



## Θεματική Ενότητα: Αθλητική Ψυχολογία Αναρτημένες Ανακοινώσεις 20ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Section: Sports Psychology Poster Presentations of the 20th International Congress on Physical Education & Sport

16029

**ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΑΠΟΥΣΙΑΣ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΑΝΕΝΕΡΓΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΕΡΟΜΠΙΚ**

Σουφλήρη Π., Λάσκαρη Μ., Τσαμίλης Β., Ρόκκα Σ., Κώστα Γ., Μπεμπέτσος Ε.

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

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

**INVESTIGATION OF AMOTIVATION AMONG INACTIVE ADULTS TO WARD TEAM AEROBIC PROGRAMS**

P. Soufleri, M. Laskari, V. Tsamilis, S. Rokka, G. Kosta, E. Bebetsos

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

Είναι ευρέως αποδεκτό ότι η συμμετοχή των ενηλίκων στα οργανωμένα προγράμματα αερόμπικ, μπορεί να οδηγήσει τόσο σε σωματικά όσο και σε ψυχολογικά οφέλη. Παρά τα τεκμηριωμένα οφέλη της άσκησης, η επικράτηση της καθιστικής συμπεριφοράς παραμένει υψηλή. Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να εξετάσει το βαθμό της απουσίας κινήτρων στα ομαδικά προγράμματα αερόμπικ και να διερευνήσει πιθανές διαφορές μεταξύ φύλου και ηλικίας. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 174 άτομα του Ν. Στυλίδας (85 άνδρες & 89 γυναίκες) με μέσο ηλικίας  $45,8 \pm 9,63$  έτη, οι οποίοι δεν συμμετείχαν σε κανένα πρόγραμμα οργανωμένης άσκησης. Για τη συλλογή των δεδομένων της έρευνας χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα «Απουσίας Κινήτρων για Άσκηση» (ATES-2; Vlachopoulos, Letsiou, Palaiologou, Leprotokaridou, Gigoudi, 2010), που αξιολογεί το βαθμό στον οποίο τα άτομα υιοθετούν συγκεκριμένα πιστεύω σχετικά με την άσκηση, τα οποία πιθανόν λειτουργούν ως λόγοι αποχής. Η συγκεκριμένη κλίμακα αποτελείται από 15 θέματα και πέντε υποκλίμακες (πιστεύω αποτελέσματος, ικανότητας, προσπάθειας, αξίας και χαρακτηριστικών της άσκησης) με τρία θέματα ανά υποκλίμακα. Οι απαντήσεις δίνονται σε 7βαθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1 (διαφωνώ απόλυτα) έως το 7 (συμφωνώ απόλυτα). Για τις ανάγκες της έρευνας το δείγμα χωρίστηκε ως προς την ηλικία: α) σε 30 έως 40 χρόνων (n=67), β) σε 40 έως 50 χρόνων (n=41) και γ) 50 και πάνω (n=66). Η ανάλυση αξιοπιστίας έδειξε ότι οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας των πέντε υποκλιμάκων, κυμάνθηκαν σε αποδεκτά επίπεδα (Cronbach's alpha από .88 έως .94). Από την ανάλυση περιγραφικής στατιστικής, διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες παρουσίασαν υψηλό επίπεδο απουσίας κινήτρων για συμμετοχή σε ομαδικά προγράμματα αερόμπικ (Μ.Ο.=2.75 έως 5.34) και στους πέντε παράγοντες του ερωτηματολογίου. Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA), με ανεξάρτητες μεταβλητές «φύλο» και «ηλικία», και εξαρτημένες τους παράγοντες του ερωτηματολογίου, δεν προέκυψε καμία στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση, διαπιστώθηκε όμως κύρια επίδραση της μεταβλητής «ηλικία». Από τις χωριστές αναλύσεις διακύμανσης που ακολούθησαν, στατιστικά σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν στον παράγοντα «πιστεύω αποτελέσματος», «πιστεύω ικανότητας» και «πιστεύω χαρακτηριστικών της άσκησης», με τους μεγαλύτερους σε ηλικία να παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικά υψηλότερη έλλειψη κινήτρων για συμμετοχή. Συμπερασματικά, από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώθηκε ότι οι πεποιθήσεις των ανενεργών ενηλίκων σχετικά με τα οργανωμένα προγράμματα αερόμπικ, λειτουργούν πιθανόν ως σημαντικοί λόγοι αποχής. Προτείνεται να δοκιμαστεί η αποτελεσματικότητα διαφόρων παρεμβάσεων, ώστε να μειωθούν αυτές οι πεποιθήσεις και να προωθήσουν την έναρξη της άσκησης και την τακτική συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα αερόμπικ, δεδομένου ότι αυτά μπορεί να προσφέρουν τεράστια οφέλη για την υγεία.

