

**Θεματική Ενότητα: Αθλητική Ψυχολογία  
Αναρτημένες Ανακοινώσεις 18<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής  
Αγωγής & Αθλητισμού**

**Section: Sport Psychology  
Poster Presentations of the 18<sup>th</sup> International Congress of Physical  
Education & Sport**

10699

**ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ**

**Φυσέντζου Δ., Χατζοπούλου Μ., Παπαδοπούλου Ι., Αργυριάδου Ε.,  
Μαυροβουνιώτης Φ.**

**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο  
Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κρατικό Πανεπιστήμιο του Οριόλ Ρωσικής  
Ομοσπονδίας**

[janna\\_papas@yahoo.gr](mailto:janna_papas@yahoo.gr)

**PHYSICAL AND ATHLETIC ACTIVITY OF STUDENTS**

**D. Fusentzou, M. Chatzopoulou, I. Papadopoulou, E. Argiriadou, F.  
Mavrouniotis**

**Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Aristotle University of  
Thessaloniki, D.P.E.S.S., State University of Orel, Russia**

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί η σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και της αθλητικής ενασχόλησης των φοιτητών/τριών του ΔΠΘ ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής. Στην έρευνα συμμετείχαν 483 φοιτητές/τριες ΤΕΦΑΑ (244=άνδρες και 239=γυναίκες με ηλικία=  $20.31 \pm 1.76$  έτη) από όλα τα έτη φοίτησης κατά το ακαδημαϊκό έτος 2009/10. Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο συνταγμένο από τον κ.Σοφιάδη αποτελούμενο από ερωτήσεις α) σωματομετρικών χαρακτηριστικών (ηλικία, ύψος, βάρος) και β) σχετικές με παραμέτρους της φυσικής δραστηριότητας των φοιτητών/τριών και της συνολικής τους διάρκειας ενασχόλησης με τον αθλητισμό. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μετά από προσωπική συνέντευξη με τον κάθε φοιτητή/τρια. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS και συγκεκριμένα η ανάλυση των συχνοτήτων (Frequencies). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας το 24,9% των φοιτητών/τριών είχαν προπονητική εμπειρία 7-9 ετών και το 37,9% ασκείται 5-7 φορές την εβδομάδα. Η συγκριτική ανάλυση μεταξύ των ανδρών και γυναικών απέδειξε ότι η πρώτη 45,9% και η δεύτερη 28,8%. Τα δεδομένα ανά ακαδημαϊκό έτος δείχνουν ότι οι πρωτοετής έχουν μεγαλύτερη αθλητική εμπειρία με ποσοστό 37,3% και το 43% των ιδίων ασκούνται 3-4 ημέρες την εβδομάδα. Συμπερασματικά φαίνεται ότι οι άνδρες ασκούνται περισσότερο από τις γυναίκες. Επίσης οι πρωτοετής του ακαδημαϊκού έτους 2009/10 ασχολούνται με

\* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

\* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

μεγαλύτερη συχνότητα από τα άλλα έτη και έχουν μεγαλύτερη προπονητική ενασχόληση.

**Λέξεις κλειδιά:** φυσική δραστηριότητα, άσκηση, γυναίκες και άνδρες.

10701

## **ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΟΥ ΚΑΦΕ**

**Παπαδοπούλου Ι., Φουσέντζου Δ., Χατζοπούλου Μ., Αργυριάδου Ε., Μαυροβουνιώτης Φ.**

**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κρατικό Πανεπιστήμιο του Οριόλ Ρωσικής Ομοσπονδίας**

[janna\\_papas@yahoo.gr](mailto:janna_papas@yahoo.gr)

## **HABITS OF STUDENTS IN RELATION WITH SMOKING AND CONSUMPTION OF COFFEE**

**I. Papadopoulou, D. Fusentzou, M. Chatzopoulou, E. Argiriadou, F. Mavrouniotis**

**Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S, Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., State University of Orel, Russia**

