές, ώστε να διευκολυνθεί η μετάβαση από την δευτεροβάθμια εκπαίδευση στο πανεπιστήμιο. Η ευελιξία στο ακαδημαϊκό πρόγραμμα και η υποστήριξη για αυτά τα άτομα αποτελούν κρίσιμα θέματα που αξίζει να εξεταστούν από τους πολιτικούς παράγοντες. Στην συνέχεια οι αθλητές αναφέρεται ότι είναι απαραίτητο να λαμβάνουν στήριξη από διάφορους φορείς, συμπεριλαμβανομένων των γονέων, των συμπαικτών, του προπονητή κλπ. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι ο ρόλος της οικογένειας και των συνομήλικων αποτελεί το κλειδί για την επίτευξη της ισορροπίας μεταξύ διάφορων πτυχών της ανάπτυξής του ατόμου.Ωστόσο, υπάρχουν προκλήσεις όπως το

ρατσισμός και οι προκαταλήψεις από καθηγητές ή περιβάλλον εργασίας(Geraniosonaetal 2015).

Ένα από τα κύρια ζητήματα είναι η αναγνώριση του καθεστώτος φοιτητή-αθλητή, παράλληλα υπάρχουν προκλήσεις σχετικά με την αποδοχή του υψηλού επιπέδου αθλητισμού στο πλαίσιο της εκπαίδευσης με προκαταλήψεις από εκπαιδευτικούς. Αναδεικνύονται επίσης οι ιδιαιτερότητες του φαινομένου της εγκατάλειψης τόσο για τον αθλητικό όσο και για τον εκπαιδευτικό τομέα με παράγοντες όπως ο τύπος του αθλήματος και οι οικονομικοί πόροι που επηρεάζουν σημαντικά αυτή την διπλή καριέρα. Σημαντική είναι η συνεργασία μεταξύ του εκπαιδευτικού και αθλητικού κόσμου, καθώς και η συμμετοχή της οικογένειας των εκάστοτε αθλητών. Οι ευρωπαϊκές οδηγίες επισημαίνουν τον ρόλο των θεσμικών οργάνων στην προώθηση αποτελεσματικών προγραμμάτων στήριξης για την επίτευξη των στόχων. Η κοινωνική στήριξη από την οικογένεια το πανεπιστήμιο και το αθλητικό περιβάλλον έχει καθοριστική σημασία(Bellantonio, 2017).Στην συνέχεια, οι φοιτητές αθλητές από διάφορες ηπείρους διέφεραν στις ώρες που αφιέρωναν στον αθλητισμό, την ακαδημαϊκή δέσμευση και τον χρόνο μετακίνησης από το σπίτι στον τόπο προπόνησης. Οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν αυτοί οι αθλητές έχουν σχέση με την απομάκρυνση τους από τα μαθήματα, τον περιορισμένο χρόνο και την αβεβαιότητα για χρηματοδότηση. Ενδείκνυται λύσεις για προκλήσεις, όπως την μακρινή απουσία από τα μαθήματα, την χρηματοδότηση και την επίγνωση πολιτικών διπλής σταδιοδρομίας(Condello,2019).

Έτσι, η έρευνα καλεί μία προσαρμοσμένη ακαδημαϊκή καθοδήγηση και υποστήριξη η όποια μπορεί να συμβάλει στην πιο επιτυχημένη προσαρμογή στη διπλή καριέρα.Στην Βόρεια Αμερική αθλητικά και εκπαιδευτικά συστήματα συνδέονται για να υποστηρίξουν τους φοιτητές-αθλητές στην επίτευξη και των ακαδημαϊκών και των αθλητικών τους υποχρεώσεων. Οι φοιτητές αντιμετωπίζουν προβλήματα και δυσκολίες στο να καταφέρουν να πληρούν τις ακαδημαϊκές απαιτήσεις λόγω του υψηλού επιπέδου αφοσίωσης στην επίτευξη της αθλητικής τους καριέρας(Linner,2019).

Από την άλλη πλευρά η διπλή καριέρα επιφυλάσσει πολλά οφέλη. Τα προγράμματα υποστήριξης μπορούν να παίξουν καθοριστικό ρόλο στην επίτευξη της ισορροπία της αθλητικής και ακαδημαϊκής επίδοσης. Στο πλαίσιο αυτό, τα προγράμματα υποστήριξης εμφανίζονται να έχουν ποικίλλα οφέλη και προκλήσεις τα οποία διαφέρουν ανάλογα με την δομή και την πολιτική υλοποίηση τους. Τα οφέλη αφορούν την υποστήριξη της αθλητικής και ακαδημαϊκής εξέλιξης των φοιτητών-αθλητών, την βελτίωση της αθλητικής τους επίδοσης και την διευκόλυνση της μετάβασης τους από τον αθλητισμό στον επαγγελματικό χώρο. Τα προγράμματα υποστήριξης θα πρέπει να βελτιωθούν και να εξατομικευτούν ανάλογα με τις ανάγκες των αθλητών- φοιτητών(Luro,2014).

Συγκεκριμένα τα οφέλη περιλαμβάνουν τη μεταφορά δεξιοτήτων μεταξύ των δύο καριέρων, την αυτοπεποίθηση, την αίσθηση ισορροπίας, τον προγραμματισμό της καριέρας, και την αποτελεσματική μετάβαση στη μετέπειτα αθλητική καριέρα(Fuchsetal 2015). .Οι φοιτητές-αθλητές λαμβάνουν συναισθηματική ικανοποίηση και την δυνατότητα πρόσβασης σε υποτροφίες και ευέλικτες υπηρεσίες(Aquilina, 2013). Ακόμη, η διπλή σταδιοδρομία προσφέρει οφέλη όπως η διατήρηση ισορροπίας, ο διαχωρισμός των επαγγελματικών και προσωπικών πτυχών, και η εξισορρόπηση των μικρών και μεγάλων προκλήσεων. Η διπλή σταδιοδρομία παρέχει ένα αντίσταση στην επαγγελματική ανάπτυξη, βοηθά στη δημιουργία εναλλακτικών στρατηγικών και ενισχύει τις δεξιότητες επικοινωνίας (Aquilina 2013).

Συνολικά, η μελέτη υπογραμμίζει την σημασία της δημιουργίας δομημένων προγραμμάτων υποστήριξης που θα λαμβάνουν υπόψη τις πολλαπλές πτυχές της διπλής σταδιοδρομίας των φοιτητών-αθλητών. Αυτή η διπλή σταδιοδρομία παρέχει προοπτική, ενθαρρύνει την συγκέντρωση κατά την διάρκεια των αγώνων και παρέχει αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο καριέρων.

Στην συνέχεια ο σχεδιασμός προγραμμάτων υποστήριξης διπλής καριέρας για αθλητές- φοιτητές απαιτεί προσεκτική στρατηγική σε συγκεκριμένες αρχές έτσι ώστε να εξασφαλιστεί η επιτυχημένη συνύπαρξη αυτών των δύο ρόλων. Ο σχεδιασμός αυτός είναι μια προκλητική διαδικασία που απαιτεί ισορροπία μεταξύ αθλητικών και

ακαδημαϊκών υποχρεώσεων. Συνήθως, βασίζεται σε μια σειρά από αρχές για να εξασφαλιστεί η επιτυχής ολοκλήρωση και εξέλιξη των δύο καριέρων. Παρακάτω θα αναλυθούν οι αρχές οι οποίες αποτελούν τις κατευθυντήριες γραμμές για τον σχεδιασμό προγραμμάτων υποστήριξης.

Αρχικά, η πρώτη βασική αρχή είναι η εξατομίκευση και η ευελιξία, κάθε φοιτητής έχει μοναδικές ανάγκες και δυνατότητες. Ο σχεδιασμός των προγραμμάτων θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη τους ατομικούς στόχους, τις ακαδημαϊκές τους υποχρεώσεις καθώς και τα αθλητικά τους βλέψεις. Η ευελιξία στο πρόγραμμα σπουδών και στην προπόνηση είναι σημαντική έτσι ώστε να ανταποκριθούν στις προκλήσεις. Έπειτα μια ακόμη αρχή αποτελεί η υποστήριξη από το πανεπιστήμιο δηλαδή η εξασφάλιση ποικίλων ευέλικτων προγραμμάτων σπουδών τα οποία επιτρέπουν στους φοιτητές αθλητές να διατηρούν και να πετυχαίνουν σε αυτή τη διπλή σταδιοδρομία. Είναι αναγκαία εξίσου τα προγράμματα προπόνησής τα οποία λαμβάνουν υπόψη την αθλητική υπόστασή του ατόμου. Σημαντική αποτελεί φυσικά και αρχή διαχείρισης χρόνου αλλά και η εξασφάλιση ψυχικής και σωματικής ευημερίας. Από την μια πλευρά η διαμόρφωσή ενός καθημερινού πλάνου με σχέδια που βοηθούν τα άτομα αυτά να φέρουν εις πέρας τις απαιτήσεις των δυο τομέων. Ο σχεδιασμός θα πρέπει να προβλέπει καλά προγραμματισμένους χρόνους για μελέτη, προπόνηση αλλά και άλλες δραστηριότητες, ενώ παράλληλα θα πρέπει να επιτρέπει ευελιξία για αναπροσαρμογή. Γενικότερα, οι φοιτητές αθλητές θα πρέπει να τηρούν υψηλά ηθικά και επαγγελματικά πρότυπα. Από την άλλη προγράμματα ψυχολογικής υποστήριξης για την διατήρηση της ψυχικής και σωματικής υγείας των αθλητών φοιτητών. Επομένως, η πίεση και από τις δύο πλευρές πολλές φορές είναι πολύ μεγάλη με αποτέλεσμα οι αθλητές να χρειάζονται ψυχολογική υποστήριξη προκειμένου να διατηρηθεί η ψυχική ευεξία των ατόμων αυτών.

Στην συνέχεια, είναι σημαντική η συνεργασία του ακαδημαϊκού και αθλητικού περιβάλλοντος. Η συνεργασία βοηθάει στο να διασφαλίζεται ότι οι αθλητές-φοιτητές λαμβάνουν την απαραίτητη υποστήριξη για την εξισορρόπηση των υποχρεώσεων τους και στους δύο αυτούς τομείς έτσι ώστε να μην χάνονται οι ευκαιρίες που

προσφέρει ο κάθε ένας ξεχωριστά. Τέλος μια ακόμη αρχή είναι η προώθηση ευκαιριών για τη μετά-αθλητική καριέρα και την ανάπτυξη δεξιοτήτων πέρα από τον αθλητισμό. Ο συνδυασμός αυτών των αρχών δημιουργεί ένα ισορροπημένο περιβάλλον για τους αθλητές- φοιτητές, επιτρέποντας τους να αξιοποιούν πλήρως τις ευκαιρίες που τους παρέχονται και να έχουν την δυνατότητα να αναπτυχθούν τόσο ακαδημαϊκά όσο και αθλητικά.

Υπάρχουν διάφορες έρευνες που έχουν εξετάσει προγράμματα στήριξης για αθλητές με διπλή καριέρα. Αυτά τα προγράμματα σχεδιάζονται για να βοηθήσουν τους αθλητές που προσπαθούν να συνδυάσουν την αθλητική τους δραστηριότητα με άλλες υποχρεώσεις όπως η εκπαίδευση, η εργασία και άλλες καθημερινές υποχρεώσεις. Οι έρευνες αυτές εστιάζουν κυρίως στις προκλήσεις και στα πλεονεκτήματα που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές- αθλητές διπλής καριέρας, καθώς και τον ρόλο που μπορούν να διαδραματίσουν τα προγράμματα στήριξης στην βελτίωση της ισορροπίας μεταξύ αυτών των δύο. Οι τομείς που εξετάζονται συχνά περιλαμβάνουν την ψυχολογική υγεία, την διαχείριση χρόνου, καθώς και την συνολική απόδοση στην εκπαίδευση και τον αθλητισμό. Σε επίπεδο πολιτικών προτείνεται από τα παραπάνω ερευνητικά δεδομένα η υιοθέτηση αλλαγών που θα διευκολύνουν την μετάβαση από την δευτεροβάθμια εκπαίδευση στο πανεπιστήμιο, ενώ παράλληλα αναδεικνύονται οι προκλήσεις όπου αντιμετωπίζουν οι αθλητές, όπως ο πολύς χρόνος προπόνησης και οι προκαταλήψεις από το εκπαιδευτικό περιβάλλον. Η ευελιξία και η προσαρμογή των ακαδημαϊκών σπουδών στις ανάγκες των αθλητών αναδεικνύονται ως κρίσιμα θέματα, καθώς επίσης και ο ρόλος της οικογένειας και των συνομηλίκων στην επίτευξη της ισορροπίας. Τέλος, τονίζεται η σημασία αλλά και η αναγκαιότητα της συνεργασίας μεταξύ εκπαιδευτικού και αθλητικού κόσμου και η παρουσίαση εξατομικευμένων λύσεων και προγραμμάτων υποστήριξης τα οποία θα ανταποκρίνονται στο πρότυπο αθλητή φοιτητή.

1.2 Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει και να κατανοήσει την διπλή καριέρα των αθλητών-φοιτητών μέσα από την προοπτική των ίδιων των συμμετεχόντων, να διερευνήσει προκλήσεις και δυσκολίες και κατ' επέκταση να προτείνει λύσεις και προγράμματα υποστήριξης της διπλής σταδιοδρομίας αθλητή - φοιτητή.

1.3 Σημασία της έρευνας

Η εργασία θα αναλύσει την φύση της διπλής καριέρας, δηλαδή στον συνδυασμό της αθλητικής δραστηριότητα με την ακαδημαϊκή ζωή. Θα εξετάσει τις προκλήσεις, τα οφέλη και τους παράγοντες που επηρεάζουν αυτήν την διπλή πορεία. Στην συνέχεια, θα εξετάσει πως η διπλή καριέρα επηρεάζει την ακαδημαϊκή και αθλητική επίδοση των εν λόγω αθλητών- φοιτητών και θα αξιολογήσει τα πλεονεκτήματα αλλά και τις προκλήσεις/δυσκολίες που αντιμετωπίζουν. Επιπλέον θα ληφθούν υπόψη τα υπάρχοντα υποστηρικτικά συστήματα αλλά και οι διάφορες πολιτικές που προορίζονται για τους αθλητές, καθώς και οι πιθανές βελτιώσεις που πρέπει να γίνουν προκειμένου να διευκολυνθεί η διαχείριση της διπλής καριέρας. Μέσα από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας προτείνονται συγκεκριμένα προγράμματα στήριξης και μέτρα που πρέπει να ληφθούν τα οποία μπορούν να βελτιώσουν και την εμπειρία και την επίδοση των αθλητών-φοιτητών διπλής καριέρας. Ακόμη, στην παρούσα έρευνα θα διεξαχθούν συνεντεύξεις από αθλητές φοιτητές τους εύρους ηλικιών 18-25 και των δύο φύλων οι οποίοι ανήκουν στο μοντέλο αθλητή- φοιτητή. Οι συμμετέχοντες αποτελούν αθλητές υψηλού και ερασιτεχνικού επιπέδου καθώς επίσης κρίσιμος παράγοντας αποτελεί η διαμονή τους εντός η εκτός της πανεπιστημιακής τους βάσης.

Οι συνεντεύξεις που θα ακολουθήσουν σκοπεύουν να επιβεβαιώσουν/διαπιστώσουν διάφορες προκλήσεις και δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα συγκεκριμένα άτομα σε αυτή την διπλή τους καριέρα. Επιπρόσθετα, οι αθλητές- φοιτητές μέσα από τις συνεντεύξεις προτείνουν λύσεις και ιδέες για νέα προγράμματα τα οποία θα διευκολύνουν την πορεία τους. Συνοψίζοντας

, σε αυτή την έρευνα αναδεικνύεται η σημασία της διπλής καριέρας για τους φοιτητές-αθλητές και τον ευρύτερο κοινωνικό χώρο. Μέσα από αυτό το μελλοντικό πλάνο, παρουσιάζονται νέες καινοτόμες ιδέες και σχέδια που θα υποστηρίζουν αποτελεσματικά την συνύπαρξη του αθλητικού και ακαδημαϊκού βίου. Στο επίκεντρο των προτάσεων της εργασίας θα βρίσκεται η δημιουργία προγραμμάτων ενίσχυσης και ευαισθητοποίησης, η προώθηση ευέλικτων ωραρίων και η ανάπτυξη προσαρμοστικών πόρων υποστήριξης. Με αυτόν τον τρόπο θα ενισχυθεί η εμπειρία των αθλητών-φοιτητών, κατά την οποία προορίζεται ένα περιβάλλον το οποίο ενθαρρύνει την αρμονική εξέλιξη της διπλής τους πορείας και θα προάγει την αξιοποίηση τους ως πρότυπα για μια πλήρη και επιτυχημένη διπλή καριέρα.

1.4 Ερευνητικά ερωτήματα

- Πως αντιλαμβάνονται οι φοιτητές –αθλητές την έννοια της διπλής καριέρας;
- Ποιες είναι οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν όντας στην διπλή καριέρα και ποια είναι τα εμπόδια και οι ευκαιρίες;
- Τι είδους και πως θα επιθυμούσαν να λάβουν την υποστήριξη για την καλύτερη ισορροπία στην διπλή τους καριέρα; (ώστε να φέρουν εις πέρας τις απαιτήσεις),

1.5. Οριοθετήσεις και περιορισμοί

Τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτουν από συνεντεύξεις που πραγματοποιήθηκαν σε συγκεκριμένα άτομα και ως εκ τούτου δεν είναι θεμιτό να γενικεύσουμε τα αποτελέσματα αυτών σε άλλες περιπτώσεις.

1.6 Διευκρίνιση όρων

- **Διπλή καριέρα αθλητή-φοιτητή:** Η διπλή καριέρα είναι η ταυτόχρονη δέσμευση σε δύο σημαντικούς ρόλους αντιμετωπίζοντας τις προκλήσεις της ανταγωνιστικής αθλητικής σταδιοδρομίας και της ακαδημαϊκής προόδου.
- **Προγράμματα υποστήριξης:** Οι πρωτοβουλίες ή προγράμματα που έχουν σχεδιαστεί για να παρέχουν βοήθεια και υποστήριξη σε άτομα, ομάδες ή κοινότητες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες. Τα προγράμματα υλοποιούνται από κυβερνητικούς φορείς, μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς ή άλλους φορείς.

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

2.1 Η διπλή καριέρα αθλητών (σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές διαστάσεις)

Η διπλή καριέρα αθλητή-φοιτητή αντιπροσωπεύει μια ενδιαφέρουσα πτυχή της ζωής όπου οι άνθρωποι προσπαθούν να εξισορροπήσουν τις αθλητικές δραστηριότητες με τις ακαδημαϊκές τους υποχρεώσεις. Αυτό συχνά σημαίνει ότι αθλούνται σε ανώτατο επίπεδο, ενώ παράλληλα πρέπει να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις των μαθημάτων τους. Οι αθλητές φοιτητές επιλέγουν την διπλή σταδιοδρομία για πολλούς λόγους και αντλούν οφέλη από αυτήν την εμπειρία. Η επιτυχία αυτής της καριέρας προϋποθέτει ισορροπία, οργάνωση και αφοσίωση (Vickers, 2018).

Αρχικά η φοιτητική καριέρα αποτελεί ένα από τα δύο στοιχεία αυτής της καριέρας. Αναλύοντας τα στοιχεία της φοιτητικής ζωής συμπεριλαμβάνονται τα ακαδημαϊκά μαθήματα, η ανάγκη δηλαδή να παρακολουθούν φοιτητές μαθήματα και να αποκτούν γνώση σύμφωνα με το πρόγραμμα σπουδών τους. Έπειτα είναι οι εξετάσεις η διαδικασία προετοιμασίας που απαιτεί συστηματική προσπάθεια και τέλος η πρακτική άσκηση που συμπεριλαμβάνει εξάσκηση σε πραγματικά επαγγελματικά περιβάλλοντα.

Στην συνέχεια, η ακαδημαϊκή καριέρα παρέχει εκπαίδευση και γνώση σε ένα ευρύ φάσμα θεμάτων προετοιμάζοντας έτσι τους φοιτητές για διάφορους επαγγελματικούς

τομείς. Ακόμη και αν η αθλητική τους καριέρα δεν είναι μόνιμη, η ακαδημαϊκή καριέρα μπορεί να τους παρέχει στο μέλλον ευκαιρία για εργασία σε διάφορους τομείς. Οι φοιτητές μέσα από το πανεπιστήμιο αποκτούν δεξιότητες, γνώσεις επικοινωνία καθώς και κριτική σκέψη. Καθένας από αυτούς τους τομείς προσφέρει μοναδικά ωφελεί. Από την άλλη πλευρά της διπλής καριέρας είναι η αθλητική καριέρα. Πιο συγκεκριμένα πτυχές αθλητισμού είναι οι προπονήσεις, δηλαδή η εξάσκηση για βελτίωση των δεξιοτήτων σε μια ανεπίσημη μορφή εξάσκησης και έπειτα οι αγώνες, στους οποίους οι αθλητές ακολουθούν κανόνες και συγκεκριμένες παραμέτρους στις οποίες δείχνουν επιμονή και αφοσίωση (Abdil et al., 2023).

Αρχικά η αθλητική καριέρα προσφέρει επαγγελματικές ευκαιρίες στους αθλητές-φοιτητές. Μια επιτυχημένη αθλητική καριέρα μπορεί να οδηγήσει σε επαγγελματικές ευκαιρίες στον αθλητισμό, όπως η συμμετοχή σε επαγγελματικές ομάδες, συμβόλαια και αγωνιστική καριέρα. Η αθλητική δραστηριότητα ενισχύει φυσικές, ψυχολογικές και κοινωνικές δεξιότητες που είναι χρήσιμες για την αθλητική καριέρα αλλά για την ζωή γενικότερα. Οι αθλητές έχουν προπονητές και ομάδες που τους υποστηρίζουν και τους καθοδηγούν στην επίτευξη των αθλητικών τους στόχων. Η διπλή σταδιοδρομία ως αθλητής-φοιτητής έχει πολλά θετικά και αρνητικά στοιχεία (Geraniosona & Ronkainen, 2015).