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

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

Λέξεις κλειδιά: θεωρία αυτοκαθορισμού, έλλειψη κινήτρων, προγράμματα αερόμπικ

**16638**

### **Η ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΓΟΝΕΑ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ ΛΙΓΟ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ**

**Κιαφζέζη Ε., Κεχαγιάς Δ., Μουχτή Π., Παυλάρας Χ.**

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

[kehagiasdimitris@windowslive.com](mailto:kehagiasdimitris@windowslive.com)

### **THE AID OF THE PARENT IN PSYCHOLOGICAL ENCOURAGEMENT OF SPORTSMEN AND WOMEN JUST BEFORE HIS FIGHT OF TAEKWONDO**

**E. Kiazfzezi, D. Kehagias, P. Mouxiti, X. Paularas**

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

Ο αθλητής αισθανόμενος τις αγωνιστικές πιέσεις που θα ακολουθήσουν, έχει ανάγκη από την ψυχολογική υποστήριξη του οικείου περιβάλλοντος που είναι οι ίδιοι οι γονείς του. Πόσοι όμως από τους γονείς που έχουν παιδιά και κάνουν πρωταθλητισμό σε ένα άθλημα επαφής, αντιλαμβάνονται στην συναισθηματική φόρτιση και πίεση, ώστε να συμβάλλουν στην ομαλή διεξαγωγή του αγώνα με την υποστήριξη; Πόσοι όμως από τους γονείς γνωρίζουν πως πρέπει να συμπεριφέρονται σε ένα παιδί που πρόκειται να αντιμετωπίσει έναν ή και πολλούς αντιπάλους διαδοχικά; Σκοπός της εργασίας ήταν να ανιχνεύσει το ποσοστό των γονέων που παρεμβάλλουν με την συμπεριφορά τους στην ψυχολογική σταθερότητα και ενίσχυση των παιδιών τους στο αγωνιστικό Ταεκβοντό, ενόψει των μαχητικών απαιτήσεων των αγώνων. Η έρευνα διεξάγει το 2011 από τους Φοιτητές ερευνητές της Ειδικότητας Ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. σε 42 αθλητικούς συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό σε όλη την Ελλάδα και 4 στη Κύπρο. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκαν σε 295 γονείς. Το 50,49% ήταν μητέρες και το 49,51% πατέρες. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πακέτο MS-EXCEL 2002. Κάθε γονέας αντιστοιχούσε και σε έναν αθλητή. Ως όργανο μέτρησης, χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα αξιολόγησης Αθλητικών Ψυχολογικών Δεξιοτήτων [Smith, Schutz, Smoll & Ptatek, 1995]. Η προσαρμογή της Κλίμακας στον Ελληνικό πληθυσμό έγινε από τους [Γούδας, Θεοδωράκης & Αντωνίου, 1996]. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι ένα πολύ μεγάλο ποσοστό των γονέων 40,78% πάντα προσπαθούν πριν τους αγώνες να εμψυχώνουν τα παιδιά τους, το 12,62% σχεδόν πάντα, το 18,45% αρκετά συχνά, ενώ το 7,77% δεν προσπαθεί ποτέ. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι πολλοί γονείς νιώθοντας και οι ίδιοι την αγωνία της αναμέτρησης, παρατηρώντας τις αντιδράσεις των παιδιών τους αλλά και την πίεση του αποτελέσματος, προσπαθούν να δώσουν την γονική ενθάρρυνση με τις μεθόδους που οι ίδιοι πιστεύουν ότι βοηθούν. Είναι ελάχιστο το ποσοστό που μένει αμέτοχο και αυτό λόγω της άγνοιας χειρισμών αλλά και τρόπων στήριξης σε ένα άθλημα επαφής.

Λέξεις κλειδιά: Ταεκβοντό, Ψυχολογία, Αγωνιστική αναμέτρηση

**16665**

### **ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΥΠΟΚΙΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

**Ζώρζου Ι., Ζώρζου Α., Σουγλής Α., Κουκάκη Ε., Λεβιδάς Ι.**

**Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Δημοκρίτειο**

**Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών**

[a.zorzou@hotmail.com](mailto:a.zorzou@hotmail.com)

### **FACTORS'S INVESTIGATION FOR COACHES'S INCITEMENT IN VOLLEYBALL**

**I. Zorzou, A. Zorzou, A. Souglis, E. Koukaki, I. Levida**

**Department of Physical Education and Sports Science, University of Athens, Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Faculty of Primary Education, University of Athens**