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγραφούν οι συνήθειες των φοιτητών/τριών του ΔΠΘ ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής σε σχέση με το κάπνισμα και την κατανάλωση καφέ κατά το ακαδημαϊκό έτος 2009/10. Το δείγμα αποτέλεσαν 244 άνδρες και 239 γυναίκες (n=483) (ηλικία=  $20.31 \pm 1.76$  έτη, ύψος=  $1,74 \pm 0,08$ m, σωματικό βάρος=  $67,9 \pm 11,91$  kg και δείκτη μάζας σώματος=  $22,32 \pm 2,74$ ) που φοιτούσαν στο ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής. Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο αποτελούμενο από ερωτήσεις σωματομετρικών χαρακτηριστικών (ηλικία, ύψος, βάρος) και των συνηθειών όπως το κάπνισμα και η κατανάλωση του καφέ. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μετά από προσωπική συνέντευξη με τον κάθε φοιτητή/τρια. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS και συγκεκριμένα η ανάλυση των συχνοτήτων (Frequencies) και Correlations. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας το 71,4% των φοιτητών/τριών (n=345) δεν καπνίζει καθόλου και το 12,8% καπνίζει 20 τσιγάρα την ημέρα. Το 15,8% του δείγματος δοκίμασε για πρώτη φορά το κάπνισμα στην ηλικία 18-20 ετών και στην ηλικία 18 ετών άρχισαν να καπνίζουν συστηματικά το 4,1%. Συγκριτικά με τα έτη φοίτησης βρέθηκε ότι οι τεταρτοετής με ποσοστό 16% καπνίζουν 20 τσιγάρα την ημέρα. Το 37,3% των φοιτητριών/τριών δεν πίνει καφέ ενώ το 33,7% πίνει έναν καφέ ημερησίως. Από το σύνολο του δείγματος βρέθηκε ότι το 20,1% καταναλώνει καφέ από την ηλικία 18-19 ετών. Τα δεδομένα τις έρευνας δείχνουν ότι από το ποσοστό των φοιτητών/τριών που καταναλώνει καφέ το 38,4% ανήκει στους τεταρτοετής. Η ανάλυση συσχετίσεων της κατανάλωσης του καφέ και του καπνίσματος ήταν θετική. Συμπερασματικά φαίνεται ότι οι περισσότεροι φοιτητές/τριες του ΤΕΦΑΑ δεν καπνίζουν και δεν καταναλώνουν καφέ.

\* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

\* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

**Λέξεις κλειδιά:** κατανάλωση καφέ, κάπνισμα, άνδρες και γυναίκες

10707

#### **ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΥΠΝΟΥ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ**

**Χατζοπούλου Μ., Παπαδοπούλου Ι., Φυσέντζου Δ., Γιαννακόπουλος Κ.**

**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α**

[janna\\_papas@yahoo.gr](mailto:janna_papas@yahoo.gr)

#### **DURATION OF SLEEP AND EDUCATIONAL PERFORMANCE OF STUDENTS**

**M. Chatzopoulou, I. Papadopoulou, D. Fusentzou, K. Giannakopoulos**

**Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ του ύπνου και της απόδοσης των φοιτητών/τριών του ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής κατά το ακαδημαϊκό έτος 2009/10. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 244 άνδρες και 239 γυναίκες (n=483 με ηλικία= 20.31±1.76 έτη) που φοιτούσαν στο ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής. Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο συνταγμένο από τον κ.Σοφιάδη αποτελούμενο από ερωτήσεις σωματομετρικών χαρακτηριστικών (ηλικία, ύψος, βάρος) και σχετικές με παραμέτρους του ύπνου (διάρκεια, χρονική στιγμή) και της απόδοσης (μελέτη, παρακολούθηση μαθημάτων). Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μετά από προσωπική συνέντευξη με τον κάθε φοιτητή/τρια. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS και συγκεκριμένα η ανάλυση των συχνοτήτων (Frequencies). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας το 37,5% των φοιτητών/τριών ο ύπνος διαρκούσε 8 ώρες. Επίσης το 46,8% ξενυχτάει μια με δύο φορές την εβδομάδα και το 46,4% ξενυχτάει έως της 4:00π.μ. Το 44,9% των φοιτητών/τριών κοιμάται σε καθημερινή βάση μετά της 1:00-2:00π.μ και ξυπνά το 48,2% 8:00-9:00π.μ. Συγκριτικά με τα έτη φοίτησης βρέθηκε ότι σε τεταρτοετής φοιτητές/τριες η διάρκεια του ύπνου, η συχνότητα που ξενυχτούν και η ώρα που πάνε για ύπνο αποτελούσε το 49%. Γενικότερα από τα δεδομένα παρατηρείται ότι το 46,4% των φοιτητών/τριων από όλα τα έτη φοίτησης ξενυχτάνε έως της 4:00π.μ. Τέλος το 36,6% των φοιτητών/τριών αποδίδει μέγιστα τις απογευματινές ώρες της ημέρας. Συμπερασματικά το μεγαλύτερο ποσοστό από το σύνολο των φοιτητών/τριών φαίνεται ότι ξενυχτάει 1-2 φορές την εβδομάδα έως της 4:00π.μ.

**Λέξεις κλειδιά:** ώρες ύπνου, έτη σπουδών, απόδοση σπουδών

10712

#### **ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ**

**Ταχταλής Θ., Παπαδοπούλου Ι., Χατζοπούλου Μ., Φυσέντζου Δ.**

**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

[janna\\_papas@yahoo.gr](mailto:janna_papas@yahoo.gr)

