

Ευγενία Γιαννιτσοπούλου¹
Ευδοξία Κοσμίδου²
Μιλτιάδης Πρώιος¹

**ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΚΙΝΗΤΡΑ
ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΟΥ
ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗ
ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ,
ΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥΣ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥΣ
ΧΟΡΟΥΣ**

Αλληλογραφία:
Ευγενία Γιαννιτσοπούλου
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής
Αγωγής και Αθλητισμού
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο
Θεσσαλονίκης
T.K. 54124, Θεσσαλονίκη

Τηλ: 2310 992474
e-mail: argw@phed.auth.gr

**INTRINSIC MOTIVATION FOR
CHILDREN EXERCISING IN
RHYTHMIC GYMNASTICS,
BASKETBALL AND
FOLKLORE DANCING**

Περίληψη

Η συμμετοχή των παιδιών σε προγράμματα άθλησης καθορίζει και τη διά βίου άσκησή τους. Στην παρούσα εργασία διερευνήθηκαν τα εσωτερικά κίνητρα των παιδιών που ασχολούνταν σε διαφορετικές μορφές άθλησης και συγκεκριμένα στη ρυθμική γυμναστική, την καλαθοσφαίριση και τους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς. Συμμετείχαν 238 αθλητές και αθλήτριες με μέση ηλικία $12,46 \pm 2,01$ έτη. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν περιγραφικά στοιχεία για την ενασχόληση με τη δραστηριότητά τους και την κλίμακα εσωτερικών κινήτρων, η οποία αξιολογεί πέρα από τα εσωτερικά κίνητρα, την ευχαρίστηση-ενδιαφέρον, την αντιλαμβανόμενη ικανότητα, την αντιλαμβανόμενη πίεση και την προσπάθεια. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι οι αθλήτριες της ρυθμικής γυμναστικής είχαν χαμηλότερα εσωτερικά κίνητρα και υψηλότερη πίεση σε σύγκριση με τα παιδιά των άλλων δύο ομάδων, ενώ την υψηλότερη ευχαρίστηση δήλωσαν οι συμμετέχοντες στους παραδοσιακούς χορούς. Η διερεύνηση τόσο των εσωτερικών κινήτρων, όσο και των επιμέρους παραγόντων των παιδιών, είναι σημαντική για τον κατάλληλο σχεδιασμό των προπονητικών προγραμμάτων, ώστε πέρα από την επίτευ-

1. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

2. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

ξη όσο το δυνατόν υψηλότερης επίδοσης να επιτυγχάνεται και παρατεταμένη παραμονή τους σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης.

Λέξεις κλειδιά: *Εσωτερικά κίνητρα, Ρυθμική γυμναστική, Καλαθοσφαίριση, Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί, Παιδιά-αθλητές.*

Abstract

Children's participation in exercise programs determines their lifelong exercise. Young athletes' intrinsic motivation, who participated in different exercise activities and specifically in rhythmic gymnastics, basketball and greek folklore dancing, was investigated. In the study participated 238 athletes with mean age 12.46 ± 2.01 years, by completing descriptive questions about their sport participation and the Intrinsic Motivation Inventory, which evaluates enjoyment, perceived competence, perceived tension and effort. Analysis showed that rhythmic gymnastic athletes scored lower in intrinsic motivation and higher tension than basketball athletes and dancing participants. Folklore dancing participants scored higher in enjoyment. The examination of intrinsic motivation and subscales of intrinsic motivation for children-athletes is important so that training programs will be designed so that they will achieve high athletic performance but will also participate as long as possible in organized sport programs responsible for the exercise training-induced reduction of cardiovascular morbidity and mortality in patients with CAD.

Key words: *Intrinsic motivation, Rhythmic gymnastic, Basketball, Greek folklore dancing, Children-athletes.*

Εισαγωγή

Ένα από τα προβλήματα της σύγχρονης εποχής είναι η μη συμμετοχή των ατόμων σε διάφορες μορφές φυσικής δραστηριότητας, με αποτέλεσμα την αύξηση προβλημάτων υγείας (Bouchard et al., 1994). Έρευνες έχουν δείξει ότι τα χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας κατά την παιδική ηλικία συνδέονται με μια σειρά προβλημάτων υγείας κατά την ενήλικη ζωή (Barnekow-Bergkvist et al., 2001; Katzmarzyk et al., 1999). Επίσης, η συχνότητα συμμετοχής των παιδιών εφηβικής ηλικίας σε διάφορες μορφές άσκησης μειώνεται σταθερά (Christodoulidis et al., 2001). Άλλοι ερευνητές έχουν αναφέρει ότι τα παιδιά που αθλούνται είναι περισσότερο πιθανό να συνεχίζουν να αθλούνται και μετά την ενηλικώσή τους (Pangrazi, 1999).

Από τα παραπάνω γίνεται αντιληπτό το πόσο σημαντική είναι η συμμετοχή των παιδιών σε προγράμματα άσκησης κατά την παιδική ηλικία.