Η παρακίνηση θεωρείται από τους βασικότερους παράγοντες για την εκπλήρωση των στόχων ενός ατόμου. Στον αθλητισμό, τα υψηλά κίνητρα είναι ευρέως αποδεκτά ως ουσιαστική προϋπόθεση για την επίτευξη των στόχων. Η πετοσφαίριση είναι ένα άθλημα που παίζεται από άνδρες, γυναίκες και παιδιά κάθε ηλικίας, σημαντικό ρόλο για την ανάδειξη και εξέλιξη της παίζουν οι προπονητές, όπου η ποιοτική και εξελικτική τους εργασία οφείλεται κυρίως σε παράγοντες υποκίνησης. Η υποκίνηση συμβάλει τόσο στην πραγματοποίηση των στόχων του ατόμου όσο και της ομάδας στην οποία ανήκει, καθώς αποτελεί βασική έννοια στη διοίκηση του ανθρώπινου δυναμικού. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγράψει τους παράγοντες που υποκινούν τους προπονητές του αθλήματος της πετοσφαίρισης, ώστε να γίνουν καλύτεροι και αποτελεσματικότεροι στην εργασία τους. Για τη συλλογή των

δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των (Montana and Charnov 1993). Το δείγμα αποτέλεσαν 84 προπονητές πετοσφαίρισης απ' όλη την επικράτεια με ηλικία  $38.4 \pm 5.22$  έτη και προπονητική εμπειρία  $9.6 \pm 2.1$  έτη. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων έγινε με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 16, ενώ ως επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το  $p \leq 0.05$  για όλες τις στατιστικές αναλύσεις. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι σημαντικότεροι παράγοντες που υποκινούν τους προπονητές της πετοσφαίρισης είναι: το αίσθημα επίτευξης, η φύση της δουλειάς, ο καλός μισθός, η αναγνώριση, ο σεβασμός της προσωπικότητά τους, η υπευθυνότητα, η επιβράβευση, οι ευκαιρίες για εξέλιξη, και η ανάπτυξη των διαπροσωπικών σχέσεων. Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαφαίνεται ότι οι προπονητές της πετοσφαίρισης είναι άτομα τα οποία ενδιαφέρονται πολύ για την ανάπτυξη του αθλήματός τους. Επίσης θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν πολύπλευρες προσωπικότητες που τους ενδιαφέρει η κοινωνική καταξίωση μέσα από τον εργασιακό τους χώρο, προάγοντας πολύ την ηθική ως βασική προϋπόθεση. Τα αποτελέσματα αυτά είναι απαραίτητο να αξιολογηθούν από τα διοικητικά στελέχη του χώρου της πετοσφαίρισης τόσο της ομοσπονδίας όσο και των ομάδων ερασιτεχνικών και επαγγελματικών, έτσι ώστε να ενισχύσουν και να δυναμώσουν τα κίνητρα στους προπονητές, όχι μόνο στον οικονομικό τομέα αλλά κυρίως στον ψυχολογικό και κοινωνικό, για να προσπαθήσουν ακόμη περισσότερο μέσα από εκπαιδευτικές διαδικασίες εκμάθησης να γίνουν ακόμη καλύτεροι στον εργασιακό τους χώρο.

Λέξεις κλειδιά: πετοσφαίριση, κίνητρα, προπονητές

16682

#### **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ**

**Ζώρζου Ι., Ζώρζου Α., Σουγλής Α., Κουκάκη Α., Χατζηθεοδώρου Γ., Μπεμπέτσος Ε.**

**Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τμήμα Φιλοσοφίας - Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας, Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών**

[a.zorzou@hotmail.com](mailto:a.zorzou@hotmail.com)

#### **EVALUATION OF SELF-EFFICACY AS FAR AS YOUNG FOOTBALLERS'S EATING HABITS**

**I. Zorzou, A. Zorzou, A. Souglis, A. Koukaki, G. Catzitheodorou, E. Bebetos**

**Department of Physical Education and Sports Science, University of Athens, Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Faculty of Philosophy, Pedagogy and Psychology, University of Athens**