#### **THE ANXIETY LEVEL IN RELATION WITH THE PERSONALITY OF STUDENTS**

\* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

\* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

**T. Tahtalis, I. Papadopoulou, M. Chatzopoulou, D. Fusement**  
**Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί η επίδραση του άγχους με βάση τα γενικά χαρακτηριστικά των προσωπικοτήτων των φοιτητών/τριών του ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής κατά το ακαδημαϊκό έτος 2009/10. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 483 φοιτητές/τριες του ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής (244=άνδρες και 239=γυναίκες με ηλικία=  $20.31 \pm 1.76$  έτη) από όλα τα έτη φοίτησης. Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο συνταγμένο από τον κ.Σοφιάδη αποτελούμενο από ερωτήσεις σωματομετρικών χαρακτηριστικών (ηλικία, ύψος, βάρος) και σχετικές με παραμέτρους που αφορούν τον χαρακτήρα και την προσωπικότητα των ατόμων. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μετά από προσωπική συνέντευξη με τον κάθε φοιτητή/τρια. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS και συγκεκριμένα η ανάλυση των συχνοτήτων (Frequencies). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας το 45,5% των φοιτητών/τριών δηλώνουν εξωστρεφή άτομα και το 43,7% υποστηρίζει ότι το επίπεδο του άγχους είναι μέτριου επιπέδου. Το 32,5% από το δείγμα πιστεύει ότι έχει ενεργητικό χαρακτήρα. Συγκριτικά με τα έτη φοίτησης βρέθηκε ότι το 50,4% φοιτητών/τριών ήταν τεταρτοετής με εξωστρεφής ιδιοσυγκρασία. Επίσης μέτριο επίπεδο άγχους βρέθηκε να έχουν οι πρωτοετής φοιτητές/τριες (48,2%) και στο επίπεδο του ενεργητικού χαρακτήρα διαπιστώθηκε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν τεταρτοετής φοιτητές/τριες (38,4%). Βρέθηκε η διαφορά μεταξύ των ανδρών (7,4%) και γυναικών (28,9%) στο υψηλότερο επίπεδο του άγχους. Επίσης βρέθηκε ότι ο αντιδραστικός χαρακτήρας των γυναικών (41,8%) υπερτερεί των ανδρών (18,4%). Συμπερασματικά από το σύνολο του δείγματος φαίνεται ότι οι περισσότεροι φοιτητές/τριες έχουν εξωστρεφή ιδιοσυγκρασία, μέτριο άγχος και ενεργητικό χαρακτήρα.

**Λέξεις κλειδιά:** ιδιοσυγκρασία, άγχος, προσωπικότητα

11063

**ΣΧΕΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ -ΤΡΙΕΣ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ**

**Δράκος Α., Μπεμπέτσος Ε., Αντωνίου Π., Ζέτου Ε.**

**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

[adrakos@phyed.duth.gr](mailto:adrakos@phyed.duth.gr)

**RELATION BETWEEN ATHLETE SATISFACTION AND GOAL ORIENTATION IN TEAM SPORT ATHLETES**

**A. Drakos, E. Bebetsos, P. Antoniou, E. Zetou**

**Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η αθλητική ικανοποίηση και η παρακίνηση-προσωπικοί προσανατολισμοί σε αθλητές αθλήτριες ομαδικών αθλημάτων, και το πόσο αυτοί οι παράμετροι επηρεάζονται απ' το φύλο, την συχνότητα της προπόνησης, την αθλητική εμπειρία και την χρονική περίοδο (αρχή και τέλος της σεζόν). Στην έρευνα συμμετείχαν 53 αθλητές και 51 αθλήτριες των κατηγοριών εφήβων-νεανίδων ως και

\* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

\* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

αντρών-γυναικών ομάδων Β' Γ' Εθνικής και τοπικών κατηγοριών μπάσκετ, βόλεϊ και ποδόσφαιρο της ευρύτερης περιοχής της Αττικής. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με χρήση κατάλληλα προσαρμοσμένων ερωτηματολογίων. Το πρώτο σκέλος περιείχε την «Κλίμακα ικανοποίησης αθλητών» (Chelladurai, 1988) η οποία χρησιμοποιήθηκε και απ' τους Θεοδωράκη, Μπεμπέτσο (2003) και η οποία περιλαμβάνει δύο διαστάσεις: «ηγεσία» και «προσωπική απόδοση». Το δεύτερο σκέλος περιείχε το ερωτηματολόγιο των «Προσωπικών προσανατολισμών» (Duda, 1989) το οποίο μεταφράστηκε απ' τους Παραϊοαννου, Mac Donald (1992), αποτελούμενο από ερωτήσεις που αφορούν τον προσανατολισμό στο «εγώ» και τον προσανατολισμό στο "έργο". Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν σε διαφορετικές χρονικές στιγμές μια φορά στην αρχή της σεζόν και μια φορά στο τέλος της σεζόν διερευνώντας έτσι, και το πόσο αυτές οι παράμετροι επηρεάζονται απ' την απόδοση της ομάδας σε μια αγωνιστική σεζόν. Απ' τη στατιστική ανάλυση προέκυψε ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δυο φύλων ως προς τον προσανατολισμό στο «εγώ» και στατιστικά σημαντική αύξηση ως προς το παράγοντα «ηγεσία» στους άνδρες στο τέλος της σεζόν. Ως προς τη συχνότητα της προπόνησης παρατηρήθηκε σημαντική μείωση του προσανατολισμού στο «εγώ» στην τελική μέτρηση όσον αφορά τους αθλητές που προπονούνται με τη μεγαλύτερη συχνότητα. Επίσης παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση του προσανατολισμού στο έργο στην τελική μέτρηση όσον αφορά τους αθλητές που έχουν τη μικρότερη εμπειρία στο άθλημα. Όσον αφορά τη διαφορά στο προσανατολισμό στο "εγώ" και στην "ηγεσία" στους άνδρες απ' ότι στις γυναίκες, αυτό οφείλεται ίσως στο μεγαλύτερο ανταγωνισμό που υπάρχει στις ομάδες των αντρών. Οι αθλητές με μεγαλύτερη συχνότητα προπόνησης έχουν σημαντική μείωση του προσανατολισμού στο "εγώ" πιθανόν ότι στην αρχή της σεζόν κάθε αθλητής ασχολείται με την προσωπική του απόδοση. Η διερεύνηση της αθλητικής ικανοποίησης και των προσωπικών προσανατολισμών αθλητών και αθλητριών είναι ένα σημαντικό εργαλείο για τον προπονητή, το οποίο θα τον βοηθήσει να έχει μία ομάδα η οποία θα λειτουργεί με τον τρόπο που θέλει και θα είναι «ικανοποιημένη» πλησιάζοντας ακόμα περισσότερο τη μέγιστο της απόδοσης.

