

## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 16<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



#### Θεματική Ενότητα: Αθλητική Ψυχολογία Section: Sport Psychology

#### 140. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ Πατσατζής Ν., Ρόκκα Σ., Μαυρίδης Γ., Μπεμπέτσος Ε.

#### PSYCHOLOGICAL SKILLS' EVALUATION AMONG TEAM HANDBALL PLAYERS N. Patsatzis, S. Rokka, G. Mavridis, E. Bebetzos

Η θεωρία και η πρακτική της αθλητικής ψυχολογίας υποστηρίζει ότι οι ψυχολογικές δεξιότητες επηρεάζουν σημαντικά την αθλητική απόδοση. Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να αξιολογηθούν οι ψυχολογικές δεξιότητες των αθλητών/τριών χειροσφαίρισης και να διερευνηθεί η σχέση της ηλικίας, της αγωνιστικής εμπειρίας, του λειτουργικού ρόλου και του φύλου με τις ψυχολογικές παραμέτρους. Στην έρευνα συμμετείχαν 149 αθλητές/τριες της Α2 εθνικής κατηγορίας χειροσφαίρισης (n=65 άνδρες, n=84 γυναίκες), ηλικίας 18-30 έτη (Μ.Ο. = 22,5χρόνια, Τ.Α = ± 4,49), οι οποίοι συμμετείχαν στο ελληνικό πρωτάθλημα 2007. Για την αξιολόγηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Athletic Coping Skills Inventory-28 (Smith, Schutz, Smoll & Ptacek, 1995) τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Γούδα, Θεοδωράκη και Αντωνίου (1996). Το ACSI-28 αποτελείται από 28 θέματα ομαδοποιημένα σε 7 παράγοντες, με τέσσερα θέματα ο κάθε παράγοντας: α) Αντιμέτωση δυσκολιών, β) Κορύφωση απόδοσης σε συνθήκες πίεσης, γ) Καθορισμός στόχων, δ) Αυτοσυγκέντρωση, ε) Απαλλαγή από ανησυχίες, στ) Αυτοπεποίθηση και ζ) Συμμόρφωση στον προπονητή. Τα θέματα αξιολογούνταν με 6βάθμια κλίμακα τύπου Likert (το 1= ποτέ έως το 6=πάντα). Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε εθελοντικά από τους αθλητές/τριες στους χώρους προπόνησης, σε χρονικό διάστημα δύο εβδομάδων. Οι επτά παράγοντες του ερωτηματολογίου είχαν ικανοποιητική εσωτερική συνοχή. Ο δείκτης α του Cronbach κυμάνθηκε από .69 έως .82 για τους παραπάνω παράγοντες. Από τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων μέσω της ανάλυσης διακύμανσης (One Way Anova), προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα αντιμετώπιση δυσκολιών, αυτοσυγκέντρωση και αυτοπεποίθηση σε σχέση με την ηλικία και με τα χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας, στην αντιμετώπιση δυσκολιών, στην κορύφωση της απόδοσης, αυτοσυγκέντρωση και αυτοπεποίθηση. Ως προς το λειτουργικό ρόλο των αθλητών/τριών στην ομάδα, στατιστικά σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν στους παράγοντες κορύφωση της απόδοσης και καθορισμός στόχων. Επίσης, σε σχέση με το φύλο η ανάλυση (Independent-samples t-test) κατέδειξε ότι οι αθλητές εμφάνισαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερους μέσους όρους στον παράγοντα αντιμετώπιση δυσκολιών και κορύφωση απόδοσης, ενώ οι αθλήτριες στον καθορισμό στόχων. Συμπερασματικά, από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψε ότι οι αθλητές χειροσφαίρισης έχουν ανεπτυγμένες τις ψυχολογικές δεξιότητες σε ικανοποιητικό βαθμό. Ωστόσο, οι αθλητές με πολλά χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας και αυτοί με ηλικία 21-26 χρόνων, παρουσίασαν υψηλότερους μέσους όρους στους ψυχολογικούς παράγοντες που εξετάστηκαν. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν με αυτά άλλων ερευνών που πραγματοποιήθηκαν σε διαφορετικά ομαδικά αθλήματα. Ωστόσο, προτείνεται η επέκταση των ερευνών και σε άλλες αγωνιστικές κατηγορίες για την περαιτέρω διερεύνηση των ψυχολογικών παραγόντων που επιδρούν στην απόδοση των αθλητών/τριών στο άθλημα της χειροσφαίρισης.

**Λέξεις κλειδιά:** ψυχολογικές δεξιότητες, ηλικία, αγωνιστική εμπειρία, αθλητές/τριες χειροσφαίρισης

#### 112. MENTAL HEALTH, LEISURE ACTIVITY, AND LIFE SATISFACTION OF OLDER ADULTS IN GREECE, AND THE UNITED STATES: A COMPARATIVE ANALYSIS B. Hawkins, Y. Harahousou

Objective: Many factors have been identified as important contributors to the mental health and well-being of older adults. However, there are few cross-national studies that examine how mental health, and leisure time activity engagement among older adults contribute to their life satisfaction. This paper focuses on an analysis of mental health parameters, activity engagement, and life satisfaction of older adults from two countries – Greece, and the United States. Methods: Two national samples of non-institutionalized adults aged 50-90

\* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.  
\* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 16<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



(Greece N=497), USA N=424) were surveyed. Mental health data included measures of resilience, self esteem, personal control, interpersonal control, socio-political control, and self-rated mental health status. Leisure activity variables included activity participation and satisfaction with leisure. Perceived well-being was assessed using a standard life satisfaction scale. The data were analyzed for difference across countries using multivariate analysis of variance. Hierarchical regression analysis was employed to examine the contribution of the mental health and activity variables to overall well-being. Results and Conclusions: Significant differences in mental health status, activity patterns and life satisfaction were found among the two countries. These effects were further influenced by age cohort and gender. Results from regression analysis showed that self-rated mental health was the most important contributor among the mental health parameters followed by leisure activity satisfaction to overall well being in the two countries. Recommendations include the need for further research on additional cultural factors that influence mental health and leisure activity among older adults using cross-national samples.

**Λέξεις κλειδιά:** seniors, mental health, leisure activity, life satisfaction

#### 115. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ "ΔΕΝ ΚΑΠΝΙΖΩ, ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ" ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΕΜΠΤΗΣ ΚΑΙ ΕΚΤΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ Γκόλτσος Κ., Χατζηγεωργιάδης Α., Γούδας Μ., Θεοδωράκης Ι.

#### EVALUATION OF THE EXPERIMENTAL PROGRAM OF HEALTH EDUCATION, IN TITLE "I DO NOT SMOKING, I EXERCISE" TO CHILDREN AMONG 5TH AND 6TH GRADE C. Goltzos, A. Chatzigeorgiadis, M. Goudas, I. Theodorakis

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ:** Η μεγάλη αύξηση του καπνίσματος παγκόσμια αλλά και στην Ελλάδα σε συνδυασμό με την εξάπλωσή του σε ολοένα και μικρότερες ηλικίες καθιστά επιτακτική την ανάγκη ανάπτυξης προληπτικών προγραμμάτων κατά του καπνίσματος στους έφηβους και τους νέους. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογήσει ένα παρεμβατικό πρόγραμμα αγωγής υγείας σε παιδιά Ε' και Στ' δημοτικού με τίτλο «δεν καπνίζω, γυμνάζομαι». **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ:** Στην έρευνα 0.63 έτη) σε±συμμετείχαν συνολικά 81 μαθητές Ε' και Στ' δημοτικού (M=11.76, SD= δύο δημοτικά σχολεία της κεντρικής Ελλάδας. Η αξιολόγηση έγινε με ερωτηματολόγια (Ajzen, 2002; Theodorakis, 1994) της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (στάσεις, πρόθεση, αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς, κοινωνικό πρότυπο, ενδιαφέρον) και των γνώσεων για τους μαθητές (Theodorakis, 1994) και με ερωτηματολόγια για την καταγραφή της συμπεριφοράς των γονέων τους σχετικά με το κάπνισμα (Theodorakis & Χασσάνδρα, 2005). **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Από την περιγραφική ανάλυση διαπιστώθηκε ότι η ομάδα παρέμβασης είχε μεγαλύτερους μέσους όρους σε όλους τους παράγοντες της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς και των γνώσεων εκτός από το κοινωνικό πρότυπο σε σχέση με την ομάδα ελέγχου και στις δυο μετρήσεις. Τα παιδιά της ομάδας παρέμβασης μετά την εφαρμογή του προγράμματος είχαν αρνητικότερες στάσεις και μείωσαν την πρόθεσή τους για κάπνισμα, μείωσαν το κοινωνικό τους πρότυπο (λαμβάνανε λιγότερο υπόψη τις συμπεριφορές άλλων σημαντικών γι' αυτούς προσώπων που τους θεωρούν πρότυπά τους) σε σχέση με το κάπνισμα και αύξησαν τις γνώσεις τους και το ενδιαφέρον τους για ενημέρωση σχετικά με το κάπνισμα. Το κάπνισμα των γονέων κυμάνθηκε σε υψηλά ποσοστά (75%) όπως και το ποσοστό των γονέων που καπνίζουν και δεν σκέφτονται να σταματήσουν (62,5%). **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ:** Τα υψηλά ποσοστά των γονέων στο κάπνισμα καθώς και το ποσοστό των γονέων που καπνίζουν και δεν σκέφτονται να σταματήσουν φαίνεται ότι επηρεάζουν έμμεσα το κοινωνικό πρότυπο των ατόμων αλλά και άμεσα τις στάσεις τους προς το κάπνισμα. Ωστόσο η εφαρμογή του προγράμματος βελτίωσε σχεδόν όλους τους εξεταζόμενους παράγοντες μετά την παρέμβαση προς την επιθυμητή κατεύθυνση. Συζητούνται τα αποτελέσματα και προτείνονται σημεία βελτίωσης για την αποτελεσματικότητα του προγράμματος σε επόμενες εφαρμογές.

**Λέξεις κλειδιά:** αγωγή υγείας, δημοτικό σχολείο, κάπνισμα, πρόληψη, αξιολόγηση

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

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

## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 16<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



#### 110. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟΥ ΠΛΑΙΣΙΟΥ ΤΩΝ TRIVERS ΚΑΙ WILLARD (1973) ΚΑΙ ΤΗΣ GRANT (1990) ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ Καρελάνη Α., Κωνσταντικάκη Δ., Γρούϊος Γ.

#### INVESTIGATING THE THEORETICAL MODEL OF TRIVERS AND WILLARD (1973) AND OF GRANT (1990) IN OLYMPIC SPORTS IN GREECE A. Karelani, D. Konstantikaki, G. Grouios

Σε αντίθεση με τη γενικότερη αντίληψη ότι το φύλο των απογόνων καθορίζεται "τυχαία" από το αρσενικό στο ανθρώπινο είδος, σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα αναφέρουν την ύπαρξη ενός πιθανού μηχανισμού καθορισμού του στο αναπαραγωγικό σύστημα των θηλυκών. Η πρώτη προσπάθεια έγινε από τους Trivers και Willard (1973), βασιζόμενοι στον κεντρικό άξονα της εξελικτικής θεωρίας του Δαρβίνου, οι οποίοι υποστήριξαν ότι η αναπαραγωγική επιτυχία των θηλαστικών εξαρτάται από τον αριθμό των απογόνων τους. Πιο συγκεκριμένα, τα πιο "εύρωστα" αρσενικά θηλαστικά έχουν την τάση να παράγουν περισσότερους αρσενικούς απογόνους από τα αντίστοιχα θηλυκά, ενώ τα μη "εύρωστα" αρσενικά θηλαστικά υπολείπονται σε αναπαραγωγική επιτυχία από τα αντίστοιχα θηλυκά. Εξέλιξη της ανωτέρω θεωρίας αποτελεί και η υπόθεση της "μητρικής επικράτησης" στον καθορισμό του φύλου των απογόνων της Grant (1990). Ειδικότερα, η Grant, εστιάζοντας στην αναπαραγωγική επιτυχία των θηλυκών θηλαστικών, ανέφερε ότι τα θηλυκά με πολύ ισχυρή προσωπικότητα (όπως αυτή εκφράζεται στο περιβάλλον τους δια μέσου μιας επικρατούσας συμπεριφοράς) ή κάτω από κατάσταση χρόνιας ψυχικής έντασης, έχουν την τάση να παράγουν περισσότερους αρσενικούς απογόνους από αντίστοιχα μη ανταγωνιστικά θηλυκά σε παρόμοιες συνθήκες. Η εργασία αυτή διερευνά το θεωρητικό πλαίσιο των Trivers και Willard (1973) και Grant (1990) σε ελληνικό δείγμα αθλητών και αθλητριών Ολυμπιακού επιπέδου σε 6 διαφορετικά ομαδικά αθλήματα (ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, χειροσφαίριση, υδατοσφαίριση και μπιτς βόλλεϋ). Η επιλογή του συγκεκριμένου περιβάλλοντος για την επιλογή του πληθυσμού, στην παρούσα μελέτη, έγινε με μοναδικό κριτήριο την ομοιότητα που παρουσιάζει με τα ανταγωνιστικά περιβάλλοντα των προαναφερόμενων θεωρητικών συλλογισμών. Τα αποτελέσματά μας συζητούνται με βάση τα σύγχρονα θεωρητικά ευρήματα της εξελικτικής βιολογικής ψυχολογίας. Grant, V. J. (1990). Maternal personality and sex of infant. *British Journal of Medical Psychology*, 63, 261-262. Trivers, R.L., & Willard, D.E. (1973). Natural selection of parental ability to vary the sex ratio of offspring. *Science*, 179, 90-92.

**Λέξεις κλειδιά:** μητρική επικράτηση, εξελικτική θεωρία, αναπαραγωγική επιτυχία, φύλο, επικρατούσα συμπεριφορά

#### 100. Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΘΕΞΗΣ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 15-25 ΧΡΟΝΩΝ Μπενέτου Α., Κωφού Γ., Θεοδωράκης Γ.

#### THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE, BODY CATHEXIS, BODY WEIGHT AND EXERCISE AMONG GIRLS BETWEEN THE AGES AS 15-25 YEARS OLD A. Benetou, G. Kofou, Y. Theodorakis

Ένα από τα ζητήματα που απασχολεί ιδιαίτερα σήμερα τις έφηβες και νέες κοπέλες είναι η εικόνα του σώματός τους, μια εικόνα που επηρεάζει τα συναισθήματά τους, τη συμπεριφορά τους και την ψυχική τους υγεία. Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να εξεταστεί τη σχέση που μπορεί να έχει ο βαθμός ενασχόλησης με την άσκηση και το βάρος του σώματος, με την εικόνα του σώματος και τη σωματική κάθεξη, σε δείγμα εφήβων και νεαρών γυναικών. Το ερευνητικό δείγμα αποτέλεσαν 150 κορίτσια ηλικίας 15-25 χρόνων ( $M=19.96$ ,  $SD=2.77$ ), στην περιοχή του Βόλου. Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν για την συλλογή των απαιτούμενων πληροφοριών, ήταν το ερωτηματολόγιο «Άσκηση κατά τον Ελεύθερο Χρόνο» (Godin & Shephard, 1985), η κλίμακα σωματικής κάθεξης (Tucker, 1981), με την αντίστοιχη προσαρμογή στην ελληνική γλώσσα (Θεοδωράκης et al., 1990) και η κλίμακα της εικόνας του σώματος, αφού πρώτα προσαρμόστηκε και ελέγχθηκε για την εγκυρότητά της σε Ελληνικό πληθυσμό (Θεοδωράκης, 1999). Το σωματικό βάρος αντικατοπτρίστηκε

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

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

## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 16<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



από το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), που υπολογίστηκε με προσωπική αναφορά του ύψους και του βάρους των συμμετεχόντων. Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με απλή ανάλυση διακύμανσης (ANOVA), με ανάλυση συσχέτισης, με ανάλυση x2 καθώς και με t-test. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα φαίνεται ότι α) τα άτομα με αυξημένο σωματικό βάρος έχουν αρνητική εικόνα για το σώμα τους σε σχέση με τα άτομα που έχουν φυσιολογικό βάρος και β) όταν τα άτομα ασκούνται, είναι περισσότερο ικανοποιημένα με το σώμα τους. Συμπερασματικά, είναι απαραίτητος ο εντοπισμός όλων των παραγόντων που συμβάλλουν στη διαμόρφωση υγιεινών συνθηκών και η ενίσχυση αυτών με στοχευμένες παρεμβάσεις στο σχολείο ή και έξω απ' αυτό, όπως για παράδειγμα η εφαρμογή κατάλληλων προγραμμάτων αγωγής υγείας και η τακτική σωματική άσκηση ή φυσική δραστηριότητα.

