

## **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**

### **Τρισέλιδες εργασίες που παρουσιάστηκαν κατά το 18<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού**

## **SPORTS PSYCHOLOGY**

### **Short papers presented during the 18<sup>th</sup> International Congress of Physical Education and Sport**



#### **Επιμέλεια Ύλης & Υπεύθυνη Επιστημονικών Εργασιών:**

E. Τσιτσκαρη

#### **Manuscripts & Content Administration:**

E. Tsitskari

#### **Υπεύθυνος Ανάρτησης Εργασιών στον Ιστοχώρο:**

N. Βερναδάκης

#### **Webmaster:**

N. Vernadakis

## **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ – CONTENTS**

### **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ – SPORTS PSYCHOLOGY**

1.

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

ΣΧΕΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

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

RELATION BETWEEN ATHLETE SATISFACTION AND GOAL ORIENTATION IN TEAM SPORT ATHLETE

2.

**Γαλάνης Ε., Σταύρου Β., Χατζηγεωργιάδης Α.**

ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ: ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΑΓΧΟΣ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ

**E. Galanis, V. Stavrou, A. Hatzigeorgiadis**

FROM TRAINING TO PRACTICE: RELATIONSHIPS BETWEEN TRAINING BEHAVIOURS AND PRE-COMPETITIVE ANXIETY AMONG SWIMMERS

3.

**Ζώρζου Α., Ζώρζου Ι., Μπεμπέτσος Ε., Κώστα Γ.**

ΣΧΕΣΕΙΣ ΣΤΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΘΕΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗΣ

**A. Zorzou, J. Zorzou, E. Bebetsos, G. Costa**

RELATIONS OF ATTITUDES AND INTENTION OF CHILDREN HEALTHY EATING HABITS IN A SPORT CAMP

4.

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

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

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

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

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

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

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θρακας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού,  
69100, Κομοτηνή

### **Περίληψη**

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 της ευρύτερης περιοχής της Αττικής. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με χρήση κατάλληλων προσαρμοσμένων ερωτηματολογίων. Το πρώτο σκέλος περιείχε την «Κλίμακα ικανοποίησης αθλητών» (Chelladurai, 1988) η οποία χρησιμοποιήθηκε και απ' τους Θεοδωράκη και 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 και Mac Donald (1992), αποτελούμενο από ερωτήσεις που αφορούν τον προσανατολισμό στο «εγώ» και τον προσανατολισμό στο «έργο». Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν σε δυο διαφορετικές χρονικές στιγμές μια φορά στην αρχή της σεζόν και μια φορά στο τέλος της 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. 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

**Δράκος Αριστείδης**

**Διεύθυνση:** Κυκλάδων 88, Αγ. Παρασκευή, Αθήνα

**Τηλ:** 6936859379

**E-mail:** [adrakos@phyed.duth.gr](mailto:adrakos@phyed.duth.gr)

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

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

Democritus University of Trace, Department of Physical Education and Sport Science,  
69100, Komotini

**Abstract**

The aim of this report is to examine the athletic satisfaction and the stimulation-personal orientation among male and female athletes and the extent to which these factors are affected by the gender, the frequency of the training, the athletic experience and the period of time (start and end of the season). 53 male athletes and 51 female athletes the greater region of Athens took part in the research. The research was conducted with the use of appropriately designed questionnaires. The first part of the questionnaire included the "Scale of Athlete Satisfaction", which was used from Theodorakis and Bebetos (2003) and contained two dimensions: "leadership" and "personal performance". The second part of the questionnaire included the "Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ)" (Duda, 1989), which was translated from Papaioannou and Mac Donald (1992). This part consisted of questions referring to the orientation of "me" and the orientation of "work". All the questionnaires were sent out in two different periods of time: once right at the beginning and once right at the end of the season. With the use of statistical analysis, it was concluded that there were statistically significant differences between the two genders in terms of the orientation of "me" and there was also statistically significant increase of the factor "leadership" among men at the end of the season. In terms of the frequency of training, significant decrease of the orientation of "me" was observed among those athletes who train more frequently. In addition, significant increase of the orientation of "work" was observed among those athletes who are not experienced or have little experience of that specific sport. The broadening of the athletic satisfaction and personal orientation of both male and female athletes will be a valuable tool in the trainer's hands,

which will help him construct a team that will function the way he wants and will be "satisfactory" coming closer to the best of performance.

**Key words:** athlete satisfaction, goal orientation

**Drakos Aristidis**

**Address:** Kikladon 88 Ag. Paraskevi

**Telephone number:** 6936859379

**E-mail:** [adrakos@phyed.duth.gr](mailto:adrakos@phyed.duth.gr)

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

### **Εισαγωγή**

Η έννοια της «ικανοποίησης» έχει απασχολήσει αρκετούς ερευνητές πολλών διαφορετικών επιστημών, ιδιαίτερα το χώρο του μάντζμεντ. Οι έρευνες στράφηκαν περισσότερο στη μελέτη δύο κατευθύνσεων της ικανοποίησης προσωπικού, και της ικανοποίησης πελατών. Όμοια λοιπόν και στον αθλητισμό επικεντρώνεται το ενδιαφέρον στις δύο αυτές κατευθύνσεις, με το βάρος όμως περισσότερο στην ικανοποίηση πελατών παρά στην ικανοποίηση του προσωπικού (αθλητών). Αυτό υπογραμμίζεται ως παράδοξο απ' τους Chelladurai και Riemer (1977) αφού οι αθλητές είναι ο σημαντικότερος παράγοντας του αθλητικού συστήματος. Η ικανοποίηση των αθλητών αποτελεί στη σημερινή εποχή στόχο κάθε αθλητικού οργανισμού. Επίσης ορίζεται ως η «θετική συναισθηματική κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο αθλητής, και προέρχεται από τη σύνθετη αξιολόγηση των δομών, διαδικασιών και αποτελεσμάτων της αθλητικής εμπειρίας» (Chelladurai & Riemer 1977). Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας για την απόδοση μίας ομάδας αθλητών είναι οι προσωπικοί προσανατολισμοί, δηλαδή η αυτοκριτική κάθε αθλητή για την απόδοση του. Ο Nicholls (1989) έδειξε ότι τα παιδιά έχουν δύο τρόπους για να κρίνουν την ικανότητα τους: τον προσανατολισμό στο «εγώ» και τον προσανατολισμό στη μάθηση. Έτσι λοιπόν οι αθλητές που προσανατολίζονται στη μάθηση έχουν ως κύριο στόχο τη βελτίωση των ικανοτήτων τους και των προσωπικών τους επιδόσεων, ενώ οι αθλητές που προσανατολίζονται στο «εγώ» έχουν στόχο να αποδείξουν ότι είναι ικανότεροι απ' τους άλλους αθλητές. Σκοπός λοιπόν της έρευνας αυτής ήταν να διερευνηθεί η σχέση αθλητικής ικανοποίησης και παρακίνησης-προσωπικών προσανατολισμών 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).

## **Μέθοδος**

### ***Εξεταζόμενοι***

Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 104 αθλητές (51 γυναίκες & 53 άνδρες), κατηγορίας εφήβων-νεανίδων ως και ανδρών-γυναικών από 7 ομάδες διαφορετικών αθλημάτων (καλαθοσφαίριση, πετοσφαιρισή, ποδόσφαιρο).