Για την ενασχόληση των ατόμων με οποιαδήποτε μορφή φυσικής δραστηριότητας σημαντικός παράγοντας είναι το είδος της παρακίνησης που βιώνει το άτομο για τη συμμετοχή του σε αυτήν. Οι ερευνητές συμφωνούν στο γεγονός ότι το είδος και η ένταση της παρακίνησης, που βιώνει ένα άτομο σε ένα συγκεκριμένο χώρο είναι καθοριστικός παράγοντας για την παραμονή του ατόμου σε αυτό το χώρο (Weinberg & Gould, 1995). Για τους επιστήμονες της αθλητικής ψυχολογίας ως «παρακίνηση» χαρακτηρίζεται το «γιατί» της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Οι Weinberg και Gould (1995) θεωρούν πως αν το άτομο αναζητά, προσεγγίζει ή ελκύεται από συγκεκριμέ-

νες καταστάσεις είναι η παρακίνησή του, δηλαδή η «κατεύθυνση» της δράσης του, ενώ το μέγεθος της προσπάθειας που καταβάλλει το άτομο είναι η «ένταση». Οι Deci και Ryan (1985) αναφέρουν τρεις τύπους παρακίνησης: εσωτερική, εξωτερική και έλλειψη παρακίνησης. Ένα εσωτερικά παρακινούμενο άτομο εμπλέκεται σε μια δραστηριότητα κύρια λόγω της ευχαρίστησης και της ικανοποίησης που πηγάζει από την ίδια τη συμμετοχή του σε αυτήν, χωρίς να επιζητά αμοιβές. Ένα άτομο εξωτερικά παρακινούμενο χρησιμοποιεί τη δραστηριότητα ως μέσο για την απόκτηση κάποιων αμοιβών ενώ στην έλλειψη παρακίνησης το άτομο δεν βρίσκει λόγους συμμετοχής σε αυτή.

Τα τελευταία χρόνια οι Papaioannou (1998) και Vallerand (1997) προτείνουν τη χρήση ιεραρχικών μοντέλων παρακίνησης με διακριτά ιεραρχημένα επίπεδα γενικότητας. Τα επίπεδα αυτά κατά τον Vallerand (1997) είναι τρία: το γενικό, που αφορά στην προσωπικότητα του άτομου, το επίπεδο του χώρου δράσης που αφορά τομείς όπως ο αθλητισμός ή το μάθημα φυσικής αγωγής και το επίπεδο της κατάστασης που αφορά μια συγκεκριμένη στιγμή, όπως για παράδειγμα ένα συγκεκριμένο μάθημα φυσικής αγωγής ή μια συγκεκριμένη προπόνηση. Η παρακίνηση σε χαμηλότερο επίπεδο γενικότητας (καθημερινή προπόνηση) επηρεάζει την παρακίνηση στα υψηλότερα επίπεδα γενικότητας, όταν επαναλαμβάνεται για κάποιο χρονικό διάστημα (Κοσμίδου, 2000).

Έτσι η παρακίνηση που βιώνει το παιδί στην ενασχόλησή του με μια μορφή φυσικής δραστηριότητας, επηρεάζει την παρακίνησή του στο συγκεκριμένο χώρο άσκησης και μακροπρόθεσμα την παρακίνησή του σε γενικότερους χώρους επίτευξης. Δηλαδή η ενασχόληση των παιδιών με συγκεκριμένες δραστηριότη-

τες μπορεί να επηρεάσει μελλοντικά την παρακίνησή τους για άσκηση.

Για την αξιολόγηση της εσωτερικής παρακίνησης έχουν χρησιμοποιηθεί μονοδιάστατα και πολυδιάστατα εργαλεία μέτρησης (Μπαρκούκης και συν., 2003). Ένα από τα εργαλεία αξιολόγησης των εσωτερικών κινήτρων το οποίο έχει χρησιμοποιηθεί με επιτυχία είναι το Intrinsic Motivation Inventory (IMI) (Markland & Hardy, 1997; McAuley et al., 1989; Ryan, 1982), το οποίο έχει τροποποιηθεί και για τον ελληνικό πληθυσμό (Διγγελίδης, 1996; Tsiggilis & Theodosiou, 2003). Το εργαλείο μέτρησης (IMI) κατασκευάστηκε από τον Ryan (1982) και αξιολογεί το επίπεδο εσωτερικής παρακίνησης μετά από μια συγκεκριμένη δραστηριότητα. Επιμέρους, το IMI μετρά τέσσερις παράγοντες, εκ των οποίων τρεις θεωρούνται θετικοί (ευχαρίστηση/ενδιαφέρον, προσπάθεια/σημαντικότητα, ικανότητα) ενώ ένας μετρά την αρνητική όψη της εσωτερικής παρακίνησης (αντιλαμβανόμενη πίεση) (Παπαχαρίσης και συν., 2000).

Ο McAuley και οι συνεργάτες του (1989) σε έρευνά τους στην καλαθοσφαίριση επισήμαναν ότι οι νικητές και τα άτομα που βρίσκονταν ψηλά στην κλίμακα επιτυχίας είχαν υψηλότερα εσωτερικά κίνητρα από τους ηττημένους και τα άτομα που βρίσκονταν χαμηλά στην κλίμακα επιτυχίας. Επίσης τα άτομα με υψηλό δείκτη επιτυχίας θεωρούσαν ότι εργάζονταν πιο σκληρά, ήταν πιο ανταγωνιστικά και απολάμβαναν περισσότερο το άθλημα.