**Λέξεις κλειδιά:** εικόνα σώματος, σωματική κάθξη, σωματικό βάρος, άσκηση εικόνα σώματος, σωματική κάθξη, σωματικό βάρος, άσκηση

#### 186. ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΤΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ Κωστής Δ., Καλούδη Ε., Πατσιαούρας Α., Κοκαριδίας Δ.

##### DIFFERENCES IN PERSONAL CHARACTERISTICS BETWEEN ATHLETES AND POLICE OFFICERS D. Kostis, E. Kaloudi, A. Patsiaouras, D. Kokaridas

Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να διερευνήσει τις ενδεχόμενες διαφορές στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ανάμεσα σε αθλητές/τριες και σε αστυνομικούς των σωμάτων ασφαλείας. Συνολικά 75, αθλητές/τριες ποδοσφαίρου και πετοσφαίρισης ηλικίας  $15.5 \pm 1.05$  ετών ( $n=34$ ) και αστυνομικοί σωμάτων ασφαλείας  $39.5 \pm 7.58$  ετών ( $n=41$ ) συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο αυτοεκτίμησης της προσωπικότητας του Harter (Πατσιαούρας et al., 2004) που με 54 θέματα εξετάζει: 1) την δημιουργικότητα, 2) την πνευματική ικανότητα, 3) την ακαδημαϊκή ικανότητα, 4) την εργασιακή ικανότητα, 5) την αθλητική ικανότητα, 6) την σωματική εμφάνιση, 7) τις ρομαντικές σχέσεις, 8) την κοινωνική αποδοχή, 9) τις στενές φιλικές σχέσεις, 10) τις οικογενειακές σχέσεις, 11) το χιούμορ, 12) την ηθικότητα και 13) την σφαιρική αυτοεκτίμηση. Οι αστυνομικοί που έλαβαν μέρος στην έρευνα ήταν σε ενεργή υπηρεσία και αθλούνταν τακτικά ώστε να έχουν καλή φυσική κατάσταση. Διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους παράγοντες εργασιακή ικανότητα ( $t(73) = -2.32, p \leq 0.023$ ), ηθικότητα ( $t(73) = -2.57, p \leq 0.012$ ) και δημιουργικότητα ( $t(73) = -2.47, p \leq 0.016$ ) ανάμεσα στους αθλητές/τριες και στους εργαζόμενους στα σώματα ασφαλείας. Φαίνεται ότι οι αθλητές/τριες αντιλαμβάνονται τους εαυτούς τους να έχουν μειωμένη εργασιακή ικανότητα, να θέτουν πιο χαλαρά όρια ηθικής και να είναι λιγότερα δημιουργικά άτομα σε σχέση με τους εργαζόμενους στα σώματα ασφαλείας. Περαιτέρω έρευνες με μεγαλύτερο δείγμα και με την χρησιμοποίηση διαφορετικών κατηγοριών εργαζομένων θα πρέπει να διερευνήσουν περισσότερο την ύπαρξη διαφορών μεταξύ των αθλητών/τριων και άλλων κοινωνικών ομάδων που δεν αθλούνται τόσο συστηματικά όσο οι αθλητές/τριες.

**Λέξεις κλειδιά:** προσωπικότητα, αθλητισμός, διαφορές αθλητών μη αθλητών

#### 172. ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΗ ΝΙΚΟΤΙΝΗ Κωφού Γ., Δημητρίου Ε., Θεοδωράκης Γ.

##### PRELIMINARY STUDY FOR THE RELIABILITY AND THE VALIDITY OF THE QUESTIONNAIRE "HOOKED ON NICOTINE CHECKLIST" – HONC G. Kofou, E. Dimitriou, Y. Theodorakis

Η έρευνα που θα παρουσιαστεί σκοπό είχε την αξιολόγηση της αξιοπιστίας και της εγκυρότητας μιας κλίμακας εθισμού στη νικοτίνη (Hooked on Nicotine Checklist, HONC, των Difranza και συνεργατών, 2002) σε ελληνικό πληθυσμό. Επίσης στόχος της έρευνας ήταν να διερευνηθεί αν η συμπεριφορά του καπνίσματος σχετίζεται με

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

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



## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 16<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



τη φυσική δραστηριότητα. Στην έρευνα συμμετείχαν 155 άτομα (61 άντρες και 94 γυναίκες) με  $M=31,4$   $SD=7,8$  χρόνια και συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο που περιείχε δυο κλίμακες αξιολόγησης της φυσικής δραστηριότητας και τρεις κλίμακες σχετικές με το κάπνισμα. Από την παραγοντική ανάλυση της κλίμακας εθισμού στην νικοτίνη προέκυψαν τρεις υποκλίμακες: «απώλεια αυτονομίας», «πάθος για κάπνισμα», «επιπτώσεις καπνίσματος». Και οι τρεις παράγοντες είχαν υψηλή εσωτερική συνοχή που κυμαίνονταν από  $\alpha=.60$  έως  $\alpha=.76$ . Αναφορικά στην τρέχουσα εγκυρότητα όλες οι υποκλίμακες είχαν τις αναμενόμενες συσχετίσεις με τις σχετικές κλίμακες για το κάπνισμα και τη φυσική δραστηριότητα. Δε βρέθηκε η φυσική δραστηριότητα να επηρεάζει τη συμπεριφορά του καπνίσματος. Τα προκαταρκτικά αποτελέσματα των ψυχομετρικών ιδιοτήτων της κλίμακας «Εθισμός στη νικοτίνη» ήταν ενθαρρυντικά, εντούτοις απαιτείται περαιτέρω διερεύνηση της εγκυρότητας και αξιοπιστίας της στον ελληνικό πληθυσμό.

**Λέξεις κλειδιά:** κάπνισμα, φυσική δραστηριότητα, εθισμός στη νικοτίνη

#### 143. ΑΞΙΟΛΟΓΗ ΤΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ

Χαραμπάτη Σ., Μαυρίδης Γ., Ρόκκα Σ., Πατσατζής Ν., Χριστοδουλίδης Τ.

#### PSYCHOLOGICAL SKILLS EVALUATION AMONG TEAM HANDBALL PLAYERS AND FACTORS WHICH AFFECT THEM

S. Charabati, G. Mavridis, S. Rokka, N. Patsatzis, T. Christodoulidis

Σκοπός της παρούσας εργασίας, να αξιολογηθούν οι ψυχολογικές δεξιότητες αθλητριών χειροσφαίρισης και να διερευνηθεί η σχέση τους με την ηλικία, την αγωνιστική εμπειρία και το λειτουργικό τους ρόλο στην ομάδα. Στην έρευνα συμμετείχαν 84 αθλήτριες της Α2 εθνικής κατηγορίας χειροσφαίρισης, ηλικίας 17-30 χρόνων ( $M.O. = 21,5 \pm 4,79$  έτη), του πρωταθλήματος 2007. Ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Smith, Smoll, Schutz και Ptacek (1995), προσαρμοσμένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Γούδα, Θεοδωράκη και Αντωνίου (1996). Το ACSI-28 αποτελείται από επτά υποκλίμακες και η κάθε μια περιέχει τέσσερα θέματα: Αντιμέτωπιση δυσκολιών, Μεγιστοποίηση απόδοσης σε συνθήκες πίεσης, Καθορισμός στόχων, Αυτοσυγκέντρωση, Απαλλαγή από ανησυχίες, Αυτοπεποίθηση και Συμμόρφωση στον προπονητή. Τα 28 θέματα αξιολογούνται με τη χρήση 6βάθμιας κλίμακας τύπου Likert (1= ποτέ έως 6=πάντα). Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε εθελοντικά από τις αθλήτριες στο χώρο της προπόνησης, αφού ενημερώθηκαν για το σκοπό της έρευνας. Οι επτά υποκλίμακες του ερωτηματολογίου είχαν ικανοποιητική εσωτερική, ο δείκτης  $\alpha$  του Cronbach κυμάνθηκε από .63 έως .81 για τους παραπάνω παράγοντες. Από τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων μέσω της ανάλυσης διακύμανσης, στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν, στην κλίμακα αυτοπεποίθηση, συμμόρφωση στον προπονητή και αντιμετώπιση δυσκολιών σε σχέση με την ηλικία, στην κορύφωση απόδοσης, αυτοσυγκέντρωση και συμμόρφωση με τον προπονητή στα επίπεδα εμπειρίας. Δεν εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές όσον αφορά το λειτουργικό ρόλο των αθλητριών στην ομάδα κατά τη διάρκεια του αγώνα. Συμπερασματικά, από τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτει ότι οι αθλήτριες χειροσφαίρισης έχουν ανεπτυγμένες τις ψυχολογικές δεξιότητες σε ικανοποιητικό βαθμό. Ωστόσο οι αθλήτριες με έξι έως οκτώ χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας και αυτές με ηλικία 22 έως 27 χρόνων παρουσίασαν υψηλότερους μέσους όρους στους ψυχολογικούς παράγοντες που εξετάστηκαν. Ωστόσο, προτείνεται η επέκταση των ερευνών σε μεγαλύτερο δείγμα και σε άλλες κατηγορίες για την περαιτέρω διερεύνηση των ψυχολογικών παραγόντων που επιδρούν στην απόδοση των αθλητών/τριών.

**Λέξεις κλειδιά:** ψυχολογικές δεξιότητες, εμπειρία, ηλικία, θέση, χειροσφαίριση

#### 144. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΝΤΑΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Χαραμπάτη Σ., Ρόκκα Σ., Μαυρίδης Γ., Μπεμπέτσος Ε.

#### COMPETITIVE STATE INTENSITY AMONG TEAM HANDBALL PLAYERS

S. Charabati, S. Rokka, G. Mavridis, E. Bebetos

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

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

## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 16<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



Η χειροσφαίριση απαιτεί υψηλή τεχνική και φυσική κατάρτιση, υψηλό επίπεδο αυτοσυγκέντρωσης και συνεργασίας μεταξύ των αθλητών/τριών, υψηλό επίπεδο αγωνιστικής κατάστασης κατά τη διάρκεια του αγώνα. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθούν οι διαφορές στην κλίμακα έντασης και κατεύθυνσης Αγωνιστικής Κατάστασης αθλητών/τριών χειροσφαίρισης, σε σχέση με το φύλο, την αποτελεσματικότητα, την αθλητική εμπειρία και τη θέση στην ομάδα κατά τη διάρκεια του αγώνα. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 89 αθλητές/τριες (n = 45 άνδρες και n=44 γυναίκες) της Α2 Εθνικής κατηγορίας χειροσφαίρισης (μ.ο. ηλικίας 22,5έτη, τ.α.=5,81, και μ.ο. αγωνιστικής εμπειρίας 7,8χρόνια, τ.α.=3,31). Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης (CSAI-II, των Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1983; Martens et al.,1990; Kakkos & Zervas, 1996; Jones & Swain, 1992), τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Σταύρου, Ζέρβα, Κάκκο και Ψυχουντάκη (1998). Οι απαντήσεις δίνονταν με 4βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1(καθόλου) έως το 4(πάρα πολύ) και αναφέρονταν στο βαθμό εμφάνισης του συμπτώματος της έντασης, ενώ μια 7βάθμια διπολική κλίμακα κατέγραφε το βαθμό στον οποίον κάθε απάντηση στην κλίμακα έντασης αξιολογείται ως διευκολυντική ή ανασταλτική για την απόδοση του αθλητή. Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής των παραγόντων α Cronbach για το συγκεκριμένο δείγμα, είχε ικανοποιητική εσωτερική συνοχή. Από τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων, το man-Whitney t-test έδειξε ότι προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ νικητών και ηττημένων αθλητών/τριών στο σωματικό άγχος, στην αυτοπεποίθηση και την κατεύθυνσή τους, ενώ δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε κανέναν από τους παράγοντες του ερωτηματολογίου σε σχέση με το φύλο. Επίσης, στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν στο γνωστικό άγχος και την κατεύθυνσή του καθώς και στην αυτοπεποίθηση και την κατεύθυνσή της, όταν εξετάστηκε ο παράγοντας αγωνιστική εμπειρία των αθλητών/τριών. Δεν εμφανίστηκαν διαφορές ως προς το λειτουργικό ρόλο των παικτών/τριών στην ομάδα κατά διάρκεια του αγώνα. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι στο άθλημα της χειροσφαίρισης οι νικητές παρουσιάζονται με υψηλότερη αυτοπεποίθηση και διευκολυντική την κατεύθυνσή της, ενώ οι ηττημένοι εμφανίζονται με περισσότερο σωματικό άγχος που επιδρά αρνητικά στην απόδοσή τους. Επίσης, οι αθλητές με πολλά χρόνια αθλητικής εμπειρίας παρουσιάζονται στον αγώνα με υψηλότερα σκορ αυτοπεποίθησης που διευκολύνει την απόδοσή τους. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα παρούσας έρευνας φαίνεται να υποστηρίζουν τις υπάρχουσες θεωρίες της έντασης για τη σχέση μεταξύ αποτελεσματικότητας και προαγωνιστικού άγχους αθλητών/τριών υψηλού αγωνιστικού επιπέδου στο άθλημα της χειροσφαίρισης. Ωστόσο περαιτέρω έρευνα απαιτείται και σε άλλες κατηγορίες και σε διαφορετικά αθλήματα για τη γενίκευση των αποτελεσμάτων στον ελληνικό χώρο.

**Λέξεις κλειδιά:** γνωστικό, σωματικό άγχος, αυτοπεποίθηση, αποτελεσματικότητα, εμπειρία, αθλητές/τριες χειροσφαίρισης

**164. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ, ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**  
Μπέλλος Σ., Πλατιά Ν., Κούλη Ο., Ρόκκα Σ.