### ***Μέσα συλλογής δεδομένων***

Για τη διεξαγωγή της έρευνας, χρησιμοποιήθηκε η «Κλίμακα Ικανοποίησης Αθλητών» (Chelladurai, 1988) και η «Κλίμακα Προσωπικών Προσανατολισμών» (Duda, 1989). Επίσης στο ερωτηματολόγιο συμπεριλήφθηκαν και ερωτήσεις σχετικά με το φύλο, την ηλικία, την κατηγορία στην οποία αγωνίζονται, τα χρόνια που είναι αθλητές και την εβδομαδιαία προπονητική τους ενασχόληση. Οι αθλητές εθελοντικά και ανώνυμα, συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο και στις δύο μετρήσεις που πραγματοποιήθηκαν.

### ***Διαδικασία συλλογής των δεδομένων***

Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια των προπονήσεων. Έγιναν δύο μετρήσεις, αρχική μέτρηση (αρχή της σεζόν) και τελική μέτρηση (τέλος της σεζόν). Το ερωτηματολόγιο που τους δόθηκε ήταν το ίδιο και στις δυο μετρήσεις. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε κάτω απ' την επίβλεψη και βοήθεια της ερευνητικής ομάδας, για να δίνονται οι απαραίτητες διευκρινήσεις και να λύνονται οι τυχόν απορίες στην περίπτωση της μη κατανόησης των ερωτήσεων.

### ***Στατιστική ανάλυση***

Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε από το SPSS 16 για Windows, η Ανάλυση αξιοπιστίας (Άλφα του Cronbach) και η ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες, από τους οποίους ο ένας είναι επαναλαμβανόμενος για την εξέταση των μεταβλητών, «προσανατολισμός στο «εγώ», προσανατολισμός στο «έργο» ηγεσία, προσωπική απόδοση» για αρχική και τελική μέτρηση.

## **Αποτελέσματα**

ΦΥΛΟ: Από την ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες, από τους οποίους ο ένας ήταν επαναλαμβανόμενος, δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων ( $F_{1,94} = 0.301$ ;  $p = 0.585 > 0.05$ ). Επίσης, δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του επαναλαμβανόμενου παράγοντα «προσανατολισμός στο εγώ» ( $F_{1,94} = 0.348$ ;  $p = 0.557 > 0.05$ ). Αντίθετα,

διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του ανεξάρτητου παράγοντα «φύλο» ( $F_{1,94} = 12.94$ ;  $p < 0,05$ ). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ότι υπάρχει σημαντική αύξηση του προσανατολισμού στο εγώ στους άνδρες από ότι στις γυναίκες.

Από την ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες, από τους οποίους ο ένας ήταν επαναλαμβανόμενος διαπιστώθηκε σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων ( $F_{1,97} = 7.481$ ;  $p < 0,05$ ). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση, για κάθε βαθμίδα του ανεξάρτητου παράγοντα, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του επαναλαμβανόμενου παράγοντα «ηγεσία» μόνο στους άνδρες ( $F_{1,97} = 7.792$ ;  $p < 0,05$ ). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ότι υπήρξε σημαντική αύξηση στην τελική μέτρηση.

**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ:** Από την ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες, από τους οποίους ο ένας ήταν επαναλαμβανόμενος διαπιστώθηκε σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων ( $F_{2,101} = 5.897$ ;  $p < 0,05$ ). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση, για κάθε βαθμίδα του ανεξάρτητου παράγοντα, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του επαναλαμβανόμενου παράγοντα «προσωπική απόδοση» στην 1<sup>η</sup> ομάδα ( $F_{1,101} = 7.801$ ;  $p < 0,05$ ) και στην 3<sup>η</sup> ( $F_{1,101} = 4.851$ ;  $p < 0,05$ ). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ότι υπήρξε σημαντική αύξηση στην τελική μέτρηση για την 1<sup>η</sup> ομάδα, ενώ αντίθετα για την 3<sup>η</sup> υπήρξε σημαντική μείωση.

**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ:** Από την ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες, από τους οποίους ο ένας ήταν επαναλαμβανόμενος διαπιστώθηκε σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων ( $F_{2,95} = 3.250$ ;  $p < 0,05$ ). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση, για κάθε βαθμίδα του ανεξάρτητου παράγοντα, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του επαναλαμβανόμενου παράγοντα «προσανατολισμός στο έργο» στην 1<sup>η</sup> ομάδα ( $F_{1,95} = 9.165$ ;  $p < 0,05$ ). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ότι υπήρξε σημαντική αύξηση στην τελική μέτρηση.

### **Συζήτηση-συμπεράσματα**

Από τα αποτελέσματα παρατηρήθηκαν διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα, αφού στους άνδρες υπήρξε σημαντική αύξηση του προσανατολισμού στο «εγώ» και σημαντική αύξηση του παράγοντα «ηγεσία», στην τελική μέτρηση. Σε παρόμοια έρευνα Flores, Salguero και Marquez (2008) οι άνδρες εμφάνισαν επίσης υψηλά σκορ στο προσανατολισμό στο «εγώ» αν και έγινε σε μαθητές. Αντίθετα σε άλλη έρευνα δεν παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά



μεταξύ των δύο φύλων στην τελική μέτρηση (Eys, Loughhead, Hardy, 2007), πιθανή αιτία είναι ότι έγινε σε αθλητές κολλεγίου. Στο σύνολο του δείγματος παρατηρήθηκε αύξηση του προσανατολισμού στο έργο στη τελική μέτρηση αντίθετα με την έρευνα των Sage, Kavussanu και Duda (2008) που παρατήρησαν μείωση. Στην ομάδα με τη μικρότερη συχνότητα προπόνησης την εβδομάδα παρατηρήθηκε αύξηση του παράγοντα «προσωπική απόδοση» στην τελική μέτρηση, ενώ αντίθετα στην ομάδα με τη μεγαλύτερη συχνότητα προπόνησης παρατηρήθηκε μείωση. Αυτό πιθανόν να οφείλεται στο ότι οι αθλητές που προπονούνται σχεδόν κάθε μέρα έχουν μεγαλύτερες απαιτήσεις απ' τον εαυτό τους. Επίσης στους αθλητές με μικρή εμπειρία παρατηρήθηκε αύξηση του προσανατολισμού στο «έργο», το οποίο είναι πολύ πιθανό να οφείλεται στην όρεξη που έχουν για να μάθουν, αφού λογικά πρόκειται για μικρής ηλικίας αθλητές. Μελλοντικά θα πρέπει να μελετηθεί εκτενέστερα η σχέση ικανοποίησης αθλητών και προσωπικών προσανατολισμών αφού αποτελεί σημαντικό εργαλείο για τους παράγοντες των ομάδων.