Σε έρευνα που έγινε σε νέους ποδοσφαιριστές ηλικίας 12-18 ετών, βρέθηκε ότι η αντιλαμβανόμενη ποδοσφαιρική ικανότητα προβλέπονταν από τα χρόνια εμπειρίας τους, τα εσωτερικά κίνητρα και τον αντιλαμβανόμενο βαθμό ελέγχου (Weigand & Broadhurst, 1998). Οι Amorose και Horn (2000) μελέτησαν

την εσωτερική παρακίνηση αθλητών κολεγίου που ασχολούνταν με τη γυμναστική, την κολύμβηση, το ποδόσφαιρο, το χόκεϊ και το χόκεϊ επί πάγου. Παρατήρησαν ότι οι ψηλότερα επίπεδα εσωτερικής παρακίνησης είχαν οι αθλητές που σπούδαζαν με υποτροφία από αυτούς που δεν είχαν υποτροφία, οι άνδρες από τις γυναίκες και όσοι θεωρούσαν ότι οι προπονητές τους έδιναν έμφαση στην προπόνηση και την καθοδήγηση.

Στο άθλημα της γυμναστικής οι Kirkby και συνεργάτες (1999) βρήκαν ότι η διασκέδαση αξιολογήθηκε ψηλότερα ως παράγοντας συμμετοχής των Αυστραλιανών αθλητών-αθλητριών γυμναστικής συγκριτικά με τους αθλητές-αθλήτριες γυμναστικής της Κίνας. Παρόμοια αποτελέσματα βρέθηκαν σε αθλούμενους παραδοσιακών χορών, όπου η διασκέδαση ήταν ο σημαντικότερος παράγοντας συμμετοχής τους (Δούλιας και συν., 2005). Οι Hume και συνεργάτες (1993) σε αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής βρήκαν ότι η διάσταση της προσωπικής ευχαρίστησης είχε σημαντική θετική συσχέτιση με την απόδοση και αρνητική με το άγχος.

Στον αθλητισμό η παρακίνηση που βιώνει ο αθλούμενος επηρεάζεται από παράγοντες όπως ο προπονητής, το κλίμα παρακίνησης και η δομή του αθλήματος (Vallerand, 1997). Το κλίμα παρακίνησης που δημιουργείται σε ένα συγκεκριμένο χώρο, όπως είναι η ενασχόληση με συγκεκριμένο άθλημα ή μορφή άσκησης, επηρεάζει τους παράγοντες του ερωτηματολογίου εσωτερικών κινήτρων. Έρευνες σε διαφορετικούς χώρους επίτευξης, όπως σχολείο (Ames & Archer, 1988), φυσική αγωγή (Goudas & Biddle, 1993; Papaioannou, 1995), αγωνιστικό αθλητισμό (Seifriz et al., 1992) συγκλίνουν στην άποψη ότι ένα κλίμα παρακίνησης προσανατολισμένο στη μάθηση αυξάνει την εσωτερική παρακίνηση των ατόμων,

τη διασκέδαση που βιώνουν, βρίσκουν ενδιαφέρουσες τις δραστηριότητες στις οποίες εμπλέκονται, προσπαθούν περισσότερο και έχουν χαμηλότερο επίπεδο άγχους.

Αποτελέσματα πρόσφατης μελέτης επιβεβαίωσαν την επίδραση που ασκεί το κλίμα παρακίνησης στην εσωτερική παρακίνηση των ατόμων που εμπλέκονται σε συγκεκριμένο χώρο (Likesas & Zachopoulou, 2006). Σε αυτή τη μελέτη χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο βασισμένο στο ερωτηματολόγιο εσωτερικών κινήτρων IMI στη διδασκαλία παραδοσιακών χορών σε παιδιά δημοτικού σχολείου. Μετά την παρέμβαση που πραγματοποιήθηκε, τα παιδιά της ομάδας παρέμβασης παρουσίασαν ψηλότερη εσωτερική παρακίνηση από αυτά της ομάδας ελέγχου, τα οποία ακολούθησαν το τυπικό μάθημα φυσικής αγωγής για τη διδασκαλία παραδοσιακών χορών.

Στο πλαίσιο μιας άλλης μελέτης διδάχθηκαν δεξιότητες ποδοσφαίρου σε κορίτσια 12-13 ετών μέσα από δυο διαφορετικές προσεγγίσεις, της τεχνικής και του παιγνιδιού (Chatzopoulos et al., 2006). Τα αποτελέσματα φανέρωσαν ότι ψηλότερο δείκτη εσωτερικής παρακίνησης είχαν τα κορίτσια της ομάδας που διδάχθηκε τις δεξιότητες με την προσέγγιση του παιχνιδιού.

Η σημασία της παρούσας μελέτης βρίσκεται, κυρίως, στη μελέτη των εσωτερικών κινήτρων στο χώρο της ρυθμικής γυμναστικής όπου δεν έχει μελετηθεί επαρκώς. Το συγκεκριμένο άθλημα είναι ιδιαίτερα ανταγωνιστικό, ακόμη και από την παιδική ηλικία, αφού από πολύ νωρίς εντάσσονται οι αθλήτριες σε αγωνιστική δραστηριότητα (Cupisti et al., 2000).