**THE EFFECT OF EMOTIONS AMONG MALE AND FEMALE TENNIS AND PING-PONG ATHLETES DURING COMPETITION**

S. Bellos, N. Platia, O. Kouli, S. Rokka

Το περιεχόμενο των συναισθημάτων είναι ένα ποιοτικό χαρακτηριστικό που κατηγοριοποιείται αρχικά μέσα σε ένα πλαίσιο δύο στενά συνδεδεμένων αλλά και ανεξάρτητων παραγόντων: του ηδονικού τόνου (ευχαρίστηση – δυσαρέσκεια ή θετικότητα – αρνητικότητα) και της λειτουργικής επίπτωσης την συναισθημάτων στην αθλητική απόδοση (βέλτιστα λειτουργικά – μη λειτουργικά). Από αυτά προκύπτουν τέσσερις σφαιρικές κατηγορίες, οι οποίες φαίνεται να παρέχουν μια εύρωστη και ευρεία δομή που επιτρέπει να συμπεριληφθεί ένα λάθος συναισθημάτων σε αθλητές και αθλήτριες πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την απόδοση (Hanin, 1993, 1995). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθούν οι διαφορές των συναισθημάτων κατά τον αγώνα, μεταξύ κοριτσιών και αγοριών αθλητών αντισφαίρισης και επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Το δείγμα αποτέλεσαν 129 αθλητές/τριες (86 κορίτσια και 43 αγόρια), ηλικίας 11 - 42 ετών (Μ.Ο. = 19,83, Τ.Α. = 7,92), όπου 69 ήταν

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

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

## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 16<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



αθλητές/τριες της αντισφαίρισης και 60 της επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Η εμπειρία των αθλητών/τριών αυτών μετρήθηκε με τα χρόνια ενασχόλησης τους με το άθλημα (1-25 χρόνια, Μ.Ο. = 6,97, Τ.Α. = 5.54). Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «Συναισθήματα στον Αγώνα» (Hanin, 2000), τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό (Hanin, Παραϊοαννου & Lukkarila, 2001). Το ερωτηματολόγιο μετράει συναισθήματα: «ευχάριστα λειτουργικά», «ευχάριστα μη λειτουργικά», «δυσάρεστα λειτουργικά», «δυσάρεστα μη λειτουργικά» και περιλαμβάνει επίσης δύο ανεξάρτητες ερωτήσεις, για την «αυτοπεποίθηση». Τα αποτελέσματα υποστήριξαν την αξιοπιστία και εγκυρότητα του ερωτηματολογίου (.78 <  $\alpha$  < .91). Επίσης, από τα αποτελέσματα προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα συναισθήματα στον αγώνα, ως προς τα χρόνια ενασχόλησης των αθλητών/τριών με το άθλημα, ενώ δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο και το άθλημα, ούτε ως προς την αλληλεπίδραση αυτών. Πιο συγκεκριμένα, ως προς τα χρόνια ενασχόλησης με το άθλημα στατιστικά σημαντικές διαφορές εμφανίστηκαν στους παράγοντες: «ευχάριστα μη λειτουργικά» συναισθήματα, «δυσάρεστα λειτουργικά» συναισθήματα και «δυσάρεστα μη λειτουργικά». Όσον αφορά τα «ευχάριστα μη λειτουργικά» συναισθήματα, οι αθλητές/τριες που είχαν 1-5 χρόνια εμπειρία εμφάνισαν μεγαλύτερα σκορ από τους αθλητές/τριες που είχαν πάνω από 10 χρόνια εμπειρία. Ακόμη, στα «δυσάρεστα λειτουργικά» συναισθήματα, αυτοί που είχαν 1-5 και 5-10 χρόνια εμπειρία εμφάνισαν μεγαλύτερα σκορ από τους αθλητές/τριες που είχαν πάνω από 10 χρόνια εμπειρία. Τέλος, τα «δυσάρεστα μη λειτουργικά» συναισθήματα, οι αθλητές/τριες που είχαν 1-5 χρόνια εμπειρία εμφάνισαν μεγαλύτερα σκορ από τους αθλητές/τριες που είχαν 5-10 χρόνια εμπειρία, καθώς και οι δύο αυτές ομάδες είχαν μεγαλύτερο σκορ από τους αθλητές/τριες που είχαν πάνω από 10 χρόνια. Συμπερασματικά, οι αθλητές/τριες ανεξαρτήτως αθλήματος και ηλικίας, πρέπει να αναπτύξουν ψυχολογικές τεχνικές με τη βοήθεια της συμβουλευτικής ψυχολογίας και των αθλητικών ψυχολόγων, ώστε να μπορούν να παρουσιάζονται στους αγώνες με λειτουργικά συναισθήματα.

**Λέξεις κλειδιά:** λειτουργικά -μη λειτουργικά συναισθήματα, αθλήματα ρακέτας

#### 165. ΣΤΟΧΟΙ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ, ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Μπέλλος Σ., Πλατιά Ν., Ρόκκα Σ., Κούλη Ο.

#### ACHIEVEMENT GOALS, OF MEN AND WOMEN TENNIS AND PING-PONG ATHLETES

S. Bellos, N. Platia, S. Rokka, O. Kouli

Σύμφωνα με το πολυδιάστατο μοντέλο του προσανατολισμού των στόχων, ο στόχος για βελτίωση στον αθλητισμό, σχετίζεται άμεσα με το στόχο για βελτίωση σε οποιοδήποτε τομέα της ζωής. Εάν οι αθλητές ενστερνιστούν ότι βελτιώνοντας τον εαυτό τους παντού θα ζήσουν καλύτερα, ο προσανατολισμός τους για βελτίωση θα είναι πολύ ισχυρός (Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης & Γούδας, 2003). Σκοπός της εργασίας αυτής, ήταν να διερευνηθούν οι διαφορές των στόχων επίτευξης, μεταξύ αθλητών και αθλητριών αντισφαίρισης και επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Το δείγμα αποτέλεσαν 129 αθλητές/τριες (43 αγόρια και 86 κορίτσια), με ηλικία 11 - 42 ετών (Μ.Ο. = 19,83, Τ.Α. = 7.92), από τους οποίους οι 69 ήταν αθλητές/τριες της αντισφαίρισης και οι 60 της επιτραπέζιας αντισφαίρισης, αντίστοιχα. Η εμπειρία των αθλητών/τριών αυτών μετρήθηκε με τα χρόνια ενασχόλησης τους με το άθλημα (1-25 χρόνια, Μ.Ο. = 6,97, Τ.Α. = 5.54). Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «Επίτευξη στη Φυσική αγωγή και τον Αθλητισμό» (Milosis, Παραϊοαννου, Tsigilis & Kosmidou, 2001; Παραϊοαννου 2001), το οποίο αξιολογεί 4 στόχους επίτευξης: «προσωπική βελτίωση», «ενίσχυση εγώ», «προστασία εγώ» και «κοινωνική αποδοχή». Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αποτελείται από 24 θέματα για τους 4 παράγοντες, 6 θέματα ανά παράγοντα/στόχο. Ακόμη, το όργανο μέτρησης αυτό, στηρίζεται στο «Πολυδιάστατο Ιεραρχικό Μοντέλο των Στόχων Επίτευξης» (Παραϊοαννου, 1999). Τα αποτελέσματα υποστήριξαν την αξιοπιστία και εγκυρότητα του ερωτηματολογίου (.83 <  $\alpha$  < .95). Επίσης, από τα αποτελέσματα, προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους στόχους επίτευξης, ως προς την αλληλεπίδραση του φύλου και του αθλήματος, καθώς και ως προς τα χρόνια εμπειρίας. Πιο συγκεκριμένα, ως προς την αλληλεπίδραση του φύλου και του αθλήματος στατιστικά σημαντικές διαφορές εμφανίστηκαν στους παράγοντες «ενίσχυση εγώ» και «κοινωνική αποδοχή». Όσον αφορά την «ενίσχυση του εγώ», οι αθλητές της αντισφαίρισης είχαν μεγαλύτερα σκορ από ότι οι αθλήτριες του ίδιου αθλήματος, ενώ οι αθλητές της επιτραπέζιας αντισφαίρισης εμφάνισαν μικρότερα σκορ από ότι τις αθλήτριες της επιτραπέζιας

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

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

## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 16<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



αντισφαίρισης. Ακόμη, στην «κοινωνική αποδοχή», τα κορίτσια της επιτραπέζιας αντισφαίρισης παρουσίασαν μεγαλύτερα σκορ από ότι τα αγόρια του ίδιου αθλήματος. Τέλος, ως προς τα χρόνια εμπειρίας, προέκυψαν διαφορές στον παράγοντα «κοινωνική αποδοχή», όπου οι αθλητές/τριες με 1 έως 5 και 5 έως 10 χρόνια εμπειρίας, είχαν μεγαλύτερα σκορ από όσους είχαν πάνω από 10 χρόνια εμπειρίας. Συμπερασματικά, γίνεται αντιληπτό ότι στη παρούσα έρευνα, δε παρουσιάστηκαν ως προς τους παράγοντες του ερωτηματολογίου ιδιαίτερες διαφορές ούτε μεταξύ του φύλου των αθλητών/τριών, ούτε μεταξύ των δύο αθλημάτων και της εμπειρίας. Τα συγκεκριμένα αποτελέσματα πιθανά να προέκυψαν λόγω του ότι στην αντισφαίριση και στην επιτραπέζια αντισφαίριση δεν υπάρχει ιδιαίτερη διαφοροποίηση στο τρόπο προπόνησης μεταξύ των δύο φύλων και των ηλικιών, αλλά και στο ότι τα δύο αθλήματα που μελέτησε η παρούσα έρευνα είναι συναφή.

**Λέξεις κλειδιά:** αθλήματα ρακέτας, ενίσχυση εγώ, κοινωνική αποδοχή

#### 166. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ Κούλη Ο., Μπέλλος Σ., Καμπέρης Η., Κατσικας Χ.

##### PERFORMANCE STRATEGIES AMONG MALE AND FEMALE TENNIS PLAYERS O. Kouli, S. Bellos, I. Kamperis, Ch. Katsikas

Οι ψυχολογικές διεργασίες υποστηρίζεται ότι συμβάλλουν σε μια επιτυχημένη αθλητική απόδοση (Thomas, Murphy και Hardy, 1999). Για το λόγο αυτό οι συγκεκριμένοι ερευνητές αναγνώρισαν την ανάγκη να δημιουργήσουν ένα σφαιρικό μέσο αξιολόγησης των ψυχολογικών δεξιοτήτων το οποίο θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για ατομικές μετρήσεις και για την αξιολόγηση και τον επαναπροσδιορισμό της προπόνησης ψυχολογικών δεξιοτήτων. Για τον ίδιο λόγο δημιούργησαν το Ερωτηματολόγιο Στρατηγικών Απόδοσης (Test of Performance Strategies, TOPS, 1999). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετηθούν οι στρατηγικές απόδοσης σε αθλητές και αθλήτριες αντισφαίρισης. Το δείγμα αποτέλεσαν 70 αθλητές/τριες (39 κορίτσια και 31 αγόρια), ηλικίας 11 - 42 ετών (Μ.Ο. = 19,76, Τ.Α. = 8.65). Η εμπειρία των αθλητών/τριών αυτών μετρήθηκε με τα χρόνια ενασχόλησης τους με το άθλημα (1-20 χρόνια, Μ.Ο. = 4,81, Τ.Α. = 3.95). Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ως όργανο μέτρησης το ερωτηματολόγιο «Test of Performance Strategies» (TOPS, 1999), τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό (Δόντη, Κατσικας & Ψυχουντάκη, 2006). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 32 ερωτήσεις (4 για κάθε παράγοντα) και 8 παράγοντες οι οποίοι μετράνε στρατηγικές απόδοσης: «αυτοδιάλογος», «συναισθηματικός έλεγχος», «αυτοματισμός», «οριοθέτηση στόχων», «νοητική απεικόνιση», «ενεργοποίηση», «αρνητικές σκέψεις» και «χαλάρωση». Τα αποτελέσματα υποστήριξαν την αξιοπιστία και εγκυρότητα του ερωτηματολογίου (.67 <  $\alpha$  < .86). Επίσης, την αξιοπιστία του ερωτηματολογίου επιβεβαιώνουν και τα αποτελέσματα των συσχετίσεων μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου, όπου υπάρχει μεγάλη θετική συσχέτιση μεταξύ των στρατηγικών απόδοσης που δρουν βοηθητικά στην καλή αθλητική απόδοση και αρνητική συσχέτιση με τους παράγοντες που εμποδίζουν την καλή αθλητική απόδοση, με βάση τις υπάρχουσες θεωρίες και την υπάρχουσα βιβλιογραφία. Ακόμη, από τα αποτελέσματα προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο των αθλητών/τριών στον παράγοντα «νοητική απεικόνιση» με τα αγόρια να παρουσιάζουν μεγαλύτερα σκορ στους μέσους όρους από τα κορίτσια. Επιπλέον, στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την εμπειρία των αθλητών/τριών εμφανίστηκαν στον παράγοντα «αυτοδιάλογος», με τους αθλητές/τριες που ασχολούνταν με το άθλημα πάνω από 5 χρόνια, να έχουν υψηλότερα σκορ από αυτούς που είχαν εμπειρία έως 5 χρόνια. Τέλος, δεν εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικία, κάτι που ήταν αναμενόμενο με βάση προηγούμενες έρευνες των δημιουργών του ερωτηματολογίου (Δόντη, και συνεργάτες, 2006). Συμπερασματικά, η συγκεκριμένη έρευνα ενισχύει την εγκυρότητα και αξιοπιστία του ερωτηματολογίου επιβεβαιώνοντας ότι το παρόν ερωτηματολόγιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί στον ελλαδικό χώρο για την αξιολόγηση των στρατηγικών απόδοσης σε ατομικά αθλήματα και να παρέχει στους προπονητές χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τις ψυχολογικές δεξιότητες των αθλητών/τριών τους.

**Λέξεις κλειδιά:** αυτοδιάλογος, νοητική απεικόνιση, τένις

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

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



## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 16<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



#### 167. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ Καραϊσκος Α., Κούλη Ο., Κατσικας Χ., Ζέτου Ε.

##### PERFORMANCE STRATEGIES AMONG MALE AND FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS L. Karaiskos, O. Kouli, Ch. Katsikas, H. Zetou

Οι ψυχολογικές διεργασίες αναφέρεται ότι συμβάλλουν σε μια επιτυχημένη αθλητική απόδοση (Thomas, Murphy και Hardy, 1999). Για το λόγο αυτό οι συγκεκριμένοι ερευνητές αναγνώρισαν την ανάγκη να δημιουργήσουν ένα σφαιρικό μέσο αξιολόγησης των ψυχολογικών δεξιοτήτων το οποίο θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για ατομικές μετρήσεις και για την αξιολόγηση και τον επαναπροσδιορισμό της προπόνησης ψυχολογικών δεξιοτήτων. Για τον ίδιο λόγο δημιούργησαν το Ερωτηματολόγιο Στρατηγικών Απόδοσης (Test of Performance Strategies, TOPS, 1999). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετηθούν οι στρατηγικές απόδοσης σε αθλητές και αθλήτριες πετοσφαίρισης. Το δείγμα αποτέλεσαν 96 αθλητές/τριες (44 κορίτσια και 52 αγόρια), ηλικίας 15 - 37 ετών (Μ.Ο. = 22,76, Τ.Α. = 5.59). Η εμπειρία των αθλητών/τριών αυτών μετρήθηκε με τα χρόνια ενασχόλησης τους με το άθλημα (1-24 χρόνια, Μ.Ο. = 9,56, Τ.Α. = 5:54). Οι αθλητές/τριες προέρχονταν από 3 διαφορετικές κατηγορίες: Β' τοπικό (n=26), Α' τοπικό (n=11) και Α2 (n=46). Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «Test of Performance Strategies» (TOPS, 1999), τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό (Δόντη, Κατσικας & Ψυχουντάκη, 2006). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 32 ερωτήσεις (4 για κάθε παράγοντα) και 8 παράγοντες οι οποίοι μετρώνε στρατηγικές απόδοσης: «αυτοδιάλογος», «συναισθηματικός έλεγχος», «αυτοματισμός», «οριοθέτηση στόχων», «νοητική απεικόνιση», «ενεργοποίηση», «αρνητικές σκέψεις» και «χαλάρωση». Τα αποτελέσματα υποστήριξαν την αξιοπιστία και εγκυρότητα του ερωτηματολογίου (.62 <math>a</math> <math><.83</math>). Επίσης, την αξιοπιστία του ερωτηματολογίου επιβεβαιώνουν και τα αποτελέσματα των συσχετίσεων μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου, από τα οποία προέκυψε μεγάλη θετική συσχέτιση μεταξύ των στρατηγικών απόδοσης που δρουν βοηθητικά στην καλή αθλητική απόδοση και αρνητική συσχέτιση με τους παράγοντες που εμποδίζουν την καλή αθλητική απόδοση, με βάση τις υπάρχουσες θεωρίες και την υπάρχουσα βιβλιογραφία. Ακόμη, από τα αποτελέσματα προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την κατηγορία των αθλητών/τριών στον παράγοντα «τοποθέτηση στόχων» με τους αθλητές/τριες της Α2 κατηγορίας να παρουσιάζουν μικρότερα σκορ στους μέσους όρους από τους αθλητές/τριες της Α' τοπικής κατηγορίας. Επιπλέον, στατιστικά σημαντικές διαφορές εμφανίστηκαν ως προς την ηλικία των αθλητών/τριών στον παράγοντα «χαλάρωση», με τους αθλητές/τριες ηλικίας 20-30 ετών, να έχουν υψηλότερα σκορ από αυτούς με ηλικία έως 20 ετών. Τέλος, δεν εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο ούτε ως προς την εμπειρία. Συμπερασματικά, η συγκεκριμένη έρευνα ενισχύει την εγκυρότητα και αξιοπιστία του ερωτηματολογίου επιβεβαιώνοντας ότι το παρόν ερωτηματολόγιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί στον ελληνικό χώρο για την αξιολόγηση των στρατηγικών απόδοσης των αθλητών/τριών και να παρέχει στους προπονητές χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τις ψυχολογικές δεξιότητες των αθλητών/τριών τους. Ωστόσο, λόγω του ότι το ερωτηματολόγιο αυτό έχει προσαρμοστεί με βάση ατομικά αθλήματα, χρειάζεται περαιτέρω έρευνα πάνω στα ομαδικά αθλήματα.