**Λέξεις κλειδιά:** προσωπικοί προσανατολισμοί, αθλητική ικανοποίηση, ομαδικά αθλήματα

12419

### **ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΤΗΣ "ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΘΥΜΟΥ" ΣΕ ΕΛΛΗΝΕΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ**

**Βλαχόπουλος Δ., Χριστοφοριδης Χ., Μπεμπέτσος Ε., Καραμουσαλίδης Γ., Τογανίδης Θ., Καμπάς Α.**

**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

[dv6292@phyed.duth.gr](mailto:dv6292@phyed.duth.gr)

**"AGGRESSIVENESS AND ANGER SCALE" RELIABILITY IN GREEK HANDBALL PLAYERS**

\* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

\* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.



**D. Vlachopoulos, C. Christoforidis, E. Bebetsos, G. Karamousalidis, T. Toganidis, A. Kambas**

**Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S. Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.**

Η χειροσφαίριση αποτελεί ένα ομαδικό άθλημα με έντονο το στοιχείο της σωματικής επαφής. Συχνά εμφανίζεται το φαινόμενο, στις νεαρές ηλικίες, αλλά και στους ενήλικες χειροσφαιριστές, η επαφή αυτή να δημιουργεί εκδήλωση επιθετικής συμπεριφοράς, ίσως και θυμού, ο έλεγχος των οποίων αποτελεί καθοριστικό παράγοντα στο άθλημα της χειροσφαίρισης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να ελεγχθεί η αξιοπιστία της "Κλίμακας Επιθετικότητας και Θυμού" των Maxwell και Moores, (2007) και να διερευνηθεί αν το φύλο επηρεάζει τα επίπεδα επιθετικότητας και θυμού των ερωτηθέντων. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 210 αθλητές/τριες χειροσφαίρισης ( $M=19.19$ ,  $SD=.79$ ). Από την ανάλυση αξιοπιστίας διαπιστώθηκε ικανοποιητική συνοχή της συγκεκριμένης κλίμακας τόσο για την επιθετικότητα (Cronbach  $\alpha=.73$ ), όσο και για το θυμό (Cronbach  $\alpha=.87$ ). Επιπλέον, από την ανάλυση διακύμανσης με έναν παράγοντα παρατηρήθηκε ότι το φύλο αποτελεί παράμετρο που επηρεάζει την επιθετικότητα και το θυμό των αθλητών/τριών ( $F_{1,209}=14.429$ ,  $p<.001$ ). Συμπερασματικά, η "Κλίμακα Επιθετικότητας και Θυμού" φαίνεται να αποτελεί ένα αξιόπιστο εργαλείο αξιολόγησης. Επιπλέον, οι αθλητές παρουσίασαν μεγαλύτερη επιθετικότητα και θυμό, σε σχέση με τις αθλήτριες στο άθλημα της χειροσφαίρισης, στοιχείο που θα πρέπει να λάβουν σοβαρά υπόψη τους οι έλληνες προπονητές, κυρίως στις αναπτυξιακές ηλικίες.