Τα θετικά στοιχεία αφορούν κυρίως την εκπαίδευση την ανάπτυξη δεξιοτήτων καθώς και τις ευκαιρίες που μπορούν να προκύψουν από μία υποτροφία. Οι φοιτητές-αθλητές έχουν την ευκαιρία να λαμβάνουν υψηλή εκπαίδευση ενώ ταυτόχρονα ασχολούνται και με τον αθλητισμό με αποτέλεσμα να κατακτούν δεξιότητες όπως η διαχείριση και η οργάνωση του χρόνου. Από την άλλη πλευρά τα αρνητικά της διπλής σταδιοδρομίας περιλαμβάνουν την πίεση, την έλλειψη προσωπικού χρόνου, τον κίνδυνο για τραυματισμό αλλά και τις καθυστερήσεις στις σπουδές τους. Η διπλή σταδιοδρομία μπορεί να δημιουργήσει υψηλή πίεση λόγω των απαιτήσεων από την ακαδημαϊκή και αθλητική πλευρά καθώς οι φοιτητές αθλητές έχουν περιορισμένο χρόνο για κοινωνική ζωή αλλά και για ξεκούραση. Επίσης είναι συχνό φαινόμενο οι αθλητές να καθυστερούν την ολοκλήρωση των σπουδών τους λόγω

των αθλητικών υποχρεώσεων. Είναι σημαντικό να βρουν την ισορροπία μεταξύ των δύο ρόλων και να διαχειρίζονται προσεκτικά τις απαιτήσεις και τις προτεραιότητες τους (De Brandt, 2017).

Η διπλή σταδιοδρομία αθλητών φοιτητών αποτελεί μια πρόκληση που απαιτεί την ισορροπία μεταξύ της αθλητικής και ακαδημαϊκής ζωής. Αυτό επιφέρει πολλές πτυχές και απαιτήσεις που πρέπει να διαχειρίζονται με προσοχή. Κατά την διάρκεια της φοιτητικής τους ζωής αυτοί οι αθλητές αντιμετωπίζουν πολλές απαιτήσεις. Πρέπει να ενταχθούν σε ένα κατάλληλο προπονητικό πρόγραμμα που θα τους βοηθήσει να εξασφαλίσουν την αθλητική τους εξέλιξη αλλά και ταυτόχρονα να επιτύχουν και υψηλές βαθμολογίες στο πανεπιστήμιο. Η υποστήριξη από το πανεπιστήμιο παίζει σημαντικό ρόλο, πολλά πανεπιστήμια παρέχουν ειδικές παροχές για αθλητές-φοιτητές, όπως προγράμματα υποστήριξης και πρόσβαση σε φοιτητικούς συμβούλους. Υπάρχουν πολλοί φοιτητές που επιδιώκουν την ολοκληρωμένη εκπαίδευση, αποκτώντας πτυχία παράλληλα με την αθλητική τους καριέρα. Όπως προαναφέρθηκε λοιπόν η διπλή καριέρα αθλητή είναι μία επιλογή ζωής αρκετά απαιτητική. Παρόλα αυτά, πολλά άτομα επιλέγουν αυτό το μονοπάτι για ποικίλους λόγους, που ξεκινούν από την αμιγώς αγάπη για τον αθλητισμό μέχρι και την επαγγελματική κατάρτιση πάνω σε αντικείμενο αθλητισμού. Ας εξετάσουμε το κάποιους από τους λόγους αυτής της πορείας.

Βασικό στοιχείο για την επιλογή της διπλής καριέρας είναι η αγάπη και το πάθος για τον αθλητισμό. Η συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες αποτελεί τμήμα της ταυτότητας τους και θέλουν να συνεχίσουν να ασχολούνται με αυτό ακόμα και κατά την διάρκεια των σπουδών τους. Ο αθλητισμός αποτελεί πολυδιάστατο τομέα της ανθρώπινης δραστηριότητας που εμπνέει πολλούς ανθρώπους. Αρχικά ο αθλητισμός προωθεί την υγεία, την ευεξία, βελτιώνει την φυσική κατάσταση, ενισχύει την αντοχή και ενδυναμώνει τόσο ψυχικά όσο και σωματικά το άτομο. Συμβάλει επομένως στην μείωση του άγχους, της κατάθλιψης και προάγει την βελτίωση της ψυχοσωματικής υγείας.

Στην συνέχεια ο αθλητισμός προβλέπει την ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων δημιουργώντας ευκαιρίες μέσα από αθλητικές ομάδες και δραστηριότητες .Σε αυτές τις περιπτώσεις δημιουργείται ένα περιβάλλον από άτομα με κοινά ενδιαφέροντα ,κοινωνική αλληλεπίδραση και αλληλεγγύη. Επιπλέον η αγάπη για τον αθλητισμό αποφέρει στο άτομο ευκαιρίες για αυτό βελτίωση. Οι αθλητές μαθαίνουν να εργάζονται σκληρά και για να επιτύχουν τους στόχους τους και νιώθουν ικανοποίηση όταν τους κατακτούν. Επομένως αυτή ακριβώς η αίσθηση επιτυχίας και ικανοποίησης είναι η κινητήριος δύναμη / ο ισχυρός κινητήρας για την αγάπη τους για τον αθλητισμό. Συμπερασματικά, όλοι οι παραπάνω λόγοι αντικατοπτρίζουν την σημασία και επίδραση του αθλητισμού στην ζωή των ανθρώπων καθώς και την αξία του αθλητισμού για την κοινωνική και ατομική ανάπτυξη. Άλλο ένα βασικό στοιχείο για την διπλή καριέρα αθλητή φοιτητή είναι οι αθλητικές υποτροφίες .Στον αθλητισμό πολλές φορές προκύπτουν και έπειτα από διάκριση υποτροφίες στις οποίες ο αθλητής στηρίζεται οικονομικά από φορείς για όσο των δυνατών καλύτερη ακαδημαϊκή του εκπαίδευσή . Με τον τρόπο αυτό συνδέεται ο αθλητισμός με την εκπαίδευσή. Η συμμετοχή τους στον αθλητισμό μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη διάφορων δεξιοτήτων όπως την συνεργασία, την αυτοπειθαρχία αλλά και την αντοχή. Αυτές οι δεξιότητες είναι χρήσιμες τόσο στον αθλητισμό όσο και στην καριέρα τους. Επομένως ο αθλητής-φοιτητής έχει την ευκαιρία να παραμένει ενεργός στον αθλητισμό και να έχει όλα τα έξοδα των σπουδών του εξασφαλισμένα.Επακόλουθα, ένας λόγος να επιλέξει κάποιος την διπλή καριέρα αθλητή-φοιτητή είναι οι επαγγελματικές ευκαιρίες.Ο συνδυασμός αθλητικής και ακαδημαϊκής καριέρας είναι σημαντικός για πολλούς λόγους. Οι αθλητές φοιτητές αναπτύσσουν τόσο το σωματικό όσο και το επιστημονικό μέρος της προσωπικότητας τους. Οι επιτυχημένοι αθλητές φοιτητές μπορούν να επωφεληθούν από επαγγελματικές ευκαιρίες και στους δύο κλάδους. Ο συνδυασμός αυτός απαιτεί αυτοπειθαρχία και αποτελεσματική διαχείριση χρόνου προκειμένου να επιτύχουν και στους δύο τομείς (Linner, 2017).

Ωστόσο, αναμφίβολα μπορεί κάποιος να ακολουθήσει την διπλή καριέρα χωρίς να έχει σχέση το πρόγραμμά σπουδών του με τον αθλητισμό και να διατηρεί απλώς

μια ισορροπία σε δυο διαφορετικούς κλάδους ,αναπτύσσοντας διαφορετικά πάθη (πχ ποδόσφαιρό- οικονομικές σπουδές). Ωστόσο για ορισμένους ανθρώπους η διπλή καριέρα αποτελεί απλώς την επαγγελματική σταδιοδρομία στον αθλητισμό. Καθοριστικό ρόλο αποτελεί η επίτευξη υψηλού επιπέδου απόδοσης, μια κατάσταση μέσα από την οποία κάποιοι αθλητές επιλέγουν να εξελιχθούν σε επαγγελματίες αθλητές ,προπονητές ή αθλητικούς παράγοντες.

Τέλος η προσωπική εξέλιξη είναι σημαντικός λόγος για την επιλογή της διπλής καριέρας.Η διπλή καριέρα ως αθλητής και φοιτητής προσφέρει μια μοναδική ευκαιρία για ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων. Οι αθλητές που ασχολούνται και με τις σπουδές τους και παράλληλα με τον αθλητισμό μαθαίνουν να διαχειρίζονται τον χρόνο τους αποτελεσματικά, να είναι αυτό-πειθαρχημένοι και ανθεκτικοί. Επιπλέον θέτουν στόχους και παίρνουν σημαντικά μαθήματα εξίσου από την επιτυχία αλλά και από την αποτυχία ,είτε προέρχεται από αγώνες, είτε από την ακαδημαϊκή επίδοση . Έτσι λοιπόν δομείται ένα άτομο με αυτοπεποίθηση ,υπομονετικό ,επίμονο με μία ισορροπημένη ζωή ανάμεσα στην αθλητική και ακαδημαϊκή δραστηριότητα (De Brandt, 2017).

Συνοψίζοντας, η διπλή καριέρα αθλητή-φοιτητή αποτελεί μια προκλητική, αλλά επωφελή επιλογή ζωής. Οι λόγοι που την καθιστούν ελκυστική περιλαμβάνουν την αγάπη για τον αθλητισμό, την δυνατότητα λήψης αθλητικών υποτροφιών που υποστηρίζουν οικονομικά τις σπουδές, τις επαγγελματικές ευκαιρίες στους δύο τομείς και την προσωπική ανάπτυξη που επιτυγχάνεται μέσω της διπλής καριέρας. Όλοι οι παραπάνω λόγοι αποτελούν την κινητήρια δύναμη που ωθεί τους αθλητές να ακολουθήσουν την διπλή καριέρα αθλητή-φοιτητή. Κάθε ένας από τους λόγους αντικατοπτρίζει την προσωπική φιλοδοξία και αξίες του καθενός και συχνά αποτελεί πηγή έμπνευσης για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις που προκύπτουν στη διαδρομή τους. Σε κάθε περίπτωση, η επιτυχία στην διπλή καριέρα απαιτεί προσεκτική διαχείριση , θέληση και ισορροπία μεταξύ των απαιτήσεων της ακαδημαϊκής και αθλητικής σταδιοδρομίας (Fuchs etal., 2015).

2.2 Προκλήσεις που προκύπτουν ως συνέπεια της διπλής καριέρας. Ο ρόλος της εκπαίδευσης και του αθλητισμού

Αρχικά ο όρος πρόκληση αποτελεί μια κατάσταση ή καθορισμένο στόχο που απαιτεί από το άτομο να καταβάλει προσπάθεια να αναζητήσει λύσεις και να αντιμετωπίσει δυσκολίες προκειμένου να επιτύχει τον στόχο του. Οι προκλήσεις μπορεί να προκύψουν σε πολλούς τομείς της ζωής, όπως στην εργασία, στην εκπαίδευση, στην προσωπική ανάπτυξη, στην υγεία και σε πολλούς άλλους τομείς. Η πρόκληση της διπλής καριέρας αθλητή φοιτητή αφορά τον αγώνα των ατόμων για να συνδυάσουν τις αθλητικές τους δραστηριότητες με τις ακαδημαϊκές τους υποχρεώσεις. Κατά την διάρκεια αυτής της διπλής καριέρας παρουσιάζονται πολλές προκλήσεις.

Βασική πρόκληση που αντιμετωπίζει το άτομο είναι η διαχείρισή χρόνου, αποτελεί το κλειδί για την ισορροπία σε δύο διαφορετικούς τομείς που εκτυλίσσονται παράλληλα. Το άτομο πρέπει να δημιουργεί τακτικά ένα χρονοδιάγραμμα ανάμεσα στο διάστημα που θα αφιερώνει για την (μελέτη ,τις εργασίες κλπ.) και το διάστημα που αφιερώνει για (προπονήσεις ,αγώνες κλπ.). Στη συνέχεια η συνεχής πίεση και από τους δυο κλάδους προκαλεί εξάντληση στο άτομο και είναι αναμφίβολα ένα από τους βασικούς παράγοντες δυσκολίας . Οι αθλητές χρειάζονται φυσική κατάσταση αλλά η συνεχής άσκηση μπορεί να τους οδηγήσει σε σωματική κόπωση αυτό επηρεάζει άμεσα και την αποδοτικότητα τους στα μαθήματα. Επομένως, είναι σημαντικό να λαμβάνεται υπόψιν η εξάντληση του ατόμου και να εξασφαλίζεται και να επιδιώκεται από το ίδιο το άτομο χρόνος για ανάπαυση και φροντίδα του σώματός του (Defruyt,2019).

Φυσικά με την κατάλληλη φροντίδα του σώματός εξασφαλίζεται και η υγεία και η αποτροπή τραυματισμών καθώς είναι βασική πρόκλησή, η διατήρηση της σωματικής αλλά και ψυχικής υγείας. Η πίεση για να επιτύχουν τόσο στον αθλητικό όσο και στο ακαδημαϊκό τομέα μπορεί να οδηγήσει σε στρες και άγχος οδηγώντας τους έτσι σε συναισθηματικό αδιέξοδο. Το άτομο μαθαίνει να προσέχει τον εαυτό του για να μπορεί να παράγει έργο είτε στις σπουδές του είτε στον αθλητισμό αλλά και όχι μόνο

να μπορεί, αλλά να έχει και την ψυχολογική κατάσταση να παλέψει για τους δυο στόχους του. Γι' αυτό τον λόγο, η πρόληψη και η αντιμετώπιση τραυματισμών είναι ζωτικής σημασίας.

Στην συνέχεια, η διατήρηση μιας ανταγωνιστικής διπλής καριέρας ως αθλητής - φοιτητής απαιτεί προσοχή, αφοσίωση και καλή οργάνωση. Πιο συγκεκριμένα, η ύπαρξη μίας ισορροπημένης καθημερινής ρουτίνας (σωστή διατροφή, επαρκή ύπνο, μελέτη, προπόνηση). Επίσης βασική παράμετρος για την επιτυχημένη διπλή καριέρα είναι η στοχοθεσία, δηλαδή να θέτεις συγκεκριμένους στόχους και προτεραιότητες. Τέλος η διατήρηση μιας διπλής σταδιοδρομίας απαιτεί προσπάθεια, αλλά μπορεί να είναι εφάμιλλα επιβραβευτική αν διαχειριστεί το άτομο σωστά τις προκλήσεις και τις απαιτήσεις των δύο ρόλων.

Επιπλέον, μια από τις βασικότερες προκλήσεις της διπλής καριέρας αθλητή αποτελεί η οικονομική στήριξη/κατάσταση. Αρχικά στην διπλή καριέρα παρουσιάζονται τα δίδακτρα και άλλα έξοδα σπουδών τα οποία μπορεί να αποτελέσουν σημαντικό οικονομικό βάρος. Οι αθλητές φοιτητές πρέπει να βρουν τρόπους να καλύπτουν αυτά τα έξοδα, όπως υποτροφίες, επιχορηγήσεις ή εργασία κατά τη διάρκεια των σπουδών τους. Έπειτα, οι αθλητές οι οποίοι συμμετέχουν σε αγώνες και διοργανώσεις πολλές φορές έχουν να καλύψουν τα έξοδα της μετακίνησης και της διαμονής τους ειδικά αν δεν πληρώνονται από κάποιο φορέα της ομάδας. Ακόμη ο αθλητισμός απαιτεί κατάλληλο εξοπλισμό και άλλα αθλητικά είδη που μπορεί να είναι αρκετά δαπανηρά.

Από την άλλη πλευρά, παρουσιάζονται και οικονομικά ζητήματα για την στήριξη της εκπαίδευσης του ατόμου. Η πληρωμή των διδασκτρών είναι βασική οικονομική επιβάρυνση για τους φοιτητές. Οι αθλητές-φοιτητές πρέπει να αντιμετωπίσουν αυτά τα έξοδα, και είναι σημαντικό να βρουν τρόπους για να καλύψουν αυτό το κόστος, όπως υποτροφίες, εργασία κατά τη διάρκεια των σπουδών τους, ή χρηματοδότηση από την αθλητική καριέρα τους όπως προαναφέραμε και παραπάνω. Όπως στην αθλητική έτσι και στην ακαδημαϊκή καριέρα παρουσιάζεται η ανάγκη για

εξοπλισμό και άλλα υλικά που είναι απαραίτητα για την ακαδημαϊκή δραστηριότητα του ατόμου στο πρόγραμμα σπουδών του (Linner,2019).

Συμπερασματικά, για να αντιμετωπίσουν αυτά τα οικονομικά ζητήματα, οι αθλητές-φοιτητές πρέπει να δημιουργήσουν έναν προϋπολογισμό και να ψάξουν για διάφορες πηγές χρηματοδότησης, όπως υποτροφίες, επιχορηγήσεις, εργασία, και ενδεχομένως χορηγούς από τον αθλητισμό τους. Επίσης, μπορεί να είναι χρήσιμο να συνεργαστούν με οικονομικούς συμβούλους για να διαχειριστούν αποτελεσματικά τις οικονομικές τους υποθέσεις, αν κάποιος διαχειρίζεται αποτελεσματικά τις αθλητικές και ακαδημαϊκές του υποχρεώσεις, μπορεί να απολαμβάνει μια εναρμονισμένη διπλή καριέρα που προσφέρει πολλές ευκαιρίες για ανάπτυξη και επιτυχία. Κλείνοντας, στο στάδιο των προκλήσεων αυτής της διπλής ζωής παρουσιάζεται το πρόβλημα της συμβατότητας αθλητικής με ακαδημαϊκής καριέρας. Ορισμένοι αθλητές φοιτητές ενδέχεται να αντιμετωπίσουν δυσκολίες στην εξέλιξη της ακαδημαϊκής τους καριέρας λόγω των αθλητικών υποχρεώσεών τους. Στο σημείο αυτό παίζει καθοριστικό ρόλο η επιμονή, η υπομονή, οι στόχοι του κάθε ατόμου, η πίστη που έχει στον εαυτό του, οι δυνατότητες του και η δουλειά που προτίθεται να κάνει για να επιτύχει τον στόχο του. Η προσπάθεια πολλές φορές οδηγεί στην επιτυχία (Fuchs,2021)

Συνοπτικά, για να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις προκλήσεις στη διπλή καριέρα ως αθλητές-φοιτητές, είναι ουσιώδες να αναζητήσουν υποστήριξη από διάφορους φορείς και άτομα. Σημαντικό ρόλο έχει η υποστήριξη από το πανεπιστήμιο του φοιτητή καθώς πολλά πανεπιστήμια παρέχουν ειδικά προγράμματα στήριξης για αθλητές - φοιτητές. Ωστόσο αυτές οι υποστηρικτικές δομές διαφέρουν από πανεπιστήμιο σε πανεπιστήμιο. Έτσι λοιπόν, οι πανεπιστημιακοί σύμβουλοι και καθηγητές μπορούν να προσφέρουν υποστήριξη στη διαχείριση του προγράμματος σπουδών και την ευελιξία σε περίπτωση αναπροσαρμογής. Επιπλέον, οι προπονητές αθλητικών ομάδων μπορούν να συμβάλουν στον σχεδιασμό της εκπαίδευσης και των προπονήσεων, λαμβάνοντας υπόψη τις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις (Condello,2019.)

Άλλος ένας παράγοντας είναι η οικογένεια η οποία έχει καίριο ρόλο στη στήριξη των αθλητών-φοιτητών. Οι γονείς και οι συγγενείς μπορούν να παρέχουν συναισθηματική και οικονομική υποστήριξη, καθώς βοηθούν στην αντιμετώπιση των οικονομικών προκλήσεων που μπορεί να προκύψουν. Επιπλέον, άλλη μια πρόκληση είναι η απώλεια της κοινωνικής τους ζωής καθώς η αθλητική και ακαδημαϊκή φόρτωση μπορεί να οδηγήσει σε απομόνωση από την κοινωνική ζωή λόγω των υποχρεώσεων και του περιορισμένου χρόνου. Η κοινωνική δικτύωση και η συμμετοχή σε κοινωνικά δρώμενα είναι σημαντικές για την ψυχολογική ευημερία του αθλητή (Defruct, 2019).

Η ψυχολογική υποστήριξη είναι σημαντική. Σύμβουλοι ή ψυχολόγοι μπορούν να βοηθήσουν τους αθλητές-φοιτητές στη διαχείριση του άγχους και της πίεσης που προκύπτουν από τις διπλές υποχρεώσεις τους. Πιο συγκεκριμένα, το πρώτο βήμα είναι η αξιολόγηση, ο ψυχολόγος κατανοεί τις ανάγκες τις προκλήσεις και τους στόχους. Έπειτα ο αθλητής φοιτητής εκφράζει σκέψεις, συναισθήματα και ανησυχίες και ο ψυχολόγος παρέχει στήριξη και στρατηγικές διαχείρισης των προβλημάτων. Στην πορεία παρέχει τεχνικές σχετικά με την διαχείριση του στρες και την βελτίωση της αυτοπεποίθησης. Ο ψυχολόγος συνεργάζεται με άλλους φορείς όπως προπονητές καθηγητές και γιατρούς για να εξασφαλίσει συντονισμένη υποστήριξη. Επομένως η ψυχολογική υποστήριξη από έναν ειδικό μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματική στην βελτίωση της απόδοσης, της ευεξίας και της ισορροπίας ανάμεσα στον αθλητισμό και τις σπουδές (Subijana, 2015).

Παρακάτω, θα αναφερθούν κάποιες ευκαιρίες/ πλεονεκτήματα που παρουσιάζονται στην ζωή αθλητών-φοιτητών. Καταρχήν, τα άτομα μπορούν να λάβουν υποτροφίες οικονομικής υποστήριξης από το πανεπιστήμιο ή το κολλέγιο τους. Αυτό εξασφαλίζει την οικονομική αποδέσμευση ως προς το κόστος της εκπαίδευσής τους και τους προσφέρει πρόσβαση σε εκπαιδευτικές ευκαιρίες που ίσως διαφορετικά δεν θα μπορούσαν να αξιοποιήσουν. Ένα μέρος από τα έξοδα του ατόμου καλύπτονται από συμβάσεις, τις χορηγήσεις και την αγωνιστική του δραστηριότητα. Επιπρόσθετα, ένα από τα κύρια πλεονεκτήματα της διπλής καριέρας

αποτελεί η δυνατότητα απόκτησης ποιοτικής εκπαίδευσης παράλληλα με τον αθλητισμό. Η απόκτηση ενός πτυχίου ή μεταπτυχιακού είναι προσόν μέσα από το οποίο συλλέγεις γνώσεις και δεξιότητες εκτός του αθλητισμού τις οποίες μπορείς να αξιοποιήσεις στην μετέπειτα επαγγελματική καριέρα. Η δυνατότητα να ασχοληθεί το άτομο ταυτόχρονα με την εκπαίδευση και το πάθος με τον αθλητισμό μπορεί να οδηγήσει σε προσωπική εκπλήρωση. Επομένως η επιτυχία και στου δύο τομείς μπορεί να προσφέρει το αίσθημα της ικανοποίησης και της πληρότητας (Fuchs,2015).