Αρχικός σκοπός αυτής της μελέτης ήταν η εξέταση πιθανών διαφορών στα εσωτερικά κίνητρα, ευχαρίστηση, αντιλαμβανόμενη προσπάθεια και ικανότη-

τα καθώς και την αντιλαμβανόμενη πίεση που βιώνουν στη μορφή της φυσικής δραστηριότητας μεταξύ παιδιών που συμμετείχαν σε διαφορετικές μορφές φυσικής δραστηριότητας (αγωνιστική και αναψυχής). Ωστόσο, κύρια επιδίωξη αυτής της μελέτης ήταν η εξέταση της επίδρασης διαφορετικών δραστηριοτήτων άσκησης (καλαθοσφαίριση, ρυθμική γυμναστική και παραδοσιακοί χοροί) και αθλητικής εμπειρίας (χρόνια προπόνησης) στη διαμόρφωση των εσωτερικών κινήτρων των αθλούμενων.

Σε αυτή τη μελέτη υποτέθηκε ότι οι αθλούμενοι σε διαφορετικές μορφές άσκησης θα διαφέρουν ως προς τα εσωτερικά τους κίνητρα. Μια άλλη υπόθεση που έγινε ήταν ότι η διαφορετικότητα των αθλημάτων και η αθλητική εμπειρία θα επηρεάζει σημαντικά τα εσωτερικά κίνητρα των αθλούμενων παιδιών. Συγκεκριμένα, οι ασκούμενοι στους παραδοσιακούς χορούς θα βιώνουν λιγότερη πίεση, περισσότερη ευχαρίστηση από τους ασκούμενους στα άλλα αθλήματα, ενώ υψηλότερη προσπάθεια θα παρουσιάζουν οι αθλήτριες της ρυθμικής γυμναστικής.

Υλικό και Μέθοδος

Δείγμα

Στη μελέτη συμμετείχαν 238 ασκούμενοι (100 αγόρια και 138 κορίτσια). Η ηλικία τους κυμάνθηκε από 8 μέχρι 19 ετών (Μέση ηλικία: $12,46 \pm 2,01$ έτη). Τα χρόνια συμμετοχής (εμπειρία) στις φυσικές δραστηριότητες κυμάνθηκαν από 1 μέχρι 12 χρόνια (Μέση εμπειρία: $4,11 \pm 2,53$ έτη). Από το σύνολο των συμμετεχόντων σε αυτή τη μελέτη οι 127 (53,4%) ασκούνταν σε ανταγωνιστικά αθλήματα (64 στην καλαθοσφαίριση και 63 στη ρυθμική γυμναστική), ενώ οι 111

(46,6%) στη δραστηριότητα αναψυχής (παραδοσιακούς χορούς).

Εργαλεία μέτρησης

Χρησιμοποιήθηκε γραπτό ανώνυμο ερωτηματολόγιο που περιελάμβανε ερωτήσεις σχετικά με την ηλικία των συμμετεχόντων, το φύλο, τα χρόνια ενασχόλησής τους με τις συγκεκριμένες δραστηριότητες και τα εσωτερικά κίνητρα. Από τα άτομα που ανήκαν στην ομάδα των παραδοσιακών χορών ζητήθηκε να δηλώσουν αν ασχολούνταν επιπλέον σε κάποιο άθλημα, σε τι και για πόσο χρονικό διάστημα.

Ερωτηματολόγιο εσωτερικών κινήτρων:

Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε 20 ερωτήσεις και οι συμμετέχοντες έπρεπε να απαντήσουν κατά πόσο συμφωνούσαν ή διαφωνούσαν με κάθε πρόταση-δήλωση. Η εγκυρότητα και αξιοπιστία του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου στην ελληνική γλώσσα ελέγχθηκε σε παλαιότερες έρευνες (Διγγελίδης, 1996; Goudas, 1998; Tsiggilis & Theodosiou, 2003). Οι ερωτήσεις αξιολογούσαν για κάθε δραστηριότητα 4 παράγοντες: ευχαρίστηση-ενδιαφέρον (παράδειγμα ερώτησης: «*H προπόνηση στην καλαθοσφαίριση / στη ρυθμική / στους παραδοσιακούς χορούς μου αρέσει πολύ*»), ικανότητας (παράδειγμα ερώτησης: «*Noμίζω ότι τα καταφέρω καλά στην καλαθοσφαίριση / στη ρυθμική / στους παραδοσιακούς χορούς*»), προσπάθεια (παράδειγμα ερώτησης: «*Καταβάλω μεγάλη προσπάθεια κατά τη διάρκεια των προπονήσεων*»), πίεση (παράδειγμα ερώτησης: «*Αισθάνομαι άγχος κατά την διάρκεια των προπονήσεων*»). Οι απαντήσεις δίνονταν σε 5-βάθμια κλίμακα Likert, 1 (διαφωνώ απόλυτα) – 2 (διαφωνώ) – 3 (ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ) – 4 (συμφωνώ) – 5 (συμφωνώ απόλυτα).

