

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
**«Η ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΣΧΟΛΙΚΩΝ  
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ»**

Κωνσταντίνος Ν. Γκόλτσος

Διδακτορική Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική  
εκπλήρωση των απαιτήσεων για την απόκτηση του διδακτορικού τίτλου  
του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Τρίκαλα 2011

Εγκεκριμένο από την τριμελή επιτροπή:

ΣΟΥΛΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Αν. Καθηγητής Π.Θ.

ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Καθηγητής Π.Θ.

ΓΟΥΔΑΣ ΜΑΡΙΟΣ, Αν. Καθηγητής Π.Θ.

Σύνθεση Επταμελούς Επιτροπής:

ΣΟΥΛΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Αν. Καθηγητής Π.Θ.

ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Καθηγητής Π.Θ.

ΓΟΥΔΑΣ ΜΑΡΙΟΣ, Αν. Καθηγητής Π.Θ.

ΚΟΥΣΤΕΛΙΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ, Καθηγητής Π.Θ.

ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, Επίκ. Καθηγητής Π.Θ.

ΔΙΓΓΕΛΙΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Επίκ. Καθηγητής Π.Θ.

ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ, Επίκ. Καθηγητής Π.Θ.

© 2011

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Ν. ΓΚΟΛΤΣΟΣ

ALL RIGHTS RESERVED

«αφιερώνεται στην Οικογένειά μου  
Δροσιά, Νίκο & Ιωάννα-Βάγια,  
μαζί με ένα μεγάλο «ευχαριστώ» για την υπομονή & την διαρκή συμπαράστασή τους  
κατά την διάρκεια των σπουδών μου,  
ώστε να κάνω τον σημαντικό αυτό για μένα στόχο πραγματικότητα»

«Θέλω να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες στον επιβλέποντα της έρευνας  
κ. Σούλα Δημήτριο αν. καθηγητή,  
στον κ. Θεοδωράκη Γιάννη καθηγητή,  
στον κ. Χατζηγεωργιάδη Αντώνη επ. καθηγητή,  
για την πολύτιμη βοήθειά τους στην έρευνα,  
καθώς επίσης και στα υπόλοιπα μέλη της επταμελούς επιτροπής για τα  
επικοινωνιακά τους σχόλια.

Ακόμη ευχαριστώ τους 2600 μαθητές και μαθήτριες των 16 λυκείων που πήραν μέρος  
στην έρευνα και τους καθηγητές τους για την συνεργασία.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Κωνσταντίνος Γκόλτσος: Η διερεύνηση της αναγκαιότητας των σχολικών πρωταθλημάτων στη σχολική φυσική αγωγή.

(Υπό την επίβλεψη του Αναπληρωτή Καθηγητή Σούλα Δημήτρη)

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την αναγκαιότητα των σχολικών πρωταθλημάτων στη σχολική φυσική αγωγή καθώς επίσης να μελετήσει πιθανές διαφορές στα εμπόδια, στα κίνητρα, στην ικανοποίηση και στην δέσμευση, σε σχέση με δημογραφικούς και άλλους παράγοντες, που αντιμετωπίζουν οι μαθητές κατά την διαδικασία της συμμετοχής τους στα σχολικά πρωταθλήματα. Στην έρευνα συμμετείχαν 2535 μαθητές και μαθήτριες Α΄, Β΄ και Γ΄ τάξης από 16 γενικά λύκεια, ηλικίας από 15 έως 18 χρόνων, (Μ.Ο.=16,45). Οι μαθητές προέρχονταν από 8 νομούς της Ελλάδας (ημιαστικών, αστικών και μεγάλων αστικών περιοχών). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στα σχολικά πρωταθλήματα συμμετέχουν περισσότερο μαθητές ημιαστικών περιοχών της Β΄ και Α΄ τάξης, σε ομαδικά πρωτίστως αθλήματα οι οποίοι είναι ταυτόχρονα και αθλητές συλλόγων, κυρίως αγόρια. Τα βασικότερα κίνητρα συμμετοχής από την πολιτεία είναι τα «μόρια εισαγωγής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση», θεωρούν επίσης τα σχολικά πρωταθλήματα αναγκαία διότι συμβάλλουν στην ψυχοσωματική τους βελτίωση. Κατά την συμμετοχή τους στα σχολικά πρωταθλήματα τα σημαντικότερα εμπόδια που αντιμετωπίζουν είναι η «έλλειψη χρόνου» και τα «ατομικά/ψυχολογικά» εμπόδια, ενώ ως σημαντικότερα κίνητρα συμμετοχής έχουν την «βελτίωση των ικανοτήτων» τους και την «χαλάρωση-απόδραση από την καθημερινότητα». Είναι αρκετά ικανοποιημένοι από την προσωπική τους επίδοση αλλά και από την καθοδήγηση και συμπεριφορά του Καθηγητή Φυσικής Αγωγής (ΚΦΑ) τους, όχι όμως και από το επίπεδο οργάνωσης, ασφάλειας και διαιτησίας των σχολικών πρωταθλημάτων. Ωστόσο, δηλώνουν δεσμευμένοι να ακολουθούν υγιεινές και ηθικές στάσεις και συμπεριφορές στο μέλλον, δηλαδή να είναι φυσικά δραστήριοι αποφεύγοντας την καθιστική ζωή, το αλκοόλ, το κάπνισμα, τις απαγορευμένες ουσίες, την βίαιη και επιθετική συμπεριφορά και γενικά να διάγουν ένα υγιεινό τρόπο ζωής. Συμπερασματικά, τα σχολικά πρωταθλήματα φυσικής αγωγής είναι αναγκαία στο λύκειο καθώς συμβάλλουν στην ψυχοσωματική βελτίωση των μαθητών και μαθητριών και προάγουν την υιοθέτηση υγιεινών και ηθικών στάσεων και συμπεριφορών στο μέλλον.