Συνοψίζοντας με βάση όλα τα παραπάνω, παρουσιάζονται οι ευκαιρίες και οι προκλήσεις της διπλής καριέρας αθλητή- φοιτητή. Για την επιτυχημένη διαχείριση της διπλής καριέρας αθλητή-φοιτητή απαιτείται η συνεργασία και η στήριξη από πολλούς φορείς, συμπεριλαμβανομένων των πανεπιστημιακών, των προπονητών και της οικογένειας. Με την κατάλληλη υποστήριξη και προγραμματισμό, οι αθλητές-φοιτητές μπορούν να προωθήσουν την ακαδημαϊκή και αθλητική τους επιτυχία.

2.3. Ερευνητικά δεδομένα σχετικά με τις εμπειρίες και τις ανάγκες αθλητών/τριων με διπλή καριέρα.

Οι Lopezetal. (2015), μελετούν την διπλή σταδιοδρομία στο πλαίσιο αθλητών-μαθητών βασιζόμενοι στα εξής ερευνητικά δεδομένα: αρχικά, για την πραγματοποίηση της εν λόγω έρευνας πραγματοποιήθηκε ποσοτική μελέτη. Πιο συγκεκριμένα, το ερωτηματολόγιο της έρευνας μοιράστηκε σε 2378 αθλητές με το δείγμα τελικώς να διαμορφώνεται σε 575 άτομα όπου τελικώς συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο και συμμετείχαν ενεργά στην διαδικασία. Αναλυτικότερα, το δείγμα της μελέτης αποτελούταν από 332 άνδρες και 243 γυναίκες αθλητές από 27 ολυμπιακές και 3 παρά ολυμπιακές αθλητικές ομοσπονδίες. Αναφορικά με την μέθοδο συλλογής των δεδομένων έγινε χρήση ερωτηματολογίου το οποίο περιελάμβανε ερωτήσεις με κλειστές και πολλαπλές επιλογές . Γενικός στόχος την συγκεκριμένης έρευνας ήταν να διερευνήσει τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι ελίτ αθλητές στην Ισπανία όταν επιδιώκουν μια διπλή καριέρα.

Βάση του άρθρου των O'Neilletal. (2017), όπου σκοπός του άρθρου είναι να παρουσιάσει και να εξετάσει τις απόψεις Αυστραλώνδασκάλων σχετικά με τις προκλήσεις και τα ζητήματα που αντιμετωπίζουν οι αθλητές- φοιτητές καθώς προσπαθούν να εξισορροπήσουν τις ακαδημαϊκές με τις αθλητικές τους υποχρεώσεις. Για την πραγματοποίηση της έρευνας πραγματοποιήθηκε μια ποσοτική ερευνητική μελέτη της οποίας το δείγμα περιελάβανε 39 συμμετέχοντες εκ των οποίων ήταν μαθητές- αθλητές, γονείς και δάσκαλοι. Η συλλογή δεδομένων έγινε με συνεντεύξεις και ο στόχος των συνεντεύξεων αυτών ήταν η κατανόηση των απαντήσεων των συμμετεχόντων σχετικά με την διπλή σταδιοδρομία φοιτητών-αθλητών.

Στη συνέχεια, η επόμενη έρευνα των Linnéretal. (2019) μελετά της προκλήσεις και τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν αθλητές στην Ισπανία που επιδιώκουν την διπλή σταδιοδρομία. Πραγματοποιήθηκε μία ποσοτική ερευνητική μελέτη της οποίας το δείγμα περιείχε 71 Σουηδούς αθλητές-φοιτητές πανεπιστημίου από τους οποίους οι 49 ήταν γυναίκες και οι 22 άνδρες. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με την χρήση ερωτηματολογίου και ο στόχος της έρευνας ήταν να εξετάσει τις διαφορετικές πτυχές της διπλής σταδιοδρομίας αθλητών-φοιτητών.

Η παρακάτω μελέτη των Condelloetal(2019) έχει σκοπό να αναλύσει την διπλή σταδιοδρομία αθλητών- φοιτητών και τις δυσκολίες που θα πρέπει να αντιμετωπίσουν σε αυτή την διπλή πορεία. Στην συγκεκριμένη έρευνα πραγματοποιήθηκε διαδικτυακή έρευνα 31 στοιχείων που σχετίζονται με τη διπλή σταδιοδρομία. Οι αθλητές- φοιτητές αγωνίστηκαν σε 22 διαφορετικά αθλήματα. Για την έρευνα αυτοί οι πληροφορίες που χρησιμοποιήθηκαν είχαν σχέση με την ώρες που αφιερώνουν οι αθλητές στο πανεπιστήμιο και στον αθλητισμό αλλά και η υποστήριξη που παρέχεται από το στενό τους περιβάλλον δηλαδή του συμπαίκτης τους γονείς και τους καθηγητές τους.

Επιπρόσθετα, το επόμενο άρθρο των Lupoetal(2015) έχει ως στόχο να αναλύσει και να διερευνήσει τα κίνητρα και τις προκλήσεις που επηρεάζουν τους ευρωπαϊούς αθλητές που επιδιώκουν την διπλή σταδιοδρομία. Στην εν λόγω έρευνα συμμετέχουν φοιτητές- αθλητές από 6 κράτη μέλη οι οποίοι ταξινομούνται σε 3

υποομάδες (πολιτεία, ομοσπονδία, χωρίς δομή). Για να επιλεγθούν τα συγκεκριμένα άτομα έπρεπε να είναι εγγεγραμμένοι σε πανεπιστημιακό μάθημα και να έχουν τουλάχιστον 10 χρόνια εμπειρίας σε κάποιο άθλημα. Για την συλλογή δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο (SAMSAQE-U) και τα αποτελέσματα της έρευνας αναφέρουν διαφορές στα κίνητρα και τις εμπειρίες αθλητών- φοιτητών, ειδικά σε σχέση με το επίπεδο ανταγωνισμού.

Αναφορικά με το επόμενο άρθρο των Fuchsetal (2021), το οποίο έχει ως στόχο να αναλύσει τις ευκαιρίες τις προκλήσεις και τις δομές υποστήριξης για την διπλή σταδιοδρομία. Η εν λόγω έρευνα πραγματοποιήθηκε με ερωτηματολόγια που περιλάμβαναν δημογραφικά χαρακτηριστικά, οικονομικά κριτήρια και πτυχές της διδασκαλίας. Επίσης πραγματοποιήθηκαν πιλοτικές συνεντεύξεις οι οποίες διήρκησαν 3 μήνες. Τα παραπάνω δεδομένα χρησιμοποιήθηκαν για να αναλύσουν τις ευκαιρίες , τις προκλήσεις και τις δομές υποστήριξης για διπλή σταδιοδρομία σε ευρωπαϊούς φοιτητές- αθλητές.

Στο παρακάτω άρθρο των Defruytetal. (2019) έχει σκοπό να διερευνήσει τους διάφορους παράγοντες που επηρεάζουν τους ελίτ αθλητές για να ακολουθήσουν το μονοπάτι της διπλής σταδιοδρομίας. Η μελέτη διεξάγεται με ποιοτική έρευνα και η κύρια μέθοδος για την συλλογή δεδομένων γίνεται με την μορφή συνεντεύξεων οι οποίες περιλαμβάνουν ερωτήσεις ανοιχτού τύπου. Στην μελέτη συμμετείχαν 15 αθλητές έκτων οποίων οι 8 ήταν άνδρες και οι 7 γυναίκες. Οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν με βάση συγκεκριμένα κριτήρια όπως το αν αγωνίζονται ως ελίτ αθλητές.

Στην έρευνα των Browntetal (2015) η οποία επικεντρώνεται στην μελέτη των εμπειριών φοιτητών αθλητών κατά την μετάβασή τους σε βρετανικά πανεπιστήμια. Συγκεκριμένα, το άρθρο εξετάζει τις προκλήσεις και τις εμπειρίες αυτών των ατόμων. Η μεθοδολογία της μελέτης περιελάμβανε συνεντεύξεις που αφορούσαν τους τρέχοντες φοιτητές- αθλητές αλλά και τους απόφοιτους. Συνολικά, στην μελέτη συμμετείχαν 26 άτομα εκ των οποίων οι 6 ήταν τρέχοντες φοιτητές, 3 απόφοιτους, 9 προπονητές, 3 μέλη προσωπικού υποστήριξης και 5 διαχειριστές. Τα αποτελέσματα

της μελέτης βασίστηκαν στις εμπειρίες των φοιτητών-αθλητών και προσδιορίστηκαν 14 θέματα μεταβατικής συζήτησης σε 4 επίπεδα: αθλητικό, ακαδημαϊκό, επαγγελματικό και ψυχολογικό.

Το παρακάτω άρθρο των Burnsetal (2013) εξετάζει την αξιολόγηση αθλητών φοιτητών σχετικά με την ακαδημαϊκή υποστήριξη και στην αυτοπεποίθηση στην λήψη αποφάσεων σχετικά με την σταδιοδρομία. Η μεθοδολογία που ακολουθείτε στην εν λόγω έρευνα είναι ποσοτική. Συλλέχθηκαν δεδομένα από ένα δείγμα 158 αθλητών NCC από 11 ομάδες δύο πανεπιστημίων. Στους συμμετέχοντες δόθηκαν ερωτηματολόγια προς συμπλήρωση για την συλλογή δεδομένων. Από τα δεδομένα προκύπτει ότι το 68% των συμμετεχόντων ήταν άνδρες και η μέση ηλικία τους ήταν τα 20 έτη. Επιπλέον οι αθλητές ασχολούνταν με αθλήματα όπως το τένις, το μπάσκετ, τον στίβο και άλλα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ακαδημαϊκή υποστήριξη μπορεί να συμβάλλει στην αυτοπεποίθηση των αθλητών.

Τέλος, η έρευνα των Bellantonio και Tofori (2017) μελετά την σημασία της διπλής σταδιοδρομίας του αθλητισμού και της εκπαίδευσης αλλά και τα ιδρύματα που πρέπει να στηρίζουν την καριέρα αυτή και τους τρόπους αποφυγής εγκατάλειψής της. Η διεξαγωγή της έρευνας έγινε με ερωτηματολόγια. Συνολικά συμμετείχαν 400 μαθητές από 17 ιταλικές περιοχές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι είναι δυνατή η διπλή σταδιοδρομία αθλητών-φοιτητών αν έχουν την κατάλληλη υποστήριξη από φορείς που διοικούν και οργανώνουν την εκπαίδευση και τον αθλητισμό.

Η έρευνα του Ronkainen (2015) αναφέρεται στο πως οι αθλητές από την Σλοβακία βιώνουν την διπλή καριέρα. Πιο συγκεκριμένα την καριέρα του αθλητή συνδυαστικά με την εργασία ή την εκπαίδευση. Η έρευνα (ποιοτική) έγινε με συνεντεύξεις και ανάλυση δεδομένων IPA, το δείγμα μας ήταν 5 άνδρες και γυναίκες, 2 από αυτούς ολυμπιονίκες και άλλοι 3 σε υψηλό εθνικό επίπεδο. Από την έρευνα προκύπτει το εξής πόρισμα, ότι αν και οι Σλοβάκοι αθλητές θεωρούν εφικτή την διπλή καριέρα αθλητή/φοιτητή παραθέτουν και μία σειρά κινδύνων που καταστρατηγούν την προσπάθεια επίτευξης του στόχου.

Ο σκοπός του άρθρου του Aquilina(2013) να εξετάσει τις απαιτήσεις των αθλητών υψηλής κατηγορίας στην σύγχρονη κοινωνία του αθλητισμού. Σε αυτή συμμετέχουν 18 Ελίτ αθλητές (άνδρες και γυναίκες) από Γαλλία, Φιλανδία, Ηνωμένο Βασίλειο. Το αποτέλεσμα της ακαδημαϊκής έρευνας βασιζόμενη στις θεωρητικές αρχές, η οποία παρουσιάζει μια διαφορετική οπτική ότι οι αθλητές μπορούν να επιτύχουν και στον αθλητισμό και στην εκπαίδευση εξίσου. Η έρευνα της Vickers (2018) αναφέρεται στις δυσκολίες και επιπτώσεις στο συνδυασμό αθλητικής καριέρας και ακαδημαϊκής μόρφωσης. Η μελέτη χρησιμοποιεί ποιοτικές μεθόδους/ συνεντεύξεις , ομαδικές συζητήσεις. Συμμετείχαν 13 φοιτητές αθλητές ηλικίας 21 με 24 από διαφορετικά αθλήματα από 8 πανεπιστήμια. Η έρευνα αυτή καταλήγει στην αναγκαιότητα για προετοιμασία και την υποστήριξη τους κατά την διάρκεια φοίτησης καθώς και την υποστήριξη υπηρεσιών υποστήριξης και την επικοινωνία μεταξύ αυτών των παροχών και των φοιτητών-αθλητών.Επειτα η μελέτη των Bellantonioetal(2017) αναφέρει την σημασία της διπλής σταδιοδρομίας του αθλητισμού και της εκπαίδευσης, εξετάζει τα ιδρύματα που πρέπει να στηρίζουν την καριέρα αυτή και τους τρόπους αποφυγής και εγκατάλειψης.

Η έρευνα των Fuchsetal(2015) εξέτασε την η διερεύνηση διάφορων ζητημάτων στο πλαίσιο της φοιτητικής και αθλητικής καριέρας των ατόμων και συνδυαστικά η επίλυση αυτών των προβλημάτων. Το δείγμα ήταν 50 άτομα στο σύνολο 10 άτομα ανά χώρα διαφορετικού φύλου, χώρας, τύπου αθλήματος και κατηγορίας. Η έρευνα επιβεβαιώνει την ύπαρξη προβλημάτων στην διαχείριση των ακαδημαϊκών και αθλητικών τους υποχρεώσεων. Επιπλέον τονίζεται ότι οι δυσκολίες σε κάθε άτομο διαφέρουν ανάλογα με την προσωπικότητα και το κοινωνικό περιβάλλον τους. Τέλος επισημαίνεται η αναγκαιότητα προγραμμάτων στήριξης και ομαλής προσαρμογής των ατόμων διπλής καριέρας προκειμένου να επιτύχουν.Επιπλέον οι GaryBurnsetal. (2013) παρουσιάζουν την αξιολόγηση αθλητών-φοιτητών σε σχέση με την ακαδημαϊκή υποστήριξη και την αποτελεσματικότητα στην λήψη αποφάσεων σταδιοδρομίας. Το δείγμα 158 αθλητών NCAA από 11 ομάδες δύο πανεπιστημίων , 68% ήταν άνδρες και η μέση ηλικία τα 20 έτη. Τα αποτελέσματα της μελέτης

υποδηλώνουν ότι υπάρχουν θετικές συσχετίσεις μεταξύ της ικανοποίησης από τις υπηρεσίες ακαδημαϊκής υποστήριξης, της αυτό-αποτελεσματικότητας στην λήψη αποφάσεων σταδιοδρομίας των αθλητών.

Σκοπός του άρθρου των Mersonetal. (2016) είναι να αναλύσει πώς το περιβάλλον εντός των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων επηρεάζει την ακαδημαϊκή και αθλητική επιτυχία αθλητών-μαθητών. Το άρθρο των Abdiletal(2023) έχει σκοπό να εξετάσει εάν η ατομική ευθύνη και η εν συναίσθηση επηρεάζουν το κοινωνικό κεφάλαιο και αντιστρόφως. Σε αυτό το άρθρο έγινε διερευνητική μελέτη και πιο συγκεκριμένα ερωτηματολόγιο με δείγμα 284 άτομα συνολικά 110(γυναίκες) 174(άνδρες) άνω των 18 ετών. Στο τέλος η έρευνα καταλήγει στο ότι οι άνθρωποι βρίσκονται σε διαφορετικά κοινωνικά περιβάλλοντα στο πλαίσιο αθλητισμού και στην εκπαίδευση που επηρεάζουν διαφορετικά σε ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο το άτομο.

Σκοπός του άρθρου των Perez-RivasesPonsetal(2020) να μελετήσει τις ιδεολογίες των Ισπανίδων φοιτητριών αναφορικά με τις ικανότητες που πρέπει να έχουν για τη διπλή καριέρα, τις δυσκολίες που βίωσαν και πως τις αντιμετώπισαν. Χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο και οι συμμετέχοντες ήταν 72 γυναίκες με μέσο όρο ηλικία 17 μισό και πάνω (σπουδαστές σε κολλέγια υψηλών επιδόσεων). Η έρευνα καταλήγει στο ότι το θεμέλιο για μια επιτυχημένη διπλή καριέρα είναι η κατανόηση των αντιλήψεων των αθλητριών τις Ισπανίας και τον κρίσιμο ρολό που διαδραματίζουν τα προγράμματα Υποστήριξης θα πρέπει να αντιληφθούν και να φροντίσουν τις ανάγκες των αθλητριών-φοιτητριών. Τέλος στο τελευταίο άρθρο των Brandetal(2017) σκοπός της έρευνας είναι να εξετάσει σε βάθος τις προϋποθέσεις ,τις δεξιότητες και τα ακαδημαϊκά αποτελέσματα αυτών των φοιτητών που ακόλουθούη την διπλή καριέρα. Αρχικά η έρευνα ήταν ποσοτική και έγινε με ερωτηματολόγιο.

Οι συμμετέχοντες ήταν 3.350 αθλητές της Ε.Ε (15-26 ετών) ,αντίληψη αθλητών για τη κατοχή 38 διαφορετικών δεξιοτήτων. Το αποτέλεσμα που προέκυψε από την έρευνα ήταν τρία προφίλ σταδιοδρομίας. Το πρώτο στο οποίο αθλητής δίνει έμφασή στην αθλητική του καριέρα από την ακαδημαϊκή ,το δεύτερο κατά το οποίο υπάρχει

διπλή σταδιοδρομία ισορροπία ανάμεσα εκπαίδευση αθλητισμό και τέλος η έμφαση στην εκπαίδευση από την αθλητική καριέρα .Επιπλέον αναφέρεται η δημιουργία μονάδων υποστήριξης τόσο και για του αθλητές και για τους προπονητές αυτών των ατόμων ώστε να ανταπεξέλθουν και οι δυο στις απαιτήσεις αυτής της σταδιοδρομίας .

2.4. Προγράμματα υποστήριξης αθλητών/τριων με διπλή καριέρα

Στο άρθρο τωνSubijana, Barriοκαι Conde (2015), συμμετείχαν 547 άτομα εκ των οποίων οι 332 ήταν άνδρες και οι 243 γυναίκες. Το άρθρο αυτό αναφέρει ότι οι αθλητές που συμμετέχουν στο πρόγραμμα PROAD (CareerAssistanceprogram) έχουν περισσότερες ευκαιρίες για εκπαίδευση κατά την διάρκεια της αθλητικής τους καριέρας. Συγκεκριμένα, το άρθρο προτείνει στρατηγικές διαχείρισης χρόνου καθώς και την σωστή επιλογή σχολείου και προγράμματος. Επιπλέον, προτείνει την αναζήτηση εκπαιδευτικών ιδρυμάτων που παρέχουν ευέλικτα ωρολόγια και προγράμματα υποστήριξης. Η στήριξη από το περιβάλλον των αθλητών είναι πολύ σημαντική. Ο αθλητικός ψυχολόγος θα πρέπει να ενισχύει τις κοινωνικές σχέσεις του αθλητή και να τον συμβουλεύει.

Για την πραγματοποίηση της έρευνας των O' Neiletal (2017), πραγματοποιήθηκε μια ποσοτική ερευνητική μελέτη της οποίας το δείγμα περιελάβανε 39 συμμετέχοντες εκ των οποίων ήταν μαθητές- αθλητές. Τα προγράμματα υποστήριξης που πρότεινε το άρθρο αυτό είναι τα εξής: Παροχή προσωπικού που θα υποστηρίζει τον μαθητή - αθλητή και θα του παρέχει φροντίδα και υποστήριξη. Εφαρμογή εξατομικευμένης προσέγγισης για τον καθορισμό στόχων, τη εκπαίδευση, την διαχείριση του χρόνου και προγραμματισμό σχολικών υποχρεώσεων σε σχέση με την προπόνηση και τις αγωνιστικές υποχρεώσεις. Οργανωμένη υποστήριξη από δασκάλους και προπονητές προκειμένου να μπορούν να στηρίζουν τα άτομα στις συναισθηματικές πιέσεις που αντιμετωπίζουν. Σημαντικές είναι οι συχνές συναντήσεις (δασκάλων, γονέων, προπονητών) για να συζητούν την εξέλιξη των παιδιών τους. Τέλος, η χρήση

τεχνολογικών εκπαιδευτικών εργαλείων βοηθάει τους αθλητές-φοιτητές να είναι ενήμεροι σχετικά με τις σχολικές εργασίες.

Στην συνέχεια στην μελέτη των Defruytetal. (2019) συμμετείχαν 15 αθλητές έκτων οποίων οι 8 ήταν άνδρες και οι 7 γυναίκες. Στο εν λόγω άρθρο παρουσιάστηκαν κάποιοι τρόποι υποστήριξης στους αθλητές διπλής σταδιοδρομίας. Αρχικά η υποστήριξη από το πανεπιστήμιο έχει μεγάλη σημασία. Το πανεπιστήμιο μπορεί να προσφέρει υποστήριξη σε μορφή συμβουλευτικών υπηρεσιών και προγραμμάτων επαγγελματικής καθοδήγησης στους φοιτητές αθλητές. Επιπλέον καθοριστικό ρόλο έχει και η οικογενειακή υποστήριξη συμπεριλαμβανομένης της οικονομικής και υλικής υποστήριξης. Η οικογένεια παίζει σημαντικό ρόλο στην συνέχιση της αθλητικής καριέρας του ατόμου.

Επιπλέον στην έρευνα των Fuchsetal. (2021), παρουσιάστηκαν διάφορα προγράμματα υποστήριξης για τους αθλητές φοιτητές. Τα προγράμματα αυτά αφορούσαν την βελτιωμένη προώθηση ακαδημαϊκών ιδρυμάτων που προσφέρουν υπηρεσίες υποστήριξης στους φοιτητές- αθλητές καθώς και χρηματοδοτικά προγράμματα και υποτροφίες. Επίσης σημαντική είναι η ευελιξία των προγραμμάτων με ατομικές προσαρμογές καθώς και τεχνολογικές προσεγγίσεις για την εκπαίδευση. Τέλος, παροχή υπηρεσιών υποστήριξης για μετανάστες φοιτητές αθλητές συμπεριλαμβανομένης διαμονής, αθλητικών εγκαταστάσεων, διατροφικών συμβούλων και υπηρεσιών υγείας.