τα). Στην παρούσα μελέτη, οι τιμές του Cronbach alpha για τις τέσσερις διαστάσεις του IMI ήταν «ευχαρίστηση-ενδιαφέρον» ($\alpha = 0,64$), «προσπάθεια» ($\alpha = 0,60$), «ικανότητα» ($\alpha = 0,64$) και «πίεση» ($\alpha = 0,66$) (βλέπε Πίνακα 1). Οι χαμηλές τιμές στους δείκτες εσωτερικής συνέπειας αποτελούν την αιτία διατήρησης μιας επιφύλαξης για τις αναλύσεις που θα ακολουθήσουν, ωστόσο αποτελούν αποδεκτές τιμές εσωτερικής συνοχής για ψυχομετρικά εργαλεία (Foster, 1998).

Διαδικασία μέτρησης

Οι ερευνητές ζήτησαν από τους γονείς των συμμετεχόντων να υπογράψουν άδεια έγκρισης συμμετοχής των παιδιών τους στην έρευνα, εκτός από την περίπτωση των ενήλικων, ο οποίοι ουσιαστικά την άδεια συμμετοχής στην έρευνα. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε στους χώρους άθλησης των παιδιών, όπου εξασφαλίστηκαν συνθήκες κατάλληλες για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων. Διευκρινίστηκε στους συμμετέχοντες ότι σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνηθούν οι λόγοι για τους οποίους παιδιά της ηλικίας τους συμμετέχουν στη δραστηριότητά τους.

Πίνακας 1. Δείκτες α του Cronbach και μέσοι όροι (τυπικές αποκλίσεις) των παραγόντων εσωτερικών κινήτρων για κάθε άθλημα.

	α	Καλαθο-σφαιριση	Ρυθμική γυμναστική	Παραδοσιακοί χοροί
		$M (SD)$	$M (SD)$	$M (SD)$
Ευχαρίστηση-ενδιαφέρον	0,64	$3,99 \pm 0,65$	$3,81 \pm 0,58$	$4,24 \pm 0,65$
Προσπάθεια	0,60	$4,00 \pm 0,62$	$4,07 \pm 0,42$	$4,12 \pm 0,60$
Ικανότητα	0,64	$4,05 \pm 0,57$	$3,91 \pm 0,50$	$3,96 \pm 0,74$
Πίεση	0,66	$2,50 \pm 0,76$	$3,31 \pm 0,73$	$2,30 \pm 0,88$
Συνολικός παράγοντας	0,72	$3,88 \pm 0,47$	$3,70 \pm 0,27$	$4,02 \pm 0,49$

Στατιστική ανάλυση

Τα δεδομένα της παρούσας εργασίας αναλύθηκαν με το στατιστικό πακέτο SPSS. Έγιναν πολυμεταβλητές αναλύσεις διακύμανσης για τον έλεγχο των διαφορών, όπου ως εξαρτημένοι παράγοντες χρησιμοποιήθηκαν η εσωτερική παρακίνηση ή οι επιμέρους παράγοντες (προσπάθεια, ευχαρίστηση-ενδιαφέρον, ικανότητα, πίεση). Ανεξάρτητοι παράγοντες ήταν οι διαφορετικές κάθε φορά ομάδες (αγωνιστικός αθλητισμός/παραδοσιακοί χοροί, καλαθοσφαίριση/ρυθμική/παραδοσιακοί χοροί, έτη ενασχόλησης).

Αποτελέσματα

Από την περιγραφική στατιστική φάνηκε ότι οι συμμετέχοντες στη φυσική δραστηριότητα των παραδοσιακών χορών ήταν πιο έντονα παρακινούμενοι από την Ευχαρίστηση-Ενδιαφέρον και Προσπάθεια, έναντι των άλλων δύο της καλαθοσφαίρισης και της ρυθμικής γυμναστικής (βλέπε Πίνακα 1). Η διάσταση Ικανότητα φάνηκε να παρακινεί εντονότερα τους συμμετέχοντες στην καλαθοσφαίριση έναντι των άλλων δύο. Τέλος η διάσταση Πίεση δεν βρέθηκε να

παρακινεί τους συμμετέχοντες στις πα-
ραπάνω δραστηριότητες.

Διαφορές στην εσωτερική παρακίνηση μεταξύ άσκησης αγωνιστικής μορφής και αναψυχής

Εφαρμόστηκε πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης για τον έλεγχο σημαντικότητας των διαφορών μεταξύ των διαστάσεων της εσωτερικής παρακίνησης στις δύο μορφές φυσικής δραστηριότητας (αγωνιστική και αναψυχής). Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν την υπόθεση ότι η εσωτερική παρακίνηση θα διαφέρει μεταξύ των ομάδων διαφορετικής φυσικής δραστηριότητας ($\lambda=0,832$, $F(4,233)=11,75$, $p<0,001$). Συγκεκριμένα, στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μορφών φυσικής δραστηριότητας βρέθηκαν για τις μεταβλητές Ευχαρίστηση-Ενδιαφέρον ($F(2,236)=16,64$, $p<0,001$, $\eta^2=0,066$) και Πίεση ($F(2,236)=28,49$, $p<0,001$, $\eta^2=0,108$). Στην ευχαρίστηση-ενδιαφέρον τα άτομα των αγωνιστικών μορφών άσκησης παρουσίασαν μέσο όρο $M=3,90\pm0,62$), ενώ τα άτομα που συμμετείχαν σε άσκηση αναψυχής παρουσίασαν μέσο όρο $M=4,24\pm0,65$). Στην πίεση τα άτομα που συμμετείχαν σε αγωνιστικές μορφές άσκησης είχαν μέσο όρο $M=2,90\pm0,85$) ενώ τα άτομα που συμμετείχαν σε άσκηση αναψυχής παρουσίασαν μέσο όρο $M=2,30\pm0,88$).