**Λέξεις κλειδιά:** βόλει, τοποθέτηση στόχων, χαλάρωση

#### 87. ΑΙΤΙΑ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΤΗΣ ΛΑΜΙΑΣ Χριστοπούλου Α., Γούργουλης Β., Αγγελούσης Ν., Αντωνίου Π.

##### REASONS FOR DROPPING OUT ON COMPETITIVE SWIMMING AT THE CITY OF LAMIA E.Christopoulou, V. Gourgoulis, N. Aggelousis, P. Antoniou

Ο εντοπισμός των αιτιών που οδηγούν στην πρόωρη εγκατάλειψη της αγωνιστικής δραστηριότητας των κολυμβητών αποτελεί καθοριστικό στοιχείο για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του συγκεκριμένου φαινομένου. Σκοπός λοιπόν της παρούσας μελέτης ήταν η καταγραφή και αξιολόγηση των αιτιών που οδήγησαν

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

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

## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 16<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



κολυμβητές και κολυμβήτριες της πόλης της Λαμίας, του νομού Φθιώτιδας, στην εγκατάλειψη της αγωνιστικής τους δραστηριότητας. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 101 κολυμβητές (n=45) και κολυμβήτριες (n=56) που διαμένουν στην περιοχή της Λαμίας, ηλικίας 20 - 35 ετών. Για την καταγραφή των λόγων εγκατάλειψης της αγωνιστικής τους δραστηριότητας χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο (Koukouris, 1989), κατάλληλα διαμορφωμένο για το άθλημα της κολύμβησης, που περιλάμβανε 45 ερωτήσεις κλειστού τύπου. Η διαμονή και στη συνέχεια η συλλογή των ερωτηματολογίων έγινε ταχυδρομικά, με προσωπική επικοινωνία ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση συχνοτήτων και παραγοντική ανάλυση, ώστε να εντοπιστούν οι καθοριστικότεροι παράγοντες εγκατάλειψης της αγωνιστικής δραστηριότητας των κολυμβητών. Από την παραγοντική ανάλυση που εφαρμόστηκε στο σύνολο του δείγματος προέκυψαν 5 παράγοντες που ερμηνεύουν συνολικά το 52.88% της συνολικής διακύμανσης όλων των μεταβλητών. Ο πρώτος παράγοντας που αφορούσε «προβλήματα προπόνησης και ύπαρξης διάφορων άλλων ενδιαφερόντων του κολυμβητή» είχε ιδιοτιμή 5.538 και ερμήνευε το 22.15% της συνολικής διακύμανσης. Ο δεύτερος σημαντικότερος παράγοντας αφορούσε «προβλήματα διαπροσωπικών σχέσεων και υγείας του αθλητή», είχε ιδιοτιμή 2.424 και ερμήνευε το 9.70% της συνολικής διακύμανσης. Ο τρίτος παράγοντας, με ιδιοτιμή 2.006, αφορούσε στοιχεία σχετικά με τις «επαγγελματικές – σχολικές υποχρεώσεις των κολυμβητών» και ερμήνευε το 8.02% της συνολικής διακύμανσης. Ο τέταρτος παράγοντας, με ιδιοτιμή 1.676, αφορούσε «προστριβές με ανθρώπους του αθλητικού χώρου» και ερμήνευε το 6.70% της συνολικής διακύμανσης, ενώ ο πέμπτος παράγοντας, με ιδιοτιμή 1.575, αφορούσε «προβλήματα μετακινήσεις προς τον χώρο προπόνησης», ερμηνεύοντας το 6.3% της συνολικής διακύμανσης. Κατά συνέπεια ο σημαντικότερος παράγοντας εγκατάλειψης του αθλήματος της κολύμβησης φαίνεται να είναι η ίδια η φύση της προπόνησης, ενώ ακολουθούν τα προβλήματα υγείας και διαπροσωπικών σχέσεων, οι επαγγελματικές και σχολικές υποχρεώσεις, οι προστριβές με τη διοίκηση, τους συναθλητές ή τον προπονητή και τέλος τα διάφορα προβλήματα σχετικά με τη μετακίνηση στο χώρο προπόνησης. Επιπλέον, από την ανάλυση συχνοτήτων προέκυψε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των κολυμβητών (42.2%) εγκατέλειψε την αγωνιστική δραστηριότητα στην ηλικία των 19 ετών, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό των κολυμβητριών εγκατέλειψε στην ηλικία μεταξύ 16 και 18 ετών, όπου τόσο στους κολυμβητές, όσο και στις κολυμβήτριες ως σημαντικότερος λόγος εγκατάλειψης της κολυμβητικής αγωνιστικής δραστηριότητας φαίνεται να είναι οι σχολικές και επαγγελματικές υποχρεώσεις με ποσοστό 32.7 και 13.9% αντίστοιχα.

**Λέξεις κλειδιά:** αθλητική σταδιοδρομία, εγκατάλειψη, παραγοντική ανάλυση, κολύμβηση

#### 40. Η ΣΧΕΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΜΕ ΤΙΣ ΠΡΟΘΕΣΕΙΣ ΤΟΥΣ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΚΤΟΣ ΣΧΟΛΕΙΟΥ Κολοβελώνης Α., Δημητρίου, Ε.

#### RELATIONSHIPS BETWEEN STUDENTS' MOTIVATIONAL REGULATIONS AND INTENTIONS ON PARTICIPATING IN OUT OF SCHOOL PHYSICAL ACTIVITIES

A. Kolovelonis, E. Dimitriou

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ των κινήτρων των μαθητών/τριών για συμμετοχή στο μάθημα της φυσικής αγωγής με τις προθέσεις τους για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες εκτός σχολείου. Στην έρευνα συμμετείχαν 1036 μαθητές/τριες γυμνασίου και λυκείου ηλικίας 13-17 ετών (M = 14.58, Sd = 1.59). Η αξιολόγηση των κινήτρων έγινε με το ερωτηματολόγιο κινήτρων στη φυσική αγωγή (Goudas et al., 2000) και των προθέσεων με ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε σε προηγούμενες έρευνες (Standage et al., 2003). Η ανάλυση συσχέτισης (Pearson correlation) έδειξε σημαντική θετική συσχέτιση των προθέσεων για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες εκτός σχολείου με τα εσωτερικά κίνητρα ( $r = .38, p < .001$ ) και την αναγνωρίσιμη ρύθμιση ( $r = .36, p < .001$ ) των μαθητών/τριών για συμμετοχή στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Αντίθετα, βρέθηκε σημαντική αρνητική συσχέτιση των προθέσεων για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες εκτός σχολείου με τα εξωτερικά κίνητρα ( $r = -.09, p < .05$ ) και την έλλειψη παρακίνησης ( $r = -.27, p < .001$ ) των μαθητών/τριών. Επίσης, η ανάλυση παλινδρόμησης έδειξε ότι τα κίνητρα των μαθητών/τριών για συμμετοχή στο μάθημα της φυσικής αγωγής ερμήνευαν σημαντικά,  $R^2 = .17, F(4, 1022) = 52.02, p < .001$ , τις προθέσεις των μαθητών/τριών για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες εκτός σχολείου. Στη σημαντική αυτή ερμηνεία συμμετείχαν όλοι οι τύποι των κινήτρων εκτός των εξωτερικών

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

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

## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 16<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



κινήτρων. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων, δηλαδή, έδειξε ότι οι αυτοκαθοριζόμενες μορφές παρακίνησης (εσωτερικά κίνητρα και αναγνωρίσιμη ρύθμιση) σχετιζόνταν θετικά με τις προθέσεις των μαθητών/τριών για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες εκτός σχολείου, ενώ οι μη αυτοκαθοριζόμενες μορφές παρακίνησης (εξωτερικά κίνητρα και έλλειψη κινήτρων) αρνητικά. Οι μαθητές/τριες, δηλαδή, που συμμετείχαν στο μάθημα της φυσικής αγωγής για εσωτερικούς λόγους ευχαρίστησης ή επειδή θεωρούσαν το μάθημα σημαντικό, ανέφεραν υψηλότερες πιθανότητες να ασχοληθούν με αθλητικές δραστηριότητες και εκτός σχολείου σε σύγκριση με τους μαθητές/τριες που συμμετείχαν στο μάθημα για εξωτερικούς λόγους. Η ενίσχυση, επομένως, των αυτοκαθοριζόμενων μορφών παρακίνησης για συμμετοχή στο μάθημα της φυσικής αγωγής, μέσω της παροχής επιλογών στους μαθητές, ευκαιριών για εμπλοκή στη διαμόρφωση του μαθήματος, με προσανατολισμό του μαθήματος στη μάθηση και στην προσωπική βελτίωση (Ntoumanis, 2005; Standage et al., 2005), μπορεί να ενισχύσει τις προθέσεις των μαθητών/τριών για συμμετοχή σε εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες και να συμβάλει έτσι στην υλοποίηση του στόχου της προώθησης της δια βίου άθλησης των μαθητών/τριών.

**Λέξεις κλειδιά:** κίνητρα, προθέσεις, φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου, φυσική αγωγή

#### 61. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΡΙΨΕΩΝ Σκουρτανιώτη Γ., Μπεμπέτσος Ε.

##### MEASUREMENT OF ATHLETIC COPING SKILLS AMONG GREEK THROWER ATHLETES G. Skourtanioti, E. Bebetsos

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει τις ψυχολογικές δεξιότητες Ελλήνων αθλητών/τριών ρίψεων (και των τεσσάρων αγωνισμάτων). Το όργανο μέτρησης που χρησιμοποιήθηκε είναι το Athletic Coping Skills Inventory-28 των Smith, Schutz, Smoll, και Ptacek (1995), το οποίο έχει μεταφραστεί και χρησιμοποιηθεί στην Ελλάδα. Στο ερωτηματολόγιο συμπεριλήφθηκαν και ερωτήσεις σχετικά με το φύλο, την εβδομαδιαία προπονητική τους ενασχόληση και την εθνική κατηγορία στην οποία λάμβαναν μέρος. Το δείγμα αποτέλεσαν 96 αθλητές ρίψεων (49 άνδρες και 47 γυναίκες), κατά την διάρκεια Πανελληνίων Αγώνων. Και οι επτά υποκλίμακες είχαν αποδεκτή εσωτερική συνοχή, με δείκτες Cronbach's alpha να κυμαίνονται από .55 έως .68. Οι αναλύσεις διακύμανσης έδειξαν ότι: (α) Δεν παρουσιάστηκαν διαφορές λόγω φύλου, (β) οι αθλητές/τριες που προπονούνταν περισσότερες ώρες συγκριτικά με αθλητές/τριες που προπονούνταν λιγότερες ώρες εβδομαδιαίως, σκόραραν υψηλότερα στις κλίμακες «Αντιμετώπιση Δυσκολιών» ( $p < .05$ ) και «Αυτοσυγκέντρωση» ( $p < .05$ ), και (γ) οι αθλητές/τριες των κατηγοριών παίδες και κορασίδες παρουσίασαν τα υψηλότερα σκορ στην κλίμακα «Απαλλαγή από Ανησυχίες» ( $p < .05$ ). Συμπερασματικά τα αποτελέσματα έδειξαν ότι: (α) το ACSI-28 είναι ένα αξιόπιστο όργανο για την καταγραφή ψυχομετρικών ιδιοτήτων Ελλήνων αθλητών/τριών ρίψεων και (β) μπορούν να βοηθήσουν αθλητές/τριες και προπονητές/τριες να εξοικειωθούν περισσότερο με το σημαντικό ρόλο που παίζουν οι ψυχολογικές δεξιότητες στο άθλημα τους.

**Λέξεις κλειδιά:** ψυχολογικές δεξιότητες, ρίπτες.

#### 46. Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΚΛΙΜΑΤΟΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΜΕ ΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ Δημητρίου Ε., Κολοβελώνης Α.

##### WHEN IS THE MOTIVATIONAL CLIMATE RELATED TO THE STUDENTS' MOTIVATIONAL REGULATIONS FOR PARTICIPATING IN PHYSICAL EDUCATION? E. Dimitriou, A. Kolovelonis

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ του κλίματος παρακίνησης που επικρατεί στο μάθημα της φυσικής αγωγής και των κινήτρων των μαθητών/τριών για συμμετοχή στο μάθημα. Στην έρευνα συμμετείχαν 1036 μαθητές/τριες γυμνασίου και λυκείου ηλικίας 13-17 ετών ( $M = 14.58$ ,  $SD = 1.59$ ). Η αξιολόγηση του κλίματος παρακίνησης και των κινήτρων των μαθητών/τριών έγινε με σχετικά ερωτηματολόγια

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

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

## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 16<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



(Ryan & Connell, 1989 τροποποιημένο για τη ΦΑ και στο οποίο προστέθηκε ο παράγοντας έλλειψη κινήτρων Goudas, 1994). Η ανάλυση συσχέτισης (Pearson correlation) έδειξε ότι το κλίμα παρακίνησης προσανατολισμένο στη μάθηση σχετιζόταν θετικά με τα εσωτερικά κίνητρα ( $r = .44, p < .001$ ) και την αναγνωρίσιμη ρύθμιση ( $r = .49, p < .001$ ), αρνητικά με την έλλειψη κινήτρων ( $r = -.27, p < .001$ ), ενώ δεν σχετιζόταν με τα εξωτερικά κίνητρα. Από την άλλη πλευρά το κλίμα παρακίνησης προσανατολισμένο στο εγώ σχετιζόταν θετικά με την αναγνωρίσιμη ρύθμιση ( $r = .11, p < .001$ ), με τα εξωτερικά κίνητρα ( $r = .24, p < .001$ ) και με την έλλειψη κινήτρων ( $r = .17, p < .001$ ), ενώ δεν σχετιζόταν με τα εσωτερικά κίνητρα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, όταν το κλίμα παρακίνησης στο μάθημα της φυσικής αγωγής ήταν προσανατολισμένο στη μάθηση, οι μαθητές/τριες ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα αυτοκαθοριζόμενων μορφών παρακίνησης (εσωτερικά κίνητρα και αναγνωρίσιμη ρύθμιση) και χαμηλότερα επίπεδα μη αυτοκαθοριζόμενων μορφών παρακίνησης (εξωτερικά κίνητρα και έλλειψη κινήτρων). Η υιοθέτηση, επομένως, τακτικών και στρατηγικών που δημιουργούν ένα κλίμα παρακίνησης προσανατολισμένου στη μάθηση, όπως η καλλιέργεια ευχάριστου και δημιουργικού περιβάλλοντος, η έμφαση στην μάθηση και στην προσωπική βελτίωση των μαθητών/τριών και η δημιουργία μη ανταγωνιστικού κλίματος, μπορεί να ενισχύσει τις αυτοκαθοριζόμενες μορφές παρακίνησης των μαθητών/τριών.