Στο παρακάτω άρθρο των Condelloetal. (2019) προτείνονται τα εξής προγράμματα υποστήριξης. Ειδικά εκπαιδευτικά προγράμματα για τους υπευθύνους των υπηρεσιών υποστήριξης της διπλής καριέρας, ώστε να μπορούν ώστε να μπορούν να διαχειρίζονται τις απαιτήσεις σε ακαδημαϊκό και αθλητικό επίπεδο. Σημαντική είναι η ενημέρωση στους φοιτητές αθλητές σχετικά με τα δικαιώματά τους, τις πολιτικές, τα προγράμματα, τις υπηρεσίες, τους οικονομικούς πόρους καθώς και την υποστήριξη που θα έχουν από την χώρα τους. Στην εν λόγω έρευνα των Lupoetal. (2014) συμμετέχουν φοιτητές- αθλητές από 6 κράτη μέλη οι οποίοι ταξινομούνται σε 3 υποομάδες (πολιτεία, ομοσπονδία, χωρίς δομή). Για να

επιλεχθούν τα συγκεκριμένα άτομα έπρεπε να είναι εγγεγραμμένοι σε πανεπιστημιακό μάθημα και να έχουν τουλάχιστον 10 χρόνια. Το άρθρο προτείνει την στενή συνεργασία διάφορων φορέων όπως οι κυβερνήσεις οι αθλητικές οργανώσεις και τα εκπαιδευτικά ιδρύματα για να υποστηριχθούν οι αθλητές που επιδιώκουν την διπλή καριέρα στην Ευρώπη.

Αρχικά σε αυτό το άρθρο των Geraniosova και Ronkainen(2015) φαίνεται ότι το πρόγραμμα υποστήριξης για τους αθλητές που ασχολούνται με τη διπλή καριέρα (συνδυασμός αθλητικής καριέρας με εκπαιδευτική) στη Σλοβακία δεν είναι επαρκές και αντιμετωπίζει προκλήσεις. Η έρευνα ήταν (ποιοτική) με συνεντεύξεις και ανάλυση δεδομένων IPA και το δείγμα ήταν 5 άνδρες -γυναίκες, 2 ήταν ολυμπιονίκες και 3 σε εθνικό αγωνιστικό επίπεδο . Οι συμμετέχοντες στη μελέτη διαπίστωσαν ότι η υποστήριξη για τη διπλή καριέρα κατά τη διάρκεια της πανεπιστημιακής εκπαίδευσης είναι εγκατεστημένη μόνο για τους ελίτ αθλητές, ενώ άλλοι αντιμετωπίζουν δυσκολίες στον χειρισμό των απαιτήσεων του αθλητισμού και της εκπαίδευσης. Επιπλέον, υπάρχει αρνητική αντίληψη από εκπαιδευτικούς αντιπροσώπους προς τους αθλητές και τους φοιτητές αθλητές. Στην συνέχεια προτείνονται κάποια προγράμματα αναγνώρισης όπως η παροχή στους αθλητές δυνατότητας για απόσταση σπουδών μέσω συγκροτημάτων μελέτης, η αλλαγή των στερεοτύπων των δασκάλων και της διδακτικής στελέχωσης σχετικά με τους αθλητές και τους αθλητικούς φοιτητές, η βελτίωση της δομής της υποστήριξης για τη διπλή καριέρα και η δημιουργία νέων προγραμμάτων διπλής καριέρας ειδικά για την υποστήριξη της επίτευξης μιας σημαντικής εκπαιδευτικής προοπτικής. Τέλος τονίστηκε η σημασία της προσωπικής προσπάθειας και της διατήρησης της υψηλής ποιότητας σπουδών για την κατάκτηση της επιτυχίας στον τομέα αθλητισμού και εκπαίδευσης χωρίς υπεκφυγές και παρά τις δύσκολες συνθήκες δεν υιοθέτησαν την στάση θύματος.

Στην συνέχεια Abdiletal (2023) το συγκεκριμένο άρθρο αναλύει τη σχέση μεταξύ κοινωνικού κεφαλαίου ατομικής ευθύνης στο πλαίσιο της διπλής καριέρας των αθλητών που σπουδάζουν. Είναι διερευνητική μελέτη και πιο συγκεκριμένα

ερωτηματολόγιο είναι Δείγμα 284 άτομα συνολικά 110(γυναίκες) 174(άνδρες) άνω των 18 ετών. Τα προγράμματα υποστήριξης πρέπει να εστιάζουν σε αυτές τις πτυχές για να βελτιώσουν την εμπειρία των αθλητών που σπουδάζουν. Πιθανόν, μελλοντικές έρευνες και προγράμματα υποστήριξης να επικεντρώνονται περισσότερο στην ανάπτυξη της συμπάθειας και της ατομικής ευθύνης των αθλητών, καθώς αυτά τα στοιχεία φαίνεται ότι σχετίζονται θετικά με το κοινωνικό κεφάλαιο.Επίσης, προτείνεται η διεξαγωγή περαιτέρω έρευνας για τη σύγκριση αθλητών που ακολουθούν διπλή καριέρα με αθλητές που ακολουθούν μονή καριέρα, προκειμένου να κατανοηθούν καλύτερα οι διαφορές και οι ανάγκες τους.

Οι Perez-Rivasetal (2020) από το παραπάνω άρθρο συνάγονται ότι οι προπονητές, το προσωπικό των αθλητικών συλλόγων και των αθλητικών οργανισμών μπορούν να προσφέρουν προγράμματα εκπαίδευσης και ανάπτυξης διοικητικών ικανοτήτων για τις αθλήτριες.Χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο και το δείγμα ήταν 72 γυναίκες με μέσο ορό ηλικία 17 μισό και πάνω (σπουδαστές σε κολλέγια υψηλών επιδόσεων). Επίσης οι αθλητικοί οργανισμοί μπορούν να παρέχουν υποστήριξη για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων προκλητικών καταστάσεων που αντιμετωπίζουν οι αθλήτριες, όπως η διαχείριση των σπουδών, η κοινωνική ζωή, η αποφυγή τραυματισμών και τα δύσκολα χρόνια με σπουδές. Τέλος οι αθλητικοί οργανισμοί και οι αθλητικοί σύλλογοι μπορούν να εργαστούν για να μειώσουν τη διάκριση και να παρέχουν ίσες ευκαιρίες στις γυναίκες αθλήτριες.Συνολικά, η υποστήριξη της διπλής καριέρας των αθλητών πρέπει να προσαρμόζεται στις ανάγκες και τις διακριτικές καταστάσεις που αντιμετωπίζουν οι αθλήτριες, λαμβάνοντας υπόψη την προσωπική τους κατάσταση και τους στόχους τους.

Σε αυτή την έρευναCartignyetal (2020) σχετικά με τα προγράμματα υποστήριξης δεν αναφέρονται συγκεκριμένες προτάσεις αλλά υπογραμμίζεται η ποικιλία και η ιδιομορφία των διπλών καριέρων των αθλητών, και καλούν τους επαγγελματίες που εργάζονται στον τομέα των διπλών καριέρων να λαμβάνουν υπόψη αυτήν την ποικιλία και να προσαρμόζουν την υποστήριξη τους στις ανάγκες κάθε αθλητή και καριέρας.Επακόλουθα στην παρακάτω έρευνα των Fuchsetal (2015) ορισμένα από τα

σημαντικά συμπεράσματα και προτάσεις για την υποστήριξη των διπλών καριερών των αθλητών περιλαμβάνουν την υποστήριξη από τα πανεπιστήμια ,από τον αθλητικό χώρο και τον προσωπικό κύκλο και τους ίδιους. Η μεθοδολογία περιείχε ερωτηματολόγιο και με συνεντεύξεις. Αποτελούνταν από 25 κλειστές και 3 ανοιχτού τύπου ερωτήσεις σχετικά με την ικανοποίηση του ατόμου και τις απόψεις στην συνδυαστική καριέρα. Το δείγμα ήταν 50 άτομα στο σύνολο 10 άτομα ανά χώρα διαφορετικού φύλου, χώρας, τύπου αθλήματος και κατηγορίας. Πιο αναλυτικά οι πανεπιστημιακές δομές πρέπει να αναπτύξουν μια κουλτούρα που ταυτόχρονα προκαλεί και υποστηρίζει τους ταλαντούχους φοιτητές-αθλητές. Αυτό συμπεριλαμβάνει την προσφορά προγραμμάτων και υπηρεσιών που επιτρέπουν την ευελιξία στην παρακολούθηση μαθημάτων, την δυνατότητα παρακολούθησης των μαθημάτων σε περισσότερα από ένα εξάμηνα, την παροχή διαδικτυακών εργαλείων εκπαίδευσης, ευελιξία στο πρόγραμμα εξετάσεων και την σύναψη διακρατικών συμφωνιών για τη διευκόλυνση των εξετάσεων των φοιτητών-αθλητών. Έπειτα οι αθλητικοί οργανισμοί πρέπει να παρέχουν ταυτόχρονα στους αθλητές προγράμματα εκπαίδευσης και επαγγελματικής ανάπτυξης για την καριέρα τους μετά τον αθλητισμό. Αυτά τα προγράμματα μπορεί να συμπεριλαμβάνουν την προετοιμασία για επαγγελματικά προσόντα, την υποστήριξη στην αναζήτηση εργασίας κατά τη διάρκεια της αθλητικής καριέρας και την εκπαίδευση για τη διευκόλυνση της μετάβασης από τον αθλητισμό στην επαγγελματική καριέρα. Τέλος αναφέρεται ο ρόλος της οικογένειας και φίλων ως κρίσιμης σημασίας πηγή υποστήριξης για τους αθλητές-φοιτητές. Η στήριξη από το περιβάλλον τους βοηθά στην ισορροπία μεταξύ της αθλητικής και εκπαιδευτικής τους ανάπτυξης ενώ επίσης υπογραμμίζεται η αναγκαιότητα συνεργασία μεταξύ πανεπιστημίων, αθλητικών οργανισμών, οικογένειας (Gary&Burns, 2013).

Στο άρθρο περιγράφεται η σχέση μεταξύ ικανοτήτων λήψης αποφάσεων για την καριέρα (CDSE) και της ικανοποίησης από τις ακαδημαϊκές υπηρεσίες υποστήριξης σε αθλητές φοιτητές. Το δείγμα 158 αθλητών NCAA από 11 ομάδες δύο πανεπιστημίων , 68% ήταν άνδρες και η μέση ηλικία τα 20 έτη. Οι ερευνητές

βρήκαν ότι υψηλότερα επίπεδα CDSE συσχετίζονται με μεγαλύτερη ικανοποίηση από τις ακαδημαϊκές υπηρεσίες. Έτσι προκύπτει το συμπέρασμα ότι τα πανεπιστήμια που προσφέρουν ακαδημαϊκές υπηρεσίες υποστήριξης πιθανόν να παρέχουν υποστήριξη για την εξέλιξη της καριέρας των φοιτητών-αθλητών. Αυτή η υποστήριξη μπορεί να περιλαμβάνει ακαδημαϊκούς συμβούλους, προγράμματα υποστήριξης της καριέρας, εκπαιδευτικό υλικό και προγράμματα προπονητών.

Το άρθρο του Brandetal (2017) δεν παρέχει αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με συγκεκριμένα προγράμματα υποστήριξης διπλής καριέρας για αθλητές. Ωστόσο, προτείνει ότι οι αθλητές χρειάζονται υποστήριξη και καθοδήγηση για την ανάπτυξη των τεσσάρων καριέρας-σχετικών ικανοτήτων: Διαχείριση Διπλής Καριέρας, Σχεδιασμός Καριέρας, Ψυχική Ανθεκτικότητα και Κοινωνική Νοημοσύνη και Προσαρμοστικότητα. Η έρευνα είναι ποσοτική με σύνολο 3.350 αθλητές της Ε.Ε (15-26 ετών), αντίληψη αθλητών για τη κατοχή 38 διαφορετικών δεξιοτήτων. Πιο συγκεκριμένα να δημιουργηθούν προγράμματα υποστήριξης από το ακαδημαϊκό ίδρυμα για την επιτυχή προώθηση των σπουδών. Έπειτα σύμβουλοι ή προπονητές που μπορούν να βοηθήσουν στην διαχείριση της αθλητικής καριέρας και των απαιτήσεών της. Συμμετοχή σε σεμινάρια και εκπαιδευτικά προγράμματα που στοχεύουν στην ανάπτυξη των αναγκαίων ικανοτήτων και τέλος συνεδρίες με ψυχολόγους και συμβούλους για την διαχείριση της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Το παραπάνω άρθρο της Vickers (2018) αναφέρει διάφορες συστάσεις από διάφορους φορείς όπως τα πανεπιστήμια, τα αθλητικά σωματεία και οι αθλητικές ομοσπονδίες για τη βελτίωση της υποστήριξης των αθλητών -φοιτητών. Η μελέτη χρησιμοποιεί ποιοτικές μεθόδους/ συνεντεύξεις, ομαδικές συζητήσεις. Συμμετείχαν 13 φοιτητές αθλητές ηλικίας 21 με 24 από διαφορετικά αθλήματα από 8 πανεπιστήμια. Αρχικά προτείνεται η δημιουργία νομοθεσίας που να υποχρεώνει τα πανεπιστήμια να προσφέρουν υποστήριξη στους αθλητές για τη διπλή τους καριέρα, προσανατολισμένη στην ευημερία και την ατομική ανάπτυξη των αθλητών, αντί για την αθλητική επίδοσή τους. Στη συνέχεια γίνεται αναφορά για την αναθεώρηση κριτηρίων υποτροφιών δηλαδή τα πανεπιστήμια πρέπει να αναθεωρήσουν τα

κριτήρια που θέτουν για τη χορήγηση αθλητικών υποτροφιών, ώστε να εστιάζουν στην προσωπική ανάπτυξη και την ακαδημαϊκή εκπαίδευση των αθλητών αντί για την αθλητική τους επίδοση. Έπειτα ακολουθεί η προετοιμασία και η στήριξη πριν και μετά από το πανεπιστήμιο καθώς προτείνεται η δημιουργία μηχανισμών υποστήριξης των αθλητών μετά την αποφοίτηση από το πανεπιστήμιο. Επιπρόσθετα σημαντική είναι η ενίσχυση της εκπαίδευσης του ακαδημαϊκού προσωπικού για την καλύτερη κατανόηση και υποστήριξη της διπλής καριέρας των αθλητών καθώς και η εξασφάλιση της ψυχολογικής ευημερίας των αθλητών-φοιτητών με εξειδικευμένο προσωπικό. Τέλος αναφέρεται η αναγκαιότητα για την δημιουργία συνεργατικού περιβάλλοντος για την στήριξη των μαθητών-αθλητών.

Στο παραπάνω άρθρο οι Bellantonioetal (2018) αναφέρονται προσπάθειες που γίνονται στην Ιταλία για την υποστήριξη της διπλής καριέρας των αθλητών, προσφέροντας πολλές πληροφορίες σχετικά με τα εκπαιδευτικά, αθλητικά και νομοθετικά μέτρα που έχουν ληφθεί. Η διεξαγωγή της έρευνας έγινε με ερωτηματολόγιο. Συμμετείχαν 400 μαθητές από 17 Ιταλικές περιοχές σε συνεργασία με το υπουργείο εκπαίδευσης και την ιταλική επιτροπή που προωθεί εκπαιδευτικά προγράμματα για Ελίτ αθλητές.

Έτσι λοιπόν αναφέρονται διάφοροι τρόποι για την ενίσχυση αυτής της διπλής καριέρας. Αρχικά αναφέρεται η πρόταση για προσαρμογή των αθλητών από μικρή ηλικία στη διπλή καριέρα. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζονται οι νέοι αθλητές πρώτα ως έφηβοι και ύστερα ως αθλητές, προκειμένου να αναπτύξουν ταυτότητες και δεξιότητες πέρα από τον αθλητισμό. Επιπλέον η βασική είναι η καθοδήγηση για την επιτυχημένη διπλή καριέρα καθώς και η συνεργασία μεταξύ των φορέων της εκπαίδευσης και του αθλητισμού είναι απαραίτητη για την υποστήριξη της διπλής καριέρας των αθλητών. Συνολικά, το άρθρο αναδεικνύει τη σημασία της υποστήριξης των αθλητών στην Ιταλία καθώς και την ανάγκη για μια εκπαιδευτική προσέγγιση που θα τους βοηθήσει να αναπτύξουν δεξιότητες.

Από την παραπάνω έρευνα της Aquilina (2013) προτείνεται η διατήρηση μιας ισορροπημένης προοπτικής καθημερινά. Σε αυτή συμμετέχουν 18 ελίτ αθλητές

(άνδρες και γυναίκες) από την Γαλλία, Φιλανδία και Ηνωμένο Βασίλειο. Η συγχρονισμένη κολύμβηση παρατηρεί πνευματική ενδυνάμωση μέσω της ακαδημαϊκής της σταδιοδρομίας. Κάποιοι από τους τρόπους υποστήριξης της διπλής καριέρας είναι η προσπάθεια διατήρησης της ισορροπίας, πνευματική ενδυνάμωση μέσω εκπαίδευσης και εκπαιδευτική υποστήριξη για καλύτερες αθλητικές επιδόσεις. Επομένως αυτοί οι τρόποι υποστήριξης καλύπτουν πτυχές όπως ισορροπία, πνευματική ενδυνάμωση, οικονομική στήριξη, αλληλοσυμπλήρωση των δύο καριερών, αντιμετώπιση απρόβλεπτων προκλήσεων, και την προετοιμασία για το μέλλον.

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

3.1 Ποιοτική έρευνα

Η παρούσα πτυχιακή εργασία αναζητεί λύσεις και προτάσεις από τους φοιτητές-αθλητές σχετικά με τις δυσκολίες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν σε αυτή την διπλή σταδιοδρομία. Προκειμένου να διερευνηθούν τα παραπάνω σε συνάρτηση με την προσωπικότητα και την οπτική των συμμετεχόντων επί του θέματος, χρησιμοποιείται ποιοτική μεθοδολογία έρευνας, με κύριο ερευνητικό εργαλείο τη συνέντευξη. Το συγκεκριμένο είδος μεθοδολογίας δίνει στους συμμετέχοντες τη

δυνατότητα να αναστοχαστούν ελεύθερα σε σχέση με παλαιότερες φοιτητικές και αθλητικές εμπειρίες που ίσως τους οδήγησαν στις σημερινές επιλογές τους, καθώς και να σχολιάσουν ή να καταθέσουν μελλοντικές τους βλέψεις. Μέσω της συνέντευξης επιχειρείται να γίνει κατανοητή ολικά και σε βάθος η γνώμη/αντίληψη του κάθε συμμετέχοντα καθώς και τα προσωπικά του βιώματα. Βέβαιο θεωρείται πως οι απαντήσεις χαρακτηρίζονται από υποκειμενικότητα, καθώς είναι φιλτραρισμένες από τις προσωπικές τους εμπειρίες.

3.1. Συνέντευξη

Η συνέντευξη κατέχει εξέχουσα θέση στις μεθόδους συλλογής δεδομένων στην ποιοτική έρευνα και είναι η διαδικασία κατά την οποία αλληλοεπιδρούν δύο άτομα, το ένα ρωτώντας και το άλλο απαντώντας. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί: (α) για συλλογή απόψεων – γνώμης, (β) για την καταγραφή εμπειριών ή συμπεριφορών, (γ) για την καταγραφή συναισθημάτων, (δ) για την καταγραφή γνώσεων και (ε) για τη συλλογή δημογραφικών στοιχείων ή ιστορικού υλικού. Αυτές οι χρήσεις μπορούν να επιδιώκουν την άντληση πληροφοριών είτε από το παρελθόν είτε από τον παρόν και το μέλλον. Επιπρόσθετα, συχνά ο ερευνητής καλείται να κάνει κάποιες έξτρα ερωτήσεις, τις επονομαζόμενες ως διευκρινιστικές, για να αποκτήσει επιπλέον πληροφορίες για την απάντηση που δόθηκε τελευταία (Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης & Γούδας, 2003). Ανάλογα με τον βαθμό δόμησης της συνέντευξης, δηλαδή ανάλογα με το βαθμό τυποποίησης της από τον ερευνητή μπορούμε σχηματικά να διακρίνουμε τρία βασικά είδη: την ημιδομημένη συνέντευξη, την μη δομημένη συνέντευξη και την πλήρως δομημένη συνέντευξη (Ισαρη&Πουρκός, 2015). Πιο συγκεκριμένα:

1. Η ημιδομημένη συνέντευξη χαρακτηρίζεται από κάποιες προκαθορισμένες ερωτήσεις, οι οποίες μπορεί είτε να τροποποιηθούν ανάλογα με τον ερωτώμενο, είτε να αλλάξουν σειρά, είτε να γίνει προσθαφαίρεση, πράγμα που εξηγεί την ευέλικτη μορφή της. Τέλος, αυτές οι ερωτήσεις βοηθάνε στην πλήρη και σε

βάθος κάλυψη του ερευνητικού θέματος (Γαλάνης, 2018; Ίσαρη&Πουρκός, 2015; Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης & Γούδας, 2003).

2. Η μη δομημένη συνέντευξη χαρακτηρίζεται από την απουσία προκαθορισμένων ερωτήσεων και περιλαμβάνει θεματικές περιοχές πάνω στις οποίες καλούνται, ο ερευνητής και ο ερωτώμενος, να αλληλοεπιδράσουν, να μιλήσουν και να τοποθετηθούν ελεύθερα και με τους δικούς τους όρους. Ένα σημαντικό πλεονέκτημα της συγκεκριμένης μορφής συνέντευξης είναι το γεγονός ότι μέσω της συζήτησης αυτής, μπορεί να προκύψουν θέματα , τα οποία δεν είχαν προκαθοριστεί από τους ερευνητές (Ίσαρη&Πουρκός, 2015; Mason, 2007; Robson, 2002, 2007).
3. Η πλήρως δομημένη συνέντευξη βασίζεται σε ένα αυστηρά προκαθορισμένο σύνολο ερωτήσεων και πραγματοποιείται με τον ίδιο ακριβώς τρόπο σε όλους τους ερωτώμενους (ίδια λόγια, ίδια σειρά). Δεν παρέχει ευελιξία ως προς την ανάπτυξη νέων θεμάτων και μοιάζει πολύ με την διεξαγωγή ενός ερωτηματολογίου (Dunn, 2000; Ίσαρη&Πουρκός., 2015; Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης, & Γούδας, 2003; Robson, 2007).

3.2 Συμμετέχοντες και διαδικασία συλλογής δεδομένων

Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκαν έξι δομημένες συνεντεύξεις με έξι φοιτητές της Σχολής Επιστήμης Φ.Α. και Αθλητισμού (ΣΕΦΑΑ) του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ) και έναν από το τμήμα Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και μηχανικών υπολογιστών. Το κριτήριο για την επιλογή του δείγματος ήταν τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων και η σχέση αυτών με το θέμα υπό εξέταση (Ίσαρη&Πουρκός, 2015). Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες της μελέτης αποτελούσαν από φοιτητές- αθλητές διάφορων κατηγοριών. Αρχικά, τρεις φοιτητές-αθλητές δύο γυναίκες και ένας άντρας (Μαρία, Άννα και Πέτρος) του 5^{ου} έτους από τμήμα της σχολής Επιστήμης Φ.Α. και Αθλητισμού (ΣΕΦΑΑ) του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ) από την ειδικότητα της πετοσφαιριστής όπου ασχολούνται δύο ερασιτεχνικά

(Μαρία, Άννα) και ένας επαγγελματικά (Πέτρος) με το βόλεϊ. Έπειτα, έναν φοιτητή-αθλητή (Πάρης) 3^{ου} έτους του τμήματος ηλεκτρολόγων μηχανικών και μηχανικών υπολογιστών ο οποίος ασχολείται με τομέα του ποδοσφαίρου. Ακόμη ένας φοιτητή-αθλητής (Νίκος) από το τμήμα Φ.Α και αθλητισμού που ασχολείται με τον τομέα του ποδοσφαίρου. Τέλος, μία απόφοιτη ΤΕΦΑΑ (Κάτια) που ασχολείται με το taekwondo ερασιτεχνικά. Αξίζει να τονίσουμε πως το συγκεκριμένο μέγεθος του δείγματος είναι επαρκές, μιας και βάσει των χαρακτηριστικών του δίνει λύση στα ερευνητικά ερωτήματα της παρούσας μελέτης (Ισαρη&Πουρκός, 2015).