Το ποδόσφαιρο είναι ένα πολύ ενεργειακά απαιτητικό άθλημα, το οποίο χρειάζεται υψηλά ποσά ενέργειας για να μπορέσουν οι ποδοσφαιριστές να είναι ανταγωνιστικοί καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα. Η διατροφή λοιπόν των ποδοσφαιριστών αποτελεί βασική προϋπόθεση για έντονη αγωνιστική δραστηριότητα, ιδιαίτερα στις αναπτυξιακές ηλικίες. Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να αξιολογήσει την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος σε ότι αφορά την αυτοαποτελεσματικότητα νεαρών ποδοσφαιριστών σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες. Το δείγμα αποτέλεσαν 144 αγόρια ηλικίας  $12.8 \pm 2.1$  ετών τα οποία συμμετείχαν σε ποδοσφαιρικό τουρνουά διάρκειας πέντε ημερών. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με το ερωτηματολόγιο αυτοαποτελεσματικότητας διατροφικών συνθηκών (Parcel, Edmudson, Perry, Feldman, O' Hara Torprkins, Nader, Johnson and Stone, 1995), το οποίο τροποποιήθηκε έτσι ώστε να ανταποκρίνεται στο ελληνικό διαιτολόγιο (Μπεμπέτσος 1996). Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου έγινε πριν και μετά το παρεμβατικό πρόγραμμα, η διάρκεια του οποίου ήταν πέντε ημέρες. Στο διάστημα αυτό έγινε επιμορφωτικό σεμινάριο και χορηγήθηκε στα παιδιά ενημερωτικό υλικό σχετικά με κανόνες σωστής-υγιεινής διατροφής. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε 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 της "Αυτοαποτελεσματικότητας" και των "Διατροφικών Συνθηκών". Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν σημαντική επίδραση του παράγοντα "Αυτοαποτελεσματικότητα". Η Bonderroni ανάλυση έδειξε ότι υπάρχει σημαντική αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας στη δεύτερη μέτρηση. Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαφαίνεται ότι ένα σωστά δομημένο παρεμβατικό πρόγραμμα μπορεί να επηρεάσει θετικά την αυτοαποτελεσματικότητα νεαρών ποδοσφαιριστών ως προς τις διατροφικές τους συνήθειες.

Λέξεις κλειδιά: αυτοαποτελεσματικότητα, διατροφικές συνήθειες, ποδόσφαιρο

16822

### **Η ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ, ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΜΑ ΕΥΘΥΝΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ ΤΟΥ**

**Τσαμίλης Β., Κεχαγιάς Δ., Καγιάογλου Α., Ηλιόπουλος Σ.**

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

[kehagiasdimitris@windowslive.com](mailto:kehagiasdimitris@windowslive.com)

### **THE RESPONSIBILITY OF COACH OF TAEKWONDO, IS A SENSE OF RESPONSIBILITY FOR THE COMPETITIVE EFFECT OF SPORTSMEN AND WOMEN**

**B. Tsamilis , D. Kehagias, A. Kagiaoglou, S. Iliopoulos**

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

Τα πλάνα προετοιμασίας του αθλητή, είναι μέλημα του προπονητή και θα πρέπει να καταθέσει όλο το επιστημονικό του υπόβαθρο, ώστε το αποτέλεσμα να είναι επάξιο των προσδοκιών αλλά και των προσπάθειών που θα καταβάλλουν οι αθλητές του. Η αμέλεια στην ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων θα αφήσουν τον αθλητή χωρίς ενέργεια στις εκρηκτικές τεχνικές αντιμετώπισης. Η ανελλιπή τακτική προετοιμασία θα αφήσουν εκτεθειμένο το σώμα στις επιθετικές τεχνικές του αντυπάλου. Τα χαμηλά επίπεδα ψυχολογικής κατάστασης, θα στερήσουν την υπεροχή. Όλα αυτά είναι αποτέλεσμα μιας μη καλής αντιμετώπισης και μιας ανευθυνότητας από τον προπονητή απέναντι στις υποχρεώσεις των αγωνιστικών καταστάσεων που θα φέρουν πρόσωπο με πρόσωπο τον αθλητή του. Σκοπός της εργασίας ήταν να ανιχνεύσει το ποσοστό των προπονητών που αναλαμβάνουν με αίσθημα ευθύνης την προετοιμασία των αθλητών τους ενόψει αγωνιστικών υποχρεώσεων. Η έρευνα διεξάγει το 2011 από τους Φοιτητές ερευνητές της Ειδικότητας Ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. σε 42 αθλητικούς συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό σε όλη την Ελλάδα και 4 στη Κύπρο. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκαν σε 74 προπονητές εκ των οποίων το 9,09% είναι γυναίκες και το 90,91% άνδρες. Ηλικιακά το 18,18% είναι από 21 έως 30 χρόνων, 24,24% 31 έως 40, το 36,36% είναι 41 έως 50 χρόνων και το 21,21% είναι 51 έως 65 χρόνων. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πακέτο MS-EXCEL 2002. Ως όργανο μέτρησης, χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα αξιολόγησης Αθλητικών Ψυχολογικών Δεξιοτήτων [Smith, Schutz, Smoll & Ptatek, 1995]. Η προσαρμογή της Κλίμακας στον Ελληνικό πληθυσμό έγινε από τους [Γούδας, Θεοδωράκης & Αντωνίου, 1996]. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, ένα πάρα πολύ μεγάλο ποσοστό των προπονητών που αγγίζει το 78,79%, αισθάνεται υπεύθυνο για το αγωνιστικό αποτέλεσμα του αθλητή του και μόλις το 21,21% νιώθει ότι δεν ευθύνονται οι ίδιοι αλλά οι αθλητές τους, από τα λάθη που διέπραξαν στη διάρκεια του αγώνα. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι οι προπονητές διακατέχονται από το αίσθημα της ευθύνης σε όλη την πορεία της προετοιμασίας αναλαμβάνοντας και το ψυχολογικό κόστος για το αγωνιστικό αποτέλεσμα, ως καθοδηγητές.