**Λέξεις κλειδιά:** επιθετική συμπεριφορά, αξιοπιστία, χειροσφαίριση

12691

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΗΣ Α1 & Α2 ΕΘΝΙΚΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

**Ρόκκα Σ., Μαυρίδης Γ., Καρυπίδης Α., Τσαμουρτζής Ε.**

**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

[mageorge@otenet.gr](mailto:mageorge@otenet.gr)

**PSYCHOLOGICAL SKILLS EVALUATION OF WOMEN 1ST & 2ND BASKETBALL GREECE DIVISION**

**S. Rokka, G. Mavridis, A. Karipidis, E. Tsamourtzis**

**Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

Σημαντικό ρόλο στη μεγιστοποίηση της απόδοσης των αθλητών/τριών διαδραματίζουν οι ψυχολογικές τους δεξιότητες. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογηθούν οι ψυχολογικές δεξιότητες των αθλητριών της Α1 και Α2 εθνικής κατηγορίας γυναικών καλαθοσφαίρισης και να διερευνηθούν οι διαφορές σε σχέση με την ηλικία και τα χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 207 αθλήτριες, ηλικίας 18-33 ετών ( $M.O. = 26,8$  έτη,  $T.A. \pm 5.39$ ) των ομάδων της Α1 ( $n=93$ ) και της Α2 ( $n=114$ ) εθνικής κατηγορίας γυναικών, που συμμετείχαν στον πρώτο γύρο του πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης 2008-09. Για την αξιολόγηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων

\* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

\* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο ACSI-28, των Smith, Smoll, Schutz και Ptacek (1995), προσαρμοσμένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Γούδα, Θεοδωράκη και Αντωνίου (1996). Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 28 ερωτήσεις, οι οποίες ανά τέσσερις σχηματίζουν επτά παράγοντες: αντιμετώπιση δυσκολιών, μεγιστοποίηση απόδοσης σε συνθήκες πίεσης, καθορισμός στόχων, αυτοσυγκέντρωση, απαλλαγή από ανησυχίες, αυτοπεποίθηση και συμμόρφωση με τον προπονητή. Οι αθλήτριες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο εθελοντικά πριν ή αμέσως μετά την προπόνηση κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Οι απαντήσεις δίνονταν σε 6-βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1=ποτέ έως το 6=πάντα. Για τις ανάγκες της έρευνας, το δείγμα χωρίστηκε ως προς την εμπειρία: α) έως 5 χρόνια (n=30), β) 6 έως 10 χρόνια (n=63) γ) 11 έως 15 χρόνια (n=67), και δ) 16 και άνω χρόνια (n=47) και ως προς την ηλικία: α) έως 20 ετών (n=65), β) 21 έως 25 (n=74), γ) 26 έως 30 (n=42), και δ) 31 και πάνω (n=26). Οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας των επτά κλιμάκων του ερωτηματολογίου ψυχολογικών δεξιοτήτων στον αθλητισμό ήταν σε αποδεκτά επίπεδα (Cronbach's  $\alpha$  από .63 έως .87). Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA), δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών κατηγορία, ηλικία και εμπειρία, διαπιστώθηκε όμως στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της μεταβλητής εμπειρίας. Από τις χωριστές αναλύσεις διακύμανσης ως προς την αγωνιστική εμπειρία στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν στην αντιμετώπιση δυσκολιών, τη μεγιστοποίηση απόδοσης σε συνθήκες πίεσης, απαλλαγή από ανησυχίες και την αυτοπεποίθηση, με τις αθλήτριες που είχαν περισσότερο από 10 χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας να εμφανίζουν υψηλότερους μέσους όρους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλήτριες της A1 και A2 κατηγορίας μπάσκετ, έχουν ανεπτυγμένες τις ψυχολογικές τους δεξιότητες σε ικανοποιητικό βαθμό. Ωστόσο, οι αθλήτριες με αγωνιστική εμπειρία μεγαλύτερη από δέκα χρόνια, όταν έχουν να αντιμετωπίσουν τις απαιτητικές και δύσκολες καταστάσεις του αγώνα εμφανίζονται καλύτερα προετοιμασμένες. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν με αυτά ανάλογων ερευνών που υποστηρίζουν ότι οι αθλητικά ώριμοι και υψηλού επιπέδου αθλητές και αθλήτριες επιδεικνύουν ισχυρές γνωστικές δεξιότητες και τεχνικές αντιμετώπισης αγωνιστικών καταστάσεων.

**Λέξεις κλειδιά:** ψυχολογικές δεξιότητες, εμπειρία, αθλήτριες καλαθοσφαίρισης

12732

## **ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΑΙΤΙΩΝ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑΣ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

**Καφφέ Σ., Παναγιώτου Χ., Ούρδα Δ., Μπαρκούκης Β.**

**Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

[bark@phed.auth.gr](mailto:bark@phed.auth.gr)