*Λέξεις κλειδιά: εμπόδια, κίνητρα, ικανοποίηση, δέσμευση, αθλητική συμμετοχή, έφηβοι, σχολικά πρωταθλήματα, σχολική φυσική αγωγή*

## ABSTRACT

Konstantinos Goltsos: An investigation in the need of school championships in high school physical education level.

Under supervision of Associate Professor Soulas Dimitrios

The aim of the present research was to investigate the necessity of school championships in the school sport education and also to study possible differences concerning constraints, motives, satisfaction and commitment, in relation to demographic and other factors. In this study 2535 students participated from 10<sup>th</sup>, 11<sup>th</sup> and 12<sup>th</sup> grade from 16 senior high schools, aged 15 to 18 years old, (M=16,45) in 8 prefectures of Greece (semi-urban, urban and big urban regions). The results showed that in the school championships more students participate from semi-urban regions of 11<sup>th</sup> and 10<sup>th</sup> grade, in team sports mainly who are also athletes of sport clubs, mainly boys. They prefer as motives of participation "bonus of entrance to university education" from the state and they consider the school championships necessary because they contribute to their psychological and physical improvement. During their participation in the school championships the most considerable constraints they face is the "lack of time" and the "individual/psychological" while as the most important motives of their participation they consider the "improvement of their skills" and the "relaxation-escape from the everyday routine". They are satisfied enough from their personal performance and also from the guidance and the behaviour of their trainer but not from the level of organisation, safety and the refereeing of school championships. However they declare their commitment to follow healthier and moral attitudes and behaviours in the future meaning to be physically active to avoid sedentary life, alcohol, smoking, illegal substances, violent and aggressive behaviour and generally to live a healthy way of life. In conclusion, high school sports championships are essential in providing psychosomatic improvements in male and female students alike, and in promoting the adoption of healthy and moral attitudes and behavior for the rest of their lives.

*Key words: constraints, motivation, satisfaction, commitment, sport participation, adolescents, school championships, school physical education*

## Περιεχόμενα

|   |    |
|---|----|
| ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....  | 5  |
| ABSTRACT.....   | 7  |
| ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ .....   | 12 |
| ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ .....  | 14 |
| I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....  | 15 |
| Γενικά.....   | 15 |
| Συμμετοχή σε προγράμματα σχολικής φυσικής αγωγής-αθλητικής συμμετοχής και οφέλη .....                 | 17 |
| Σχολικά πρωταθλήματα και συμμετοχή .....  | 18 |
| Ηθική συμπεριφορά, παρακίνηση και αθλήματα .....  | 19 |
| Ανθυγιεινές συμπεριφορές & έφηβοι .....   | 19 |
| Δημογραφικοί παράγοντες.....  | 21 |
| Ανασταλτικοί παράγοντες .....   | 21 |
| Κίνητρα συμμετοχής.....   | 22 |
| Ικανοποίηση .....   | 23 |
| Δέσμευση από την συμμετοχή σε αθλητική δραστηριότητα-σχολικούς αγώνες ....                            | 24 |
| Εμπλοκή (ενασχόληση), διαπραγμάτευση και πίστη.....   | 26 |
| Σκοπός της έρευνας .....  | 27 |
| Ερευνητικές υποθέσεις .....   | 27 |
| Οριοθετήσεις.....   | 29 |
| Περιορισμοί .....   | 29 |
| Ορισμοί .....   | 30 |
| II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ .....  | 31 |
| Αθλητική αναψυχή, Φυσική Αγωγή & σχολικά πρωταθλήματα.....  | 31 |
| Οφέλη για τους συμμετέχοντες από τα προγράμματα σχολικής φυσικής αγωγής και αθλητικής συμμετοχής..... | 34 |
| Ανθυγιεινές συμπεριφορές & έφηβοι .....   | 44 |
| Δημογραφικοί παράγοντες ατόμων που συμμετέχουν σε φυσική δραστηριότητα και αθλητική αναψυχή .....     | 46 |
| Το φύλο.....  | 46 |
| Η ηλικία .....  | 49 |
| Ο τόπος διαμονής.....   | 50 |