**Λέξεις κλειδιά:** κλίμα παρακίνησης, κίνητρα, φυσική αγωγή

#### 47. Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΜΕ ΤΟ ΘΕΤΙΚΟ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΟ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΣΤΙΒΟΥ

Ηλιάκη Ε., Ζουρμπάνος Ν., Χατζηγεωργιάδης Α.

#### RELATIONSHIPS BETWEEN PRE-COMPETITION ANXIETY AND SELF-TALK IN TRACK AND FIELD ATHLETES

E. Iliaki, N. Zourbanos, A. Hatzigeorgiadis

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει τη σχέση του άγχους και του αυτοδιαλόγου στον αγώνα σε αθλητές στίβου. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 138 αθλητές (μέσος όρος ηλικίας  $M=19.75$  έτη,  $SD=4.30$ , μέσος όρος αγωνιστικής εμπειρίας  $M=5.73$  έτη,  $SD=3.89$ ). Για την αξιολόγηση του αρνητικού και θετικού αυτοδιαλόγου χρησιμοποιήθηκε το Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS, Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Chroni, 2006) και για την αξιολόγηση του αγωνιστικού άγχους χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο άγχους προδιάθεσης (Καρτερολιώτης & Σταύρου, 1996). Αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι το γνωστικό άγχος μπορούσε να προβλέψει αρνητικά τον αυτοδιάλογο των αθλητών που αφορούσε αυτοπεποίθηση ( $R^2 = .17, p < .01$ ) και έλεγχο άγχους ( $R^2 = .05, p < .05$ ), και θετικά τον αυτοδιάλογο που αφορούσε ανησυχία ( $R^2 = .45, p < .01$ ), σωματική κούραση ( $R^2 = .15, p < .01$ ), και εγκατάλειψη προσπάθειας ( $R^2 = .16, p < .01$ ). Συνολικά, τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι το άγχος επηρεάζει τον αυτοδιάλογο των αθλητών, και κυρίως τον αρνητικό. Στην αθλητική βιβλιογραφία έχει υποστηριχτεί ότι το άγχος μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την απόδοση, ενώ παράλληλα έχει υποστηριχτεί ότι ο αρνητικός αυτοδιάλογος έχει αρνητικές επιπτώσεις στην απόδοση. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δείχνουν ότι η σχέση μεταξύ άγχους και απόδοσης πιθανώς να ερμηνεύεται από τον αρνητικό αυτοδιάλογο που προκαλεί το άγχος.

**Λέξεις κλειδιά:** αυτοδιάλογος, άγχος, στίβος

#### 49. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΣΤΗΝ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Γκόλτσιου Γ., Χατζηγεωργιάδης Α., Ζουρμπάνος Ν.

#### RELATIONSHIPS BETWEEN COACHING BEHAVIOUR AND COPING STRATEGIES DURING COMPETITION AMONG BASKETBALL PLAYERS

G. Goltziou, A. Hatzigeorgiadis, N. Zourbanos

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

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



## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 16<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή και των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων στον αγώνα σε αθλητές καλαθοσφαίρισης. Στην έρευνα συμμετείχαν 28 άντρες καλαθοσφαιριστές (μέσος όρος ηλικίας  $26.46 \pm 4.93$ ) που αγωνίζονταν σε τρεις ομάδες. Για την αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Συμπεριφοράς Προπονητή (ΚΣΠ, Ζουρμπάνος κ.α., 2006) η οποία περιλαμβάνει δύο διαστάσεις, θετική και αρνητική προσέγγιση. Για την αξιολόγηση των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Αντιμέτωπιση Προσέγγισης - Αποφυγής στον Αγώνα (ΑΠΑΑ Χατζηγεωργιάδης και Χρόνη, 2006) το οποίο περιλαμβάνει 6 διαστάσεις, τρεις που αφορούν στρατηγικές προσέγγισης (προσπάθεια, σχεδιασμός και θετικός αυτοδιάλογος), και τρεις που αφορούν στρατηγικές αποφυγής (γνωστική εγκατάλειψη, συμπεριφορική εγκατάλειψη, και άρνηση). Η ΚΣΠ συμπληρώθηκε από τους αθλητές στην προπόνηση, απουσία του προπονητή, ενώ το ΑΠΑΑ συμπληρώθηκε αμέσως μετά τη λήξη δύο αγώνων. Οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας των κλιμάκων ήταν σε αποδεκτά επίπεδα (Cronbach's alphas από .72 έως .91). Ανάλυση συσχετίσεων έδειξε ότι γενικά η θετική προσέγγιση του προπονητή είχε μέτριες θετικές συσχετίσεις με τις στρατηγικές προσέγγισης και χαμηλές αρνητικές συσχετίσεις με τις στρατηγικές αποφυγής, ενώ η αρνητική προσέγγιση δεν σχετιζόταν με τις στρατηγικές αντιμετώπισης. Σε συμφωνία με προηγούμενες έρευνες που έχουν εξετάσει τη σχέση της συμπεριφοράς του προπονητή με το προ-αγωνιστικό άγχος και τον αυτοδιάλογο των αθλητών στον αγώνα, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας υποστηρίζουν ότι η θετική προσέγγιση του προπονητή σχετίζεται με πιο αποτελεσματικές γνωστικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις των αθλητών.

**Λέξεις κλειδιά:** στρατηγικές αντιμετώπισης, προπονητής, αθλητές, καλαθοσφαίριση

#### 51. ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ: ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ Γαλάνης Ε., Σταύρου Β., Χατζηγεωργιάδης Α.

#### FROM TRAINING TO COMPETITION: RELATIONSHIPS BETWEEN TRAINING BEHAVIOURS AND PRE-COMPETITIVE ANXIETY AMONG SWIMMERS E. Galanis, V. Stavrou, A. Hatzigeorgiadis

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 Συμπεριφοράς Προπόνησης (ΕΣΠ) 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), ενώ για την αξιολόγηση του περιστασιακού γνωστικού και σωματικού άγχους χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Κατάστασης (ΕΑΑΚ). 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 αντίξων 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

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

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

## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 16<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



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

#### 11. ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ, ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΚΛΙΜΑΤΟΣ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΣΕ ΣΥΓΚΡΟΤΗΜΑΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΩΡΩΝ

Παλάντζα Κ., Παλάντζα Κ., Κοσμίδου Ε., Αυγέρη Σ.

#### GOALS ORIENTATIONS, INTRINSIC MOTIVATION AND PERCEPTION OF FAIRNESS PARTICIPANTS' IN FOLKLORIC DANCE

K. Palantza, K. Palantza, E. Kosmidou, S. Avgeri

Στην έρευνα διερευνήθηκαν οι προσωπικοί στόχοι, τα εσωτερικά κίνητρα και η αντίληψη κλίματος ισότητας, ατόμων που συμμετείχαν σε συγκροτήματα παραδοσιακών χωρών. Συμμετείχαν 111 άτομα με μέσο όρο ηλικίας ( $M=11.89$ ) έτη ( $SD=1.82$ ). Χρησιμοποιήθηκαν το Ερωτηματολόγιο Προσωπικών Προσανατολισμών (Papaioannou, Milosis, Kosmidou & Tsigillis, 2002), το Ερωτηματολόγιο Εσωτερικών Κινήτρων (Γούδας & Θεοδωράκης, 2005) και το Students' Perceptions of Fairness in School" (Nichols & Good, 1998, Έδεν, Λαζάρου, Βογιατζάκη, & Κοσμίδου, 2006; Περίκη, Νικολούτσου, Χονδρογιάννη, & Χρόνη, 2006). Πενήντα έξι άτομα αθλούσαν συμμετέχοντας και σε άλλα αθλήματα (50.5%). Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν περισσότερο προσανατολισμένα στη μάθηση ( $M=4.24$ ,  $SD=.61$ ), από ότι στην κοινωνική αποδοχή ( $M=3.47$ ,  $SD=.95$ ), την ενίσχυση του εγώ ( $M=2.76$ ,  $SD=1.00$ ) και την προστασία του εγώ ( $M=2.43$ ,  $SD=.87$ ). Μεταξύ αγοριών και κοριτσιών διαφορές παρατηρήθηκαν στον προσωπικό προσανατολισμό προστασία του εγώ ( $F(1,109)=4.05$ ,  $p<.05$ ) όπου τα αγόρια είχαν υψηλότερο σκορ από τα κορίτσια και στα εσωτερικά κίνητρα ( $F(1,109)=14.73$ ,  $p<.001$ ) όπου όμως τα κορίτσια είχαν υψηλότερο σκορ από τα αγόρια. Σημαντική θετική συσχέτιση παρατηρήθηκε μεταξύ του στόχου μάθηση και των εσωτερικών κινήτρων ( $r=.52$ ,  $p<.01$ ), των στόχων ενίσχυση του εγώ και προστασία του εγώ ( $r=.43$ ,  $p<.001$ ), ενίσχυση του εγώ και κοινωνική αποδοχή ( $r=.36$ ,  $p<.001$ ), προστασία του εγώ και κοινωνική αποδοχή ( $r=.41$ ,  $p<.010$ ). Αρνητική σημαντική συσχέτιση παρατηρήθηκε μεταξύ του στόχου μάθηση και του στόχου ενίσχυση του εγώ ( $r=-.22$ ,  $p<.05$ ), του στόχου ενίσχυση του εγώ και εσωτερικών κινήτρων ( $r=-.37$ ,  $p<.01$ ). Η αντίληψη κλίματος ισότητας σχετιζόταν αρνητικά με το στόχο ενίσχυση του εγώ ( $r=-.23$ ,  $p<.05$ ). Οι συμμετέχοντες δήλωσαν έντονο κλίμα ισότητας στα μαθήματα παραδοσιακών χωρών ( $M=4.19$ ,  $SD=.59$ ), κάτι που είναι σύμφωνο με τη μη ανταγωνιστική μορφή άσκησης. Διαφορές μεταξύ ατόμων που αθλούσαν σε άλλα σπορ και ατόμων που δεν συμμετείχαν σε άλλη μορφή άσκησης παρατηρήθηκαν μόνο προσωπικό προσανατολισμό στη μάθηση ( $F(1,109)=4.88$ ,  $p<.05$ ), όπου είχαν υψηλότερο μέσο όρο τα άτομα που συμμετείχαν και σε άλλο σπορ. Παρατηρήθηκαν διαφορές στο κλίμα παρακίνησης μεταξύ των τμημάτων στα οποία ο χοροδιδάσκαλος ήταν άνδρας και των τμημάτων που ο χοροδιδάσκαλος ήταν γυναίκα ( $F(1,102)=11.45$ ,  $p\leq.001$ ). Φαίνεται ότι η ενασχόληση με τους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς ενισχύει κλίμα ισότητας και τα παιδιά που ασχολούνται με αυτή τη μορφή άσκησης είναι περισσότερο προσανατολισμένα στη μάθηση. Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Students' Perceptions of Fairness in School, το οποίο αναπτύχθηκε συγκεκριμένα για τα μαθήματα παραδοσιακών χωρών. Οι ερωτήσεις αφορούσαν τις αντιλήψεις των παιδιών για συμπεριφορές και πρακτικές που χρησιμοποιούν οι χοροδιδάσκαλοι και υποδηλώνουν το αν είναι δίκαιος ή όχι μέσα στο μάθημα. Οι απαντήσεις δίνονταν σε 5-βάθμια κλίμακα (Σχεδόν ποτέ: 1-σχεδόν πάντα: 5).

**Λέξεις κλειδιά:** χορός, κοινωνική αποδοχή, προσανατολισμός, εσωτερικά κίνητρα.

#### 211. ΣΤΑΣΕΙΣ, ΠΡΟΘΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

Μπιμπήρη Β., Μπεμπέτσος Ε., Θεοδωράκης Γ., Μαυρίδης Γ.

#### ATTITUDES, INTENTIONS AND BEHAVIORS TOWARDS EXERCISE INVOLVEMEMNT

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

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

## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 16<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



V. Bibiri, E. Bebetzos, I. Theodorakis, G. Mavridis

Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να καταγράψει τις διαφορές των στάσεων, προθέσεων και συμπεριφορών μεταξύ της πρώτης και δεύτερης μέτρησης των ανδρών και γυναικών, ως προς την ενασχόλησή τους με διάφορα προγράμματα άσκησης. Το δείγμα που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα αυτή, αποτελούσαν κατά την πρώτη μέτρηση 208 (75 άνδρες και 133 γυναίκες) και 178 (62 άνδρες και 133 γυναίκες) κατά τη δεύτερη ασκούμενοι άνδρες και γυναίκες, οι οποίοι συμμετείχαν σε γυμναστήρια και ως παρεμβατικό πρόγραμμα χρησιμοποίησαν το πρόγραμμα εκγύμνασης που ακολούθησε το κάθε άτομο όπως επίσης αυτό που πραγματοποιήθηκε από την ερευνήτρια. Ο μέσος όρος ηλικίας ήταν  $\pm 27$  χρονών, πιο συγκεκριμένα ( $M=27,37$ ,  $SD= 7.72$ ). Οι συμμετέχοντες του δείγματος συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια τα οποία δόθηκαν δύο φορές, στην αρχή και στη συνέχεια, μετά από δύο μήνες. Για την πραγματοποίηση της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο της «Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς» (Ajzen & Madden, 1986; Theodorakis, 1994) το οποίο αποτελείται από τους εξής παράγοντες: 1) Στάσεις, 2) Πρόθεση, 3) Αυτοταυτότητα, 4) Δύναμη στάσεων, 5) Κοινωνικά πρότυπα, 6) Πληροφόρηση, 7) Γνώσεις. Έγιναν επαναλαμβανόμενες μετρήσεις και παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα φύλο όσον αφορά στις στάσεις  $F(1,163)=49,2$ ,  $p < .001$ , στην προθέση  $F(1,172)=19,05$ ,  $p < .001$ , στην αυτοταυτότητα  $F(1,174)=34,19$ ,  $p < .001$ , στη δύναμη των στάσεων  $F(1,175)=18,32$ ,  $p < .05$ , στα κοινωνικά πρότυπα  $F(1,173)=4,49$ ,  $p < .05$ , στην πληροφόρηση  $F(1,170)=115,02$ ,  $p < .001$  και τέλος στη γνώση  $F(1,171)=133,75$ ,  $p < .001$ . Συμπερασματικά, η αύξηση των στάσεων, προθέσεων και συμπεριφορών των ασκούμενων επηρεάστηκε από το παρεμβατικό πρόγραμμα που ακολούθησαν.