### **Βιβλιογραφία**

- CHELLADURAI P., & RIEMER H.A. (1977). A classification of facets of athletes satisfaction. *Journal of Sport Management, 11*, 133-159.
- CHELLADURAI P., INAMURA H., YAMAGUTCHI Y., OINUMA Y., MIYAUCHI T. (1988). Sport leadership in a cross-national setting : the case of Japanese and Canadian university athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 10*, 374-389.
- DUDA J.L. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 11*, 318-335.
- EYSM.A., LOUGHEAD T.M. & HARDY J. (2007). Athlete leadership dispersion and satisfaction in interactive sport teams. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 281-296.
- FLORES J., SALGUERO A. & MARQUEZ S. (2008). Goal orientations and perceptions in motivational climate in physical education classes among Columbian students. *Teaching and Teacher Education, 24* (6), pp. 1441-1449.
- ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Ν. & ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε. (2003). Διερεύνηση της ικανοποίησης αθλητών: Μια πρώτη προσέγγιση. *Inquiries in Sport & Physical Education, Vol 1*(2), 197-203.
- NICHOLLS J.G. (1989). The competitive ethos and democratic education. Cambridge: *Harvard University press*.
- PAPAIΟΑΝΝΟΥ Α. & MACDONALD A. I. (1993). Goal perspectives and purposes of physical education as perceived by Greek adolescents. *Physical Education Review, 16*, 41-48.
- SAGE L., KAVUSANNU M. & DUDA J. (2008). Goal orientations and moral identity as predictors of prosocial and antisocial functioning in male association football players. *Journal of Sport Science, 24* (5):455-66.



## **ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ: ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΑΓΧΟΣ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ**

**Γαλάνης Ε., Σταύρου Β., Χατζηγεωργιάδης Α.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### **Περίληψη**

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ προπονητικών συνηθειών και του χαρακτηριστικού και περιστασιακού προ-αγωνιστικού άγχους σε κολυμβητές. Στην έρευνα συμμετείχαν 71 κολυμβητές (μέσος όρος ηλικίας  $16.66 \pm 2.75$  χρόνια). Για την αξιολόγηση των προπονητικών συνηθειών χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Συμπεριφορών Προπόνησης (ΕΣΠ, Woodman, Zourbanos, Hardy, Beattie, & McQuillan, 2010) το οποίο αξιολογεί τρεις διαστάσεις προπονητικών συνηθειών, (τάση για απόσπαση προσοχής, αντιμετώπιση αντιξοοτήτων, και ποιότητα προετοιμασίας). Για την αξιολόγηση του χαρακτηριστικού γνωστικού και σωματικού άγχους χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Αθλητικού Άγχους Προδιάθεσης (ΕΑΑΠ, Καρτερολιώτης & Σταύρου, 1996), ενώ για την αξιολόγηση του περιστασιακού γνωστικού και σωματικού άγχους χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Κατάστασης (ΕΑΑΚ, Κάκκος & Ζέρβας, 1996). Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ΕΣΠ και το ΕΑΑΠ στην προπόνηση, και το ΕΑΑΚ πριν από τον αγώνα. Ανάλυση εσωτερικής συνοχής των κλιμάκων έδειξε ικανοποιητικούς δείκτες Cronbach's alpha (για το ΕΣΠ από .68, έως .77, για το ΕΑΑΠ .81 και .80, και για το ΕΑΑΚ .80 και .85). Ανάλυση συσχετίσεων εκτελέστηκε για να διαπιστωθεί η σχέση των συνηθειών προπόνησης με το χαρακτηριστικό και περιστασιακό άγχος. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η τάση για απόσπαση της προσοχής είχε θετικές, αλλά χαμηλές και μη στατιστικά σημαντικές σχέσεις με το γνωστικό και σωματικό άγχος (χαρακτηριστικό και περιστασιακό). Η ικανότητα αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων είχε αρνητικές σχέσεις με το γνωστικό και σωματικό χαρακτηριστικό άγχος ( $p < .05$ ), ενώ παρόμοιες σχέσεις παρουσιάστηκαν και με το περιστασιακό άγχος που ωστόσο δεν ήταν στατιστικά σημαντικές. Τέλος, η ποιότητα της προετοιμασίας είχε αρνητικές μικρές προς μέτριες σχέσεις με το περιστασιακό γνωστικό και σωματικό άγχος ( $p < .05$ ), και με το χαρακτηριστικό γνωστικό άγχος ( $p < .05$ ). Συνολικά τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι οι συνήθειες της προπόνησης παίζουν σημαντικό ρόλο όχι μόνο για την σωματική, αλλά και την ψυχολογική προετοιμασία των κολυμβητών. Συνεπώς, μεγαλύτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί τόσο στο σχεδιασμό της προπόνησης, όσο και στην επέκταση της έρευνας στο τι συμβαίνει στην προπόνηση.

**Λέξεις κλειδιά:** συνήθειες προπόνησης, προ-αγωνιστικό άγχος, κολύμβηση

**Γαλάνης Ευάγγελος**

**Διεύθυνση:** Αμαλίας 30, 42100, Τρίκαλα

**e-mail:** [v.galanis@hotmail.com](mailto:v.galanis@hotmail.com)

**FROM TRAINING TO PRACTICE: RELATIONSHIPS BETWEEN TRAINING  
BEHAVIOURS  
AND PRE-COMPETITIVE ANXIETY AMONG SWIMMERS**

**E. Galanis, V. Stavrou, A. Hatzigeorgiadis**

University of Thessaly, Department of Physical Education & Sport Science

**Abstract**

The purpose of the present study was to examine the relationships between training behaviours and trait and state competitive anxiety among swimmers. Participants were 71 swimmers (mean age  $16.66 \pm 2.75$  years). The Greek version of the Training Related Variables Questionnaire (TRVQ, Woodman, Zourbanos, Hardy, Beattie, & McQuillin, 2010) was used to evaluate three dimensions of training behaviours (distractibility, coping, and quality of preparation). Trait anxiety was assessed through the Greek version of the Sport Anxiety Scale (SAS, Karteroliotis & Stavrou, 1996), whereas state anxiety was assessed through the Greek version of the Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R, Kakkos & Zervas, 1996). Participants completed the TRVQ and the SAS in training, whereas the CSAI-2R was completed approximately 15 minutes before a subsequent competition. Analysis of internal consistency supported the reliability of the scales (Cronbach's alphas ranged from .68 to .77 for the TRVQ, .80 to .81 for the SAS, and .80 to .85 for the CSAI-2R). Correlation analysis revealed that distractibility had positive but small and non-significant relationships with cognitive and somatic anxiety (both trait and state). Coping had negative relationships with cognitive and somatic trait anxiety ( $p < .05$ ), whereas similar relationships were revealed with state anxiety, which however were not significant. Finally, quality of preparation had negative relationships with cognitive and somatic state anxiety ( $p < .05$ ) and with cognitive trait anxiety ( $p < .05$ ). Overall, the results support that training behaviours can influence not only the physical, but also the psychological preparation of athletes. Therefore, more caution should be given to the planning of the training, but also more research attention should be directed towards what is going on during training.

**Key words:** training behaviours, pre-competition anxiety, swimming

**Evangelos Galanis**

**Address:** Amalias 30, 42100, Trikala

**e-mail:** [v.galanis@hotmail.com](mailto:v.galanis@hotmail.com)

## **ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ: ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΑΓΧΟΣ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ.**

### **Εισαγωγή**

Αν και οι αθλητές ξοδεύουν το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου τους στην προπόνηση, η έρευνα στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας έχει κυρίως εστιάσει στο τι συμβαίνει στους αγώνες (Thomas, Murphy, & Hardy, 1999). Κατά την διάρκεια της προπόνησης οι αθλητές αντιμετωπίζουν φυσικές και ψυχολογικές απαιτήσεις που προκαλούν οι επίπονες προπονήσεις και η πίεση στο να επιτευχθεί η βέλτιστη απόδοση. Εάν οι αθλητές δεν είναι ικανοί να χειριστούν αυτές τις απαιτήσεις στο ελεγχόμενο περιβάλλον της προπόνησης, τότε αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα παρουσιάζονται στον αγώνα και έχουν επιπτώσεις στη απόδοση του αθλητή (Weinberg & Williams, 2001).