Λέξεις κλειδιά: Ταεκβοντό, Προπονητής, Αίσθημα ευθύνης

16842

### **Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ, ΑΠΑΙΤΕΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΝΑΣΧΟΛΙΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΤΟΥ**

**Μαργαρίτης Λ., Κεχαγιάς Δ., Μηναίος Κ., Γαιτανής Β.**

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

[kehagiasdimitris@windowslive.com](mailto:kehagiasdimitris@windowslive.com)

### **THE PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF SPORTSMEN AND WOMEN OF TAEKWONDO REQUIRES PERSONAL ENGAGEMENT BY THEIR COACH**

**L. Margaritis , D. Kehagias, K. Minaios, B. Gaitanis**

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

Η ψυχολογία του αθλητή κτίζεται αργά αλλά σταθερά με απώτερο σκοπό το αίσθημα της υπεροχής μέσα στον αγώνα. Όλα τα μέσα και οι μέθοδοι που χρησιμοποιεί ο προπονητής στη διάρκεια της προετοιμασίας έχουν να κάνουν με την ανοδική αλλά επίπονη πορεία προς την κατάκτηση της αθλητικής φόρμας που αποκτιέται δύσκολα αλλά χάνεται και εύκολα, εάν η ψυχολογία δεν είναι σταθερή και η προσπάθεια αναβάλλεται λόγω κακής διάθεσης. Έτσι λοιπόν ο προπονητής ο ίδιος αναλαμβάνει αυτή τη λεπτή ισορροπία της καταπόνησης με την σταθερότητα της ψυχολογικής κατάστασης. Οι ιδιαιτερότητες του κάθε αθλητή είναι σημεία αναφοράς, όπου θα δώσει βάση ο προπονητής, για να αναπτυχθούν τα μειονεκτήματα και να ενισχυθούν τα πλεονεκτήματα, ώστε με την πάροδο του χρόνου να του δώσουν το αίσθημα της υπεροχής. Οι προσωπική επαφή είναι μία υπεύθυνη και δύσκολη διαδικασία, όπου θα παίζει μεγάλο ρόλο η προσωπικότητα του προπονητή και κατά πόσο υπάρχει η

εμπιστοσύνη στις συμβουλές και στις προτάσεις για ένα καλύτερο αποτέλεσμα. Σκοπός της εργασίας ήταν να ανιχνεύσει το ποσοστό των προπονητών που αναλαμβάνουν οι ίδιοι την ψυχολογική υποστήριξη των αθλητών τους με προσωπικές επαφές στη διάρκεια της προετοιμασίας τους. Η έρευνα διεξάγει το 2011 από τους Φοιτητές ερευνητές της Ειδικότητας Ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. σε 42 αθλητικούς συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό σε όλη την Ελλάδα και 4 στη Κύπρο. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκαν σε 74 προπονητές εκ των οποίων το 9,09% είναι γυναίκες και το 90,91% άνδρες. Ηλικιακά το 18,18% είναι από 21 έως 30 χρόνων, 24,24% 31 έως 40, το 36,36% είναι 41 έως 50 χρόνων και το 21,21% είναι 51 έως 65 χρόνων. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πακέτο MS-EXCEL 2002. Ως όργανο μέτρησης, χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα αξιολόγησης Αθλητικών Ψυχολογικών Δεξιοτήτων [Smith, Schutz, Smoll & Ptatek, 1995]. Η προσαρμογή της Κλίμακας στον Ελληνικό πληθυσμό έγινε από τους [Γούδας, Θεοδωράκης & Αντωνίου, 1996]. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σχεδόν όλοι οι προπονητές με ποσοστό 93,94% αναλαμβάνουν οι ίδιοι την ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών τους, και μία πολύ μικρή μερίδα που αγγίζει το 6,06% αφήνουν την ψυχολογία των αθλητών τους στις διαδικασίες της προπόνησης. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι οι προπονητές συμμετέχουν και προσωπικά στην ψυχολογική ενίσχυση πέρα από την διαδικασία της τεχνικοτακτικής προετοιμασίας.

Λέξεις κλειδιά: Ταεκβοντό, Προπονητής, Ψυχολογική υποστήριξη

16853

**ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗΣ, ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΟΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ, 9-12 ΕΤΩΝ, ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ**

Πατρικίου Α., Δόντη Ο., Καμπιώτης Σ., Θεοδωράκου Κ., Δόντη Α., Βαγενάς Γ.

Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α, Ελληνική Ομοσπονδία Γυμναστικής

[odonti@phed.uoa.gr](mailto:odonti@phed.uoa.gr)

**RELATION BETWEEN STATE AND TRAIT PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS AND COMPETITIVE RESULT IN ELITE GYMNASTS, AGED 9-12 YEARS**

A. Patrikiou, O. Donti, S. Kambiotis, K. Theodorakou, A. Donti, G. Vagenas

National and Kapodistrian University of Athens, Department of Physical Education and Sport, Hellenic Gymnastics Federation

Σκοπός αυτής της εργασίας ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ άγχους και αυτοπεποίθησης προδιάθεσης, άγχους και αυτοπεποίθησης κατάστασης και αγωνιστικής επίδοσης σε 45 αθλητές (35 κορίτσια, 10 αγόρια) ενόργανης γυμναστικής υψηλού επιπέδου, ηλικίας 9-12 ετών. Για τη διερεύνηση του άγχους προδιάθεσης χρησιμοποιήθηκε η Ελληνική έκδοση του Ερωτηματολογίου Άγχους Προδιάθεσης-Κατάστασης για Παιδιά και συγκεκριμένα η κλίμακα προδιάθεσης, η οποία αποτελείται από έναν παράγοντα, το άγχος προδιάθεσης. Για τη μέτρηση της αυτοπεποίθησης προδιάθεσης χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Αθλητικής Αυτοπεποίθησης Προδιάθεσης-Κατάστασης για Παιδιά το οποίο αποτελείται από τρεις παράγοντες, τη γενική αυτοπεποίθηση, την αυτοπεποίθηση σε αντίξοες συνθήκες και τις θετικές σκέψεις. Τέλος, για τη μέτρηση του αγωνιστικού άγχους και της αγωνιστικής αυτοπεποίθησης κατάστασης χρησιμοποιήθηκε η Ελληνική έκδοση του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Κατάστασης. Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται από τρεις παράγοντες, το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αγωνιστική αυτοπεποίθηση κατάστασης. Η συσχέτιση μεταξύ χαρακτηριστικών προδιάθεσης και κατάστασης εξετάστηκε με τον συντελεστή συσχέτισης Pearson r. Προκειμένου να διερευνηθούν οι παράγοντες που προβλέπουν την αγωνιστική επίδοση, έγινε ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι υπάρχει σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ άγχους προδιάθεσης και γνωστικού και σωματικού άγχους κατάστασης καθώς και μεταξύ αυτοπεποίθησης προδιάθεσης και αγωνιστικής αυτοπεποίθησης κατάστασης. Επιπλέον, υπήρξε σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ άγχους προδιάθεσης και αυτοπεποίθησης προδιάθεσης και κατάστασης. Η ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης, έδειξε ότι η ηλικία, η αυτοπεποίθηση προδιάθεσης σε αντίξοες συνθήκες, η αγωνιστική αυτοπεποίθηση κατάστασης και το άγχος προδιάθεσης, είναι οι σημαντικότεροι παράγοντες πρόβλεψης του αγωνιστικού αποτελέσματος σε αθλητές ενόργανης γυμναστικής ηλικίας 9-12 ετών, υψηλού επιπέδου. Τα ευρήματα αυτά μπορούν να βοηθήσουν τόσο στο σχεδιασμό της προπόνησης όσο και την αγωνιστική προετοιμασία νεαρών αθλητών ενόργανης γυμναστικής.

Λέξεις κλειδιά: άγχος προδιάθεσης, αυτοπεποίθηση, γυμναστική

16115

**ΑΡΧΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ «ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ»**

**Γοροζίδης Γ., Παπαϊωάννου Α.**

**Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

[gorozidis@pe.uth.gr](mailto:gorozidis@pe.uth.gr)