**Λέξεις κλειδιά:** στάσεις, πρόθεση, συμπεριφορές, άσκηση

#### 216. ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Δούκα Α., Χριστακοπούλου Δ., Λίβερης Δ., Χαρίτου, Σ., Γραμματοπούλου Ε.

#### PREVALENCE OF EATING DISORDERS OF GREEK FEMALE GYMNASTS

A. Douka, D. Christakopoulou, D. Liveris, S. Charitou, E. Grammatopoulou

Σκοπός της έρευνας: Η έρευνα σχεδιάστηκε για να εξετάσει α) την τάση εμφάνισης Διαταραχών Διατροφής (Δ.Δ.) σε αθλήτριες της ενόργανης και της ρυθμικής γυμναστικής και β) τις διαφορές στην τάση εκδήλωσης των Δ.Δ. μεταξύ των αθλητριών της ενόργανης και ρυθμικής γυμναστικής. Μέθοδος: Στην έρευνα συμμετείχαν 73 αθλήτριες (29 ρυθμικής και 44 ενόργανης γυμναστικής), που χωρίστηκαν σε δύο ηλικιακές ομάδες 7-10 χρ. (37 αθλήτριες) και 11-19 χρ. (36 αθλήτριες). Οι αθλήτριες εξετάστηκαν με την Προσαρμοσμένη σε Ελληνικό πληθυσμό Κλίμακα Διατροφικών Στάσεων-EAT-13 (Δούκα, Σκορδίλης, Λαζαράτου & Βάρσου, 2006). Εξαρτημένες μεταβλητές ήταν η συνολική βαθμολογία (με σημείο διαχωρισμού το  $\geq 12$ ) και οι 3 παράγοντες του EAT-13: 1) Προκατοχή με το φαγητό, 2) Δίαιτα, 3) Σημαντικοί άλλοι, και ο Δείκτης Σωματικής Μάζας (ΔΣΜ). Ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν τα αθλήματα της γυμναστικής, Ενόργανη και Ρυθμική. Αποτελέσματα: Η πολυμεταβλητική ανάλυση διασποράς (MANOVA), για τους 3 παράγοντες του EAT-13 ταυτόχρονα, δεν έδειξε σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις δύο ομάδες αθλητριών (Wilks' Lambda = .973,  $p = .59$ ). Οι μονομεταβλητικές αναλύσεις με t-test για ανεξάρτητα δείγματα δεν έδειξαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις 2 ομάδες για τη συνολική βαθμολογία του EAT-13 ( $t = .94$ ,  $p = .35$ ), και για κάθε ένα από τους 3 παράγοντες ξεχωριστά: ΠΦ ( $t = .49$ ,  $p = .63$ ), Δ ( $t = .52$ ,  $p = .60$ ), ΣΑ ( $t = 1.24$ ,  $p = .26$ ). Σημαντικές διαφορές βρέθηκαν μόνο αναφορικά με τον Δ.Μ.Σ. ( $t = -2.047$ ,  $p = .04$ ), με τις αθλήτριες της ενόργανης να έχουν υψηλότερη βαθμολογία ( $M1 = 18.1$ ), συγκριτικά με τις αθλήτριες της ρυθμικής γυμναστικής ( $M2 = 17.03$ ). Αναφορικά με τη συχνότητα της τάσης εκδήλωσης Δ.Δ. στο συνολικό δείγμα ( $N=73$ ), 20 αθλήτριες (27.4%) εμφάνισαν συνολική βαθμολογία  $\geq 12$ . Αναφορικά με το είδος άσκησης, οι αθλήτριες της ρυθμικής γυμναστικής ( $N=29$ ) εμφάνισαν τάση εκδήλωσης Δ.Δ. σε ποσοστό 34%, ενώ οι αθλήτριες της ενόργανης γυμναστικής ( $N= 44$ ) εμφάνισαν τάση εκδήλωσης Δ.Δ. σε ποσοστό 22,7%. Τέλος, οι έφηβες αθλήτριες (11-19 ετών) του συνολικού δείγματος συγκέντρωσαν βαθμολογία  $\geq 12$  σε ποσοστό 30.6%. Συζήτηση: Τα αποτελέσματά μας ενδυναμώνουν την άποψη ότι τα αθλήματα της γυμναστικής που έχουν μεγάλη και έντονη ενασχόληση με το βάρος και το σχήμα του σώματος δημιουργούν την προδιάθεση για εκδήλωση των Δ.Δ. στις αθλήτριες προεφηβικής και εφηβικής

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

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

## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 16<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



ηλικίας. Οι γονείς πρέπει να επαγρυπνούν για τυχόν συμπτώματα των Δ.Δ. γνωρίζοντας ότι πρόκειται για σοβαρές ψυχοπαθολογικές διαταραχές αλλά κυρίως οι προπονητές των αθλητριών πρέπει να κάνουν χρήση των εργαλείων ανίχνευσης για την πρώιμη παρέμβαση και αποφυγή της εξέλιξης των Δ.Δ.

**Λέξεις κλειδιά:** διαταραχές διατροφής, κλίμακα διατροφικών στάσεων EAT-13, αθλήτριες γυμναστικής, Δείκτης Σωματικής Μάζας

#### 197. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΣΕ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΙΔΙΩΤΙΚΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

Καπράλου Α., Καραλής Α., Χονδροματίδου Ν., Ρόκκα Σ., Κούλη Ο.

#### EVALUATION OF THE BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS OF PARTICIPANTS IN PRIVATE GYMS

A. Kapralou, A. Karalis, N. Chondromatidou, S. Rokka, O. Kouli

Η θεωρία του αυτοκαθορισμού, διαπραγματεύεται την ποιότητα της παρακινούμενης συμπεριφοράς και υποστηρίζει ότι η μεγαλύτερη ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών, της αυτονομίας, της ικανότητας και των σχέσεων με τους άλλους αντιστοιχεί στην αυτοκαθοριζόμενη παρακίνηση και τη βελτιωμένη ψυχική υγεία. Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν η αξιολόγηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών συμμετεχόντων σε ομαδικά προγράμματα αερόμπικ και η διερεύνηση του φύλου, της ηλικίας, της διάρκειας συμμετοχής και των διαφορετικών προγραμμάτων αερόμπικ με τις παραπάνω ψυχολογικές παραμέτρους. Στην έρευνα συμμετείχαν 646 ασκούμενοι σε ομαδικά προγράμματα αερόμπικ ιδιωτικών γυμναστηρίων (n=160 άνδρες, n=486 γυναίκες), ηλικίας 20-60 έτη (Μ.Ο. = 35,5 ± 11,49 χρόνια). Για την αξιολόγηση των ψυχολογικών παραμέτρων χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών στην Άσκηση (Basic Psychological Needs in Exercise Scale, Vlachopoulos & Michailidou, 2006). Η κλίμακα αποτελείται από 12 θέματα ομαδοποιημένα σε 3 παράγοντες, με τέσσερα θέματα ο κάθε παράγοντας: α) Αυτονομία, β) Ικανότητα και γ) Σχέσεις με άλλους. Τα θέματα αξιολογούνταν με 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert (από το 1= δε συμφωνώ καθόλου έως το 5= συμφωνώ πάρα πολύ). Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε εθελοντικά από τους ασκούμενους στους χώρους άσκησης, σε χρονικό διάστημα δύο εβδομάδων. Από τη διερευνητική παραγοντική ανάλυση προέκυψαν τρεις παράγοντες που ερμήνευσαν το 56,44% της συνολικής διακύμανσης. Οι τρεις παράγοντες του ερωτηματολογίου είχαν ικανοποιητική εσωτερική συνοχή. Ο δείκτης α του Cronbach κυμάνθηκε .63 για την «Αυτονομία», .74 για την «Ικανότητα» και .82 για τις «Σχέσεις». Από τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων μέσω της ανάλυσης διακύμανσης (One Way Anova), προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα «Σχέσεις» με την ηλικία των συμμετεχόντων, «Ικανότητα» και «Σχέσεις» ως προς το είδος των προγραμμάτων που συνήθιζαν να συμμετέχουν, καθώς και ως προς τα χρόνια συμμετοχής σε όλους τους παράγοντες που εξετάστηκαν. Δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικά διαφορές σε κανένα από τους παράγοντες της κλίμακας σε σχέση με το φύλο (Independent-samples t-test). Συμπερασματικά, από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψε ότι οι ασκούμενοι με περισσότερο από τρία χρόνια συμμετοχής στα ομαδικά προγράμματα έχουν ανεπτυγμένες τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες σε πολύ ικανοποιητικό βαθμό και αυτοί στην ηλικιακή κατηγορία πάνω των 50 ετών εμφάνισαν υψηλότερα σκορ στον παράγοντα σχέσεις. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν με αυτά ανάλογων ερευνών και υποστηρίζουν ότι όσο μεγαλύτερη είναι η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών, τόσο πιο θετικά είναι τα κίνητρα συστηματικής συμμετοχής στην άσκηση.

**Λέξεις κλειδιά:** αυτονομία, ικανότητα, εμπειρία, αερόμπικ

#### 190. ΕΠΙΠΕΔΑ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΘΥΜΟΥ ΕΛΛΗΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Δουλγεράκης Τ., Μπεμπέτσος Ε., Αντωνίου Π., Μαυρίδης Γ.

#### ANGER AND AGGRESSION AMONG GREEK VOLLEYBALL ATHLETES

T. Doulgerakis, Bebetos E., Antoniou P., Mavridis G.

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει τα επίπεδα επιθετικότητας και θυμού Ελλήνων αθλητών πετοσφαίρισης.

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

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



## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 16<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



Για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκε η «Κλίμακα Επιθετικότητας και Θυμού» (CAAS) των Maxwell και Moores (2007), το οποίο έχει μεταφραστεί κ χρησιμοποιηθεί στην Ελλάδα (Μπεμπέτσος, Χριστοφορίδης, υπό δημοσίευση). Περιλαμβάνει 12 ερωτήματα και περιέχει 2 διαστάσεις: 1) Θυμός: Ο παράγοντας αποτελείται από 6 ερωτήματα (π.χ. Νιώθω εχθρικά προς τον αντίπαλο μου αν ηττηθώ) και 2) Επιθετικότητα: Ο παράγοντας αποτελείται από 6 ερωτήματα (π.χ. Προσβάλω λεκτικά τους αντιπάλους μου ώστε να χάνουν την προσοχή τους). Οι αθλητές απάντησαν σε κάθε ερώτημα μέσα από μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, από το Ποτέ (1) ως το Συνέχεια (5). Στο ερωτηματολόγιο συμπεριλήφθηκαν και ερωτήσεις σχετικά με την ηλικία, την εβδομαδιαία προπονητική τους ενασχόληση, τα χρόνια που είναι αθλητές και την εθνική κατηγορία στην οποία λάμβαναν μέρος. Το δείγμα αποτέλεσαν 76 αθλητές πετοσφαίρισης, ηλικίας από 15-44 (M=24.11, SD=6.34), κατά τη διάρκεια του πρωταθλήματος της Α2' και Β' Εθνικής κατηγορίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι εφτά υποκλίμακες είχαν αποδεκτή εσωτερική συνοχή, με δείκτες Cronbach's alpha .644 και .68. Οι αναλύσεις διακύμανσης παρουσίασαν αποτελέσματα στον παράγοντα «Εθνική Κατηγορία». Πιο συγκεκριμένα, για την «Επιθετικότητα» ( $p < .05$ ), οι αθλητές της Β' Εθνικής κατηγορίας παρουσίασαν υψηλότερα σκορ από τους αθλητές της Α2' Εθνικής κατηγορίας. Παρομοίως, για τον «Θυμό» ( $p < .05$ ), πάλι οι αθλητές της Β' Εθνικής κατηγορίας παρουσίασαν υψηλότερα σκορ από τους αθλητές της Α2' Εθνικής κατηγορίας. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η κλίμακα CAAS είναι ένα αξιόπιστο όργανο για την καταγραφή των συναισθημάτων της επιθετικότητας και του θυμού Ελλήνων αθλητών πετοσφαίρισης και επίσης, ότι η καταγραφή αυτή μπορεί να βοηθήσει αθλητές και προπονητές να κατανοήσουν τον σημαντικό ρόλο που παίζουν τα συναισθήματα αυτά στο άθλημα τους.

**Λέξεις κλειδιά:** επιθετικότητα, θυμός, πετοσφαίριση, συναισθήματα, ερωτηματολόγιο

#### 192. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΕΣΜΕΥΣΕΙΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΑ Α.Ε.Ι. ΚΑΙ Τ.Ε.Ι. Γδοντέλη Κ., Μουντάκης Κ., Στεργιούλας Α., Γαβριηλίδης Α.

#### PSYCHOLOGICAL COMMITMENT AMONG SPORT INTRAMURAL PARTICIPANTS IN GREEK UNIVERSITIES

K. Gdonteli, K. Mountakis, A. Stergioulas, A. Gavriilidis

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η αξιολόγηση των ψυχολογικών δεσμεύσεων των φοιτητών/σπουδαστών που συμμετέχουν στα παρεχόμενα προγράμματα άθλησης στα Ελληνικά ΑΕΙ και ΤΕΙ. Η έρευνα έγινε με το ερωτηματολόγιο των Scanlan et al. (1993a, 1993b), το οποίο σταθμίστηκε στην Ελληνική γλώσσα από τους Alexandris et al. (2002). Παράλληλα διερευνήθηκε η αξιολόγηση των πέντε παραγόντων του ερωτηματολογίου σε σχέση με τα δύο φύλα. Το ερωτηματολόγιο δόθηκε σε 611 φοιτητές και 361 φοιτήτριες (N=972) από 18 έως 25 ετών, (M.O.=20.5, T.A.= 1.8). Οι φοιτητές ήταν μέλη εννέα γυμναστηρίων που ανήκουν σε ΑΕΙ και ΤΕΙ της πρωτεύουσας και της περιφέρειας, που επιλέχθηκαν τυχαία. Το 19 ερωτημάτων ερωτηματολόγιο αποτελείται από πέντε υποομάδες α) Δέσμευση, β) Διασκέδαση, γ) Κοινωνικά εμπόδια, δ) Προσωπική επένδυση και ε) Ευκαιρίες ενασχόλησης. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert από το καθόλου ως το πολύ. Από τη στατιστική επεξεργασία παρατηρήθηκε ότι γενικά οι δεσμεύσεις των αθλούμενων φοιτητών/σπουδαστών κινήθηκαν σε υψηλά επίπεδα με την υποομάδα της διασκέδασης ν' αποτελεί την ισχυρότερη δεσμεύση των φοιτητών στα προγράμματα άθλησης με M.O.=4.26, T.A.=.68, ενώ η υποομάδα των κοινωνικών εμποδίων δεν φαίνεται να αποτελεί σοβαρή δέσμευση για τη συμμετοχή τους στα προγράμματα άθλησης, με M.O.=2.00, T.A.=.89. Η στατιστική ανάλυση των πέντε παραγόντων σε σχέση με τα δύο φύλα στη πολυμεταβλητική ανάλυση διασποράς (MANOVA) έδειξε σημαντικές διαφορές και στους πέντε παράγοντες στο Wilk's Lambda με πιθανότητα  $p = .001$ . Στη διακριτή ανάλυση που ακολούθησε βρέθηκε ότι οι φοιτητές έχουν υψηλότερες δεσμεύσεις στις υποομάδες των κοινωνικών εμποδίων και της προσωπικής επένδυσης ενώ οι φοιτήτριες στις ευκαιρίες ενασχόλησης. Λαμβάνοντας υπόψη ότι οι δεσμεύσεις στον αθλητισμό εξετάζουν τα κίνητρα που βρίσκονται κάτω από την επιμονή για τη συμμετοχή σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες (Scanlan et al., 1993a), τα συμπεράσματα της παρούσας έρευνας ενισχύονται από τα συμπεράσματα προγενέστερης έρευνας στον ίδιο πληθυσμό (Γδοντέλη και συν., 2007) όπου τα κίνητρα συμμετοχής ήταν επίσης σε υψηλό επίπεδο. Αντίθετα με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, οι Carpenter et al. (1993) έχουν υποστηρίξει ότι δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα σε νεαρούς

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

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

## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 16<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



αθλητές.