Όλες οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν και διαδικτυακά και δια ζώσης. Αφού δόθηκε στους συμμετέχοντες έντυπο συγκατάθεσης για ενημέρωση σχετικά με την διαδικασία, ξεκίνησε η συνέντευξη και οι συνομιλίες ηχογραφήθηκαν και καταγράφηκαν. Κατά την έναρξη της ερευνητικής διαδικασίας, αρχικά δημιουργήθηκε ο οδηγός συνέντευξης με τις ερωτήσεις. Οι ερωτήσεις διαμορφώθηκαν με βάση την βιβλιογραφική ανασκόπηση. Συνολικά δημιουργήθηκαν δέκα βασικές ερωτήσεις, οι οποίες αναφέρονταν στις εμπειρίες των αθλητών-φοιτητών διπλής σταδιοδρομίας. Έπειτα, οι ερωτήσεις κινήθηκαν σχετικά με την σχέση τους με τον αθλητισμό, τις δυσκολίες αλλά και τα θετικά που αντιμετωπίζουν σε αυτή την διπλή πορεία, τα χαρακτηριστικά που πρέπει να διαθέτει ένας ασκούμενος και τέλος τις βλέψεις και τις προτάσεις του για το μέλλον και ως αθλητής-φοιτητής και για να βελτιωθεί αυτό το μοντέλο καριέρας.

3.3. Ανάλυση δεδομένων

Η διαδικασία της θεματικής ανάλυσης σε πέντε βήματα , θα παρουσιαστεί, με απτό τρόπο και με τη χρήση παραδειγμάτων, τα διαδοχικά στάδια που μπορεί να ακολουθήσει ένας ερευνητής για να αναλύσει τα δεδομένα του, υιοθετώντας τη μέθοδο της θεματικής ανάλυσης. Στο παρόν κείμενο θα αναφερθούν δεδομένα που έχουν παραχθεί μέσω της τεχνικής της ημιδομημένης συνέντευξης. Η παρουσίαση της θεματικής ανάλυσης αντλεί τα βασικά της στοιχεία από την εκδοχή που έχουν προτείνει οι Braun και Clarke (2006, 2012). Δεν περιορίζεται, ωστόσο, ούτε αναπαράγει ακριβώς την πρόταση αυτή. Με αυτό τον τρόπο θα παρουσιαστεί μια

παραλλαγμένη εκδοχή που, είναι πιο λειτουργική και ευκολότερα εφαρμόσιμη από αρχάριους κυρίως ερευνητές. Οι βασικές διαφορές της παρούσας πρότασης από το μοντέλο που προτείνουν οι Braun και Clarke έγκεινται στα εξής: (α) τα ερευνητικά ερωτήματα έχουν κατευθυντήριο ρόλο κατά την αναζήτηση των αποσπασμάτων που θα επιλέξει να επεξεργαστεί ο ερευνητής και άρα αποτελούν σημαντικό φίλτρο για τη μείωση της πολυπλοκότητας των δεδομένων τα οποία συνέλεξε,(β) θεωρητικέςκατηγορίες, σχήματα ή ιδέες καθώς και πορίσματα, που έχει αντλήσει ο ερευνητήςκατά τη διαδικασία της βιβλιογραφικής επισκόπησης, αξιοποιούνται ως πλαίσιαθεωρητικής ευαισθητοποίησης κατά τη διαδικασία κωδικοποίησης των δεδομένων.

Βήμα πρώτο: Η μετεγγραφή αποτελεί την αναπαραγωγή σε γραπτή μορφή μιας οργανωμένης συνομιλίας μεταξύ ενός ερευνητή και ενός πληροφορητή, που πραγματοποιείται στο πλαίσιο μιας έρευνας. Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης, ο ερευνητής επιδιώκει να αποκτήσει δεδομένα που θα χρησιμοποιήσει για να ανταποκριθεί στα ερωτήματα της έρευνάς του. Η συνομιλία αυτή καταγράφεται, είτε με ηχογράφηση είτε με βιντεοσκόπηση, για να διατηρηθούν όλες οι πτυχές της επικοινωνίας.Κατόπιν, ο ερευνητής πρέπει να προβεί στη μεταφορά της ηχητικής αυτής καταγραφής σε γραπτή μορφή, διαδικασία που είναι γνωστή ως "μετεγγραφή". Κατά τη μετεγγραφή, εφαρμόζονται κανόνες σημειογραφίας για να αποτυπωθούν όχι μόνο οι λέξεις και οι προτάσεις, αλλά και οι μη-λεκτικές εκφράσεις όπως παύσεις, επιτονισμοί και επαναλήψεις.

Η σημασία της μετεγγραφής αναδεικνύεται στον τρόπο που συνεισφέρει στην αξιοπιστία και στην ανάλυση των δεδομένων, παρέχοντας έναν εγγράψιμο και δομημένο τρόπο αντιμετώπισης της πληροφορίας που έχει συλλεχθεί.Η επιλογή του ερευνητή για το κατάλληλο σύστημα σημειογραφίας κατά τη μετεγγραφή προφορικών συνεντεύξεων είναι καθοριστική, καθώς υπάρχουν πολλά συστήματα που διαφοροποιούνται σε εύρος λεπτομερειών που καλύπτουν. Τα συστήματα αυτά προσφέρουν τη δυνατότητα στον ερευνητή να αποτυπώσει όχι μόνο τις λέξεις και τις προτάσεις αλλά και τις διάφορες παραγλωσσικές εκφράσεις, όπως παύσεις,

επιτονισμούς και επαναλήψεις, κρίνοντας αναγκαίες για το πλήρες και ακριβές καταγραφή του προφορικού λόγου Τσιώλης (2014).

Βήμα δεύτερο :εξικοίωση με τα δεδομένα, αναλύουμε προσεκτικά το διαθέσιμο υλικό, που περιλαμβάνει τα μετεγγραμμένα αποσπάσματα από τις συνεντεύξεις. Κατά την ανάγνωση, εξοικειωνόμαστε με το περιεχόμενο και επικεντρωνόμαστε στην εντοπισμό των αποσπασμάτων που αντιστοιχούν σε κάθε ερευνητικό ερώτημα, καθώς και συγκεντρώσή τους για περαιτέρω ανάλυση. Με τη χρήση της διαδικασίας αντιγραφής και επικόλλησης (copy&paste), επιλέγουμε τα σημεία που περιέχουν σημαντικές πληροφορίες για κάθε ερώτημα και υποερώτημα. Στη συνέχεια, συγκεντρώνουμε αυτά τα αποσπάσματα σε ένα ξεχωριστό αρχείο ή σελίδα για κάθε ερώτημα, διευκολύνοντας την οργάνωση και την επεξεργασία τους. Με αυτόν τον τρόπο, δημιουργούμε μια συστηματική και ευαίσθητη προσέγγιση για την εξαγωγή των σημαντικών πληροφοριών που απαιτούνται για την απάντηση κάθε ερευνητικού ερωτήματος. Στο πλαίσιο μιας έρευνας πάνω στην ανατροφοδότηση που λαμβάνουν οι φοιτητές/τριες στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση, ο ερευνητής επικεντρώνεται στο ερώτημα των λειτουργιών των γραπτών σχολίων ανατροφοδότησης. Το ερώτημα αυτό αποσκοπεί στο να αναδείξει πώς οι φοιτητές/τριες αντιλαμβάνονται τη σημασία αυτών των σχολίων μέσα από τις προσωπικές τους εμπειρίες.

Για να απαντήσει στο ερώτημα αυτό, ο ερευνητής προτίθεται να πραγματοποιήσει μια θεματική ανάλυση του συλλεχθέντος υλικού, διακρίνοντας τα κοινά θέματα και μοτίβα που επαναλαμβάνονται στις απαντήσεις των φοιτητών/τριών. Η σκοπιμότητα είναι να οργανωθούν τα δεδομένα με τρόπο που θα επιτρέψει στον ερευνητή να εξάγει συνολικές πατήσεις σχετικά με το πώς οι φοιτητές/τριες αντιλαμβάνονται τις διάφορες λειτουργίες των σχολίων ανατροφοδότησης. Έτσι, θα δημιουργηθεί ένα συστηματικό και εμπειριστατωμένο κείμενο που θα αποτελέσει την απάντηση στο ερευνητικό ερώτημα, ενισχύοντας την κατανόηση του φαινομένου αυτού.

Βήμα τρίτο: Κωδικοποίηση. Στην επόμενη φάση, ο ερευνητής αναλαμβάνει την ερμηνεία των δεδομένων, αποσκοπώντας στην κατανόηση του νοήματός τους και την

αναπαράστασή του με έννοιες. Αυτή η διαδικασία, γνωστή ως κωδικοποίηση, συνίσταται στη δημιουργία εννοιολογικών προσδιορισμών που αντιστοιχούν στο νόημα που αποδίδει ο ερευνητής σε κάθε τμήμα των δεδομένων του. Οι εννοιολογικοί προσδιορισμοί, γνωστοί και ως κωδικοί, λειτουργούν ως ερμηνευτικά εργαλεία που αναπαριστούν χαρακτηριστικά ή μονάδες νοήματος που εντοπίζει ο ερευνητής σε κάθε τμήμα των δεδομένων. Κατά τον ορισμό τους από τους Braun και Clarke (2012), αυτοί οι κωδικοί ονομάζουν και περιγράφουν ένα σημαντικό χαρακτηριστικό που αναδεικνύεται στα δεδομένα και συμβάλλει στην απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων. Κατά τη διαδικασία της κωδικοποίησης, ο ερευνητής αντιστοιχίζει συγκεκριμένα τμήματα των δεδομένων με τους κατάλληλους κωδικούς, ενισχύοντας τη συστηματικότητα και τη συνοχή της διαδικασίας. Κάθε κωδικός πρέπει να είναι περιεκτικός, αποτυπώνοντας πλήρως το νόημα της σχετικής μονάδας νοήματος.

Στη θεματική ανάλυση, παίζουν σημαντικό ρόλο ιδέες, κατηγορίες και σχήματα που προέρχονται από τη βιβλιογραφική επισκόπηση. Αυτά τα ερμηνευτικά πλαίσια βοηθούν στη σύλληψη των δεδομένων, ενισχύοντας τη δημιουργική διάσταση της ανάλυσης. Καθώς η διαδικασία προχωρά, οι κωδικοί μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν, τροποποιηθούν ή εμπλουτιστούν με νέα δεδομένα, εξασφαλίζοντας ένα ευέλικτο και πλούσιο σύστημα κωδικοποίησης. Το αποτέλεσμα είναι η δημιουργία ενός οργανωμένου, εννοιολογικά πλούσιου κειμένου που αντιπροσωπεύει την ερμηνευτική προσέγγιση του ερευνητή στα δεδομένα του.

Ο ερευνητής, ωστόσο, δεν περιορίζεται στον απλό συντονισμό κάποιων από αυτές τις κατηγορίες με τμήματα των δεδομένων του (όπως συχνά συμβαίνει σε εκδοχές της ανάλυσης περιεχομένου). Αυτές οι κατηγορίες λειτουργούν ενδεχομένως, επεκτείνοντας την κατανόησή του, βοηθώντας τον να σκεφτεί θεωρητικά, να αποκωδικοποιήσει το νόημα των εμπειρικών δεδομένων και να αναγνωρίσει ενδιαφέρουσες πτυχές του φαινομένου που μελετά. Αυτές οι κατηγορίες, συνεπώς, δεν θα πρέπει να περιορίζουν τη δημιουργική διάσταση της ανάλυσης, και ειδικότερα την ικανότητα του ερευνητή να αναγνωρίζει πτυχές και πλευρές του φαινομένου που μελετά που δεν έχουν αναδειχθεί επαρκώς στη σχετική βιβλιογραφία. Στο ίδιο δείγμα

μπορεί να αντιστοιχιστούν περισσότεροι κωδικοί, καθώς ενδέχεται να περιλαμβάνει περισσότερες από μία μονάδες νοήματος (Willig, 2015). Επιπλέον, ο ίδιος κωδικός ενδέχεται να ανατίθεται σε περισσότερα αποσπάσματα, όταν αναγνωρίζεται το ίδιο περιεχόμενο νοήματος σε αυτά. Καθώς η διαδικασία της κωδικοποίησης προχωρά, είναι πιθανό να γίνεται επαναχρησιμοποίηση κωδικών που έχουν ήδη διατυπωθεί. Επιπλέον, οι κωδικοί μπορεί να υποστούν τροποποιήσεις με βάση νέα δεδομένα, προκειμένου να περιλάβουν νέες εκδοχές ομοειδούς νοήματος ή να διευκρινίσουν την έννοια τους. Οι κωδικοί μπορεί να είναι περιγραφικοί, συνοψίζοντας το περιεχόμενο μιας ενότητας δεδομένων. Μπορεί, όμως, να προκύπτουν από την ερμηνεία της σημασίας ή του λανθάνοντος νοήματος που διαβάζει ο ερευνητής στα δεδομένα του (κωδικοί ερμηνευτικού τύπου) Braun και Clarke (2012),Willig (2015) . Επομένως, κατά τη διαδικασία αυτής της αναλυτικής διαδικασίας, ο ερευνητής ενσωματώνει ιδέες ή ευρήματα από προηγούμενες ερευνητικές εργασίες, που έχουν προκύψει από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, ως σχέδια που ευαισθητοποιούν τον ερευνητή και τον βοηθούν να αναγνωρίσει μοτίβα νοήματος στα δεδομένα του. Συνεπώς, κάποιοι από τους κωδικούς που παράγει ο ερευνητής προέρχονται από τα ίδια τα λόγια των πληροφορητών ή αντανακλούν τις ιδέες τους, ενώ άλλοι κωδικοί αντλούν από το εννοιολογικό και θεωρητικό πλαίσιο που υιοθετεί ο ερευνητής .

Βήμα τέταρτο: Η μετάβαση από τους κωδικούς στα θέματα Σε αυτό το στάδιο επιχειρείται η μετάβαση από το επίπεδο των κωδικών σε εκείνων των θεμάτων. Τα θέματα αντιπροσωπεύουν εννοιολογικές κατασκευές που είναι πιο αφηρημένες και γενικές σε σχέση με τους κωδικούς. Προκύπτουν από την επεξεργασία, σύγκριση και συγχώνευση των κωδικών, αντιστοιχώντας σε ένα επαναλαμβανόμενο μοτίβο νοήματος. Τα θέματα λειτουργούν ως αυτόνομες εννοιολογικές οντότητες και αποτελούν πιθανές εκδοχές απάντησης στο ερευνητικό ερώτημα.

Στην τέταρτη φάση, ορίζονται τα θέματα και καθορίζεται το περιεχόμενό τους, αναδεικνύοντας τις ιδιότητές τους και συνδέοντας αυτές τις ιδιότητες μεταξύ τους. Επιπλέον, επιχειρείται η δημιουργία ενός θεματικού χάρτη, ο οποίος αναδεικνύει τις σχέσεις μεταξύ των θεμάτων και μεταξύ των θεμάτων και των ιδιοτήτων τους. Η

διαδικασία μετάβασης από τους κωδικούς στα θέματα ξεκινά με τη συγκέντρωση όλων των αποσπασμάτων που έχουν κωδικοποιηθεί κάτω από κάθε κωδικό.

Βήμα πέμπτο: Έκθεση των ευρημάτων. Στη φάση της παρουσίασης των ευρημάτων, γίνεται πρώτα η ανάδειξη των θεμάτων και των ιδιοτήτων που προέκυψαν από την ανάλυση. Κάθε θέμα παρουσιάζεται αναλυτικά, αναδεικνύοντας το περιεχόμενο του βάσει των ειδικών πτυχών που προέκυψαν κατά την επεξεργασία των δεδομένων. Επιπλέον, αναδεικνύονται πιθανές διαφοροποιήσεις ή διακυμάνσεις που χαρακτηρίζουν κάθε θέμα. Στο πλαίσιο αυτής της παρουσίασης, παραθέτονται αποσπάσματα από τα κείμενα των συνεντεύξεων για να τεκμηριωθούν τα ευρήματα και να δείξουν πώς αναδεικνύονται τα θέματα ή οι ιδιότητές τους. Κατά την έκθεση των ευρημάτων, είναι σημαντικό να επισημανθεί ο τρόπος με τον οποίο τα θέματα συνδέονται μεταξύ τους, παρουσιάζονται και συζητούνται. Αυτό μπορεί να γίνει με την παρουσίαση ενός θεματικού χάρτη που αντανακλά τις σχέσεις μεταξύ των θεμάτων και των ιδιοτήτων τους.

3.4. Εμπιστευσιμότητα

Με τον όρο εμπιστευσιμότητα της έρευνας εννοούμε ότι η έρευνα πραγματοποιείται με τέτοιο τρόπο, που έχει ως αποτέλεσμα η λήψη, η εξέταση και η ανάλυση των δεδομένων να μην επηρεάζεται από τις αντιλήψεις, τις προκαταλήψεις, τα θέλω και τα πιστεύω του ερευνητή. Τα αποτελέσματα θα πρέπει να είναι ίδια, αν η έρευνα πραγματοποιηθεί από διαφορετικούς ερευνητές. Τα κριτήρια που διασφάλισαν την αντικειμενικότητα της παρούσας έρευνας ήταν η εμπλοκή του ερευνητή στην έρευνα και η γνωριμία αυτού με τους συμμετέχοντες, καθώς και οι εντυπώσεις του από την διαδικασία της συνέντευξης.

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η ανάλυση δεδομένων των συνεντεύξεων πραγματοποιήθηκε με γνώμονα αφενός τις επιρροές και τις εμπειρίες των συμμετεχόντων της αθλητικής ιδιότητας και της φοιτητικής ιδιότητας και αφετέρου τις απόψεις και θέσεις τους περί της διπλής καριέρας ως διαδικασία μετάβασης.

Ως προς τον άξονα της αθλητικής ιδιότητας προέκυψαν τα εξής θέματα: **α) ατομικά χαρακτηριστικά και στοιχεία χαρακτήρα** (με την έννοια βασικών χαρακτηριστικών αθλητικού προτύπου), **β) Οικογένεια και κοινωνικές σχέσεις** (με την έννοια των επιρροών και της καθοδήγησης που είχαν οι συμμετέχοντες από καθηγητές και γονείς για την ενασχόληση με τον αθλητισμό) και **γ) Προκλήσεις της αθλητικής ζωής** (με την έννοια των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν για να ανταπεξέλθουν σε αυτό το πρότυπο ζωής).

Έπειτα ως προς τον άξονα της φοιτητικής ιδιότητας προέκυψαν τα εξής **α) οφέλη και προοπτικές νέου ρόλου** (δηλαδή τι προσκομίζουν από τον νέο του ρόλο ως φοιτητές και τι τους επιφυλάσσει μελλοντικά και **β) προκλήσεις της φοιτητικής ζωής** (δυσκολίες ως φοιτητές).

Τέλος στον άξονα της διπλής καριέρας ως διαδικασία μετάβασης προκύπτουν τα εξής θέματα **α) η μετάβαση ως εξισορρόπηση ιδιοτήτων** (η διαδικασία για την ισορροπία των δύο ρόλων αθλητή φοιτητή) **β) Η μετάβαση ως αποσταθεροποίηση ρόλων & υποχρεώσεων** (η διαδικασία ισορροπία υποχρεώσεων εξίσου στους δύο τομείς) και **γ) Προτάσεις υποστήριξης και ανάπτυξης** (οι προτάσεις εξέλιξης και υποστήριξης αυτής τη διπλής καριέρας αθλητή φοιτητή).

Οι παραπάνω άξονες καθώς και τα επιμέρους θέματα ανά άξονα, αναλύονται διεξοδικά στη συνέχεια, υπό την οπτική και τις θέσεις των συμμετεχόντων. Για

προστασία της ανωνυμίας των συμμετεχόντων στην έρευνα, όλοι οι συνεντευξιαζόμενοι αναφέρονται με ψευδώνυμα.

4.1 Αθλητική Ιδιότητα -Αποτελέσματα Συνεντεύξεων

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων φάνηκε ότι οι όλοι οι συμμετέχοντες επεσήμαναν την πολυετή ενασχόληση τους με τον αθλητισμό .Ειδικότερά, η Μαρία, η Άννα και ο Πέτρος ανέφεραν την διαχρονική ενασχόληση με το αθλητισμό από μικρή ηλικία με το άθλημα της πετοσφαίρισης μέχρι και σήμερα. Όπως ανέφερε χαρακτηριστικά η Μαρία:

«... Ασχολούμαι πολλά χρόνια . Δηλαδή θυμάμαι από νήπιο να σας πω δεν ξεκίνησα καθαρά με αθλητισμό , αθλητισμό , ξεκίνησα με μπαλέτο και ρυθμική τέτοια , αλλά μετά πέρασα πολλά . Μέχρι που έμεινα στο βόλεϊ από δευτέρα δημοτικού θυμάμαι από τότε με θυμάμαι και ασχολούμαι μέχρι και τώρα . Δηλαδή περίπου 15 χρόνια...»

Αντίστοιχα, και η Άννα ανέφερε την μακροχρόνια σχέσης της με το άθλημα της πετοσφαίρισης. Χαρακτηριστικά είπε:

«... Είμαι αθλήτρια βόλεϊ . Ασχολούμαι με τον αθλητισμό από μικρή ηλικία , περίπου από 7 χρονών , άρα περίπου 14 με 15 χρόνια και έχω περάσει στα ΤΕΦΑΑ Αθήνας ...»

Ο Νίκος παραδεχόμενος την ενασχόληση και το αδιάσπαστο ενδιαφέρον του για τον επαγγελματικό αθλητισμό και μάλιστα για το άθλημα του ποδοσφαίρου από την νεαρή κιόλας ηλικία. Είπε:

«... Εγώ ασχολούμαι με το ποδόσφαιρο από τα 6 μου είμαι 23 , άρα δεκαεφτά χρόνια με τον αθλητισμό . Στο ποδόσφαιρο δηλαδή...»