Διαφορές στην εσωτερική παρακίνηση αθλητών διαφορετικών μορφών φυσικής δραστηριότητας και χρόνων ενασχόλησης

Υποτέθηκε ότι η εσωτερική παρακίνηση θα διαφέρει μεταξύ των δραστηριοτήτων (καλαθοσφαίριση, ρυθμική γυμναστική και παραδοσιακοί χοροί) και των χρόνων ενασχόλησης με τον αθλητισμό. Στη στατιστική ανάλυση εφαρμόστηκε πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης

για τον έλεγχο σημαντικότητας των διαφορών μεταξύ των διαστάσεων της εσωτερικής παρακίνησης στα παραπάνω αθλήματα στις μεταβλητές άθλημα και εμπειρία. Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν, εν μέρει, την παραπάνω υπόθεση φανερώνοντας στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο στη μεταβλητή άθλημα ($\lambda=0,718$, $F(8,464)=10,46$, $p<0,001$). Η μονομεταβλητή ανάλυση διακύμανσης έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές στη διάσταση Ευχαρίστηση-Ενδιαφέρον μεταξύ των παραδοσιακών χορών και της καλαθοσφαίρισης και ρυθμικής γυμναστικής ($F(2,235)=9,57$, $p<0,001$, $\eta^2=0,075$), με τα άτομα που ασχολούνταν με τους παραδοσιακούς χορούς να έχουν υψηλότερο μέσο όρο από τα άτομα που ασχολούνταν με τις άλλες δραστηριότητες (Πίνακας 1). Ακόμη, η μονομεταβλητή ανάλυση έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα Πίεση ($F(2,235)=32,11$, $p<0,001$, $\eta^2=0,215$) με την ομάδα της ρυθμικής γυμναστικής να εμφανίζει υψηλότερο μέσο όρο, άρα υψηλότερη πίεση από τις άλλες δύο ομάδες (Πίνακας 1). Αντίθετα, οι διαφορές μεταξύ των ατόμων που ασκούνταν σε διαφορετικές δραστηριότητες στους παράγοντες Προσπάθεια και Ικανότητα δεν ήταν στατιστικά σημαντικές.

Συζήτηση

Στην παρούσα εργασία διερευνήθηκαν τα εσωτερικά κίνητρα των παιδιών που ασχολούνταν με διαφορετικές μορφές φυσικής δραστηριότητας. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι οι αθλητριες ρυθμικής γυμναστικής είχαν χαμηλότερα εσωτερικά κίνητρα από τους ασκούμενους των άλλων δύο ομάδων, υψηλότερη πίεση από τους αθλητές της καλαθοσφαίρισης και από τους συμμετέχοντες των παραδοσιακών χορών. Οι

ασκούμενοι στους παραδοσιακούς χορούς δήλωσαν υψηλότερη ευχαρίστηση από τους συμμετέχοντες στις άλλες δύο ομάδες.

Το κλίμα παρακίνησης που δημιουργείται σε ένα συγκεκριμένο χώρο επίτευξης (πχ. εκπαίδευση, άθληση, άσκηση) επηρεάζει την εσωτερική παρακίνηση των ατόμων που εντάσσονται στο χώρο αυτό (Papaioannou et al., 2002). Με βάση τα ιεραρχικά μοντέλα (Papaioannou, 1998; Vallerand, 1997) η εσωτερική παρακίνηση που βιώνει ένα άτομο σε ένα επίπεδο γενικότητας μπορεί να επηρεάσει μακροπρόθεσμα και το ανώτερο ιεραρχικό επίπεδο γενικότητας. Αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία όταν τα άτομα που εμπλέκονται στους χώρους επίτευξης είναι παιδιά. Είναι σημαντικό τα παιδιά που αθλούνται να διατηρούν υψηλά εσωτερικά κίνητρα στους χώρους αυτούς, ώστε να παραμένουν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα (Pagrazi, 1999).

Η προκαταρκτική αθλητική προετοιμασία στη ρυθμική γυμναστική αρχίζει από τη νηπιακή ηλικία (Jastrjemskaia & Titov, 2001) και η αγωνιστική δραστηριότητα από την ηλικία των 9 χρόνων. Είναι χαρακτηριστικό ότι η διάρκεια της προπονητικής μονάδας για τις αγωνιστικές κατηγορίες είναι από 3-4 ώρες, ενώ η συχνότητά τους είναι 6 φορές την εβδομάδα (Δούδα & Μερτζανίδου, 1989). Συνεπώς, η υψηλή επιβάρυνση και το νεαρό της ηλικίας των αθλητριών οδηγούν πιθανά στη μείωση των εσωτερικών τους κινήτρων, τη μείωση της ευχαρίστησης και την αύξηση της πίεσης. Εκτός από τις συνθήκες προπόνησης στο συγκεκριμένο άθλημα υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που θα μπορούσαν να οδηγήσουν στην αύξηση της πίεσης. Ένας από αυτούς είναι η απαίτηση από τις αθλήτριες της ρυθμικής να έχουν λεπτό σώμα και χαμηλό σωματικό βάρος, (Salbach et al., 2007), γεγονός που τις

καθιστά επιρρεπείς ακόμη και για εμφάνιση διατροφικών διαταραχών (Ferrand et al., 2009).