**Λέξεις κλειδιά:** διασκέδαση, κίνητρα συμμετοχής

#### 193. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΟ 8 ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ 2007

Δερικόγλου Α., Μπάτσιου Σ., Μαυρίδης Γ., Μπεμπέτσος Ε.

#### PSYCHOLOGICAL SKILLS EVALUATION IN ATHLETES WITH DISABILITY AT 8TH OPEN IPC POWER LIFTING EUROPEAN CHAMPIONSHIPS 2007

A. Derikoglou, S. Batsiou, G. Mauridis, E. Bebetos

Οι ψυχολογικές δεξιότητες παίζουν σημαντικό ρόλο στη μεγιστοποίηση της απόδοσης. Ο σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν η διερεύνηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων αθλητών υψηλού επιπέδου της άρσης βαρών σε πάγκο, ως προς την ηλικία, το φύλο, την αθλητική εμπειρία και τις εβδομαδιαίες ώρες προπόνησης. Το δείγμα της έρευνας, αποτέλεσαν 57 αθλητές/τριες (n=39 άνδρες και n=18 γυναίκες) με ηλικία 20-50 έτη (Μ.Ο. = 34,5έτη, Τ.Α. ±7,34), οι οποίοι συμμετείχαν στο 8ο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Άρσης Βαρών σε Πάγκο που διεξήχθη το 2007. Για τη διεξαγωγή της έρευνας και την αξιολόγηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων των αθλητών/τριών, ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε το ACS1-28, των Smith, Smoll, Schutz και Ptacek (1995), προσαρμοσμένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Γούδα, Θεοδώρακη 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 απαντήσεις δίνονταν μέσα από μια 6βάθμια κλίμακα τύπου Likert, από το 1= ποτέ έως το 6=πάντα. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε την εβδομάδα της έναρξης των αγώνων. Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής και κυμάνθηκε από .72 έως.84 για τους παραπάνω παράγοντες. Από τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων μέσω της ανάλυσης διακύμανσης(one Way Anova), στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν, στην κλίμακα αντιμετώπιση δυσκολιών σε σχέση με την ηλικία. Επίσης, όσον αφορά την αγωνιστική εμπειρία στην κλίμακα αντιμετώπιση δυσκολιών, αυτοπεποίθηση και συμμόρφωση στον προπονητή. Σχετικά με τις ώρες προπόνησης, σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν στην κλίμακα κορύφωση απόδοσης και συμμόρφωση με τον προπονητή. Δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο και την κατηγορία κιλών στην οποία συμμετείχαν οι αθλητές/τριες. Συμπερασματικά, από τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτει ότι οι αθλητές υψηλού επιπέδου της άρσης βαρών σε πάγκο, έχουν ανεπτυγμένες τις ψυχολογικές τους δεξιότητες σε ικανοποιητικό βαθμό. Ωστόσο, οι αθλητές μεγαλύτερης ηλικίας και αυτοί που έχουν περισσότερο από 10 χρόνια αγωνιστική εμπειρία, καθώς και αυτοί που αφιέρωναν περισσότερες ώρες την εβδομάδα στην προπόνηση, παρουσίασαν υψηλότερους μέσους όρους στους ψυχολογικούς παράγοντες που εξετάστηκαν. Πιθανόν, η συστηματική προπόνηση και η συμμετοχή σε αγώνες για την απόκτηση εμπειριών συμβάλλει στην ψυχολογική υπεροχή των αθλητών/τριών με κινητικά προβλήματα. Προτείνεται η επέκταση των ερευνών και σε διαφορετικά αθλήματα ατόμων με κινητικά προβλήματα, για τη μεγαλύτερη διερεύνηση των ψυχολογικών παραγόντων που επιδρούν στην αθλητική απόδοση.

**Λέξεις κλειδιά:** αυτοπεποίθηση, κορύφωση απόδοσης, αντιμετώπιση δυσκολιών, συμμόρφωση με τον προπονητή, άρση βαρών σε πάγκο

#### 344. ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΑΣΚΟΥΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΒΡΟΓΧΙΚΟ ΑΣΘΜΑ

Τζιγκουνάκης Κ., Μπεμπέτσος Β., Ρώσογλου Χ., Μπεκίαρης Α.

#### THE RELATION BETWEEN SYMPTOMS AND LIMITATION OF ACTIVITIES IN EXERCISING

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

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

## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 16<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



#### ASTHMATICS

K. Tzigounakis, V. Bebetos, Ch. Rosoglou, A. Bekiaris

Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την σχέση μεταξύ των συμπτωμάτων που παρουσιάζουν τα άτομα με βρογχικό άσθμα και τον περιορισμό των δραστηριοτήτων τους. Μελετήθηκαν 12 άτομα 19-22 ετών ( $X \pm SD$ : ηλικία  $21.5 \pm 0.8$  έτη) με ήπιας βαρύτητας άσθμα και συχνότητα άσκησης τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα ( $X \pm SD$ :  $4 \pm 1,5$  φορές /εβδομάδα). Υποβλήθηκαν παράλληλα σε σπιρομέτρηση και συμπλήρωση ερωτηματολογίου (AQLQ-Elizabeth F. Juniper, MSc; A. Sonia Buist, MD; Fred M. Cox, et al.(1999) μεταφρασμένο στην ελληνική γλώσσα από το MAPI Institute σε συνεργασία με την Σχολή Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών) όπου ελεγχόταν η εμφάνιση των συμπτωμάτων και ο περιορισμός των δραστηριοτήτων ανά μήνα για διάστημα τριών μηνών (Δεκέμβριο, Ιανουάριο, Φεβρουάριο). Η σπιρομέτρηση και η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου πραγματοποιούνταν στο πρώτο δεκαήμερο κάθε μήνα στην ίδια χρονική στιγμή για κάθε άτομο. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η περιγραφική στατιστική και η ανάλυση συσχέτισης του Spearman, με επίπεδο σημαντικότητας  $p < 0.05$ . Τα αποτελέσματα έδειξαν όσον αφορά τον περιορισμό των δραστηριοτήτων ότι παρουσιάζεται αύξηση (8%) από τον μήνα Δεκέμβριο ( $X \pm SD$ :  $4,9 \pm 0,64$ ) στον μήνα Ιανουάριο ( $X \pm SD$ :  $5,3 \pm 0,97$ ), καθώς επίσης εμφανίζεται αύξηση (5%) από τον μήνα Ιανουάριο στον μήνα Φεβρουάριο ( $X \pm SD$ :  $5,6 \pm 0,93$ ). Η εμφάνιση των συμπτωμάτων αυξάνεται (1,7%) τον μήνα Ιανουάριο ( $X \pm SD$ :  $5,7 \pm 0,84$ ) σε σχέση με τον μήνα Δεκέμβριο ( $X \pm SD$ :  $5,6 \pm 0,85$ ), όπως επίσης αύξηση (3,5%) παρουσιάζεται από τον μήνα Φεβρουάριο ( $X \pm SD$ :  $5,9 \pm 0,65$ ) σε σχέση με τον μήνα Ιανουάριο. Επίσης, υπάρχει μέτρια συσχέτιση μεταξύ των συμπτωμάτων και του περιορισμού των δραστηριοτήτων για τον μήνα Δεκέμβριο ( $r = 0.62$ ,  $p < 0.05$ ), για τον μήνα Ιανουάριο παρουσιάζεται ισχυρή σχέση μεταξύ τους ( $r = 0.82$ ,  $p < 0.01$ ), ενώ για τον μήνα Φεβρουάριο εμφανίζεται μέτρια συσχέτιση ( $r = 0.63$ ,  $p < 0.05$ ). Συμπερασματικά, προκύπτει ότι η μείωση της ενασχόλησης των ασθματικών ατόμων με διάφορες δραστηριότητες έχει σχέση με την αυξημένη εμφάνιση των συμπτωμάτων που παρουσιάζουν.

**Λέξεις κλειδιά:** σπιρομέτρηση, ψυχολογία

#### 329. ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΤΥΠΟΥ ΤΟΥ ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ, ΤΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΕ ΝΕΑΡΑ ΑΤΟΜΑ

Σοφιάδης Ν., Αργυριάδου Είρ., Τοκμακίδης Σ.

#### THE INTERACTION OF NERVOUS SYSTEM TYPE, BODY MASS INDEX AND ANXIETY IN YOUNG PERSONS

N. Sofiadis, I. Argiriadou, S. Tokmakidis

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στον τύπο του νευρικού συστήματος, στο Δείκτη Μάζας Σώματος (Δ.Μ.Σ.) και στο χαρακτηριστικό (Χ.Α.) και μεταβατικό άγχος (Μ.Α.). Οι δοκιμαζόμενοι ήταν 42 φοιτητές του Τ.Ε.Φ.Α.Α. (27 γυναίκες και 15 άνδρες ηλικίας 20,1 χρ.). Στην έρευνα χρησιμοποιήθηκε κλίμακα προσδιορισμού του τύπου του νευρικού συστήματος και συγκεκριμένα των τεσσάρων τύπων (ιδιοσυγκρασιών) κατά τον Ιπποκράτη και τον Παυλώφ: 1) Χολερικός (Χ.Τ.), 2) Φλεγματικός (Φ.Τ.), 3) Μελαγχολικός (Μ.Τ.) και 4) Αιματώδης (Α.Τ.), που αποτελείται από 32 ερωτήματα (Σοφιάδης 2008). Επιπλέον, για τη διερεύνηση του άγχους χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα STAI-X2 και X1 για την αξιολόγηση του Χ.Α. και του Μ.Α., αντίστοιχα. Οι δοκιμαζόμενοι εκτέλεσαν πεντάλεπτη νοητική άσκηση (αριθμητικές πράξεις νοητικά, γρήγορα και σωστά). Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το στατιστικό πακέτο SPSS. Από την επεξεργασία των δεδομένων βρέθηκαν διαφορές στο Δ.Μ.Σ., στο Χ.Α., στο Μ.Α., στην ταχύτητα εκτέλεσης των νοητικών πράξεων (Τ.Ε.Π.), αλλά και στο σωστό ή λάθος αποτέλεσμα αυτών σε σχέση με τον τύπο του νευρικού συστήματος. Έτσι, παρατηρήθηκε ότι από τους δοκιμαζόμενους, οι μελαγχολικού τύπου εμφάνισαν υψηλότερες τιμές Δ.Μ.Σ., Χ.Α., Μ.Α., Τ.Ε.Π. και λάθους αποτελέσματος, αλλά χαμηλότερες τιμές σωστού αποτελέσματος. Αντίθετα, οι δοκιμαζόμενοι αιματώδους τύπου εμφάνισαν χαμηλότερες τιμές Δ.Μ.Σ., Χ.Α., Μ.Α., Τ.Ε.Π. και λάθους αποτελέσματος, αλλά υψηλότερες τιμές σωστού αποτελέσματος. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι ο τύπος του νευρικού συστήματος επιδρά σε παραμέτρους όπως ο Δ.Μ.Σ., το Χ.Α., το Μ.Α., η ταχύτητα εκτέλεσης νοητικών πράξεων, αλλά και η επιτυχής ή μη-επιτυχής διεκπεραίωση

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

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

## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 16<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



αυτών. Ωστόσο, απαιτείται περαιτέρω έρευνα με μεγαλύτερο δείγμα προκειμένου να διευκρινιστεί η σχέση του τύπου του νευρικού συστήματος με σωματομετρικές και ψυχομετρικές παραμέτρους, αλλά και με την απόδοση σε σωματική και νοητική άσκηση.

**Λέξεις κλειδιά:** νευρικό σύστημα, άγχος, δείκτης μάζας σώματος

#### 304. ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΣΤΟΝ ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ Σαργιώτης Δ., Γρίβας Γ., Χατζηφόρος, Φ., Σούλας Δ., Παπανικολάου Ζ.

##### GOAL SETTING AND GOAL ORIENTATION IN YOUTH SPORTS D. Sargiotis, G. Grivas, F. Chatziforos, D. Soulas, Z. Papanikolaou

Η θεωρία των στόχων είναι αρκετές διαστάσεις προσανατολισμού ή ανάμιξης. Αυτή η θεωρία μπορεί να εφαρμοστεί ακαδημαϊκά και στον αθλητισμό μέσω του ερωτηματολογίου TEOSQ - Task and Ego Involvement in Sports Questionnaire (ανάμιξη εργασίας και εγωισμού σε αθλητικά ερωτηματολόγια). Η ανάμιξη της εργασίας επικεντρώνεται στην ανάπτυξη ικανότητας, δηλαδή την εκμάθηση δεξιοτήτων και την εσωτερική ανταμοιβή. Από την άλλη μεριά, η ανάμιξη του εγωισμού επικεντρώνεται στην επίδειξη ανώτερων ικανοτήτων, δηλαδή το πάθος για νίκη και την εξωτερική ανταμοιβή. Αυτοί οι δύο προσανατολισμοί είναι ορθογώνιοι: μπορεί να είσαι κυρίαρχος και στους δύο, απλά καλός και στους δύο, μέτριος και στους δύο ή μέτριος στον έναν και καλός στον άλλο. Οι έρευνες δείχνουν ότι αυτοί που είναι καλοί και στους δύο προσανατολισμούς έχουν και τις περισσότερες πιθανότητες να παραμείνουν στον αθλητισμό. Όσον αφορά τους στόχους στην εφηβεία δεν έχουν γίνει πολλές έρευνες. Οι Vansteenkiste, Simons, Lens, Soenens και Matos (2005) εξέτασαν τις συνέπειες της ενδογενούς – εξωγενούς διαμόρφωσης στόχων και το αυτονομικό – υποκινούμενο στυλ επικοινωνίας στην ακαδημαϊκή επιτυχία των εφήβων. Η εξωγενής διαμόρφωση στόχων υπονομεύει την εννοιολογική μάθηση, ενώ η ενδογενής είχε θετικές επιπτώσεις. Το 2004 οι Shilts, Hořowitz και Townsend έκαναν μια ρηξικέλευθη προσέγγιση όσον αφορά τους στόχους για τους εφήβους, την καθοδηγούμενη καθορισμός στόχων. Πιστεύουν ότι η καθορισμός στόχων απαιτεί αφηρημένη σκέψη κάτι που είναι δύσκολο για τους εφήβους. Το θεωρητικό μοντέλο είναι συνώνυμο με την κοινωνική – γνωστική θεωρία που βασίζεται κυρίως στην καθορισμός στόχων. Οι Waldron και Krane (2005) κάνοντας έρευνα σε νεανίδες παίκτριες του softball βρήκαν ότι οι αθλητές είναι πιθανόν να μείνουν προσηλωμένοι στον στόχο τους, αλλά ο προσανατολισμός του προπονητή και των γονέων παίζει μεγάλο ρόλο. Ο Givvin (2001) καθόρισε τον προσανατολισμό των στόχων των εφήβων, των προπονητών και των γονέων. Πιστεύει ότι σημαντικοί ενήλικες (γονείς, προπονητές) παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στον καθορισμό των στόχων και των συμπεριφορών. Για να βοηθήσει κανείς τους νέους αθλητές να καθορίσουν τους στόχους πρέπει να τους δώσει περισσότερη προσοχή ατομικά. Πρέπει να τους ενθαρρύνει να θέτουν βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους. Από την πλευρά του ο προπονητής πρέπει κάθε μέρα να τελειοποιεί μια δεξιότητα. Πρέπει να θυμάται ότι είναι λιγότερο καθοδηγητής και περισσότερο συμμετέχων, πρέπει να δίνει κίνητρο στους αθλητές και πρέπει να τους αποθαρρύνει να επικεντρωθούν στους μακροπρόθεσμους στόχους και να τους ενθαρρύνει να εκπληρώσουν τους βραχυπρόθεσμους.