**INITIAL VALIDATION OF THE "WORK TASKS MOTIVATION SCALE FOR TEACHERS" - GREEK VERSION (WTMST-GR)**

**G. Gorozidis, A. Papaioannou**

**University of Thessaly, D.P.E.S.S.**

Teachers' motivation regarding the many different tasks they have to carry out is essential for the quality of teaching and their working behavior. In Greek context there is a lack of valid and reliable instruments measuring teachers' self-determined situational motivation. Thus, the purpose of this study was to evaluate the factorial validity and internal consistency for the Greek version of the Work Tasks Motivation Scale for Teachers (WTMST; Fernet, Senecal, Guay, Marsh, & Dowson, 2008). The translation (back to back translation) and adaptation of the instrument for the Greek population were made by two experts in the field of teachers' motivation. This 7-point likert type scale reflects the self-determination theory continuum of behavioural regulations, and is a short measurement of situational self-determined motivation for a teachers' task in their work. The original 15-item instrument is comprised of five subscales with 3 items per behavioural regulation (intrinsic, identified, introjected, external, amotivation). The sample of the present study were 52 (29 male, 23 female) physical education pre-service teachers (final year undergraduate students) of the Department of Physical Education and Sport Science of the University of Thessaly, participating in the school practicum module. Factor analysis was conducted with the AMOS 16 statistical package, using maximum likelihood estimation method. Confirmatory factor analysis replicated the fit indices of the original WTMST version and supported a 14 item 5-factor correlated model. The overall fit of the model was good (TLI =0.976, CFI =0.982, RMSEA=0.039,  $\chi^2 =72.33$ ,  $df =67$ ,  $\chi^2/df = 1.08$ ). Internal consistency of the instrument were verified with acceptable Cronbach's  $\alpha$  (>.70) for every subscale, while factors' correlations were all in the expected directions. The external construct validity was evaluated through the relationships (Pearson correlation) of the behavioural regulations with teachers' achievement goals orientations, measured by a valid and reliable instrument for the Greek context (TAGWQ; Papaioannou & Christodoulidis, 2007). Self-determined motivation (i.e., intrinsic, identified) correlated with mastery orientation ( $r >.28$ ,  $p <.05$ ), while non autonomous motivation (i.e., introjected, external) associated with performance orientations ( $r >.28$ ,  $p <.05$ ) supporting the convergent and discriminant validity of the scale. All these findings suggest that the Greek version of the WTMST is a valid and reliable instrument and provide initial support for its psychometric properties. This kind of measurements may be proved very useful in the examination of Greek PE teachers' motivation in important work tasks (e.g., in-service training) that affect their job quality.

Λέξεις κλειδιά: Self-determination, teaching duties, confirmatory factor analysis

16390

**ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ**

**Μαυρίδου Ζ., Γουλιμάρης Δ., Φιλίππου Φ., Μπεμπέτσος Ε.**

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

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

**BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS IN TRADITIONAL DANCE ACTIVITIES**

**Z. Mavridou, D. Goulímaris, F. Filippou, E. Bebetos**

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

Ο παραδοσιακός χορός είναι μία από τις πλέον δημοφιλείς δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής στον ελληνικό χώρο. Ολοκληρώνοντας με επιτυχία ένα πρόγραμμα, η αντίληψη ικανότητας παράγει θετικά συναισθήματα ολοκλήρωσης και αυτονομίας, με παράλληλη μείωση της έντασης και αύξηση της θετικής διάθεσης. Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να εξετάσει το βαθμό στον οποίο οι ανάγκες για αυτονομία, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις, εκπληρώνονται στα προγράμματα παραδοσιακών χορών και να διερευνήσει πιθανές διαφορές μεταξύ φύλου, ηλικίας και συχνότητας συμμετοχής. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 175 συμμετέχοντες (56 άνδρες & 119 γυναίκες), από 5 πολιτιστικούς συλλόγους του Ν. Ροδόπης. Ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών στην Άσκηση (Vlachopoulos & Michailidou, 2006), με 12 θέματα

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

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

ομαδοποιημένα σε 3 παράγοντες: αυτονομία, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις και τις απαντήσεις να δίνονται σε 5βάθμια κλίμακα από 1 (δε συμφωνώ) έως 5 (συμφωνώ πάρα πολύ). Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν εθελοντικά από τους χορευτές, τρεις μήνες μετά την έναρξη των προγραμμάτων. Για τις ανάγκες της έρευνας το δείγμα χωρίστηκε ως προς την ηλικία σε: α) έως 50 (n=99) και β) 51 και πάνω (n=76), και σύμφωνα με τη συχνότητα συμμετοχής την εβδομάδα: α) 1 φορά (n=46), β) 2 φορές (n=70) και γ) 3 φορές (n=59). Τα αποτελέσματα υποστήριξαν την αξιοπιστία και συνοχή των παραγόντων του ερωτηματολογίου (α Cronbach's από .69 έως .84). Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA), δεν παρουσιάστηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών φύλο, ηλικία και συχνότητα συμμετοχής, προέκυψε όμως κύρια επίδραση τόσο της μεταβλητής ηλικία όσο και της συχνότητας συμμετοχής. Από τις αναλύσεις διακύμανσης που ακολούθησαν, στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν: α) ως προς την ηλικία στον παράγοντα «ικανότητα», με είχαν όσους ηλικία πάνω από πενήντα χρόνια να εμφανίζουν χαμηλότερους μέσους όρους από ότι οι νεότεροι, ενώ στον παράγοντα «κοινωνικές σχέσεις» υψηλότερους και β) ως προς τη συμμετοχή, στον παράγοντα «ικανότητα» με αυτούς που συμμετείχαν τρεις φορές την εβδομάδα να έχουν στατιστικά σημαντικά υψηλότερα σκορ. Από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψε ότι η ικανότητα και οι κοινωνικές σχέσεις είναι σημαντικοί παράγοντες που καθορίζουν και συντηρούν το ενδιαφέρον της συμμετοχής ενηλίκων στα προγράμματα παραδοσιακών χορών και θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η ικανοποίησή τους, καθώς τα άτομα τείνουν να «εσωτερικεύουν» δραστηριότητες που τους ενδιαφέρουν, όταν αυτές μπορούν σε κάποιο βαθμό να ικανοποιήσουν τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες.