|   |     |
|---|-----|
| Κοινωνικοί παράγοντες .....   | 51  |
| Ανασταλτικοί παράγοντες .....   | 52  |
| Ιεραρχικό μοντέλο .....   | 52  |
| Εμπόδια συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής .....   | 53  |
| Εμπόδια συμμετοχής μαθητών λυκείων σε ενδοσχολικό και εξωσχολικό<br>αθλητισμό .....                   | 57  |
| Κίνητρα συμμετοχής.....   | 58  |
| Πρόταση ισορροπίας.....   | 60  |
| Εσωτερική παρακίνηση .....  | 61  |
| Θεωρίες κινήτρων .....  | 62  |
| Κίνητρα για συμμετοχή στη φυσική αγωγή και στα σχολικά πρωταθλήματα ....                              | 64  |
| Ικανοποίηση από την συμμετοχή σε αθλητισμό και αθλητική αναψυχή .....                                 | 68  |
| Δέσμευση των συμμετεχόντων σε φυσική δραστηριότητα και αθλητική αναψυχή<br>για «δια βίου» άσκηση..... | 72  |
| Η έννοια της εμπλοκής .....   | 80  |
| Η έννοια της διαπραγμάτευσης.....   | 83  |
| Αφοσίωση-πίστη .....  | 85  |
| Ηθική συμπεριφορά, παρακίνηση και αθλητισμός.....   | 86  |
| «Καταναλωτική συμπεριφορά» - Αθλητική συμμετοχή.....  | 88  |
| ΣΥΝΟΨΗ.....   | 91  |
| III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ .....  | 94  |
| Δείγμα .....  | 94  |
| Περιγραφή οργάνων.....  | 94  |
| Ανασταλτικοί Παράγοντες – Εμπόδια (constraints).....  | 94  |
| Κίνητρα (motivation).....   | 95  |
| Ικανοποίηση (satisfaction).....   | 96  |
| Δέσμευση (commitment) .....   | 96  |
| Διαδικασία μέτρησης .....   | 97  |
| Σχεδιασμός έρευνας .....  | 98  |
| IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....  | 101 |
| Περιγραφικά στατιστικά .....  | 101 |
| Παραγοντικές αναλύσεις .....  | 110 |
| Ερωτηματολόγιο ανασταλτικών παραγόντων (εμποδίων) .....   | 110 |
| Ερωτηματολόγιο κινήτρων .....   | 112 |

|  |            |
|--|------------|
| Ερωτηματολόγιο ικανοποίησης .....  | 114        |
| Ερωτηματολόγιο δέσμευσης.....  | 115        |
| Αξιοπιστία.....  | 117        |
| Συσχετίσεις .....  | 120        |
| Αναλύσεις διακύμανσης .....  | 122        |
| Το φύλο.....   | 122        |
| Μαθητές μέλη ή μη αθλητικών συλλόγων .....   | 124        |
| Χρήση ή μη αναβολικών .....  | 126        |
| Πρόθεση για χρήση ή μη αναβολικών .....  | 129        |
| Η συμμετοχή ή μη των μαθητών .....   | 131        |
| Απόψεις των μαθητών σχετικά με τα κίνητρα της πολιτείας .....                              | 132        |
| Απόψεις των μαθητών σχετικά με την αναγκαιότητα των σχολικών<br>πρωταθλημάτων .....        | 137        |
| Η τάξη φοίτησης των μαθητών.....   | 140        |
| Η περιοχή διαμονής των μαθητών .....   | 142        |
| Είδη κινήτρων που προτιμούν οι μαθητές για να συμμετάσχουν στο σχολικό<br>πρωτάθλημα ..... | 144        |
| Οι στάσεις των μαθητών σε σχέση με τα αναβολικά .....                                      | 148        |
| Οι στάσεις των μαθητών σε σχέση με το άθλημα συμμετοχής .....                              | 151        |
| <b>V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....</b>  | <b>155</b> |
| Γενικά συμπεράσματα .....  | 155        |
| Δημογραφικά στοιχεία.....  | 156        |
| Ερωτηματολόγια .....   | 158        |
| Οι διαστάσεις των μεταβλητών .....   | 158        |
| Αξιοπιστία των εξαρτημένων μεταβλητών.....   | 160        |
| Στατιστικά μεγέθη.....   | 161        |
| Οι συσχετίσεις των μεταβλητών και των διαστάσεών τους .....                                | 164        |
| Η επίδραση των ανεξάρτητων μεταβλητών.....   | 166        |
| Η επίδραση του φύλου.....  | 166        |
| Μέλη ή μη αθλητικών συλλόγων.....  | 168        |
| Οι στάσεις των μαθητών για τα αναβολικά .....  | 169        |
| Οι απόψεις των μαθητών για τα κίνητρα.....   | 171        |
| Η επίδραση του παράγοντα «τάξη».....   | 173        |
| Η περιοχή διαμονής των μαθητών .....   | 174        |