Σε μία προσπάθεια να αναγνωρίσουν παράγοντες που αφορούν την προπόνηση και περαιτέρω την προετοιμασία των αθλητών οι Woodman, Zourbanos, Hardy, Beattie, και McQuillan (2010) ανέδειξαν τρεις σημαντικές διαστάσεις, την αντιμετώπιση αντιξοοτήτων, την απόσπαση της προσοχής και την ποιότητα της προετοιμασίας. Η αντιμετώπιση αντιξοοτήτων αναφέρεται στις γνωστικές και συμπεριφορικές προσπάθειες των ατόμων να αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις της προπόνησης. Η απόσπαση της προσοχής αναφέρεται στην τάση των αθλητών να χάνουν την αυτοσυγκέντρωση τους κατά τη διάρκεια της προπόνησης από εσωτερικά και εξωτερικά ερεθίσματα. Τέλος, η ποιότητα της προετοιμασίας αναφέρεται στις δράσεις των αθλητών στην προπόνηση προκειμένου να μεγιστοποιήσουν την ετοιμότητα τους για τον αγώνα.

Ένα από τα θέματα που έχουν κυριαρχήσει στη βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας είναι το αγωνιστικό άγχος. Πληθώρα ερευνών έχουν εξετάσει τη σχέση του άγχους με την απόδοση, ενώ μερικές είναι οι έρευνες που έχουν εστιάσει στους παράγοντες που προκαλούν και διαμορφώνουν το αγωνιστικό άγχος. Λαμβάνοντας υπόψη ότι οι αθλητές ξοδεύουν το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου τους στην προπόνηση, οι συνήθειες και οι συμπεριφορές που υιοθετούνται και εφαρμόζονται στην προπόνηση πιθανώς να παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση του αγωνιστικού άγχους. Σκοπός της παρούσας

έρευνας ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ προπονητικών συνηθειών και του χαρακτηριστικού και περιστασιακού αγωνιστικού άγχους σε κολυμβητές.

## **Μέθοδος**

### ***Συμμετέχοντες***

Στην έρευνα συμμετείχαν 71 κολυμβητές (42 άντρες και 29 γυναίκες) με μέσο όρο ηλικίας 16.66 ( $\pm$  2.75) χρόνια και μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας 7.20 ( $\pm$  3.40) χρόνια. Όλοι οι κολυμβητές προπονούνταν συστηματικά (5 – 7 ημέρες την εβδομάδα) και είχαν συμμετάσχει σε εθνικά πρωταθλήματα.

### ***Όργανα μέτρησης***

Για την αξιολόγηση των προπονητικών συνηθειών χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Συμπεριφορών Προπόνησης (Training Related Variables Questionnaire, Woodman et al., 2010). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 15 θέματα τα οποία αξιολογούν τρεις διαστάσεις συνηθειών: τάση για απόσπαση προσοχής (π.χ. «Στην προπόνηση μερικές φορές αφαιρούμαι όταν υπάρχει πολύς κόσμος»), αντιμετώπιση αντιξοοτήτων (π.χ. «Έχω πάντα ένα πλάνο για να αντιμετωπίζω καταστάσεις που προκύπτουν στον αγώνα»), και ποιότητα προετοιμασίας (π.χ. «Πολλές φορές στην προπόνηση προετοιμάζω νοερά το πλάνο μου για τους αγώνες»). Οι συμμετέχοντες υπέδειξαν σε τι βαθμό συμφωνούσαν ή διαφωνούσαν με τις δηλώσεις με βάση τις δικές τους εμπειρίες. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 9-βάθμια κλίμακα (1 = διαφωνώ απόλυτα, 9 = συμφωνώ απόλυτα). Προκαταρκτικές αναλύσεις για την Ελληνική εκδοχή του ερωτηματολογίου έχουν υποστηρίξει την ψυχομετρική υπόσταση της κλίμακας (Χατζηγεωργιάδης, 2009).

Για την αξιολόγηση του χαρακτηριστικού γνωστικού και σωματικού άγχους χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Αθλητικού Άγχους Προδιάθεσης (Καρτερολιώτης & Σταύρου, 1996) το οποίο αποτελείται από 10 θέματα (πχ. «Νιώθω ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι μου», «Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευτούν από την απόδοσή μου»). Οι συμμετέχοντες υπέδειξαν την ένταση συμπτωμάτων άγχους που συνήθως βιώνουν πριν από τον αγώνα. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5-βάθμια κλίμακα (1 = ποτέ, 5 = πολύ συχνά).

Για την αξιολόγηση του περιστασιακού γνωστικού και σωματικού άγχους χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Κατάστασης (Κάκκος & Ζέρβας, 1996) το οποίο αποτελείται από 12 θέματα (πχ. «Νοιώθω μεγάλη νευρικότητα», «Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά σ' αυτόν τον αγώνα όσο θα μπορούσα»). Οι συμμετέχοντες υπέδειξαν την ένταση συμπτωμάτων άγχους που βιώνουν ακριβώς πριν από τον αγώνα. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 4-βάθμια κλίμακα (1 = καθόλου, 4 = πάρα πολύ).

### **Διαδικασία**

Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια άγχους προδιάθεσης και παραγόντων προπόνησης πριν την έναρξη της προπόνησης, ενώ το ερωτηματολόγιο περιστασιακού άγχους συμπληρώθηκε περίπου 15 λεπτά πριν από τον επόμενο αγώνα.

### **Στατιστική ανάλυση**

Εξετάστηκαν τα περιγραφικά στατιστικά και οι δείκτες εσωτερικής συνοχής (Cronbach's alpha) και υπολογίστηκαν οι συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών των προπονητικών συνθηκών και του χαρακτηριστικού και περιστασιακού άγχους.

### **Αποτελέσματα**

Τα περιγραφικά στατιστικά, οι δείκτες εσωτερικής συνοχής και οι συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών εμφανίζονται στον Πίνακα 1. Γενικά, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η τάση για απόσπαση της προσοχής είχε θετικές, αλλά χαμηλές και μη στατιστικά σημαντικές σχέσεις με το γνωστικό και σωματικό άγχος (χαρακτηριστικό και περιστασιακό). Η ικανότητα αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων είχε αρνητικές σχέσεις με το γνωστικό και σωματικό χαρακτηριστικό άγχος ( $p < .05$ ), ενώ παρόμοιες σχέσεις παρουσιάστηκαν και με το περιστασιακό άγχος που ωστόσο δεν ήταν στατιστικά σημαντικές. Τέλος, η ποιότητα της προετοιμασίας είχε αρνητικές μικρές προς μέτριες σχέσεις με το περιστασιακό γνωστικό και σωματικό άγχος ( $p < .05$ ), και με το χαρακτηριστικό γνωστικό άγχος ( $p < .05$ ).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 1.** Περιγραφικά στατιστικά, δείκτες εσωτερικής συνοχής και συσχετίσεις.