## **PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE REASONS FOR DISCIPLINE SCALE IN SCHOOL PHYSICAL EDUCATION**

\* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

\* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

**S. Kaffe, C. Panagiotou, D. Ourda, V. Barkoukis**

**Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.**

Η πειθαρχία αποτελεί σημαντική παράμετρο για τη διεξαγωγή του μαθήματος φυσικής αγωγής. Ο Παραϊοαννου (1998) δημιούργησε ένα ερωτηματολόγιο για την εκτίμηση των αιτιών για τους οποίους οι μαθητές είναι πειθαρχημένοι στο μάθημα φυσικής αγωγής και υποστήριξε την παραγοντική του εγκυρότητα με την εφαρμογή της διερευνητικής παραγοντικής ανάλυσης. Σκοπός της εργασίας ήταν η περαιτέρω εξέταση της παραγοντικής εγκυρότητας της Κλίμακας Αιτίων Πειθαρχίας στη φυσική αγωγή με την εφαρμογή επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης. Επιπλέον, εξετάσθηκε η δομική εγκυρότητα της κλίμακας σε σχέση με άλλες συναισθηματικές αντιδράσεις των μαθητών, όπως είναι η ευχαρίστηση και η ανία. Η αξιολόγηση της αξιοπιστίας της κλίμακας έγινε με την εκτίμηση της εσωτερικής συνοχής των υποκλιμάκων. Στην έρευνα συμμετείχαν 197 μαθητές/τριες λυκείου ( $M = 16.74$  έτη,  $SD = .80$ ). Οι μαθητές του δείγματος συμπλήρωσαν την Κλίμακα Αιτίων Πειθαρχίας, και ένα ερωτηματολόγιο εκτίμησης της ευχαρίστησης και της ανίας σε ουδέτερες συνθήκες πριν από το μάθημα φυσικής αγωγής. Τα αποτελέσματα της επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης επιβεβαίωσαν τη δομική εγκυρότητα της κλίμακας. Μολονότι το  $\chi^2$  ήταν στατιστικά σημαντικό, οι δείκτες CFI και RMSEA βρίσκονταν σε αποδεκτά επίπεδα. Επίσης, οι δείκτες εσωτερικής συνοχής Cronbach  $\alpha$  βρίσκονταν σε ικανοποιητικά επίπεδα για όλες τις υποκλίμακες ( $\alpha > .70$ ). Η ανάλυση συσχέτισης των υποκλιμάκων της Κλίμακας Αιτίων Πειθαρχίας με τις κλίμακες ευχαρίστησης και ανίας υποστήριξαν τη δομική εγκυρότητα της κλίμακας. Τα ευρήματα αυτά προσφέρουν υποστήριξη στα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά της Κλίμακας Αιτίων Πειθαρχίας και πιστοποιούν τη δυνατότητα χρήσης της σε μαθητές/τριες λυκείου.

**Λέξεις κλειδιά:** εγκυρότητα, αξιοπιστία, πειθαρχία

12769

**ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ «ΕΓΩ» ΚΑΙ ΣΤΟ «ΕΡΓΟ» ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**

**Αυλογιάρη Ε., Ζέτου Ε., Κενανίδου Α., Μπεμπέτσος Ε.**

**Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

[elzet@phyed.duth.gr](mailto:elzet@phyed.duth.gr)

**MOTIVATION AND "TASK" AND "EGO" ORIENTATION IN VOLLEYBALL NOVICE ATHLETES**

**E. Avlogiari, E. Zetou, A. Kenanidou, E. Bebetzos**

**Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να παρουσιάσει τους παράγοντες που επηρεάζουν τα παιδιά, στην ενασχόλησή τους με την Πετοσφαίριση. Το δείγμα αποτέλεσαν 280 παιδιά, ηλικίας  $MO=12,26$  ( $TA=1,7$ ) (7-16 ετών), 22 αγόρια και 256 κορίτσια, που ασχολούνται με την Πετοσφαίριση (είναι εγγεγραμμένοι σε ακαδημίες συλλόγων ή συμμετέχουν σε

\* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

\* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.



αναπτυξιακά πρωταθλήματα). Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια για τα δημογραφικά στοιχεία καθώς και το ερωτηματολόγιο «Προσανατολισμός στο Εγώ και στο Έργο» της Duda (1989) όπως τροποποιήθηκε για τον Ελληνικό πληθυσμό από Παραϊοαννου και Theodorakis (1996). Για την ανάλυση των δημογραφικών δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν η ανάλυση συχνοτήτων και για το ερωτηματολόγιο η Independent Samples T-test ανάλυση για αγόρια και κορίτσια. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αρχή ενασχόλησής τους είναι  $MO=10,67$  ( $TA=5,9$ ) έτη, το 49% είναι στις ακαδημίες, το 40% κάνουν 2 προπονήσεις την εβδομάδα, το 28% παρακινήθηκαν από μόνοι τους, το 34% από τους γονείς τους (22% πατέρας και 12% μητέρα) και το 22% από φίλους. Στην ερώτηση γιατί συμμετέχουν απάντησαν το 34% γιατί «...τους αρέσει», το 93% «είναι ευχαριστημένοι από τον προπονητή τους», το 94% «διασκεδάζουν στην προπόνηση», και το 58% των παιδιών πήραν στα χέρια τους έντυπο για το σύλλογο που συμμετέχουν. Όσον αφορά το ερωτηματολόγιο στο «εγώ» και στο «έργο», Η t-test ανάλυση έδειξε ότι τα κορίτσια είχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές από τα αγόρια ως προς το «έργο», ( $t(275)=-2,291$ ,  $p<.05$ ), ενώ δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών ως προς το «εγώ» ( $t(277)=1,432$ ,  $p=.162$ ). Τα αποτελέσματα συμφωνούν με άλλες έρευνες, ότι τα παιδιά που ασχολούνται με τον αθλητισμό είναι περισσότερο προσανατολισμένα στο «έργο».