|  |     |
|--|-----|
| Προτάσεις .....  | 178 |
| VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....   | 181 |
| VII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....  | 201 |
| Α) Έγκριση άδειας από από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο για την διεξαγωγή της έρευνας σε σχολεία της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης..... | 201 |
| Β) Κατάλογος σχολείων όπου διεξήχθη η έρευνα.....  | 203 |
| Γ) Έντυπο συναίνεσης των γονέων για την διεξαγωγή της έρευνας .....  | 204 |
| Δ) Ερωτηματολόγιο της έρευνας .....  | 206 |

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

|  |     |
|--|-----|
| Πίνακας 1 : Παραγοντική ανάλυση των εμποδίων συμμετοχής στο σχολικό πρωτάθλημα.....  | 111 |
| Πίνακας 2 : Παραγοντική ανάλυση των κινήτρων συμμετοχής στο σχολικό πρωτάθλημα.....  | 113 |
| Πίνακας 3 : Παραγοντική ανάλυση της ικανοποίησης από την συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα.....                                     | 115 |
| Πίνακας 4 : Παραγοντική ανάλυση της δέσμευσης από την συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα.....  | 116 |
| Πίνακας 5 : Κλίμακες παραγόντων εμποδίων & κινήτρων συμμετοχής των μαθητών στο σχολικό πρωτάθλημα.....                             | 117 |
| Πίνακας 6 : Κλίμακες παραγόντων ικανοποίησης & δέσμευσης από την συμμετοχή των μαθητών στο σχολικό πρωτάθλημα.....                 | 118 |
| Πίνακας 7 : Συσχετίσεις παραγόντων εμποδίων.....   | 119 |
| Πίνακας 8 : Συσχετίσεις παραγόντων κινήτρων.....   | 119 |
| Πίνακας 9 : Συσχετίσεις παραγόντων ικανοποίησης.....   | 120 |
| Πίνακας 10 : Συσχετίσεις παραγόντων δέσμευσης.....   | 120 |
| Πίνακας 11 : Συσχετίσεις παραγόντων εμποδίων, κινήτρων, ικανοποίησης & δέσμευσης.....  | 121 |
| Πίνακας 12 : Μέσοι όροι των παραγόντων των εμποδίων σε σχέση με το «φύλο», & το «σύλλογο».....                                     | 123 |
| Πίνακας 13 : Μέσοι όροι των παραγόντων των κινήτρων σε σχέση με το «φύλο» & το «σύλλογο».....                                      | 123 |
| Πίνακας 14: Μέσοι όροι των παραγόντων της ικανοποίησης σε σχέση με το «φύλο» & το «σύλλογο».....                                   | 125 |
| Πίνακας 15 : Μέσοι όροι των παραγόντων της δέσμευσης σε σχέση με το «φύλο» & το «σύλλογο».....                                     | 126 |
| Πίνακας 16: Μέσοι όροι των παραγόντων των εμποδίων σε σχέση με τη «χρήση αναβολικών» & την «πρόθεση για χρήση αναβολικών».....     | 127 |
| Πίνακας 17: Μέσοι όροι των παραγόντων των κινήτρων σε σχέση με τη «χρήση αναβολικών» & την «πρόθεση για χρήση αναβολικών».....     | 128 |
| Πίνακας 18: Μέσοι όροι των παραγόντων της ικανοποίησης σε σχέση με τη «χρήση αναβολικών» & την «πρόθεση για χρήση αναβολικών»..... | 130 |