	M.O	T.A	Cronbach's alpha	Συσχετίσεις		
				1	2	3
1. Απόσπαση προσοχής	3.71	1.29	.68			
2. Ποιότητα προετοιμασίας	6.47	1.57	.77	-.46**		
3. Αντιμετώπιση αντίξοοτήτων	6.52	1.58	.71	-.46**	.41**	
4. Χαρακτηριστικό σωματικό άγχος	2.44	.89	.81	.11	-.19	-.27*
5. Χαρακτηριστικό γνωστικό άγχος	2.97	.89	.80	.10	-.29*	-.33**
6. Περιστασιακό σωματικό άγχος	1.70	.56	.80	.22	-.30*	-.20
7. Περιστασιακό γνωστικό άγχος	2.16	.77	.85	.10	-.27*	-.15

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

### **Συζήτηση**

Συνολικά τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι οι συνήθειες και οι συμπεριφορές της προπόνησης παίζουν σημαντικό ρόλο όχι μόνο για την σωματική, αλλά και την ψυχολογική προετοιμασία των κολυμβητών. Από πρακτικής πλευράς τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι

μεγαλύτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί στο σχεδιασμό της προπόνησης, ώστε οι αθλητές να προετοιμάζονται κατάλληλα για τις συνθήκες του αγώνα, αλλά και για να αναπτύξουν στρατηγικές αντιμετώπισης πιθανών αντιξοότητες που προκύπτουν στον αγώνα. Τέλος, από ερευνητικής πλευράς τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι μεγαλύτερη έμφαση θα πρέπει να δοθεί στο τι συμβαίνει στην προπόνηση, καθώς αυτό φαίνεται να επηρεάζει σημαντικά την αγωνιστική κατάσταση των αθλητών.

### Βιβλιογραφία

- THOMAS P.R., MURPHY S.M., & HARDY L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17(9):697-711.
- WEINBERG R. S. & WILLIAMS J. M. (2001). Integrating and implementing a psychological skills training program. In J. M. (ed), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance*. Mountain View, CA: Mayfield.
- WOODMAN T., ZOURBANOS N., HARDY L., BEATTIE S., & MCQUILLAN A. (2010). A preliminary investigation of the relationship between the big five theory, psychological skills usage and elite gymnasts' training behaviours. *Journals of Applied Sport Psychology*, 22(2):183-197.
- ΚΑΚΚΟΣ Β. & ΖΕΡΒΑΣ Ι. (1996). Ερωτηματολόγιο αγωνιστικής κατάστασης (ΕΑΚ). Ανάπτυξη μιας τροποποιημένης μορφής του CSAI-2. *Πρακτικά, Διεθνές Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας* (σελ. 225-231), Κομοτηνή.
- ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ Κ. & ΣΤΑΥΡΟΥ Ν. (1996). Η εξέταση του ερωτηματολογίου άγχους προδιάθεσης σε ελληνικό πληθυσμό. *Πρακτικά, Διεθνές Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας* (σελ. 219-224), Κομοτηνή.
- ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Α., (2009). *Άγχος και απόδοση στην αγωνιστική κολύμβηση: Εξέταση των μηχανισμών άγχους με βάση το μοντέλο αποδοτικότητας επεξεργασίας και το μοντέλο ελέγχου διαδικασιών*. Ερευνητικό πρόγραμμα υπό εξέλιξη. Επιτροπή Ερευνών (Κωδικός Έργου: 3549), Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

## **ΣΧΕΣΕΙΣ ΣΤΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΘΕΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗΣ**

**Ζώρζου Α., Ζώρζου Ι., Μπεμπέτσος Ε., Κώστα Γ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης 69,100 Κομοτηνή

### **Περίληψη**

Σκοπός αυτής της έρευνας ήταν να μελετηθούν οι στάσεις και η πρόθεση των παιδιών αθλητικής κατασκήνωσης όσον αφορά τις Διατροφικές τους συνήθειες. Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (Ajzen & Madden, 1986; Theodorakis, 1994). Τα άτομα στο ερωτηματολόγιο αυτό κλήθηκαν να καταγράψουν τις στάσεις και τη πρόθεσή τους ως προς την υγιεινή διατροφή. Το δείγμα αποτελούσαν 175 παιδιά ηλικίας 10-15 ετών. Έγινε ανάλυση αξιοπιστίας (Άλφα του Cronbach) και ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες, από τους οποίους ο ένας είναι επαναλαμβανόμενος, για την εξέταση πρόβλεψης των μεταβλητών, «Πρόθεση», «Αντιληπτικό έλεγχο», «Αυτοταυτότητα» και «Στάσεις για Υγιεινή Διατροφή», για αρχική και τελική μέτρηση. Στα αποτελέσματα παρουσιάστηκαν διαφορές στην ηλικία, τα πιο μικρά παιδιά εμφάνισαν υψηλότερες τιμές στον αντιληπτικό έλεγχο και στην αυτοταυτότητα. Με βάση τα αποτελέσματα, βρέθηκε ότι ο συνδυασμός των παραγόντων της τεχνικής για ψυχολογική παρέμβαση, που αποτελείται από τη διαρκή ενημέρωση, την ανατροφοδότηση και την αυτό-παρακολούθηση, ενίσχυσαν τις στάσεις και την πρόθεση των παιδιών, για πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες.

**Λέξεις – Κλειδιά:** πρόθεση, στάσεις, διατροφικές συνήθειες.

### **Ζώρζου Αμαλία**

**Διεύθυνση:** Στέλιου Καζαντζή 6, 18120, Κορυδαλλό – Πειραιά

**Τηλ.:** 21049644339 – 6944895852

**Email:** [a.zorzou@phyed.duth.gr](mailto:a.zorzou@phyed.duth.gr)

## **RELATIONS OF ATTITUDES AND INTENTION OF CHILDREN HEALTHY EATING HABITS IN A SPORT CAMP**

**A. Zorzou, J. Zorzou, E. Bebetsos, G. Costa**

Democritus University of Thrace 69,100 Komotini



## Abstract

The purpose of this investigation was to study the attitudes and the willingness of children sports camp as far as their eating habits. We used the questionnaire "Planned Behavior" (Ajzen & Madden, 1986; Theodorakis, 1994). In this questionnaire children were asked to refer at their attitudes and their intention to eat healthier. The sample used for this investigation in Grammatiko, were 175 children aged 10-15 years. We used Analysis of reliability (alpha Cronbach) and analysis of variance for dependent samples on two factors, of which one is repeated for the examination of predictive variables, "intends", "perceived control" "Self identity" and "Attitudes to Healthy Eating" for initial and final measurement. In the results, in terms of age, younger children had higher rates in the perceptual control and self -identity. Based on the results, we found that the combination of technical factors for psychological intervention, which consists of continuous information feedback and self-monitoring, enhanced attitudes and willingness of children to have healthier eating habits.