Αντίστοιχά, ο Πέτρος βασιζόμενος στην προσωπική του θεώρηση για τον παιδικό εαυτό του ανέφερε εμμένουσα και διαχρονικό ενδιαφέρον και αφοσίωση προς τον ερασιτεχνικό αθλητισμό και ειδικότερα το βόλεϊ. Χαρακτηριστικά είπε:

«... Ασχολούμαι από τεσσάρων ετών , δηλαδή δεκαεννιά χρόνια συνολικά και έχω ασχοληθεί με διάφορα αθλήματα . Το τελευταίο και βασικό άθλημα είναι το βόλεϊ τα τελευταία δέκα χρόνια...»

Η Κάτια ανέφερε διαχρονική προσήνεια απέναντι στον ερασιτεχνικό αθλητισμό (taekwondo) και στην συνέχεια σε πρωταθλητισμό.

«... Το άθλημα με το οποίο ασχολούμαι είναι το taekwondo . Το ξεκίνησα στα επτά μου και κάνω μέχρι και τώρα που με 24 ετών . Και από τα 12 και μετά το επέλεξα να το κάνω πιο συστηματικά σε πρωταθλητισμό . Οπότε ασχολούμαι με το άθλημα αυτό 17 χρόνια...»

Ο Πάρης ,αντιστοίχως, ανέφερε πρώιμη και επαγγελματική ενασχόληση με τον αθλητισμό συγκεκριμένα με το ποδόσφαιρο.

«... Εγώ παίζω ποδόσφαιρό από 4 χρονών οπότε 17 χρόνια τώρα...»

Αναφορικά, με τα ατομικά χαρακτηριστικά και τα στοιχεία χαρακτήρα ενός αθλητή όλοι οι συνεντευξιαζόμενοι ανέφεραν ως κοινά ψυχομετρικά χαρακτηριστικά την πειθαρχία, την υπομονή και την συνέπεια. Στο ίδιο μήκος κύματος η Κάτια ανέφερε την ομαδικότητα και την ευδιαθεσία καθώς και την αυτοπεποίθηση ως εξίσου σημαντικά στοιχεία χαρακτήρα. Συγκεκριμένα ανέφερε:

«... Τώρα στα ψυχομετρικά και στοιχεία χαρακτήρα θεωρώ πως πρέπει να είναι αρκετά πειθαρχημένος ώστε να μπορεί να ακολουθεί κάποιο πρόγραμμα , να είναι συνεπής στις προπονήσεις , στα μαθήματα , να έχει αυτοπεποίθηση βοηθάει πάρα πολύ στην ψυχολογία του αθλητή και στην προπόνηση και στην ώρα αγώνα..»

Στην συνέχεια, ως προς τα ατομικά χαρακτηριστικά αθλητή και ειδικότερα σωματικά ο Νίκος ανέφερε: *«... Σωματικά θα πω φυσική καλή φυσική κατάσταση , αλλά αυτό φτιάχτηκε με την προπόνηση με διατροφή που ακολουθούμε , οπότε όλα καλά...»*. Επίσης ο Πάρης ανέφερε: *«...χρειάζεται σίγουρα μια καλή φυσική κατάσταση και αντοχή προκειμένου να μπορέσει να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις του αθλήματος...»* την καλή φυσική κατάσταση ως βασικό χαρακτηριστικό. Έπειτα η Κάτια και ο Πάρης ως κρίσιμο σωματικό χαρακτηριστικό ανέφεραν την μυϊκή ευπλασία. Πιο συγκεκριμένα, ο Πάρης είπε *«... Αλλά όσο αφορά το δικό μας θα έλεγα γενικά σχετικά μυϊκά αναπτυγμένο σώμα...»*. Επιπρόσθετα, η Κάτια από το άθλημα του taekwondo ανέφερε την ευλυγισία και την ευκινησία των κάτω άκρων ως αναπόσπαστο χαρακτηριστικό στην καριέρα του αθλητή για το άθλημα. Όπως χαρακτηριστικά ανέφερε: *«... Στο δικό μας άθλημά ,στο taekwondo μετράει πάρα πολύ ευλυγισία , κυρίως των κάτω άκρων...»*. Από την άλλη, ο Πέτρος στο άθλημα της πετοσφαίρισης ανέφερε την αναγκαιότητα τους ύψους στο άθλημα αυτό. Όπως ανέφερε: *«...Λοιπόν νομίζω ένας αθλητής όσον αφορά τα σωματικά χαρακτηριστικά του . Ιδανικά για το άθλημα του βόλεϊ θα πρέπει να είναι ψηλός και να γυμνάζεται διαρκώς...»*. Τέλος, η Μαρία και η Άννα δεν ανέφεραν συγκεκριμένα ατομικά σωματικά χαρακτηριστικά αθλητή.

Ως προς την οικογένεια και τις κοινωνικές σχέσεις αναπτύσσονται λόγοι ενασχόλησης με τον αθλητισμό και αναφέρεται η ανάγκη για σύναψη σχέσεων. Αναφορικά με τις οικογενειακές επιρροές οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες δήλωσαν ότι η οικογένεια αποτέλεσε ένα καθοριστικό παράγοντα για την λήψη της απόφασης ενασχόλησης με τον αθλητισμό. Από την άλλη πλευρά για την Άννα και τον Πέτρο και οι οικογενειακοί παράγοντες ήταν η αιτία ενασχόλησης με τον

αθλητισμό, το άθλημα της πετοσφαίρισης στην αρχή δεν αποτελούσε μέσο ευχαρίστησης καθώς υπήρχε εσωτερική κατεύθυνση και νουθεσία από το οικογενειακό τους περιβάλλον. Ωστόσο με το πέρασμα του χρόνου κατέληξε να το απολαμβάνει αυτό και την ομαδικότητα του. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν:

«... Ο μπαμπάς μου έκανε να ξεκινήσω αυτό το άθλημα αν και δεν ήθελα και πολύ, αλλά είναι ένα από τα πράγματα που μου τράβηξε. Το ενδιαφέρον σε αυτό το άθλημα ήταν η ομαδικότητα του ...»(Άννα), «... Λοιπόν, οι γονείς μου με άρχισαν να παίζω βόλεϊ και όχι τι με ρώτησαν, αλλά μετά από ένα χρόνο, ενώ δεν μου άρεσε, για κάποιο λόγο άρχισε να μου ζανά αρέσει. Αυτό που εντόπισα σε σχέση με τα άλλα αθλήματα είναι ότι και σε ομαδική και ατομική ευχαρίστηση είχα ήταν ότι είχα βρει κάτι το οποίο δεν το είχα βρει στα υπόλοιπα...»(Πέτρος)

Τέλος, για την Κάτια η παρακίνηση προέκυψε από φιλικό περιβάλλον και η διατήρηση του ενδιαφέροντος προήλθε από το κίνητρο για την εξέλιξη ζωνών. Όπως αναφέρει:

«... Ξεκίνησα και με το γεγονός ότι υπήρχε αυτή εξέλιξη με τις ζώνες, οπότε θα ήταν ένα κίνητρο να γίνεις καλύτερος για να πας στην επόμενη ζώνη και να φτάσεις μέχρι την μαύρη και να συνεχίσεις...»

Σχεδόν όλοι οι συνεντευξιαζόμενοι, εκτός από την Κάτια εξέφρασαν τις διακρίσεις και αδικίες ως βασικές προκλήσεις που προκύπτουν στον αθλητισμό. Μάλιστα, η Άννα και ο Πάρης τόνισαν ιδιαίτερα το φαινόμενο διάκρισης στους συλλόγους από προπονητές και παράγοντες στο χώρο του αθλητικού ομίλου. Άξιο αναφοράς είναι και το γεγονός για την Άννα η διάνυση αποστάσεων που αποτέλεσε βασικό πρόβλημα στην αθλητική της καριέρα καθώς τηνπεριόριζε χρονικά στην καθημερινότητα της. Όπως ανέφερε χαρακτηριστικά:

«... Άλλο ένα αρνητικό θα έλεγα ότι είναι η κούραση λόγω των αποστάσεων , γιατί διανύω κάθε μέρα μεγάλη απόσταση μέχρι να πάω στην προπόνηση...»

Στην συνέχεια κατά την διάρκεια των συνεντεύξεων όλοι οι ενδιαφερόμενοι ανέφεραν το πρόβλημα της χαμηλής οικονομικής στήριξης. Ωστόσο, ιδιαίτερη έκταση στο θέμα έδωσαν η Κάτια και ο Πάρης. Όπως ανέφεραν χαρακτηριστικά:

«... Έπειτα με τα χρόνια αυτό που με δυσκόλεψε τόσο στο κομμάτι του αθλητισμού και πρωταθλητισμού και το κομμάτι του πρωταθλητισμού ήταν το γεγονός ότι επειδή ήταν ατομικό άθλημα , οποιαδήποτε οικονομική επιβάρυνση πχ για αγώνες , για ταξίδια ήταν όλα δικά μας έξοδα ,των αθλητών δηλαδή δεν υπήρχε κάποια οικονομική στήριξη από κάποιον χορηγό το οποίο είναι γεγονός . Είναι κάπως δύσκολο να βρεις χορηγό όταν είσαι ατομικό άθλημα ή από το σύλλογο . Δεν είναι τα έξοδα της ομάδας άλλα έξοδα ατομικά...»(Κάτια)

«.... Από την άλλη πλευρά σίγουρα έχει και αρκετά αρνητικά , από την άλλη δηλαδή όταν λέμε ότι μια ομάδα μπορεί στην ουσία να υποστηρίξει το οικονομικό κομμάτι , υπάρχει στο αρνητικό , το να μη μπορεί να σε υποστηρίξει . Επομένως ,όσο και να αγαπάς τον αθλητισμό , άμα η ομάδα που έχεις επιλέξει δεν μπορεί να σου καλύψει έστω και τις ελάχιστες οικονομικές ανάγκες που μπορεί να έχεις , πόσο μάλλον όταν είσαι ταυτόχρονα και φοιτητής...»(Πάρης)

Τέλος, αποτελεί κρίσιμο να σημειωθεί το ζήτημα των τραυματισμών. Χαρακτηριστικά ο Πάρης ανέφερε:

«... Σίγουρα υπάρχει και το κομμάτι των τραυματισμών το οποίο δεν το έχει κανένας αθλητής , οπότε άμα θα έπρεπε να συμμαζέψω λίγο τα αρνητικά από προσωπική εμπειρία είναι και το οικονομικό κομμάτι ,η ομάδα δεν μπορεί να καλύψει γενικά τις οικονομικές ανάγκες αλλά και στους τραυματισμούς...»

4.2 Φοιτητική ιδιότητα-Αποτελέσματα συνεντεύξεων

Στο πλαίσιο των αλλαγών που προκύπτουν στο άτομο αποκτώντας την φοιτητική ιδιότητα η Μαρία ανέφερε αυξημένες υποχρεώσεις και διαφορετικές συνθήκες εξαιτίας της απόστασης από την μόνιμη κατοικία. Συγκεκριμένα, ανέφερε τον περιορισμένο χρόνο και τις μεγάλες αποστάσεις με τις οποίες έρχεται αντιμέτωπη καθημερινά για να διεκπεραιώσει το αθλητικό φοιτητικό της πρόγραμμα. Χαρακτηριστικά είπεν Μαρία:

«... Έχει αλλάξει γιατί έχουν αυξηθεί οι υποχρεώσεις μου ; Διότι είμαι παιδί από νησί και στο νησί όλα είναι πιο εύκολα , πιο προσιτά . Οι αποστάσεις ακόμα και κίνηση στο δρόμο μπορεί να τα κάνουμε με τα πόδια στο πηγαίνω με τα πόδια στο γήπεδο . Εδώ πέρα είναι τελείως διαφορετικές συνθήκες...»

Επίσης, η Άννα και η Κάτια φαίνεται να έχουν σύμφωνη άποψη καθώς ανέφεραν τον μειωμένο χρόνο ενασχόλησης με αθλητικές και ακαδημαϊκές υποχρεώσεις την αμιγώς ύπαρξη περισσότερων υποχρεώσεων και την ανάγκη για σωστή διαχείριση χρόνου. Όπως χαρακτηριστικά ανέφεραν:

«... Έχω περισσότερες υποχρεώσεις και πρέπει να γίνεται μια σωστή διαχείριση του χρόνου για να προλαβαίνω και τις φοιτητικές μου και τις αθλητικές μου υποχρεώσεις...»(Άννα) και «... Ωστόσο το δύσκολο ήταν στο δικό μου κομμάτι ως προς το πρόγραμμα μου πιεζόμουν από άποψη χρόνου και πολλές φορές λόγω των προπονήσεων , ειδικά σε περίοδο αγώνων δεν είχα χρόνο να κάνω τα πάντα για τη σχολή λίγο πιο σωστά ,κάποιες εργασίες ,διάβασμα το οποίο μπορεί να έμενε πίσω ,οπότε είτε έμενε πίσω η προπόνηση είτε το διάβασμα . Συνεπώς έχει αλλάξει η ζωή μου από τότε που απέκτησα φοιτητική ιδιότητα...»(Κάτια)

Από την άλλη πλευρά, ο Νίκος παραδέχτηκε τις αλλαγές στην ζωή του ως φοιτητής αλλά και την περιορισμένη προσωπική του ζωή εξαιτίας του φορτωμένου προγράμματος. Όπως χαρακτηριστικά ανέφερε ο Νίκος:

«... Έχει αλλάξει αρκετά μπορώ να πω , από την στιγμή που πέρασα στην σχολή και λόγω του ότι είναι ΤΕΦΑΑ και είχαμε αθλήματα πολλά να κάνουμε όσο να ναι προπόνηση η διπλή προπόνηση γιατί έπαιζα και στη σχολή και μετά την προπόνηση έμεινα πολύ κουρασμένος . Δεν είχα το χρόνο που θα ήθελα να είχα σαν φοιτητής . Δεν μπορούσα να βγω όσο θα έβγαίνα . Αλλά εντάξει , το ποδόσφαιρο είναι ποδόσφαιρο . Τι να κάνουμε ; Θέλει θυσιές...»

Ο Πέτρος ανέφερε ότι η φοιτητική του ιδιότητα διαδραμάτισε καθοριστικό στοιχείο για την συναισθηματική εξέλιξη του. Τέλος, ο Πάρης ανακαλεί ότι από την στιγμή που απέκτησε την φοιτητική ιδιότητα η μεγαλύτερη απαίτηση για την ισορροπία του και στους δύο τομείς ήταν η συνεπεία. Όπως χαρακτηριστικά είπε:

«... Από την στιγμή που αποκτάς την φοιτητική ιδιότητα μετά βλέπεις τις απαιτήσεις που έχεις το άθλημα και γενικότερα που πρέπει να είσαι συνεπής με όλα είτε το κάνεις σε επαγγελματικό είτε σε ερασιτεχνικό επίπεδο έχεις εξτρά και τις φοιτητικές απαιτήσεις σου προκειμένου να είσαι σωστός και στους δύο τομείς...»

Όλοι οι συνεντευξιαζόμενοι εξέφρασαν την αμφίπλευρη επίδραση των αθλητικών και ακαδημαϊκών υποχρεώσεων. Ωστόσο, στο πλαίσιο των προκλήσεων της φοιτητικής ζωής παρουσιάστηκαν κοινότερες αλλά και διαφορετικές απόψεις. Συγκεκριμένα κοινή άποψη παρουσιάζουν η Άννα και ο Νίκος ως προς την πνευματική και σωματική εξάντληση που αντιμετωπίζουν καθημερινά στην σχολή των ΤΕΦΑΑ εξαιτίας των θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων αλλά και ο ανεπαρκής χρόνος για διάβασμα. Όπως χαρακτηριστικά είπαν:

«... Στην σχολή γενικά υπάρχουν πολλές ώρες πρακτικού και θεωρητικού μαθήματος και δεν υπάρχει η ενέργεια . Μετά , όταν έρθει η ώρα της προπόνησης δεν υπάρχει ενέργεια γιατί δίνουμε εκεί στη σχολή αρκετή ενέργεια . Ο όγκος των εργασιών είναι πολύς και δεν υπάρχει ούτε χρόνος για να το αξιοποιήσουμε...»(Άννα)και «... Με βάση αυτά τα παραπάνω , όπως καταλαβαίνετε λόγω που είμαι στα ΤΕΦΑΑ έχω πολλά πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα , οπότε και με πολλές ώρες στη σχολή , οπότε δεν έχω χρόνο να ξεκουραστώ ή να φάω σωστά . Η κόπωση είναι μεγάλη γιατί από σχολή απευθείας προπόνηση , από προπόνηση σπίτι οπότε και το διάβασμα μειώνεται γιατί δεν έχω ούτε όρεξη , ούτε αντοχές...».(Νίκος)

Στο ίδιο μήκος κύματος με κοινότητες αλλά και διαφορετικές τοποθετήσεις η Κάτια εξέφρασε την έλλειψη χρόνου για την ανάρρωση του ατόμου. Αυτό έχει ως συνέπεια την μείωση της απόδοσης του. Παρουσιάζεται έλλειψη χρόνου διαβάσματος εξαιτίας των μεγάλων αποστάσεων αλλά και των υπόλοιπων υποχρεώσεων που τίθεται το άτομο το οποίο συνδυάζει τον αθλητισμό με το πανεπιστήμιο. Είναι κρίσιμο αναφοράς ότι εξαιτίας της πολύωρης παραμονής της στην σχολή δεν μπορούσε να ακολουθήσει ένα σωστό και ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής το οποίο όμως στο άθλημα του taekwondo παίζει καθοριστικό ρόλο στην κατηγορία που θα αγωνιστεί. Όπως χαρακτηριστικά ανέφερε η Κάτια:

«... δεν μπορούσα να προσέξω τόσο το κομμάτι της διατροφής μου γιατί ήμουν παραπάνω στη σχολή και μετά έτρεχα για προπόνηση και έτσι η διατροφή έμενε λίγο πίσω ,η οποία είναι και αρκετά σημαντική σε εμάς στο taekwondo διότι πρέπει να προσέχουμε τα κιλά μας . Τώρα , κυρίως στο κομμάτι της κοινωνικής ζωής , θεωρώ ότι δεν έκανα θυσίες , αλλά έχανα κάποια πράγματα τα οποία ζούσαν κάποιοι συμφοιτητές μου ή συναθλητές μου , οι οποίοι είχαν περισσότερο χρόνο , έχανα κομμάτια κοινωνικών σχέσεων . Στη συνέχεια ένας αθλητής φοιτητής σχεδόν ποτέ δεν έχει τον απαραίτητο χρόνο , όλο χρόνο , όσο χρειάζεται για να ξεκουραστεί

πλήρως , το οποίο και αυτό τον κρατάει και αρκετά πίσω σε κάποια κομμάτια δεν έχει την απόδοση που θα μπορούσε να έχει . Επίσης λόγω των αρκετά μαθημάτων που έχει στη σχολή του και των διπλών προπονήσεων στην ημέρα διανύει μεγάλες αποστάσεις , οπότε και εκεί χάνεται κάποιος χρόνος ο οποίος θα μπορούσε να ήταν για διάβασμα ή και ξεκούραση...»

Στην συνέχεια, ο Πέτρος ανακαλεί ότι οι υποχρεώσεις της σχολής και του αθλητισμού έχουν αντίκτυπο πίεσης στην προσωπική του ζωή. Τέλος η Μαρία και ο Πάρης δεν παραθέτουν συγκεκριμένες προκλήσεις στην φοιτητική τους ζωή. Άξιο αναφοράς για τον Πάρη είναι η δυσκολία διατήρησης της ποιότητας εξίσου στον αθλητικό και φοιτητικό τομέα. Όπως χαρακτηριστικά ανέφερε ο Πάρης:

«... Επομένως , όταν προσπαθείς αυτά να τα συνδυάσεις στην ουσία , να μοιράζεις την ενέργειά σου λίγο από εδώ λίγο από εκεί στην ουσία χάνεις και την ποιότητα αλλά και την απόδοσή σου , καθώς προσπαθείς και τα δύο να τα κάνεις όσο καλύτερα γίνεται , αλλά επειδή τα συνδυάζεις στην ουσία το χάνεις λίγο γιατί είναι λίγο δύσκολο να το συνδυάζεις και να είσαι στο 100% και στα δύο...»

4.3 Προτάσεις υποστήριξης και ανάπτυξης διπλής καριέρας αθλητή-φοιτητή

Η εξισορρόπηση ιδιοτήτων στην διπλή καριέρα αθλητή φοιτητή-αποτελεί δύσκολη διαδικασία. Όλοι οι συνεντευξιαζόμενοι επισήμαναν ως βασική δυσκολία την διαχείριση του χρόνου στην διπλή καριέρα αθλητή-φοιτητή. Επίσης, σχεδόν όλοι από αυτούς τόνισαν την ιδιαίτερη εξάντληση που βιώνουν στην προσπάθειά τους να διατηρήσουν τις δύο τους ιδιότητες. Συγκεκριμένα, η Μαρία σημειώνει πόσο δύσκολο είναι να διεκπεραίωση ένας αθλητής-φοιτητής αυτό το καθημερινό πρόγραμμα, καθώς δεν μένει για αξιοποίηση καθόλου προσωπικός χρόνος. Ακόμη, παραθέτει ότι εξαιτίας της εξάντλησης προκύπτουν τραυματισμοί οι οποίοι ενδέχεται να κρατήσουν στάσιμο τον αθλητή-φοιτητή και να μην είναι σε θέση να ανταπεξέλθει στις υποχρεώσεις του. Όπως χαρακτηριστικά ανέφερε:

«... Καλώς η κακώς , όπως είπα και πριν στη σχολή ένας φοιτητής περνάει πολλές ώρες οπότε μπορεί να είναι στη σχολή 9 με 3 και βωρα να έχει προπόνηση , οπότε ίσα ίσα θα προλάβει να πάει σπίτι του , να φάει , να ξεκουραστεί λίγο και μετά πάλι έξω . Και είναι πολύ επίπονο για έναν αθλητή η θέλει πολύ , θέλει τον χρόνο της ξεκούρασης του , θέλει να έχει ένα διάλειμμα να συνέλθει . Ε και ; Το να είσαι συνέχεια στο τρέξιμο δεν βοηθάει καθόλου και η προσωπική ζωή ενός αθλητή περνάει δύσκολα. Και σκεφτείτε ότι άμα είναι στο τρέξιμο συνέχεια ένας αθλητής , άμα κάνει συνέχεια κάθε μέρα προπόνηση έχει αγώνες , το σώμα καταπονείται με αποτέλεσμα πολλοί αθλητές να τραυματίζονται και από την κόπωση που αυτό είναι ακόμα μια μεγάλη δυσκολία για έναν αθλητή . Γιατί βέβαια πέρα από τις υποχρεώσεις που έχει ήδη στην ζωή του , θα πρέπει να αντιμετωπίσει και ένα τραυματισμό που μπορεί να του δημιουργήσει και άγχος αν θα προλάβει , αν θα επανέλθει όπως ήταν πριν και γενικά είναι δύσκολο αυτό...»