Η ευχαρίστηση που βιώνουν τα άτομα μέσα από τη συμμετοχή τους σε μια συγκεκριμένη μορφή άσκησης, είναι σημαντικός παράγοντας παραμονής τους σε αυτή. Είναι ενδεικτικό ότι κάθε χρόνο το ένα τρίτο των συμμετεχόντων σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας διακόπτει τη συμμετοχή του από αυτές και ένας παράγοντας αποχώρησης είναι η έλλειψη της ευχαρίστησης (Weiss & Ferrer-Caja, 2002). Οι Δούλιας και συνεργάτες (2005) διερεύνησαν τα κίνητρα συμμετοχής εφήβων σε ομάδες παραδοσιακών χορών και βρήκαν ότι η διασκέδαση ήταν ο σημαντικότερος παράγοντας συμμετοχής τους. Τα ίδια αποτελέσματα παρατηρήθηκαν σε αθλητές και αθλήτριες ενόργανης γυμναστικής της Αυστραλίας αντίθετα με αθλητές και αθλήτριες γυμναστικής της Κίνας (Kirby et al., 1999). Το αγωνιστικό επίπεδο και οι επιτυχίες των 2 χωρών διαφέρουν πολύ, καθώς οι ομάδες γυμναστικής της Κίνας πρωταγωνιστούν σε παγκόσμιο επίπεδο, ενώ δεν συμβαίνει το ίδιο με τις ομάδες της Αυστραλίας.

Η ανάπτυξη του αθλήματος σε κάθε χώρα και οι αγωνιστικές επιδόσεις που αναμένονται από τους εμπλεκόμενους, επηρεάζει τους παράγοντες συμμετοχής στα αθλήματα. Από την άλλη πλευρά η ενασχόληση με τους παραδοσιακούς χορούς οδηγεί στην επίτευξη κινητικών στόχων, χωρίς όμως στοιχεία ανταγωνισμού και αυτό διαφαίνεται από το γεγονός ότι η αποχώρηση από τα τμήματα αυτά για τα παιδιά μέχρι 18 ετών είναι σε μικρότερο ποσοστό από ότι στις άλλες ηλικίες (Σταυρίδης & Φιλίππου, 2004). Αυτός πιθανά να είναι ο λόγος που η ευχαρίστηση των παιδιών που ασχολούνται με τους παραδοσιακούς χορούς είναι υψηλότερη από την ευχαρίστηση

των παιδιών που ασχολούνται με την καλαθοσφαίριση και τη ρυθμική γυμναστική.

Γενικά, διαφαίνεται από τα αποτέλεσματα της παρούσας έρευνας ότι ο αγωνιστικός αθλητισμός μειώνει την ευχαρίστηση και αυξάνει την πίεση που βιώνουν τα παιδιά, συγκριτικά με τα παιδιά που ασχολούνται με μη αγωνιστικές μορφές άσκησης όπως είναι οι παραδοσιακοί χοροί. Δεν έχει διερευνηθεί αν η μείωση της ευχαρίστησης των αθλητών της ρυθμικής και της καλαθοσφαίρισης, τους οδηγεί στην απομάκρυνση από οποιαδήποτε μορφή άσκησης ή απλώς από το συγκεκριμένο άθλημα. Επιπλέον

κρίνεται ενδιαφέρον να διερευνηθεί αν η κατάλληλη τροποποίηση του κλίματος παρακίνησης στην προπόνηση ενός αθλήματος μπορεί να επιδράσει θετικά στα εσωτερικά κίνητρα των παιδιών-αθλητών. Τα εσωτερικά κίνητρα των παιδιών που ασχολούνται με οργανωμένες μορφές άσκησης, είτε πρόκειται για αθλητισμό είτε για μη ανταγωνιστικές μορφές άσκησης, θα πρέπει να διερευνηθούν διεξοδικά ώστε να σχεδιαστούν κατάλληλα τα προγράμματα για να παρατείνεται για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα η άσκηση των συμμετεχόντων στις αθλητικές δραστηριότητες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Εενόγλωσση βιβλιογραφία

- Ames C., Archer J. (1988). Achievement goals in the classroom: students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80: 260-267.
- Amorose A., Horn T. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22: 63-84.
- Barnekow-Bergkvist M., Hedberg G., Janlert U., Jansson E. (2001). Adolescent determinants of cardiovascular risk factors in adult men and women. *Scandinavian Journal of Public Health*, 29: 208-217.
- Bouchard C., Shephard R.J., Stephens T. (1994). *Physical activity, fitness and health: International proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Chatzopoulos D., Drakou A., Kotzamanidou M., Tsorbatzoudis H. (2006). Girls' soccer performance and motivation: games vs technique approach. *Perceptual & Motor Skills*, 103: 463-470.
- Christodoulidis T., Papaioannou A., Digelidis N. (2001). A year-long intervention to change motivational climate and attitudes towards exercise in Greek senior high school. *European Journal of Sport Science*, 1: 1-12.
- Cupisti A., D'Alessandro C., Castrogiovanni S., Barale A., Morelli E. (2000). Nutrition survey in elite rhythmic gymnasts. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 40(4): 350-355.
- Deci E.L., Ryan R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Ferrand C., Champely S., Filaire E. (2009). The role of body-esteem in predicting disordered eating symptoms: A comparison of French aesthetic athletes and non-athletic females. *Psychology of Sport and Exercise*, 10: 373-380.
- Goudas M. (1998). Motivational climate and intrinsic motivation of young basketball players. *Perceptual and Motor Skills*, 86: 323-327.