**Key words:** intention, attitudes, eating habits

## Amalia Zorzou

**Address:** 6 George Kazantzidis 18120, Koridallos – Peiraia

**Telephone number:** 6944895852

**Email:** [azorzou@phyed.duth.gr](mailto:azorzou@phyed.duth.gr)

## ΣΧΕΣΕΙΣ ΣΤΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΘΕΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗΣ

### Εισαγωγή

Οι στάσεις ως προς τη συμπεριφορά αποτελούν τον προσωπικό παράγοντα, που επηρεάζει την πρόθεση και αναφέρεται στο βαθμό θετικής ή αρνητικής εκτίμησης μιας πιθανής συμπεριφοράς (Theodorakis, 1992; Διγγελίδης, Παπαϊωάννου, Λαπαρίδης, & Χριστοδουλίδης, 2001). Όσο πιο δυνατή είναι η πρόθεση ενός ατόμου, τόσο πιο πιθανό είναι το άτομο αυτό να προσπαθήσει να εκτελέσει τη συμπεριφορά ή να συμπεριφερθεί ανάλογα με την πρόθεσή του (Ajzen & Fishbein, 1980).

Σκοπός της έρευνας ήταν η μελέτη των στάσεων και της πρόθεσης των παιδιών αθλητικής κατασκήνωσης όσον αφορά τις Διατροφικές τους συνήθειες, πριν και μετά από ένα παρεμβατικό πρόγραμμα. Εξαρτημένες μεταβλητές είναι η Πρόθεση, οι Στάσεις, ο

Αντιληπτός Έλεγχος Συμπεριφοράς και η Αυτοταυτότητα. Ενώ τις Ανεξάρτητες μεταβλητές αποτελούν το φύλο και οι ηλικιακές ομάδες. Οι αρχικές μας ερευνητικές και στατιστικές υποθέσεις για τις διαφορές μεταξύ των φύλων και των ηλικιακών ομάδων, ως προς τις Στάσεις, την Πρόθεση, τον Αντιληπτό Έλεγχο Συμπεριφοράς και την Αυτοταυτότητα στηρίζονται από τα αποτελέσματα.

## **Μέθοδος**

### ***Εξεταζόμενοι***

Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 175 παιδιά εθελοντές (113 κορίτσια & 62 αγόρια), ηλικίας 10-15 ετών, που διέμεναν στην αθλητική κατασκήνωση, που για τις ανάγκες της έρευνας, χωρίστηκαν σε τρεις ηλικιακές ομάδες, 10-12 ετών, 12-13 ετών και 13-15 ετών.

### ***Μέσα συλλογής δεδομένων***

Για τη διεξαγωγή της έρευνας, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, των Ajzen & Madden (1986), Theodorakis (1994). Τα παιδιά εθελοντικά και ανώνυμα, στο ερωτηματολόγιο αυτό κατέγραψαν τις στάσεις και τις προθέσεις τους ως προς την υγιεινή διατροφή και στις δύο μετρήσεις που πραγματοποιήθηκαν.

### ***Διαδικασία συλλογής των δεδομένων***

Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στην Αθλητική κατασκήνωση "Sports Village Athitaki" την χρονική περίοδο Ιούνιο - Ιούλιο. Έγιναν δύο μετρήσεις, αρχική μέτρηση (την πρώτη ημέρα) και τελική μέτρηση (την προτελευταία ημέρα). Το ερωτηματολόγιο που τους δόθηκε ήταν το ίδιο και στις δυο μετρήσεις. Καθημερινά πραγματοποιούνταν επιμορφωτικά σεμινάρια για την υγιεινή διατροφή και χορηγήθηκε βοηθητικό υλικό (επιστημονικά περιοδικά, εφημερίδες και σημειώσεις από το διαδίκτυο) για παρότρυνση.

### ***Στατιστική ανάλυση***

Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε από το SPSS 16 για Windows, η Ανάλυση αξιοπιστίας (Άλφα του Cronbach) και η ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες, από τους οποίους ο ένας είναι επαναλαμβανόμενος, για την εξέταση πρόβλεψης των μεταβλητών, «Πρόθεση, Αντιληπτό έλεγχο, Αυτό-ταυτότητα και Στάσεις για Υγιεινή Διατροφή», για αρχική και τελική μέτρηση.

## **Αποτελέσματα**

Από την ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες, από τους οποίους ο ένας ήταν επαναλαμβανόμενος, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του ανεξάρτητου παράγοντα «ηλικία» ( $F_{2,152} = 4.185$ ;  $p < 0,05$ ) και ( $F_{2,152} = 4.955$ ;

$p < 0,05$ ). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni, διαπιστώθηκε ότι υπάρχει σημαντική αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας και του αντιληπτού ελέγχου συμπεριφοράς αντίστοιχα, κατά την 2<sup>η</sup> μέτρηση στην 1<sup>η</sup> ομάδα μόνο όμως σε σχέση με την 3<sup>η</sup>.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 1.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις παράγοντα «Ηλικία» και «Φύλο».

**ΑΡΧΙΚΗ ΜΕΤΡΗΣΗ – ΤΕΛΙΚΗ ΜΕΤΡΗΣΗ**

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ	ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
1	5,2 - 5,5 / 4,8 - 5,3	1,5 - 1,5 / 1,2 - 1,4
2	5,2 - 5,1 / 5,3 - 5,2	1,6 - 1,3 / 1,4 - 1,4
3	4,7 - 4,7 / 5 - 5	1,5 - 1,6 / 1,5 - 1,5
<b>ΦΥΛΟ</b>		
1	4,8 - 4,9	1,7 - 1,5
2	5,3 - 5,4	1,4 - 1,4

Από την ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες, από τους οποίους ο ένας ήταν επαναλαμβανόμενος, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του ανεξάρτητου παράγοντα «ηλικία» ( $F_{2,154} = 4$ ;  $p < 0,05$ ). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ότι υπάρχει σημαντική αύξηση της πρόθεσης κατά την 2<sup>η</sup> μέτρηση στα κορίτσια σε σχέση με τα αγόρια (πίνακας 1).

**Συζήτηση – Συμπεράσματα**

Από τα αποτελέσματα παρατηρούμε ότι δεν παρουσιάστηκαν διαφορές ανάμεσα στα δυο φύλα, ως προς τις Στάσεις, αφού η προδιάθεση και των δυο φύλων, προς την αντιμετώπιση προβληματικών συμπεριφορών διατροφής, κυμάνθηκαν στις ίδιες τιμές. Επίσης, στον Αντιληπτικό έλεγχο συμπεριφοράς και από τις δυο πλευρές έχουμε τις ίδιες τιμές. Καθώς, και η Αυτοταυτότητα των παιδιών που εστιάζει στο πόσο ικανά πιστεύουν προσωπικά ότι είναι, ώστε να ακολουθήσουν μια καινούργια συμπεριφορά, εμφανίστηκε χωρίς διαφορές μεταξύ των φύλων στις τιμές. Ωστόσο, σημαντική βελτίωση, στη πρόθεση για υγιεινή διατροφή που επήλθε στα κορίτσια επιβεβαιώνει την προτίμηση του θηλυκού πληθυσμού που κλείνει προς την πλευρά της σωματικής ομορφιάς, παρά της σωματικής υγείας (Henderson & Vickers, 1995; Ussher, 1989; Χαρίτου - Φατούρου, 2004). Τα μικρότερα παιδιά εμφανίστηκαν πιο αποφασισμένα στο να ακολουθήσουν ένα υγιεινό τρόπο διατροφής και αυτό λόγω της μεγαλύτερης επιρροής των γονέων τους και λόγω της διατροφικής εκπαίδευσης (Barker, Robinson, Wilman & Barker 2000). Αυτό αποδεικνύεται από τις μεγαλύτερες τιμές που βρέθηκαν στον αντιληπτό έλεγχο και στην αυτοταυτότητα. Από την παραπάνω μελέτη, προκύπτει ότι ο συνδυασμός των παραγόντων της τεχνικής για

ψυχολογική παρέμβαση, που αποτελείται από τη διαρκή ενημέρωση, την ανατροφοδότηση και την αυτό-παρακολούθηση, ενίσχυσαν τις στάσεις και την πρόθεση των παιδιών, για πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες.