Ομοίως η Άννα, ο Νίκος και ο Πάρης αναφέρουν τον περιορισμένο χρόνο για ξεκούραση που τους απομένει τηρώντας αυτή την διπλή καριέρα αθλητή-φοιτητή. Όπως χαρακτηριστικά ο Νίκος ανέφερε:

«...Οι προκλήσεις και δυσκολίες είναι αρκετές . Διότι λόγω ποδοσφαίρου και λόγω και στα ΤΕΦΑΑ δεν έχω τόσο χρόνο , προσωπικό , πολλές προπονήσεις . Άρα αυτό συνεπάγεται ότι πολλή κούραση , οπότε δεν έχω όρεξη και διάθεση να βγω μετά . Έχω πολλές υποχρεώσεις . Πρέπει να τρέχουμε σωστά , να κάνω προπόνηση εντατικά . Δεν έχω ελεύθερο χρόνο να πάω ένα ταξίδι με την παρέα μου , εκδρομές...»

Στην συνέχεια, η Άννα και ο Πάρης σημειώνουν την δυσκολία διατήρησης μιας ισορροπημένης διατροφής εξαιτίας των γρήγορων ρυθμών της καθημερινότητας τους ως αθλητές-φοιτητές. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν:

«... Αλλά μια δυσκολία που θα αντιμετωπίσω είναι να στηρίζω οικονομικά αυτή τη διπλή καριέρα . Και αυτό συμβαίνει γιατί πρέπει να στηρίζω τη διατροφή μου και τη διαμονή μου γενικά εδώ στη χώρα που βρίσκομαι , εφόσον είμαι από την Κύπρο...»(Άννα) και «... Και μετά είναι το φαγητό γιατί πρέπει σαν αθλητής να τρέφεσαι σωστά αλλά και γενικότερα σαν άνθρωπος...».(Πάρης)

Αντίθετα, για τον Πέτρο δυσκολία αποτελεί η μετάβαση ως εξισορρόπηση ιδιοτήτων με την έννοια της συνάρτησης του ρόλου ως προπονητής και παίκτης. Όπως χαρακτηριστικά είπε ο Πέτρος:

«... οπότε είναι κυρίως αυτό και μετά είναι η συγκέντρωσή του ότι αλλάζει ο ρόλος μου και από το πώς μαθαίνω να γίνομαι ένας σωστός και καλός προπονητής πρέπει να είμαι και παίκτης και να ακολουθώ τις οδηγίες του προπονητή μου...»

Τέλος, και η Κάτια αντιμετωπίζει την δυσκολία εξισορρόπησης ιδιοτήτων. Πιο συγκεκριμένα, η Κάτια έρχεται στην δύσκολη θέση με το να επιλέξει έναν από τους δύο κλάδους. Αυτό έχει ως συνέπεια να παραμελεί ενίοτε τις πανεπιστημιακές της υποχρεώσεις για να ανταπεξέλθει στις αθλητικές της δραστηριότητες και το αντίστροφο. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει η Κάτια:

«... Η μεγαλύτερη δυσκολία στο κομμάτι , του αθλητισμού κυρίως , είναι το γεγονός ότι στους αγώνες είχαμε κάποια διοργάνωση η οποία ήταν καθημερινή και έπρεπε να λείψουμε κάποια καθημερινή 1,2,3 μέρες δυσκόλευε το γεγονός ότι η σχολή ήταν με απουσίες , οπότε δεν μπορούσε να λείψει κάποιος και πολλές μέρες .Γιατί θα έμενα σε ένα μάθημα πίσω αλλά δεν θα μπορούσα να δώσω και στην εξεταστική , Οπότε αυτό πολλές φορές μου δημιουργούσε παραπάνω σκέψεις στο αν θα συμμετέχω στη διοργάνωση , για να μη μείνει πίσω η σχολή μου , Τώρα στο κομμάτι του φοιτητή μεγάλη πρόκληση Μάλλον όταν είχαμε κάποιες εργασίες οι οποίες θέλανε χρόνο ,είτε ήταν ατομικές, είτε με κάποιο ζευγάρι είτε ομάδα και

ήθελαν παραπάνω χρόνο για να βρεθούμε να τις κάνουμε και εκεί πολλές φορές η προπόνηση έπρεπε να την αφήσω για να μπορέσω να κάνω εργασία αυτή...»

Αρχικά, για την μετάβαση ως αποσταθεροποίηση ρόλων και υποχρεώσεων η Άννα και ο Νίκος εκφράζουν την επιθυμία τους για ολοκλήρωση πανεπιστημιακών σπουδών και ταυτόχρονη ενασχόληση και βιοπορισμό στο πλαίσιο του αθλητισμού ως επαγγελματίες αθλητές και προπονητές. Η Άννα τονίζει τις πενιχρές οικονομικές απολαβές αλλά και την αγάπη και την αφοσίωση που έχει για τον αθλητισμό. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει:

«... Θα προσπαθήσω να μην σταματήσω κανένα από τους δύο τομείς γιατί ως επαγγελματίας αθλήτρια βόλει οι οικονομικές απολαβές είναι χαμηλές . Θα προσπαθήσω μέχρι εκεί που μπορώ να συνδυάσω μια δεύτερη δουλειά μαζί με το βόλει , την προπονητική που είναι κάτι που λατρεύω . Γενικά παρά τις δυσκολίες θα προσπαθήσω να ανταπεξέλθω στις δύσκολες προκλήσεις γιατί είναι κάτι που αγαπώ και μου αρέσει πάρα πολύ...». Από την άλλη πλευρά, ο Νίκος νιώθει ικανοποιημένος από τις οικονομικές απολαβές που παρέχονται ως αθλητής και έπειτα ως προπονητής. Όπως χαρακτηριστικά είπε: «... Εγώ προσωπικά έτσι όπως το έχω σκεφτεί είναι ότι μέχρι όσο μπορώ και αντέχω , δηλαδή να παίζω και ποδόσφαιρο και να ασχολούμαι και με την προπονητική , γιατί στην προκειμένη περίπτωση εγώ πληρώνομαι αρκετά καλά...»

Στην συνέχεια, όπως και οι προηγούμενοι συνεντευξιαζόμενοι έτσι και ο Πέτρος με την Κάτια (απόφοιτοι) στοχεύουν στην ολοκλήρωση των πανεπιστημιακών σπουδών τους. Ωστόσο, στο πλαίσιο του αθλητισμού και οι δύο εκφράζουν την επιθυμία τους για την διατήρηση της διπλής τους ιδιότητας ως αθλητές και προπονητές. Στην συγκεκριμένη περίπτωση, ο Πέτρος και η Κάτια θα διατηρήσουν την αθλητική τους ιδιότητα ερασιτεχνικά και θα στοχεύσουν στον βιοπορισμό ως προπονητές. Όπως χαρακτηριστικά ανέφεραν:

«... Δεν μπορώ να σκεφτώ κάτι που να με σταματήσει από το να αθλούμαι ταυτόχρονα με οτιδήποτε άλλο κάνω , έστω και ερασιτεχνικά . Διότι αυτός ο σκοπός μου , έστω και ερασιτεχνικά , να αθλούμαι , γιατί εκφράζομαι καλύτερα με αυτό και νιώθω ολοκληρωμένος δηλαδή . Ο σκοπός μου αυτός είναι να το κάνω ταυτόχρονα...»(Πέτρος) και «...Μπορώ να πω ότι όλα αυτά τα χρόνια που σπούδαζα παράλληλα και παράλληλα έκανα πρωταθλητισμό , δεν είχα σκεφτεί να σταματήσω κάτι από τα δύο . Ωστόσο , επειδή στην Ελλάδα δεν υπάρχουν τα κατάλληλα προγράμματα ώστε να μπορέσει κάποιος αθλητής υψηλού επιπέδου να βιοποριστεί μέσα από το άθλημα του , προφανώς θα συνεχίζω και συνέχισα και συνεχίζω το άθλημά μου , αλλά τελικά επέλεξα βιοποριστώ μέσα από τις σπουδές , δηλαδή να τελειώσω με τις σπουδές μου και να ασχοληθώ επαγγελματικά με την προπονητική ώστε να μπορέσω να ζήσω μέσα από αυτό . Αυτό είναι το επάγγελμά μου...».(Κάτια)

Η Μαρία θεωρεί ότι δεν μπορεί να βιοποριστεί μέσα από το άθλημα της πετοσφαίρισης και επιθυμεί την ολοκλήρωση φοιτητικών σπουδών και την εγκατάλειψη του αθλητικού κλάδου λόγω βιοπορισμού στην οικογενειακή επιχείρηση. Ουσιαστικά, επισημαίνει την αποστροφή της ως προπονήτρια και αθλήτρια. Όπως χαρακτηριστικά είπε:

«... Γενικά μου άρεσε πάντα ο αθλητισμός . Ήθελα να ασχοληθώ , ήθελα να μάθω περισσότερα πράγματα , οπότε ήταν και πρώτη μου επιλογή όταν έδινα πανελλήνιες . Παρόλα αυτά όσο μεγαλώνω μέσω του covid. Το ότι έχω και γονείς που ασχολούνται είναι ελεύθεροι επαγγελματίες . Τέλος πάντων , πιστεύω ότι δεν μπορώ να ζήσω μέσω του αθλητισμού . Πλέον οι συνθήκες είναι πάρα πολύ δύσκολες και ούτε πιστεύω ούτε τα ψυχικά αποθέματα να κυνηγήσω κάτι ώστε να καταφέρω πάνω σε αυτό . Έχω προτίμηση για το άμεσο τουλάχιστον μέλλον να ασχοληθώ με την επιχείρηση που έχω μεγαλώσει στο νησί μας στη Νάξο...».

Τέλος, ο Πάρης τονίζει με βεβαιότητα ότι αν υπήρχε καλύτερη οικονομική εξασφάλιση στο κλάδο του αθλητισμού και ειδικότερα του ποδοσφαίρου θα εγκατέλειπε τις ακαδημαϊκές του υποχρεώσεις. Ωστόσο, επισημαίνει ότι δεν υπάρχουν αυτές οι οικονομικές απολαβές επομένως αυτό έχει ως συνέπεια την ενασχόληση σε ερασιτεχνικό επίπεδο και την διατήρηση της ακαδημαϊκής του καριέρας με απώτερο σκοπό τον βιοπορισμό μέσω αυτής. Όπως χαρακτηριστικά είπε ο Πάρης:

«... Θεωρώ ότι ο κύριος λόγος είναι το οικονομικό. Εγώ προσωπικά αν με ρωτάς αν είχα τη δυνατότητα να κάνω το άθλημά μου σε ένα σημείο που επαγγελματικά θα μου κάλυπτε τις ανάγκες μου , όχι μόνο τις τωρινές αλλά και τις μελλοντικές ...», «... Επομένως θεωρώ ότι αναγκάζεσαι να παρατήσεις το άθλημα σου ή τουλάχιστον να το κάνεις ένα ερασιτεχνικό επίπεδο . Ίσως λιγότερες ώρες τη μέρα , πιο χαλαρά προκειμένου να είσαι πιο τυπικός και σωστός απέναντι στη σχολή σου , η οποία έχει ένα πιο σίγουρο μέλλον...»

Παρακάτω παρουσιάστηκαν προτάσεις υποστηρίξεις και ανάπτυξης της διπλής καριέρας . Σε αυτό το πλαίσιο όλοι οι συνεντευξιζόμενοι εκτός από την Κάτια ανέφεραν την πρόταση για την δημιουργία διαδικτυακών μαθημάτων με σκοπό την αναπλήρωση ύλης και την διευκόλυνση των φοιτητών-αθλητών. Με αυτή την μέθοδο τα άτομα θα εξελισσότουσαν με γρήγορους ρυθμούς και θα ήταν συνεπής στους δύο κλάδους. Ο Νίκος και ο Πέτρος στο πλαίσιο των διαδικτυακών μαθημάτων τόνισαν την διευκόλυνση που παρέχεται στους αθλητές φοιτητές ως προς την αποφυγή διάνυσης αποστάσεων και την ξεκούραση τους. Χαρακτηριστικά είπαν:

«... Επίσης θα μπορούσε να γίνουν και διαδικτυακά μαθήματα , να είναι πιο εύκολο να τα παρακολουθούν από το σπίτι και πιο ξεκούραστα να μη χρειάζεται η μετακίνηση που είναι πολύ δύσκολη στην Αθήνα και όλα αυτά...»(Νίκος) και «... είτε κάποια διαδικτυακά μαθήματα να γίνονται για να μη χρειάζεται να πηγαίνω

σχολή , είτε να μην χρειάζεται να βρίσκομαι ο ίδιος στο μάθημα . Θα βοηθούσε πολύ στο να θα προλαβαίνω...».(Πέτρος)

Επιπλέον, η Μαρία, ο Νίκος, η Κάτια και ο Πάρης επισήμαναν ως πρόταση ανάπτυξης της διπλής καριέρας αθλητή-φοιτητή την θέσπιση προγραμμάτων υποστήριξης και την οικονομική επιχορήγηση από κρατικούς φορείς. Οι παραπάνω συνεντευξιαζόμενοι τοποθετήθηκαν στο οικονομικό ζήτημα με διαφορετικές λύσεις. Η Μαρία αναφέρθηκε στην οικονομική στήριξη ως προς το κομμάτι των υποδομών δηλαδή την παροχή μέσων και κατάλληλων χώρων για την ευχάριστη συμμετοχή σε αυτήν την καριέρα. Όπως χαρακτηριστικά ανέφερε η Μαρία:

«... ένα τεράστιο πρόβλημα υποδομών αλλά και της στήριξης προς τους αθλητές φοιτητές πιστεύω ότι θα πρέπει να δημιουργήσω πιο ιδανικές συνθήκες έτσι ώστε να μπορούν να ανταπεξέρχονται και να μην είναι και γι αυτούς κάτι δύσκολο να το κάνουν με ευχαρίστηση και να μην αγανακτούν...»

Ο Νίκος ανέφερε την αύξηση των οικονομικών απολαβών από το κλάδο του αθλητισμού. Αναφέρει ότι:

«... Αυτό που θέλω να προσθέσω εγώ είναι ότι ως παίκτης ποδοσφαίρου και ως προπονητής θα μπορούσε το κράτος να αμείβει λίγο καλύτερα και τους παίκτες και τους παίκτες ως προπονητές σίγουρα πρέπει να τους βοηθάει , τουλάχιστον οικονομικά και το να πληρώνεσαι καλά...»

Επιπρόσθετα, η Κάτια σημειώνει πόσο κρίσιμη είναι η οικονομική στήριξη φοιτητή-αθλητή από το κράτος και την ομοσπονδία. Συγκεκριμένα, προτείνει την οικονομική στήριξη αθλητή φοιτητή ιδιαίτερα από την επαρχία καθώς παρουσιάζονται επιπλέον έξοδα. Από την άλλη επισημαίνει την κάλυψη εξόδων για την αθλητική του δραστηριότητα. Όπως χαρακτηριστικά είπε:

«... Θα ήταν αρκετά χρήσιμο το κράτος να βοηθήσει κυρίως οικονομικά έναν αθλητή φοιτητή .Κάποιο παιδί δηλαδή το οποίο κάνει τις σπουδές του και παράλληλα είναι καλό στο άθλημά του και το κυνηγάει . Θα ήταν καλό να μπορεί να το στηρίζει οικονομικά να πηγαίνει σε αγώνες ,διοργανώσεις ώστε να έχει κίνητρο να γίνεται όντως καλύτερος και να μην ψάχνει δουλεία έξτρα να χάνει χρόνο παραπάνω και δυσκολεύεται στα μαθήματα του και στην προπόνηση του.Να υπάρχει κάποια οικονομική στήριξη από το κράτος ή από την αντίστοιχη ομοσπονδία...»

Για τον Πάρη η στήριξη της διπλής καριέρας θα αποκατασταθεί με τις καλύτερες απολαβές ως αθλητής αλλά και με την παροχή φοιτητικού επιδόματος από το κράτος ιδιαίτερα για τους αθλητές-φοιτητές. Σημειώνει την κρίσιμη υποστήριξη φοιτητών αθλητών που σπουδάζουν εκτός της μόνιμης κατοικία. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Πάρης:

«... Θεωρώ ότι σίγουρα προκειμένου όλο αυτό για να πάρει μια ζωή αυτό το μοντέλο φοιτητής αθλητής χρειάζεται μια έξτρα υποστήριξη .Αυτή η υποστήριξη είτε είναι από το κράτος είτε από ομάδα είτε οτιδήποτε άλλο . Κάτι πρέπει να γίνει , είτε δεν ξέρω κάποιο επίδομα , κάποια προγράμματα , ίσως ακόμα και διαδικτυακά μαθήματα να είναι πλέον κάτι το οποίο θα υπάρχει σίγουρα σε κάθε σχολή . Γιατί για παράδειγμα εγώ προσωπικά για το άθλημα μου , βρεις μια ομάδα η οποία να είναι σε άλλη πόλη την οποία σπουδάζεις , η οποία αυτή η ομάδα να μπορεί να σου καλύπτει τις ανάγκες τις οποίες τις οικονομικές κυρίως όπως λέγαμε πριν , προκειμένου να μπορείς να τα συνδυάσεις αυτά τα δύο...»

Τέλος από την Μαρία γίνεται πρόταση ανάπτυξης της διπλής καριέρας με επίκεντρο την ευαισθητοποίηση του οικογενειακού περιβάλλοντος με στόχο την κατανόηση και την στήριξη αθλητών- φοιτητών αλλά και την προσωπική προσπάθεια

των ιδίων των αθλητών για την εξέλιξη αυτής της διπλής καριέρας. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει η Μαρία:

«... να βρούμε κι εμείς τρόπους ως φοιτητές , οι ανερχόμενοι γυμναστές να ευαισθητοποιήσουμε περισσότερο...» και «... Οπότε πιστεύω θα πρέπει να ευαισθητοποιήσουμε και τους γονείς και τα παιδιά , γιατί ο αθλητισμός πιστεύω ότι είναι πολύ σημαντικό στη ζωή ενός ατόμου...»

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η εξιχνίαση των δυνατοτήτων και των προκλήσεων που συναντούν οι αθλητές-φοιτητές αποτελεί ένα συναρπαστικό πεδίο έρευνας, που συνδυάζει τη βιβλιογραφική ανασκόπηση με τις πληροφορίες που προκύπτουν από συνεντεύξεις αυτών των ενδιαφερόμενων ομάδων. Στο πλαίσιο αυτό, η παρούσα πτυχιακή εργασία διαδραματίζει έναν σύνθετο ρόλο, αποκαλύπτοντας τόσο τα κοινά όσο και κάποιες διαφορές μεταξύ της βιβλιογραφίας και των προσωπικών εμπειριών των αθλητών-φοιτητών. Ακόμη, από αυτήν τη σύνθεση προκύπτουν νέες διαπιστώσεις που θα

κατευθύνουν την περαιτέρω ανάλυση. Τα αποτελέσματά δεν διαφέρουν σε μεγάλο βαθμό από εκείνα της ήδη δημοσιευμένης βιβλιογραφίας σχετικά με την αμφίπλευρη επίδραση που ασκείται τόσο στην αθλητική όσο και στην ακαδημαϊκή καριέρα λόγω πολλαπλών υποχρεώσεων. Η διπλή καριέρα δημιουργεί προκλήσεις που πηγάζουν τόσο από τις απαιτήσεις της χρονικής διαχείρισης όσο και από παράγοντες που αφορούν τις φιλοδοξίες του αθλητή-φοιτητή αλλά και τους τρόπους στήριξης και εξέλιξη αυτής της διπλής σταδιοδρομίας (Geraniosova & Ronkainen, 2015).

Βάση της παρούσας έρευνας, αναφορικά με τον άξονα της αθλητικής καριέρας τα ατομικά χαρακτηριστικά και στοιχεία χαρακτήρα, οικογένεια και κοινωνικές σχέσεις και οι προκλήσεις της αθλητικής ζωής των συνεντευξιαζόμενων αποτέλεσαν καθοριστικό ρόλο στην ενασχόληση με τον αθλητισμό. Αυτά τα στοιχεία έρχονται σε πλήρη συμφωνία με εκείνα της μελέτης της Geraniosova και Ronkainen (2015) καθώς αναφέρεται η προτροπή ενασχόλησης με το αθλητισμό και η συναισθηματική στήριξη του οικογενειακού περιβάλλοντος στην αθλητική πορεία του ατόμου. Η μελέτη των Brown et al (2015) ανέδειξε πόσο συμβολική και σημαντική είναι η διπλή καριέρα στις μεταβατικές φάσεις της ζωής των παιδιών καθώς και την ψυχολογική υποστήριξη που τους παρέχουν κατά την διάρκεια αυτών των δύσκολων μεταβάσεων στην καριέρα των αθλητών. Επίσης, μέσα από την μελέτη αναδείχθηκαν ατομικά χαρακτηριστικά των ατόμων αυτών όπως ικανότητα τους να διαχειρίζονται τις πολυδιάστατες απαιτήσεις που αντιμετωπίζουν και κατά την διάρκεια των αλλαγών αυτών να επηρεαστεί καθοριστικά επιτυχία τους ως αθλητές-φοιτητές. Σε πλήρη συμφωνία βρίσκεται και το άρθρο των Condello et al. (2019) καθώς παρουσιάζει τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζει οικογένεια στην στήριξη των αθλητών. Επιπλέον παραθέτει ότι ο τύπος αθλήματος αλλά και ο επιλεγμένος κλάδος σπουδών, σχετίζεται με τον χρόνο που είναι αναγκαίο να αφιερώσουν στον αθλητισμό και στο πανεπιστήμιο. Στην συνέχεια σημειώνεται, από συνεντευξιαζόμενη ότι αν και η προτροπή ενασχόλησης προέκυψε από φιλικό περιβάλλον, διατηρήθηκε το ενδιαφέρον για κατάκτηση διακρίσεων.

Επακόλουθά μία κοινή παράθεση των συνεντευξιαζόμενων και της συγκεκριμένης μελέτης ήταν ότι προκλήσεις της αθλητικής ζωής αποτέλεσαν, ο περιορισμένος χρόνος καθώς και η απομόνωση. Ότι δηλαδή εξαιτίας των απαιτήσεων οι αθλητές χάνουν εμπειρίες στο πανεπιστήμιο. Η ίδια διαπίστωση παρουσιάζεται και στην μελέτη της Aquilina (2013) η οποία ενισχύει την άποψή ότι οι συμμετέχοντες εξαιτίας των προκλήσεων της αθλητικής καριέρας ήταν αντιμέτωποι με τον κίνδυνο να χάνουν σημαντικές στιγμές και εμπειρίες από την καθημερινή ζωή. Στην συνέχεια όλοι συνεντευξιαζόμενοι ανέφεραν την έντονη κόπωση που βίωναν στην αθλητική τους καριέρα αντιμετωπίζοντας τη δυσκολία των αποστάσεων αλλά και το μειωμένο προσωπικό χρόνο για ξεκούραση και κοινωνικοποίηση που επιβεβαιώνεται και από την μελέτη της Vickers (2018).