**Λέξεις κλειδιά:** πετοσφαίριση, «εγώ» και «έργο», παρακίνηση, παιδιά

13112

#### **ΣΧΕΣΕΙΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΟΜΑΔΑΣ & ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ**

**Μουστακίδης Α., Κασαμπάλης Α., Ρόκκα Σ., Μαυρίδης Γ., Γιαννακόπουλος Α.**

**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.,**

[mageorge@otenet.gr](mailto:mageorge@otenet.gr)

#### **RELATIONSHIPS BETWEEN GROUP ENVIRONMENT AND COACHING BEHAVIOR OF ELITE VOLLEYBALL PLAYERS**

**A. Moustakidis, A. Kasabalis, S. Rokka, G. Mavridis, A. Giannakopoulos**

**Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

Οι έρευνες στο χώρο του αγωνιστικού αθλητισμού, υποστηρίζουν ότι οι ηγετικές ικανότητες, η προσωπικότητα και η συμπεριφορά των προπονητών, καθορίζουν την ποιότητα και την επιτυχία της αθλητικής πορείας των αθλητών αλλά και των ομάδων. Από την ορθότητα των αποφάσεών τους εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό η απόδοση και η επιτυχία, ωστόσο επειδή οι αποφάσεις αυτές αφορούν κυρίως τις ενέργειες των αθλητών, είναι σημαντικό αυτές να γίνονται αποδεκτές. Οι παράγοντες που συμβάλλουν στη συνοχή μιας αθλητικής ομάδας αναφέρονται στο περιβάλλον, το άτομο, την ηγεσία και την ομάδα. Στους ηγετικούς εντάσσονται η ηγετική συμπεριφορά, το ηγετικό στυλ, οι σχέσεις μεταξύ προπονητή και αθλητή καθώς και οι σχέσεις μεταξύ προπονητή και ομάδας. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τη σχέση του περιβάλλοντος ομάδας με την αντιλαμβανόμενη συμπεριφορά του προπονητή σε αθλητές πετοσφαίρισης

\* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

\* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

υψηλού αγωνιστικού επιπέδου. Στην έρευνα συμμετείχαν 46 αθλητές πετοσφαίρισης της Α1 εθνικής κατηγορίας (μέσος όρος ηλικίας  $29 \pm 5.03$  έτη και αγωνιστικής εμπειρίας  $11,5 \pm 3,98$  χρόνια). Για την αξιολόγηση του περιβάλλοντος ομάδας χρησιμοποιήθηκε το Group Environment Questionnaire (Eys, Carron, Bray & Brawley, 2007), προσαρμοσμένο για τον ελληνικό πληθυσμό (Αγγελονίδης, Κάκκος, Ζέρβας & Ψυχουντάκη, 1993-94). Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 18 ερωτήσεις και 4 παράγοντες: ατομική έλξη/εμπλοκή στο ομαδικό έργο, ατομική έλξη/εμπλοκή στις κοινωνικές σχέσεις, ομαδικό έργο, κοινωνικές σχέσεις. Οι απαντήσεις δίνονταν σε 9-βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1=διαφωνώ απόλυτα έως το 9=συμφωνώ απόλυτα. Ακόμη, για την αντιλαμβανόμενη συμπεριφορά του προπονητή χρησιμοποιήθηκε το CBO των Williams και συνεργάτες (2003), τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Zourbano, Hatzigeorgiadi και Theodoraki (2007). Αποτελείται από 15 ερωτήσεις και δύο παράγοντες: την αντιλαμβανόμενη υποστηρικτική και αρνητική συμπεριφορά. Οι απαντήσεις δίνονταν με 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν ανώνυμα από τους αθλητές στην προπόνηση, απουσία του προπονητή κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας των κλιμάκων των δύο ερωτηματολογίων ήταν σε αποδεκτά επίπεδα (Cronbach's alpha από .78 έως .89). Η Ανάλυση συσχετίσεων έδειξε ότι η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή, είχε στατιστικά σημαντική υψηλή θετική συσχέτιση με την ατομική έλξη/εμπλοκή στο ομαδικό έργο και τις κοινωνικές σχέσεις, ομαδικό έργο και κοινωνικές σχέσεις, ενώ η αντιλαμβανόμενη αρνητική συμπεριφορά του προπονητή δεν συσχετιζόταν με κανέναν παράγοντα του ερωτηματολογίου περιβάλλοντος ομάδας. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν με αυτά ανάλογων ερευνών και υποστηρίζουν ότι η συνοχή της ομάδας απαιτεί ομαδικό κλίμα συνεργασίας όλων των εμπλεκόμενων. Συμπερασματικά, ένα σύστημα καλής επικοινωνίας τόσο με τον προπονητή όσο και μεταξύ των αθλητών, οδηγεί στην υψηλή απόδοση και επίτευξη των στόχων μέσα από το σωστό περιβάλλον της ομάδας.