**Λέξεις κλειδιά:** στόχοι, παιδικός αθλητισμός

#### 309. Η ΔΙΕΓΕΡΣΗ ΩΣ ΜΕΣΟ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΣΤΟ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ Γρίβας Γ., Σαργιώτης Δ., Χατζηφόρος Φ., Παπανικολάου Ζ., Σούλας Δ.

##### AROUSAL AND AMERICAN FOOTBALL G. Grivas, D. Sargiotis, F. Chatziforos, Z. Papanikolaou, D. Soulas

Διέγερση είναι ένας βαθμός ενεργοποίησης του αυτόνομου νευρικού συστήματος που περιλαμβάνει την σύνδεση των νεύρων με την καρδιά, τα αγγεία, τους μύες και τους αδένες. Η επιθετικότητα εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεστε το άγχος. Ο αθλητισμός, ο στόχος, το επίπεδο ικανότητας και η εμπειρία αποτελούν σημαντικό παράγοντα στην επιθετικότητα και στην απόδοση. Οι πιο σημαντικές θεωρίες του άγχους

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

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



## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 16<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



είναι: η θεωρία του ανεστραμμένου U, και η θεωρία της καταστροφής (Hardy & Fazey, 1987). Υπάρχουν και άλλες θεωρίες όπως η πολυδιάστατη θεωρία της ανησυχίας, η θεωρία της κίνησης και η θεωρία της αντιστροφής. Κάθε προπονητής ποδοσφαίρου πρέπει να γνωρίζει τα εξής: τα χαμηλά επίπεδα διέγερσης συνδέονται με τα φτωχά επίπεδα συγκέντρωσης, τα υψηλότερα επίπεδα διέγερσης εξαρτώνται από το άτομο, εκτός από τους προσωπικούς παράγοντες όπως επίσης και οι διαφορετικές θέσεις μπορούν να απαιτήσουν τα διαφορετικά επίπεδα διέγερσης. Έχει παρατηρηθεί ότι αν ενθαρρύνουμε τους αθλητές τότε έχουν καλύτερη απόδοση. Το κίνητρο δεν είναι ισοδύναμο με τη διέγερση, οι διάφοροι μέθοδοι της ενθάρρυνσης έχουν αποδειχθεί ότι ισοδυναμούν με τη διέγερση. Υπάρχουν δύο τεχνικές διέγερσης, η τεχνική κάτω από τη διέγερση και η τεχνική πάνω από τη διέγερση. Η τεχνική κάτω από τη διέγερση περιλαμβάνει: τεχνικές αναπνοής, αυτοσυγκέντρωση, νοερή απεικόνιση, ρουτίνα πριν τα παιχνίδια, τεχνικές χαλάρωσης και εξάσκηση. Η τεχνική πάνω από τη διέγερση περιλαμβάνει: τεχνικές αναπνοής, νοερή απεικόνιση, ρουτίνα πριν τα παιχνίδια και μουσική.

**Λέξεις κλειδιά:** διέγερση, αμερικάνικο ποδόσφαιρο

#### 314. ΟΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ

Σαργιώτης Δ., Γρίβας Γ., Χατζηφόρος Φ., Σούλας Δ., Παπανικολάου Ζ.

#### PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF SPORTS INJURIES

D. Sargiotis, G. Grivas, F. Chatziforos, D. Soulas, Z. Papanikolaou

Ετησίως συμβαίνουν 17 εκατ. αθλητικές κακώσεις στις Η.Π.Α. Περισσότερα από 3,5 εκατομ. παιδιά ηλικίας κάτω των 14 ετών τραυματίζονται κάθε χρόνο. Τραυματισμοί στο κεφάλι έχει διαπιστωθεί ότι μπορεί να οδηγήσουν ακόμα και στο θάνατο. Το 62% των αθλητικών κακώσεων συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Το 30% των γονέων έχουν παιδιά τα οποία έχουν τραυματιστεί κατά τη διάρκεια ενός αθλήματος. Από αυτούς το 15% ανέφεραν ότι τα παιδιά τους έχουν τραυματιστεί περισσότερο από μια φορά. Σωματικοί είναι οι παράγοντες που προκαλούν τις αθλητικές κακώσεις, αλλά σε αυτό συμβάλλουν και οι ψυχολογικοί παράγοντες όπως είναι το στρες, ο φόβος για υποτροπή του τραυματισμού και 'shattered dreams'. Το στρες είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την πρόληψη τραυματισμών, η εκμάθηση της αποφυγής του στρες μπορεί να αποτρέψει έναν τραυματισμό ή κάποια ασθένεια. Όπως το 'wise poor stress' μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο τραυματισμού αλλά και να οδηγήσει σε σφίξιμο των μυών, σε αποσπάσεις της προσοχής και μειωμένη αυτοσυγκέντρωση. Οι φυσιολογικές αντιδράσεις των αθλητών σε περίπτωση τραυματισμού είναι: σκέψη για υποτροπή του τραυματισμού, αύξηση διέγερσης, χάσιμο της προσωπικότητας, χαμηλή αυτοπεποίθηση, φόβος και άγχος και αύξηση της αίσθησης του κινδύνου. Φόβος έχει οριστεί ως η ανησυχία που προκαλείται από τον πιθανό ή αληθινό κίνδυνο και τον πόνο. Στον αθλητισμό ο φόβος αποτελεί ένα σημαντικό ψυχολογικό εμπόδιο στην απόδοση του αθλητή. Αν ένας αθλητής δεν έχει προηγούμενη εμπειρία με κάποιον τραυματισμό τότε αυτό μπορεί να του δημιουργήσει μεγάλο φόβο. Η μείωση της απόδοσης που συνδέεται με κάποιον τραυματισμό μπορεί να αποδοθεί περισσότερο στους ψυχολογικούς παράγοντες απ' ό,τι στους σωματικούς. Η αντίληψη του φόβου και η βεβαιότητα της αποφυγής ενός τραυματισμού οδηγούν σε μείωση της απόδοσης. Μερικοί αθλητές οδηγούνται και στο χάσιμο της προσωπικότητας τους και κατά τον τραυματισμό πολλοί απ' αυτούς είναι διστακτικοί για την επιστροφή τους στον αθλητισμό. Επίσης μέσα από τον αθλητισμό μπορεί να διαταχθεί η προσωπικότητα ενός αθλητή, ακόμη οι συναθλητές και οι προπονητές μπορούν να επηρεάσουν την προσωπικότητα ενός αθλητή και να τον οδηγήσουν σε τραυματισμό. Το όνομα με το οποίο τον φωνάζουν έναν αθλητή οι συναθλητές του ή όταν τον πειράζουν, αυτό μπορεί να δημιουργήσει πρόβλημα με την προσωπικότητα του.

**Λέξεις κλειδιά:** άγχος, τραυματισμός αθλητών

#### 287. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΓΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΙΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Αντωνίου Π., Πάτση Χ., Υφαντίδου Γ., Αγδινιώτης Η.

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

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

## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 16<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



#### DIFFERENCES BETWEEN BOYS AND GIRLS AT TEENAGE IN ATTITUDES TOWARD EXERCISE

P. Antoniou, C. Patsi, G. Yfantidou, I. Agdiniotis

Η Φυσική Αγωγή αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της εκπαίδευσης- παιδείας και ένας από τους βασικούς στόχους της σύμφωνα με το αναλυτικό πρόγραμμα της εκπαίδευσης, είναι να αγαπήσουν οι μαθητές/ τριες τη Φυσική Αγωγή ώστε να υιοθετήσουν ένα δια βίου αθλητικό τρόπο ζωής (Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης, Γούδας 1999). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξεταστεί εάν υπήρχαν διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών στις στάσεις τους ως προς την άσκηση. Στην έρευνα συμμετείχαν 252 μαθητές/ τριες Λυκείου ηλικίας  $17 \pm 2$  ετών. Για να εξεταστούν οι στάσεις των μαθητών/ τριών για την άσκηση χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο στάσεων για την άσκηση (Theodorakis, 1994). Οι μαθητές/ τριες επιλέχτηκαν με τυχαία δειγματοληψία. Το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε σε μαθητές/ τριες που φοιτούσαν σε σχολεία της Κομοτηνής, των Σερρών, της Λάρισας και της Θάσου. Δόθηκε η διευκρίνιση ότι η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου αποτελεί μέρος της έρευνας και όχι κάποιο τεστ και ότι δεν υπάρχουν σωστές και λανθάνουσες απαντήσεις. Το ερωτηματολόγιο των στάσεων ως προς την άσκηση περιλάμβανε 6 ερωτήσεις στάσεων, 3 ερωτήσεις πρόθεσης, 4 ερωτήσεις αυτο-ταυτότητας, 8 ερωτήσεις δύναμης στάσεων, 4 ερωτήσεις κοινωνικού προτύπου, 4 ερωτήσεις πληροφόρησης, 2 ερωτήσεις αθλητικής συμπεριφοράς και 4 ερωτήσεις γνώσεων. Χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό εξακριβωσης διαφορών μεταξύ μέσων όρων για ανεξάρτητα δείγματα (independed t-test). Από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών (M.O.=6.20, T.A.=0.94) και κοριτσιών (M.O.=5.70, T.A.=0.99) στις στάσεις ως προς την άσκηση ( $t=0.777$ ,  $p>.05$ ). Φαίνεται ότι λόγω του ότι και τα αγόρια και τα κορίτσια ξεκινούν τον αθλητισμό από νεαρή ηλικία, πιθανόν έτσι να υιοθετούν θετικές στάσεις ως προς την άσκηση με αποτέλεσμα να μην παρατηρούνται διαφορές στις απόψεις τους.

**Λέξεις κλειδιά:** εκπαίδευση, αθλητισμός

#### 302. ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΙΒΟΥ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΦΥΛΟΥ, ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΚΑΙ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ

Κατσίκας Χ., Σμυρνιώτου Α., Αργειτάκη Π., Κούλη Ο.

#### PRECOMPETITIVE STATE ANXIETY OF TRACK AND FIELD ATHLETES OF DIFFERENT GENDER, LEVEL AND EXPERIENCE

C. Katsikas, A. Smirniotou, P. Argeitaki, O. Kouli

Οι αθλητές συχνά αναφέρουν ότι το προαγωνιστικό άγχος δεν τους επιτρέπει να επιτύχουν την καλύτερή τους απόδοση. Το άγχος είναι πολυδιάστατη έννοια και αναφέρεται τόσο σε στοιχεία προδιάθεσης όσο και σε στοιχεία κατάστασης. Επίσης, εμπεριέχει γνωστικά και σωματικά χαρακτηριστικά ((Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990). Η αυτοπεποίθηση είναι ένας ακόμη σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την αθλητική απόδοση (Chase, Lirgg & Feltz, 1997) και διακρίνεται σε αυτοπεποίθηση προδιάθεσης και αυτοπεποίθηση κατάστασης (Vealey, 1986). Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει το προαγωνιστικό άγχος και την αυτοπεποίθηση κατάστασης αθλητών στίβου διαφορετικού φύλου, επιπέδου και εμπειρίας. Στην έρευνα συμμετείχαν 364 αθλητές στίβου (241 άντρες και 123 γυναίκες) από τους οποίους 118 έχουν συμμετοχή στην Εθνική Ομάδα. Οι 181 αθλητές και αθλήτριες έκαναν συστηματική προπόνηση από 2 έως 5 χρόνια, ενώ 183 πάνω από 5 χρόνια. Χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Κατάστασης (Κάκκος και Ζέρβας, 1996 ) που περιλαμβάνει 15 ερωτήματα. Τα οποία απαρτίζουν 3 παράγοντες: σωματικό άγχος, γνωστικό άγχος και αυτοπεποίθηση. Η πρωτότυπη μορφή του περιλαμβάνει 27 ερωτήματα (Competitive State Anxiety Inventory-2- Martens et al, 1990). Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από τους αθλητές περίπου μια ώρα πριν τον αγώνα, (Πανελλήνια πρωταθλήματα στίβου) αφού σε προηγούμενο χρόνο είχαν ενημερωθεί για τη διαδικασία και είχαν δώσει την γραπτή συγκατάθεσή τους για τη συμμετοχή τους στην έρευνα. Για να διαπιστωθεί αν υπάρχουν διαφορές ως προς το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους λόγω του διαφορετικού φύλου, επιπέδου (συμμετοχή στην εθνική ομάδα ή όχι) και αγωνιστικής εμπειρίας (2-5 χρόνια / πάνω από 5 χρόνια) χρησιμοποιήθηκε πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA) με εξαρτημένες μεταβλητές τους 3

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

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

## Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

### Oral & Poster Presentations of the 16<sup>th</sup> International Congress of Physical Education & Sport



παράγοντες (σωματικό άγχος, γνωστικό άγχος και αυτοπεποίθηση) και ανεξάρτητες μεταβλητές το φύλο, το επίπεδο και την αγωνιστική εμπειρία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω του φύλου, του επιπέδου και της αγωνιστικής εμπειρίας. Οι γυναίκες αθλήτριες παρουσίασαν σε σχέση με τους άντρες υψηλότερο γνωστικό άγχος ( $A=2.21 \pm .69$ ,  $\Gamma=2.67 \pm .77$ ,  $p < .01$ ), σωματικό άγχος ( $A=2.05 \pm .73$ ,  $\Gamma=2.33 \pm .83$ ,  $p < .01$ ), καθώς και χαμηλότερη αυτοπεποίθηση ( $A=3.06 \pm .67$ ,  $\Gamma=2.91 \pm .65$ ,  $p < .05$ ). Ακόμη, τα μέλη των εθνικών ομάδων είχαν χαμηλότερο γνωστικό άγχος (εθνική ομάδα= $2.12 \pm .72$ , όχι εθνική= $2.49 \pm .74$ ,  $p < .01$ ), σωματικό άγχος (εθνική ομάδα= $1.97 \pm .74$ , όχι εθνική= $2.23 \pm .78$ ,  $p < .01$ ) καθώς και υψηλότερη αυτοπεποίθηση (εθνική ομάδα= $3.24 \pm .63$ , όχι εθνική= $2.90 \pm .66$ ,  $p < .01$ ). Τέλος, τα άτομα με μεγαλύτερη αγωνιστική εμπειρία είχαν χαμηλότερο γνωστικό άγχος ( $>5$  χρόνια= $2.54 \pm .71$ , 2-5 χρόνια= $2.19 \pm .75$ ,  $p < .01$ ) και υψηλότερη αυτοπεποίθηση ( $>5$  χρόνια= $2.92 \pm .65$ , 2-5 χρόνια= $3.09 \pm .6$ ,  $p < .05$ ). Συμπερασματικά, η ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών στίβου για την αντιμετώπιση του προαγωνιστικού άγχους κατάστασης πρέπει να προσεχθεί, ιδιαίτερα δε στις γυναίκες αθλήτριες.

**Λέξεις κλειδιά:** cognitive anxiety, somatic anxiety, self-confidence

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 16ου ΔΣΦΑ  
PROCEEDINGS 16th ICPEES