### Βιβλιογραφία

- AJZEN I. & MADDEN T.J. (1986). Predictions of goal directed behavior. Attitudes, intentions and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22, 453-457.
- AJZEN I. & FISHBEIN M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, Hall- Prentice.
- BARKER M., ROBINSON S., WILMAN C. & BACKER D.J. P. (2000). Behavior, body composition and diet adolescents girls. *Appetite*, 35:161-170.
- ΔΙΓΓΕΛΙΔΗΣ Ν., ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ Α., ΛΑΠΑΡΙΔΗΣ Κ. & ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΗΣ Τ. (2001). Ανάπτυξη θετικών στάσεων σε θέματα άσκησης και υγείας σε θέματα φυσικής αγωγής στο γυμνάσιο. *Αθλητική Απόδοση και Υγεία*, 3:228-251.
- HENDERSON L. & VICKERS P. (1995). Health or beauty? A survey of Dundee women's attitudes to bodysize. *Health Educational Journal*, 54:61-73.
- THEODORAKIS Y. (1994). Planned behavior, attitude strength, self-identity, and the prediction of exercise behavior. *The Sport Psychologist*, 8:149-165.
- THEODORAKIS Y. (1992). Prediction of athletic participation: a test of planned behavior theory. *Perceptual and Motor Skills*, 74: 371-379.
- USSHER J. (1989). *The Psychology of the female body*. London, Rout ledge.
- ΧΑΡΙΤΟΥ Μ. & ΦΑΤΟΥΡΟΥ Μ. (2004). Διαταραχές Διατροφής και Γυναίκα. *Νέα Υγεία*, 6:45.

## **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, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού,  
Κομοτηνή

### **Περίληψη**

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 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 ( $M.O. = 32 \pm 8,83$ ). Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν: α) η κλίμακα Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών στην Άσκηση (Vlachopoulos & Michailidou, 2006), με 12 θέματα ομαδοποιημένα σε 3 παράγοντες: 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 θέματα και τις απαντήσεις να δίνονται σε 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 παραγόντων 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 υποστηρίζουν ότι οι ασκούμενοι στα προγράμματα ιδιωτικών γυμναστηρίων που αναπτύσσουν υψηλή ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου, αυτονομία, ικανότητα και

κοινωνικές σχέσεις, έχουν συστηματική συμμετοχή και παραμένουν στο γυμναστήριο. Πιθανόν, η πλήρωση των βασικών ψυχολογικών αναγκών και η ταύτιση ρόλου με την άσκηση να δημιουργούν θετικές συμπεριφορές για συνεχή δια βίου άσκηση.

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

**Μπεμπέτσος Ευάγγελος**

**Διεύθυνση:** ΤΕΦΑΑ, Δ.Π.Θ., Πανεπιστημιούπολη Κομοτηνής, Τ.Κ. 69100

**Τηλ.:** 25310 39712

**e-mail:** [empempet@phyed.duth.gr](mailto:empempet@phyed.duth.gr)

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

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

Democritus University of Thrace, Department of Physical Education and Sport Science,  
69100 Komotini

**Abstract**

Scientific research supports the fulfilment of basic psychological needs correspond to greater well-being and identity as a basis for their beliefs and our beliefs. The aim of this study was to examine the satisfaction of basic psychological needs (autonomy, competence, social relationships) and identification with the role of trainees, participants in organized programs, private gyms and programs strengthening with weights and to investigate possible differences between gender and duration of participation. The sample of the study consisted of 384 subjects (169 men and 215 women), from private gyms in Xanthi and Corinth, aged 18-51 years ( $MO = 32 \pm 8, 83$ ). For the survey were used: a) the level of Basic Psychological Needs in Exercise (Vlachopoulos & Michailidou, 2006), with 12 issues grouped into three factors: a) Autonomy, b) Competence and c) Social relationships. The subjects were arranged on a 5-point Likert scale, and b) the scale Exercise Identity Scale (Vlachopoulos, Kaperoni, Moustaka & Anderson, 2008), with 9 questions and answers was given in 7-point Likert scale. Questionnaires completed voluntarily by the trainees on the gym three months after the start of programs. The results supported the internal

consistency of agents and the two questionnaires (a Cronbach's of .80 to .91). The Multivariate analysis of variance (MANOVA), did not show any statistically important interaction between the 'gender' and the 'duration of participation', but there was a main influence of the duration of participation' Wilks'  $L=.765$  ( $F_{8, 376}=13, 41$ ;  $p<.001$ ). From the analysis of variance, statistically important differences emerged in the years to participate in the identification of the role of the exercise, factors autonomy, competence and social relationships with those who had more than four years participation presented significantly higher averages. From the correlations analysis showed significantly high correlation between identification with the role of trainee agents and autonomy, competence and social relations. In conclusion, the results showed that private practitioners in fitness programs that develop high identification with the role of a trainee, autonomy, competence and social relations are systematically engage in programs and remain in the gym. Maybe meet the basic psychological needs and exercise identity of exercise to create positive attitudes for continued.

### **Evangelos Bebetsos**

**Address:** Department of Physical Education and Sport, Democritus University of Thrace, University Campus, Komotini, 69100

**Telephone number:** 0030 25310 39712

**e-mail:** [empempet@phyed.duth.gr](mailto:empempet@phyed.duth.gr)

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

### **Εισαγωγή**

Έννοια σημαντική για την κατανόηση των ψυχολογικών καθοριστικών παραγόντων της συμπεριφοράς προς την άσκηση, είναι η έννοια της ταυτότητας του ασκούμενου (Anderson & Cychosz, 1994), σύμφωνα με την οποία υπάρχει αμοιβαία σχέση μεταξύ του ρόλου του ασκούμενου και της συμπεριφοράς του ως ασκούμενος. Όταν τα άτομα αντιλαμβάνονται μία συγκεκριμένη ταυτότητα (πχ. ο εαυτός ως ασκούμενος), επιδιώκουν να συμπεριφέρονται με τρόπο συνεπή προς την ταυτότητά τους και να δεσμεύονται σε συμπεριφορές που αντιλαμβάνονται ως σημαντικές για την ταυτότητά τους (Stryker & Burke, 2000). Επίσης, η θεωρία του αυτοκαθορισμού, υποστηρίζει ότι η ικανοποίηση των



βασικών ψυχολογικών αναγκών, αυτονομίας, ικανότητας και των σχέσεων με τους άλλους, αντιστοιχεί στην αυτοκαθοριζόμενη παρακίνηση και τη βελτιωμένη ψυχική υγεία (Vlachopoulos, 2007).

Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να εξετάσει το βαθμό ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών και της ταύτισης με την άσκηση, σε ασκούμενους ιδιωτικών γυμναστηρίων, καθώς και να διερευνήσει πιθανές διαφορές μεταξύ φύλου και χρονικής διάρκειας συμμετοχής.

## **Μέθοδος**

### ***Εξεταζόμενοι***

Στην έρευνα συμμετείχαν 384 υγιείς ασκούμενοι, (169 άνδρες και 215 γυναίκες) ηλικίας 18 έως 51 ετών (Μ.Ο. =32, Τ.Α. =±8,83) που ασκούσαν σε ιδιωτικά γυμναστήρια του Ν. Ξάνθης και Κορίνθου. Για τις ανάγκες της έρευνας χωρίστηκαν ως προς τα χρόνια συμμετοχής σε: έως 1 χρόνο (n=85), από 2 έως 4 χρόνια (n=113) και πάνω από 4 χρόνια (n=186). Οι ασκούμενοι παρακολουθούσαν ομαδικά προγράμματα άσκησης και προγράμματα ενδυνάμωσης με βάρη.

### ***Μέσα και διαδικασία συλλογής των δεδομένων***

Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν: α) η κλίμακα Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών στην Άσκηση (Vlachopoulos & Michailidou, 2006), με 12 θέματα ομαδοποιημένα σε 3 παράγοντες: α) Αυτονομία, β) Ικανότητα και γ) Κοινωνικές Σχέσεις. Οι απαντήσεις δίνονταν με πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert (από το 1=δε συμφωνώ καθόλου, έως 5=συμφωνώ πάρα πολύ) και β) η κλίμακα Exercise Identity Scale (Vlachopoulos, Karperoni, Moustaka & Anderson, 2008), με 9 ερωτήσεις και τις απαντήσεις να δίνονται με επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert (από 1=διαφωνώ απόλυτα, έως 7=συμφωνώ απόλυτα). Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν εθελοντικά από τους ασκούμενους στους χώρους άσκησης τρεις μήνες μετά την έναρξη των προγραμμάτων.

### **Στατιστική ανάλυση**

Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν: ανάλυση αξιοπιστίας για τη συνοχή των παραγόντων των ερωτηματολογίων (Reliability Analysis), πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA), και ανάλυση συσχέτισης (correlations). Ως επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το  $p < .05$ .

## **Αποτελέσματα**

Οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των παραγόντων των δύο ερωτηματολογίων είχαν ικανοποιητική εσωτερική συνοχή (α Cronbach κυμάνθηκε από .80 έως .91, Πίνακας 1.). Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA), δεν διαπιστώθηκε στατιστικά

σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών φύλο και χρόνια συμμετοχής, διαπιστώθηκε όμως στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ανεξάρτητης μεταβλητής χρόνια συμμετοχής  $Wilks'L=.765$  ( $F_{8,376}=13,41$ ;  $p<.001$ ). Από τις χωριστές αναλύσεις διακύμανσης, στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν ως προς τα χρόνια συμμετοχής στην Ταύτιση του ρόλου με την άσκηση  $F_{5,383}=51,57$ ;  $p<.001$ , στην Αυτονομία  $F_{5,383}=5,81$ ;  $p<.01$ , Ικανότητα  $F_{5,383}=18,79$ ;  $p<.001$ , και Κοινωνικές Σχέσεις  $F_{5,383}=7,14$ ;  $p<.01$ , με τους ασκούμενους που είχαν περισσότερο από τέσσερα χρόνια συμμετοχής να παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικά υψηλότερα σκορ. Από την ανάλυση συσχέτισης (correlations) προέκυψε στατιστικά σημαντική υψηλή θετική συσχέτιση ανάμεσα στην ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου και στους παράγοντες αυτονομία, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις (Πίνακας 1).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 1.** Μέσοι Όροι και Τυπικές Αποκλίσεις - Αποτελέσματα Ανάλυσης Συσχέτισης Pearson, για τους παράγοντες των ερωτηματολογίων

	1	2	3	4	M.O.	T.A.	Cronbach's a
<b><u>Ρόλος ασκούμενου</u></b>							
1. Ταύτιση με την άσκηση	1.00				5.74	.85	.80
<b><u>Βασικές Ψυχολογικές Ανάγκες</u></b>							
2. Αυτονομία	.436**	1.00			3.86	.69	.84
3. Ικανότητα	.587**	.712**	1.00		3.72	.65	.81
4. Σχέσεις με άλλους	.408**	.479**	.549**	1.00	3.68	.88	.91

*Σημείωση 1: όπου \*\*  $p<.01$ , όπου \*  $p<.05$*

### Συζήτηση – Συμπεράσματα

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, έδειξαν ότι οι ασκούμενοι που αναπτύσσουν υψηλή ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου και υψηλά σκορ στην αυτονομία, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις, έχουν συστηματική συμμετοχή στα προγράμματα και παραμένουν σταθεροί πελάτες στο γυμναστήριο. Παρόμοια και προηγούμενες έρευνες (Vlachopoulos & Neikou, 2007; Whaley & Ebbeck, 2002) κατέγραψαν ότι η χρονική διάρκεια συμμετοχής στην άσκηση σχετίζεται από το βαθμό στον οποίο ικανοποιούνται οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες των ασκούμενων. Από την ανάλυση συσχέτισης, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντικά υψηλή θετική συσχέτιση ανάμεσα στην ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου και στους παράγοντες αυτονομία, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις. Ανάλογα οι Whaley και Ebbeck (2002) σε ενήλικες ασκούμενους, υποστήριξαν ότι υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ της ταυτότητας με το ρόλο του ασκούμενου και της συστηματικής φυσικής

δραστηριότητας. Όσον αφορά το φύλο και την ηλικία, δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ατόμων διαφορετικής ηλικίας αλλά ούτε και μεταξύ ανδρών και γυναικών. Πιθανόν, η πλήρωση των βασικών ψυχολογικών αναγκών, η υψηλή ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου και τα οφέλη από τη συμμετοχή, δημιουργούν θετικές συμπεριφορές για συνεχή δια βίου άσκηση.

### **Βιβλιογραφία**

- ANDERSON D.F. & CYCHOSZ C.M. (1994). Development of an exercise identity scale. *Perceptual and Motor Skills*, 78: 747-751.
- STRYKER, J.H. & BURKE, P.J. (2000). The past, present and future of an identity theory. *Social Psychology Quarterly*, 63: 284-297.
- VLACHOPOULOS, S.P. (2007). Psychometric evaluation of the Basic Psychological Needs in Exercise Scale in community exercise programs: A cross-validation approach. *Hellenic Journal of Psychology*, 4: 52-74.
- VLACHOPOULOS S.P., KAPERONI M., MOUSTAKA F.C. & ANDERSON D.F. (2008). Psychometric evaluation of the exercise identity scale among greek adults and cross-culture validity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, (79)3: 283- 299.
- VLACHOPOULOS S.P. & MICHAILIDOU S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10: 179-201.
- VLACHOPOULOS S.P. & NEIKOU, E. (2007). A prospective study of the relationships of autonomy, competence and relatedness with exercise attendance, adherence and dropout. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47: 475-482.
- WHALEY D. E. & EBBECK V. (2002). Self-schemata and exercise identity in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10: 245-259.