Στην μελέτη της Vickers(2018) αναφέρεται η έντονη εξάντληση των αθλητών εξαιτίας των προπονητικών απαιτήσεων αλλά και η δυσκολία διατήρησης σχέσεων με αθλητές -συμφοιτητές. Ακόμη από τις συνεντεύξεις αναδείχθηκαν προκλήσεις σχετικά με την χαμηλή οικονομική στήριξη των φοιτητών. Συγκεκριμένα έγινε αναφορά για την κατ' εξακολούθηση κάλυψη των αθλητικών εξόδων από τους ίδιους τους συνεντευξιαζόμενους για εξοπλισμό ,μετακινήσεις και διαμονή κλπ. Χαρακτηριστική αναφορά για ελλιπή υλικοτεχνικά μέσα στον αθλητισμό κάνουν ο Gary και Burns(2013) καθώς και οι Defry et al(2019). Άλλη μια πρόκληση που προσθέτει η μελέτη των Fuchs et al. (2021) είναι οι δυσκολίες στην ένταξη τους σε ένα νέο αθλητικό περιβάλλον το οποίο προξενεί μειωμένες επιδόσεις.Κλείνοντας από τις απαντήσεις των ερωτώμενων και τα στοιχεία των μελετών παρουσιάζεται η δυσκολία αντιμετώπισης των τραυματισμών στο πλαίσιο των προκλήσεων του αθλητισμού. Καθώς εξαιτίας αυτών οι αθλητές και δυσκολεύονται οικονομικά να στηρίξουν την αποκατάστασή τους.Τέλος όπως φαίνεται, στην μελέτη των Linner et al. (2019) αναφέρουν τους τραυματισμούς καθώς και την μειωμένη οικονομική υποστήριξη που παρέχεται στους αθλητές για να στηρίξουν την αθλητική τους καριέρα.

Στην συνέχεια ως προς τον άξονα της φοιτητής ιδιότητας όλοι οι συνεντευξιζόμενοι παραθέτουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν ως αθλητές-φοιτητές. Συγκεκριμένα αναφέρουν τον περιορισμένο διαθέσιμο χρόνο που έχουν για διεκπεραιώσουν τις υποχρεώσεις ως φοιτητές αλλά και την έλλειψη της κοινωνικής τους ζωής λόγω του περιορισμένου χρόνου που διαθέτουν. Αντίστοιχα, και στην μελέτη των Linner et al. (2019) ως φοιτητικές προκλήσεις αναφέρουν τις εξετάσεις, το σχέδιο μελέτης, την απουσία από τις μελέτες αλλά και την απομάκρυνση τους από την κοινωνική τους ζωή. Επιπλέον, η μελέτη των Lupo et al. (2019) πραγματεύεται την δυσκολία στον συνδυασμό του αθλητισμού και της εκπαίδευσης ως προς την διαχείριση του χρόνου καθώς αναφέρει ότι οι αθλητές χρειάζονται περίπου 20-30 ώρες την εβδομάδα για προπόνηση και αγώνες, ενώ οι φοιτητές αφιερώνουν 30 ώρες την εβδομάδα για να επιτύχουν μια ικανοποιητική ακαδημαϊκή πορεία. Άλλη μια πρόκληση που αναφέρει η μελέτη είναι η δυσκολία στον συντονισμό του προγράμματος αγώνων καθώς οι αγώνες μπορεί να είναι εκτεταμένοι σε διάφορους μήνες επηρεάζοντας την δυνατότητα του αθλητή-φοιτητή να οργανώσει με επιτυχία της ακαδημαϊκές του υποχρεώσεις. Έπειτα, οι συνεντευξιζόμενοι ως πρόκληση πρόσθεσαν και την δυσκολία μετακίνησης λόγω μεγάλων αποστάσεων από την κατοικία στο πανεπιστήμιο και από το πανεπιστήμιο στο γήπεδο και πάλι πίσω.

Ένα άλλο εξίσου σημαντικό εύρημα της κατά την έρευνα του De Brandt (2017) αναφέρεται η δυσκολία της διαχείρισης των πανεπιστημιακών υποχρεώσεων με αποτέλεσμα να μένουν πίσω ή να εγκαταλείπουν την ολοκλήρωσή των σπουδών. Τέλος σημειώνεται από τις συνεντεύξεις ένα μεγάλο ποσοστό το οποίο τόνισε ως κρίσιμη δυσκολία την διατήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής εξαιτίας των πολλών ωρών στο πανεπιστήμιο και των προπονήσεων αλλά και του απαιτητικού προγράμματος.

Ως προς τον άξονα της διπλής καριέρας όλοι οι συνεντευξιζόμενοι παρέθεσαν κάποια προγράμματα υποστήριξης τα οποία θα μπορούν να στηρίξουν το μοντέλο αυτό του αθλητή-φοιτητή. Για την ανάπτυξη της διπλής καριέρας ανέφεραν την θέσπιση διάφορων προγραμμάτων και την οικονομική επιχορήγηση

από το κράτος και τους αθλητικούς φορείς. Όπως επιβεβαιώνει η μελέτη των Fuchset al. (2021) η οποία αναφέρει προγράμματα στήριξης που αφορούν τηνβελτιωμένη προώθηση ακαδημαϊκών ιδρυμάτων ,θα προσφέρουν χρηματοδοτικάπρόγραμμα και υποτροφίες. Ανάλογα ευρήματα παρέχονται και στην μελέτη τωνLuro et al. (2014) η οποία προτείνει την στενή συνεργασία διάφορων φορέων όπως οικυβερνήσεις, οι αθλητικές οργανώσεις και τα εκπαιδευτικά ιδρύματα για ναυποστηριχθούν οι αθλητές που επιδιώκουν την διπλή καριέρα. από αθλητικούςφορείς. Σχεδόν η πλειοψηφία των συνεντευξιαζόμενων συμφώνησε στην δημιουργίαδιαδικτυακών μαθημάτων για την κάλυψη της ακαδημαϊκής ύλης σε περιόδους πουχάνουν μαθήματα λόγω των αυξημένων υποχρεώσεων τους.

Επίσης, ανέφεραν τηνσημαντικότητα και την ευαισθητοποίηση του κοινωνικού περιβάλλοντος για την ψυχολογική υποστήριξη των ατόμων αυτών. Αναφορικά με την δημιουργία διαδικτυακών μαθημάτων η έρευνα τωνGary και Burns(2013) σημειώνει επιπλέον την ανάγκη για ευελιξία στην παρακολούθηση αυτών μαθημάτων και την δυνατότητα παρακολούθησης των μαθημάτων σε περισσότερα από ένα εξάμηνα, την παροχή διαδικτυακών εργαλείων εκπαίδευσης, ευελιξία στο πρόγραμμα εξετάσεων και την σύναψη διακρατικών συμφωνιών για τη διευκόλυνση των εξετάσεων των φοιτητών-αθλητών. Όπως επιβεβαιώνει και η μελέτη τωνSubijana et al. (2017) η οποία προτείνει την αναζήτηση εκπαιδευτικών ιδρυμάτων ταοποία θα παρέχουν ευέλικτα ωρολόγια. Επίσης η μελέτη των Fuchs et al(2021) αναφέρει την σημαντικότητα της ευελιξίας των προγραμμάτων αυτών μεατομικές προσαρμογές και τεχνολογικές προσεγγίσεις στην εκπαίδευση. Στο ίδιο μήκος κύματος βρίσκεται και μελέτη των Defryet et al. (2019) αναφέρει την σημαντικότητα της υποστήριξης απότο πανεπιστήμιο ώστε να προσφέρει υποστήριξη σε μορφή συμβουλευτικών υπηρεσιών και προγραμμάτων επαγγελματικής καθοδήγησης στους φοιτητές αθλητές. Τέλος με βάση τα συλλέγοντα δεδομένα από τις συνεντεύξεις της μελέτης , παρουσιάζεται η σημασία της εξέλιξης και ισορροπίας στη διπλή καριέρα των αθλητών. Έτσι, αναδεικνύεται η ανάγκη για αύξηση των οικονομικών απολαβών των παικτών και προτείνεται η παροχή κρατικών επιδομάτων για όσους ακολουθούν

αυτήν τη διπλή σταδιοδρομία. Η αύξηση των οικονομικών απολαβών μπορεί να λειτουργήσει ως κίνητρο για τους αθλητές, προσφέροντάς τους την ασφάλεια και την οικονομική ευκολία που χρειάζονται για τη συνέχιση της προσπάθειάς τους σε αμφότερους τους τομείς. Επιπλέον, η πρόταση για κρατικά επιδόματα αποτελεί σημαντικό βήμα προς τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου η διπλή καριέρα είναι βιώσιμη και υποστηρίζεται ενεργά από την κοινωνία. Αυτά τα επιδόματα θα λειτουργήσουν ως κίνητρο επιτρέποντάς τους να αφοσιωθούν πλήρως στην ακαδημαϊκή τους εξέλιξη χωρίς τις οικονομικές ανησυχίες που μπορεί να αντιμετωπίζουν.

Εν κατακλείδι γίνεται φανερό ότι υπάρχει μεγάλη ανάγκη για περαιτέρω έρευνα σε αυτό τον τομέα. Οι μελέτες που παρουσιάστηκαν παρέχουν σημαντικά δεδομένα και προοπτικές, ωστόσο, εξακολουθούν να υπάρχουν κενά και ερωτήματα που πρέπει να απαντηθούν. Πιο συγκεκριμένα, η περαιτέρω έρευνα θα μπορούσε να εξετάσει περισσότερο τη συναισθηματική και ψυχολογική επίδραση αυτής της διπλής προσπάθειας, καθώς και να διερευνήσει τις βέλτιστες πρακτικές για την υποστήριξη αθλητών-φοιτητών. Κατά συνέπεια, η συνεχής έρευνα σε αυτό τον τομέα θα μπορούσε να προσφέρει ακόμη περισσότερες γνώσεις και να βοηθήσει στη βελτίωση της στήριξης και της εμπειρίας των αθλητών-φοιτητών.

VI.ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σύμφωνα με την παρούσα έρευνα προέκυψαν σημαντικά συμπεράσματα σχετικά με την διπλή καριέρα των αθλητών φοιτητών. Οι ίδιοι οι συνεντευξιαζόμενοι παράθεσαν συγκεκριμένες λύσεις και προτάσεις βελτίωσης της διπλής καριέρας, οι οποίες συνοψίζονται ως εξής:

- **Ευέλικτα προγράμματα προπονήσεων και πανεπιστημιακών υποχρεώσεων:** Η πρόταση αυτή αναδύεται ως ένα ουσιαστικό θέμα αντικατοπτρίζοντας την πραγματικότητα της καριέρας αθλητή-φοιτητή. Στον αθλητικό τομέα τα ευέλικτα προγράμματα προπόνησης αποτελούν βασικό παράγοντα για την διατήρηση υψηλού επιπέδου απόδοσης. Οι αθλητές διαμορφώνουν το πρόγραμμα προπόνησης τους στην περίοδο εξεταστικής αλλά και κατάθεσης εργασιών στο πανεπιστήμιο. Επομένως, λαμβάνοντας υπόψη τις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις η ανάγκη για ευελιξία επηρεάζει την διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων. Στον ακαδημαϊκό τομέα ευέλικτα προγράμματα σπουδών και δυνατότητες αποκατάστασης για αντιστάθμιση της χαμένης ώρας λόγω προπόνησης κρίνονται ιδιαίτερα βασικές. Έτσι, η ευελιξία αυτή έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη ακαδημαϊκών ικανοτήτων διατηρώντας την αθλητική καριέρα.
- **Διαδικτυακά μαθήματα για την αναπλήρωση της ύλης:** Η πρόταση για την δημιουργία διαδικτυακών μαθημάτων εξασφαλίζει στους φοιτητές-αθλητές την δυνατότητα να παρακολουθούν τα μαθήματα από οποιοδήποτε σημείο χωρίς να είναι να είναι αναγκαία η φυσική παρουσία στις αίθουσες διδασκαλίας. Αυτό επιτρέπει στους φοιτητές να διαμορφώσουν το χρονικό τους πλάνο σύμφωνα με τις αθλητικές τους υποχρεώσεις. Επιπλέον, η πρόταση αυτή προσφέρει ευελιξία στον ρυθμό μάθησης των φοιτητών, οι οποίοι βρίσκονται σε θέση να διαχειριστούν την ύλη με βάση τον ελεύθερο τους

χρόνο αποφεύγοντας τις προθεσμίες που ίσως συμπέσουν με τις αθλητικές τους υποχρεώσεις. Τέλος, με τα διαδικτυακά προγράμματα παρέχεται η δυνατότητα αναπλήρωσης ύλης και μαθησιακών κενών με την δημιουργία εξατομικευμένων προγραμμάτων εκπαίδευσης από τους ίδιους τους φοιτητές, τα οποία αποτελούν μέσο προσαρμογής στις ανάγκες των αθλητών-φοιτητών.

- **Οικονομική στήριξη αθλητών-φοιτητών από κρατικούς και αθλητικούς φορείς/ Οικονομική κάλυψη αθλητικών εξόδων:** Η οικονομική ενίσχυση από τους φορείς αποτελεί βασικό παράγοντα για την εξασφάλιση της βιωσιμότητας αυτού του μοντέλου διπλής καριέρας. Η οικονομική στήριξη επιτρέπει σε νέους αθλητές να συμμετέχουν στον τομέα του αθλητισμού αποφεύγοντας το βάρος των οικονομικών δυσκολιών και ανεξαρτήτως της οικονομικής τους κατάστασης. Ακόμη, η στήριξη από αθλητικούς φορείς συμβάλλει στην ανάπτυξη του αθλητή-φοιτητή δίνοντας του την ευκαιρία να αφιερώνει περισσότερο χρόνο στην προπόνηση στους αγώνες και σε παρεμφερή υποχρεώσεις. Η παροχή δομών εξοπλισμού και εξειδικευμένου προπονητικού δυναμικού αποδεσμεύει συναισθηματικά και οικονομικά τον αθλητή με αποτέλεσμα την ενεργό συμμετοχή στον αθλητισμό. Τέλος, μέσα από την οικονομική ενίσχυση των κρατικών φορέων παρουσιάζεται χρηματοδοτούμενο επίδομα για την στήριξη αυτής της διπλής καριέρας.
- **Η αύξηση οικονομικών απολαβών στο αθλητισμό:** Καταρχάς, η οικονομική ανταμοιβή αποτελεί σημαντικό παράγοντα ενθάρρυνσης για την αφοσίωση των ατόμων στον αθλητισμό και ταυτόχρονα στις φοιτητικές τους προσπάθειες. Πιο συγκεκριμένα, οι ικανοποιητικές απολαβές λειτουργούν ως ένα ενισχυτικό κίνητρο ώστε οι φοιτητές-αθλητές να αποδίδουν καλύτερα στους δύο τομείς. Μέσα από χορηγίες και αθλητικές συμφωνίες προσδοκούν και καταβάλουν προσπάθεια για βελτίωση στον αθλητικό τους κλάδο. Στην συνέχεια, με την αύξηση των οικονομικών απολαβών οι φοιτητές-αθλητές επικεντρώνονται στην ανάπτυξη των πανεπιστημιακών τους ικανοτήτων

έχοντας το κίνητρο να συμμετέχουν και να ολοκληρώνουν πιο απαιτητικά προγράμματα σπουδών τα οποία οδηγούν σε ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης μετά το πέρας της αθλητικής τους καριέρας.

Συνολικά, οι προτάσεις των συνεντευξιαζόμενων αναδεικνύουν και τονίζουν την ανάγκη για ένα ολοκληρωμένο σύστημα υποστήριξης, το οποίο θα επιτρέπει στους αθλητές-φοιτητές να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τις δύο πτυχές της καριέρας τους.

VII.ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Aquilina, D. (2013). A Study of the Relationship Between Elite Athletes' Educational Development and Sporting Performance. *The International Journal of the History of Sport*, 30(4), 374–392. <https://doi:10.1080/09523367.2013.765723>
- Arı, A., &Öz, N. D. (2023). Investigation of social capital, empathy, and individual responsibility parameters in dual career athletes: An exploratory study. *Physical Education of Students*, 27(2), 89–96. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0205>
- Bellantonio, S., & Tafuri, D. (2017). Between sport and education: Pedagogical reflections about the dual career of athletes. *Giornale Italiano di Educazione alla Salute, Sport e Didattica Inclusiva / Italian Journal of Health Education, Sports and Inclusive Didactics*, 1(2). <https://doi.org/10.32043/gsd.v0i2.40>

- Brown, D. J., Fletcher, D., Henry, I., Borrie, A., Emmett, J., Buzza, A., & Wombwell, S. (2015). A British university case study of the transitional experiences of student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 21*, 78–90.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04>
- Burns, G.N., Jasinski, D., Dunn, S., & Fletcher, D. (2013). Academic support services and career decision-making self-efficacy in student athletes. *Career Development Quarterly, 61*, 161-167. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2013.00044.x>
- Cartigny, E., Fletcher, D., Coupland, C., & Bandelow, S. (2021). Typologies of dual career in sport: A cluster analysis of identity and self-efficacy. *Journal of Sports Sciences, 39*(5), 583-590.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1835238>
- Condello, G., Capranica, L., Doupona, M., Varga, K., & Burk, V. (2019). Dual-career through the elite university student-athletes' lenses: The international FISU-EAS survey. *PLOS ONE, 14*(10), e0223278.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0223278>
- Defruyt, S., Wylleman, P., Kegelaers, J., & De Brandt, K. (2020). Factors influencing Flemish elite athletes' decision to initiate a dual career path at higher education. *Sport in Society, 23*(4), 660-677.
<https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1669324>
- Fuchs, P. X., Doupona, M., Varga, K., Bon, M., Cortis, C., Fusco, A., Castellani, L., Niemisalo, N., Hannola, H., Giron, P., Förster, J., Capranica, L., & Wagner, H.

- (2021). Multi-national perceptions on challenges, opportunities, and support structures for dual career migrations in European student-athletes. *PLoS ONE*, 16(6), e0253333. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253333>
- Fuchs, P. X., Wagner, H., Hannola, H., Niemisalo, N., Pehme, A., Puhke, R., Marinsek, M., Strmecki, A., Svetec, D., Capranica, L., & Guidotti, F. (2016). *Kinesiologia Slovenica*, 22(2), 31–48. ISSN 1318-2269
- Geranosova, K., & Ronkainen, N. (2015). The experience of dual career through Slovak athletes' eyes. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 66(1), 53–64. <https://doi.org/10.1515/pcssr-2015-0005>
- Harris, M. L., Ernstberger, K. W., Cox, K. C., & Watson, C. F. (2023). A holistic perspective on students' lives and learning during COVID-19 can help shape the university experience. *The Journal of Continuing Higher Education*, 71(1), 77-97. <https://doi.org/10.1080/07377363.2021.1977528>
- Linnér, L., Stambulova, N. B., Lindahl, K., & Wylleman, P. (2019). Swedish university student-athletes' dual career scenarios and competences. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2019.1611898>
- López de Subijana, C., Barriopedro, M., & Conde, E. (2015). Supporting dual career in Spain: Elite athletes' barriers to study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 57–64. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04>
- López-Flores, M., Hong, H.J., & Botwina, G. (2021). Dual career of junior athletes: Identifying challenges, available resources, and roles of social support

providers. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(47), 117-129.

<https://doi.org/10.12800/CCD.V16I47.1673>

Lupo, C., Guidotti, F., Goncalves, C. E., Moreira, L., Doupona Topic, M., Bellardini, H., & Capranica, L. (2014). Motivation towards dual career of European student-athletes. *European Journal of Sport Science*, 15(2), 151–160.

<https://doi.org/10.1080/17461391.2014.940557>

O'Neill, M. M., Calder, A. A., & Hinz, B. (2017). Student-athletes in my classroom: Australian teachers' perspectives of the problems faced by student-athletes balancing school and sport. *Australian Journal of Teacher Education*, 42(9).

<https://doi.org/10.14221/ajte.2017v42n9.10>

Perez-Rivases, A., Pons, J., Regüela, S., Viladrich, C., Pallarès, S., & Torregrossa, M. (2020). Spanish female student-athletes' perception of key competencies for successful dual career adjustment. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–15.

<https://doi:10.1080/1612197x.2020.1717575>

Rankin, S., Merson, D., Garvey, J. C., Sorgen, C. H., Menon, I., Loya, K., & Oseguera, L. (2016). The influence of climate on the academic and athletic success of student-athletes: Results from a multi-institutional national study. *The Journal of Higher Education*, 87(5), 701–730.

<https://doi.org/10.1080/00221546.2016.1177741>

Vickers, E. (2018). *An examination of the dual career pathway and transitions UK student-athletes experience throughout university education* [Doctoral

dissertation, Liverpool John Moores University]. Liverpool John Moores
University Research Online. <https://researchonline.ljmu.ac.uk/id/eprint/8878>

VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

1. Πόσα χρόνια ασχολείσαι με τον αθλητισμό, με τι άθλημα ασχολείσαι ;
2. Ποιος ή τι σε έκανε να αρχίσεις και τι εντόπισες στο άθλημα που σε ενδιέφερε;
3. Τι πιστεύεις ότι έχει αλλάξει στην ζωή σου από την στιγμή που πέρασες στην σχολή και απέκτησες την φοιτητική ιδιότητα;
4. Τι προκλήσεις /δυσκολίες αντιμετωπίζεις ως αθλητής-φοιτητής;
5. Τι επίδραση έχει η διπλή καριέρα στην αθλητική και φοιτητική σου ζωή;
6. Μπορείς να παραθέσεις μερικά θετικά ή/και μερικά αρνητικά που έχεις αντιμετωπίσει στην πορεία σου στο άθλημα μέχρι σήμερα?
7. Τι πρέπει να έχει ένας/μία ασκούμενος/η για να είναι επιτυχημένος/η στη διπλή καριέρα αθλητή /φοιτητή(π.χ., ψυχομετρικά, σωματικά χαρακτηριστικά, στοιχεία χαρακτήρα κτλ.) και γιατί?
8. Θεωρείς ότι επηρεάζει η προπόνηση τις φοιτητικές σου υποχρεώσεις ή οι φοιτητικές σου υποχρεώσεις την προπόνηση σου και ως προς ποιες παραμέτρους?
9. Υπάρχει κάποιος λόγος /συνθήκη στη ζωή σου ώστε μελλοντικά να χρειαστεί να σταματήσεις να ασχολείσαι με έναν από τους δύο τομείς? Αν Ναι, ποιος/τι είναι αυτό?
10. Υπάρχει κάτι ακόμη που θέλεις να προσθέσεις σχετικά με τα όσα συζητήσαμε?