- Goudas M., Biddle S. (1993). Pupil perceptions of enjoyment in physical education. *Physical Education Review*, 16: 145-150.
- Foster J.J. (1998). *Data analysis using SPSS for windows: A beginner's guide*. London: SAGE Publication.
- Hume P., Hopkins W., Robinson D., Robinson S., Hollings S. (1993). Predictors of attainment in rhythmic sportive gymnastics. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 33: 367-377.
- Jastrjembskaia N., Titov Y. (2001). *Ρυθμική γυμναστική* (μτφ. Γιαννιτσοπούλου Ε. & Ζήση, Β.). Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Katzmarzyk P.T., Malina R.M., Bouchard C. (1999). Physical activity, physical fitness, and coronary heart disease risk factors in youth: the Quebec Family Study. *Preventive Medicine*, 29: 555-562.
- Kirkby R.J., Kolt G.S., Liu J. (1999). Participation motives of young Australian and Chinese gymnasts. *Perceptual and Motor Skills*, 88: 363-373.
- Likesas G., Zachopoulou E. (2006). Music and movement education as a form of motivation in teaching greek traditional dances. *Perceptual and Motor Skills*, 102: 552-562.
- Markland D., Hardy L. (1997). On the factorial and construct validity of the intrinsic motivation inventory: Conceptual and operational concerns. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68: 20-32.
- McAuley E., Duncan T., Tammen V. (1989). Psychometric properties of the intrinsic motivation inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60: 48-58.
- Pangrazi R. (1999). *Διδασκαλία της φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Papaioannou A. (1998). Students' perceptions of the physical education class environment for boys and girls and the perceived motivational climate. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69: 267-275.
- Papaioannou A. (1995). Motivation and goal perspectives in children's physical education. In S. Biddle (Ed.) *European perspectives on exercise and sport psychology* (pp. 245-269). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Papaioannou A., Milosis D., Kosmidou E., Tsigilis N. (2002). Multidimensional structure of goal orientations: the importance of adopting a personal development goal in physical education. *Ψυχολογία*, 9: 494-513.
- Ryan R. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43: 450-461.
- Salbach H., Klinkowski N., Pfeiffer E., Lehmkuhl U., Korte A. (2007). Body image and attitudinal aspects of eating disorders in rhythmic gymnasts. *Psychopathology*, 40: 388-393.
- Seifriz J., Duda J., Chi L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14: 375-391.
- Tsigilis N., Theodosiou A. (2003). Temporal stability of the intrinsic motivation inventory. *Perceptual and Motor Skills*, 97: 271-280.
- Vallerand R. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 271-360). San Diego: Academic Press.
- Weigand D., Broadhurst C. (1998). The relationship among perceived competence,

- intrinsic motivation, and control perceptions in youth soccer. *International Journal Sport Psychology*, 29: 324-338.
- Weinberg R.S., Gould D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss M.R., Ferrer-Caja E. (2002). Motivational orientations and sport behavior. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 101-183). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ελληνική βιβλιογραφία**
- Διγγελίδης Ν. (1996). Αλληλεπίδραση μεταξύ εσωτερικής παρακίνησης, αντίληψης κλίματος παρακίνησης και προσωπικών προσανατολισμών στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο. Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή εργασία. Κομοτηνή: Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Δούδα Ε., Μερτζανίδου Ο. (1989). Βάσεις προπόνησης στη ρυθμική αγωνιστική γυμναστική. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτος.
- Δούλιας Μ., Κοσμίδου Ε., Παυλογιάννης Ο., Πατσιαούρας Α. (2005). Διερεύνηση των κινήτρων συμμετοχής εφήβων σε ομάδες παραδοσιακών χορών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3(2): 107-112.
- Κοσμίδου Ε. (2000). Αποτελέσματα παρέμβασης στο μάθημα φυσικής αγωγής με βάση το ιεραρχικό μοντέλο των στόχων επίτευξης. Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή, Α.Π.Θ.
- Μπαρκούκης Β., Τσορμπατζούδης Χ., Γρούιος Γ., Γαβριηλίδης Α. (2003). Μελέτη των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών της Κλίμακας Εσωτερικής Παρακίνησης (ΚΕΠ) σε μαθητές γυμνασίου. *Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός*, 48: 73-81.
- Παπαχαρίσης Β., Χασάνδρα Μ., Γούδας Μ. (2000). Ο ρόλος της εσωτερικής παρακίνησης στο μάθημα της σχολικής φυσικής αγωγής. *Φυσική Δραστηριότητα & Ποιότητα Ζωής*, 1: 1-17.
- Σταυρίδης Α., Φιλίππου Φ. (2004). Λόγοι αποχώρησης χορευτών από τις χορευτικές δραστηριότητες των συλλόγων. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 2: 119-126.