**Λέξεις κλειδιά:** περιβάλλον ομάδας, συμπεριφορά προπονητή, αθλητές πετοσφαίριση

13213

**ΣΧΕΣΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΤΑΥΤΙΣΗ ΣΤΗΝ  
ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΣΕ  
ΙΔΙΩΤΙΚΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ**

**Καπράλου Α., Μπεμπέτσος Ε., Μαυρίδης Γ., Αντωνίου Π.**

**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

[akapralo@phyed.duth.gr](mailto:akapralo@phyed.duth.gr)

**RELATIONSHIPS BETWEEN BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS, EXERCISE  
IDENTITY OF PARTICIPANTS AND DIFFERENCES OF YEARS' PARTICIPATION,  
IN PRIVATE GYM CLUBS**

**A. Kapralou, E. Bebetos, G. Mavridis, P. Antoniou**

**Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

\* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

\* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

Η επιστημονική έρευνα υποστηρίζει ότι η εκπλήρωση των βασικών ψυχολογικών αναγκών αντιστοιχεί σε μεγαλύτερη ευεξία και η ταυτότητα λειτουργεί ως βάση για τις πεποιθήσεις και τα πιστεύω μας. Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να εξετάσει το βαθμό ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών (αυτονομίας, ικανότητας, κοινωνικών σχέσεων) και της ταύτισης με το ρόλο του ασκούμενου, σε συμμετέχοντες σε οργανωμένα προγράμματα ιδιωτικών γυμναστηρίων και προγράμματα ενδυνάμωσης με βάρη, καθώς και να διερευνήσει πιθανές διαφορές μεταξύ φύλου και χρονικής διάρκειας συμμετοχής. Στην έρευνα συμμετείχαν 384 ασκούμενοι (169 άνδρες και 215 γυναίκες), από ιδιωτικά γυμναστήρια του Ν. Ξάνθης και Κορίνθου, με ηλικία 18 έως 51 έτη (Μ.Ο. =  $32 \pm 8,83$ ) και μέσο όρο χρόνων συμμετοχής στην άσκηση 3,5 χρόνια. Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν: α) η κλίμακα Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών στην Άσκηση (Basic Psychological Needs in Exercise Scale, Vlachopoulos & Michailidou, 2006), η οποία αποτελείται από 12 θέματα ομαδοποιημένα σε 3 παράγοντες, με τέσσερα θέματα ο κάθε παράγοντας: α) Αυτονομία, β) Ικανότητα και γ) Κοινωνικές Σχέσεις. Τα θέματα αξιολογούνταν με 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert, και β) η κλίμακα Exercise Identity Scale (Vlachopoulos, Kaperoni, Moustaka & Anderson, 2008), με 9 ερωτήσεις και τις απαντήσεις να δίνονται μέσα από μια 7βάθμια κλίμακα τύπου Likert. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν εθελοντικά από τους ασκούμενους στους χώρους άσκησης τρεις μήνες μετά την έναρξη των προγραμμάτων. Τα αποτελέσματα υποστήριξαν την εσωτερική συνοχή των παράγοντων και στα δύο ερωτηματολόγια (α Cronbach's από .80 έως .91). Από τις αναλύσεις διακύμανσης, στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν ως προς τα χρόνια συμμετοχής στην ταύτιση του ρόλου με την άσκηση, στους παράγοντες αυτονομία, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις με αυτούς που είχαν περισσότερο από τέσσερα χρόνια συμμετοχής να παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικά υψηλότερους μέσους όρους. Από την ανάλυση συσχέτισης (correlations) προέκυψε στατιστικά σημαντικά υψηλή θετική συσχέτιση ανάμεσα στην ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου και στους παράγοντες αυτονομία, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι ασκούμενοι στα προγράμματα ιδιωτικών γυμναστηρίων που αναπτύσσουν υψηλή ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου, αυτονομία, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις έχουν συστηματική συμμετοχή στα προγράμματα και παραμένουν στο γυμναστήριο. Πιθανόν, τα οφέλη που προκύπτουν από τη συμμετοχή και η πλήρωση των βασικών ψυχολογικών αναγκών ενισχύουν την ταύτιση ρόλου με την άσκηση και δημιουργούν θετικές συμπεριφορές για συνεχή δια βίου άσκηση. Επίσης, τα αποτελέσματα της έρευνας δίνουν το έναυσμα για περαιτέρω έρευνα στο πως οι άνθρωποι θα υιοθετήσουν και θα ταυτιστούν με συμπεριφορές υγείας όπως η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα.

**Λέξεις κλειδιά:** βασικές ψυχολογικές ανάγκες, ταύτιση με την άσκηση, οργανωμένα ομαδικά προγράμματα