Λέξεις κλειδιά: βασικές ψυχολογικές ανάγκες, παραδοσιακός χορός, συχνότητα συμμετοχής

17277

#### ΣΧΕΣΕΙΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Παπαθανασίου Μ., Ρόκκα Σ., Μάλλιου Π., Μπεμπέτσος Ε.

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

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

#### RELATIONSHIPS OF SELF-ESTEEM AND PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITIES FOR PERSONS WITH PHYSICAL DISABILITIES

M. Papathanasiou, S. Rokka, P. Malliou, E. Bebetzos

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

Η επιστημονική έρευνα, υποστηρίζει ότι η φυσική δραστηριότητα για τα άτομα με αναπηρία έχει συνδεθεί με διαδικασίες βελτίωσης σε διάφορους σωματικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς τομείς. Η αυτοεκτίμηση αντιπροσωπεύει το βαθμό στον οποίο το άτομο αποδέχεται και επιδοκιμάζει τον εαυτό του, εξισώνεται με την αίσθηση της αξίας, της επάρκειας και του αυτοσεβασμού του, πιστεύει ότι είναι ικανό και άξιο. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να αξιολογήσει την αυτοεκτίμηση ατόμων με κινητικά προβλήματα και να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ αυτοεκτίμησης και συχνότητας συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα ατόμων με κινητική αναπηρία. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 47 άτομα με κινητικά προβλήματα, από πέντε συλλόγους ατόμων με κινητικές αναπηρίες των νομών Λάρισας, Καβάλας και Κομοτηνής, οι οποίοι δέχθηκαν εθελοντικά να συμμετάσχουν στην έρευνα. Από αυτούς οι 33 ήταν άνδρες και οι 14 γυναίκες, με ηλικία 21 έως 48 χρόνια (Μ.Ο.  $37 \pm 6,48$ ), και συμμετείχαν σε φυσική δραστηριότητα 3 έως 4 φορές την εβδομάδα (n=15), έως 2 φορές (n=11), και καθόλου συμμετοχή (n=21). Για τη διεξαγωγή της έρευνας, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο της αυτοεκτίμησης STAI-2 των Spielbecker, Corsuch και Lushone (1984), το οποίο έχει σταθμισθεί για τον συγκεκριμένο πληθυσμό από τους Λιάκου και Γιαννίση (2002). Αποτελείται από 20 θέματα και έναν παράγοντα, που αντιπροσωπεύει την αυτοεκτίμηση του σωματικού εαυτού. Όσο πιο χαμηλή είναι η τιμή στην κλίμακα της αυτοεκτίμησης, τόσο περισσότερο υψηλή είναι η αυτοεκτίμηση του ατόμου. Οι απαντήσεις δίνονται σε 4βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1= σχεδόν ποτέ έως 4= σχεδόν πάντοτε). Από τη στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων προέκυψε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αυτοεκτίμηση: (α) ως προς το φύλο, με τους άνδρες να έχουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση από τις γυναίκες και (β) ως προς τη συχνότητα συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα, με αυτούς που δεν συμμετείχαν σε καμία δραστηριότητα να παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική χαμηλή αυτοεκτίμηση. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η συστηματική συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα, συνεπάγεται και βελτίωση του επίπεδου της αυτοεκτίμησης, καθώς μέσω της άσκησης τα άτομα με κινητικά προβλήματα αποκτούν περισσότερες ευκαιρίες για αυτενέργεια και ανάληψη πρωτοβουλιών, αναβαθμίζεται η ποιότητα ζωής και η ενσωμάτωσή τους στο κοινωνικό σύνολο. Η προώθηση της συμμετοχής στη φυσική

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

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

δραστηριότητα στα άτομα με αναπηρία θα πρέπει να είναι ένας σημαντικός στόχος για τη δημόσια υγεία. Οι καθηγητές Φ.Α. και οι επαγγελματίες στο χώρο της αποκατάστασης και στη φυσική δραστηριότητα, θα πρέπει να ενισχύουν τα κίνητρα για συμμετοχή σε κατάλληλα δομημένα προγράμματα άσκησης αυτών των ατόμων, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση θετικής και υψηλής αυτοεκτίμησης.

Λέξεις κλειδιά: αυτοεκτίμηση, κινητική αναπηρία, φυσική δραστηριότητα

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 20ου ΔΣΦΑ  
PROCEEDINGS 20th ICPES