|  |     |
|--|-----|
| Πίνακας 19: Μέσοι όροι των παραγόντων της δέσμευσης σε σχέση με τη «χρήση αναβολικών» & την «πρόθεση για χρήση αναβολικών» ..... | 131 |
| Πίνακας 20: Μέσοι όροι των παραγόντων των εμποδίων σε σχέση με την «συμμετοχή» & την «βελτίωση» .....                            | 132 |
| Πίνακας 21: Μέσοι όροι των παραγόντων των εμποδίων σε σχέση με τα «κίνητρα1» & τα «κίνητρα2» .....                               | 133 |
| Πίνακας 22: Μέσοι όροι των παραγόντων των κινήτρων σε σχέση με τα «κίνητρα1», τα «κίνητρα 2» & την «βελτίωση» .....              | 134 |
| Πίνακας 23: Μέσοι όροι των παραγόντων της ικανοποίησης σε σχέση με τα «κίνητρα 1», τα «κίνητρα 2» & την «βελτίωση» .....         | 138 |
| Πίνακας 24: Μέσοι όροι των παραγόντων της δέσμευσης σε σχέση με τα «κίνητρα 1», τα «κίνητρα 2» & την «βελτίωση» .....            | 139 |
| Πίνακας 25: Μέσοι όροι των παραγόντων των εμποδίων σε σχέση με την «τάξη» & με την «περιοχή».....                                | 140 |
| Πίνακας 26: Μέσοι όροι των παραγόντων των κινήτρων σε σχέση με την «τάξη» & με την «περιοχή».....                                | 141 |
| Πίνακας 27: Μέσοι όροι των παραγόντων της ικανοποίησης σε σχέση με την «τάξη» & με την «περιοχή» .....                           | 142 |
| Πίνακας 28: Μέσοι όροι των παραγόντων της δέσμευσης σε σχέση με την «τάξη» & με την «περιοχή».....                               | 143 |
| Πίνακας 29: Μέσοι όροι των παραγόντων των εμποδίων σε σχέση με τα «αναβολικά 3», τα «κίνητρα 3» & με το «άθλημα 3» .....         | 144 |
| Πίνακας 30: Μέσοι όροι των παραγόντων των κινήτρων σε σχέση με τα «αναβολικά 3», τα «κίνητρα 3» & με το «άθλημα 3» .....         | 147 |
| Πίνακας 31: Μέσοι όροι των παραγόντων της ικανοποίησης σε σχέση με τα «αναβολικά 3», τα «κίνητρα 3» & με το «άθλημα 3» .....     | 149 |
| Πίνακας 32: Μέσοι όροι των παραγόντων της δέσμευσης σε σχέση με τα «αναβολικά 3», τα «κίνητρα 3» & με το «άθλημα 3» .....        | 153 |

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ

|  |     |
|--|-----|
| Γράφημα 1 : Ποσοστά συμμετοχής των μαθητών στην έρευνα ανά φύλο.....   | 101 |
| Γράφημα 2 : Ποσοστά συμμετοχής των μαθητών στην έρευνα ανάλογα με τον τόπο διαμονής/φοίτησης.....            | 101 |
| Γράφημα 3 : Ποσοστά συμμετοχής των μαθητών στην έρευνα ανά τάξη .....  | 102 |
| Γράφημα 4 : Ποσοστά συμμετοχής ή μη των μαθητών στο σχολικό πρωτάθλημα ..                                    | 102 |
| Γράφημα 5 : Ποσοστά συμμετοχής ή μη των μαθητών ανά φύλο .....   | 103 |
| Γράφημα 6 : Ποσοστά συμμετοχής ή μη των μαθητών ανά περιοχή διαμονής/φοίτησης.....                           | 103 |
| Γράφημα 7 : Ποσοστά συμμετοχής ή μη των μαθητών ανά τάξη.....  | 104 |
| Γράφημα 8 : Ποσοστά συμμετοχής ή μη των μαθητών ανά φύλο και περιοχή διαμονής.....                           | 104 |
| Γράφημα 9 : Ποσοστά συμμετοχής των μαθητών ανά τύπο αθλήματος.....   | 105 |
| Γράφημα 10 : Ποσοστά συμμετοχής των μαθητών ανά τύπο ομαδικού αθλήματος.                                     | 105 |
| Γράφημα 11 : Ποσοστά συμμετοχής των μαθητών ανά τύπο ατομικού αθλήματος.                                     | 106 |
| Γράφημα 12 : Συμμετοχή ή μη των μαθητών σε αθλητικούς συλλόγους .....  | 106 |
| Γράφημα 13 : Σχέση συμμετοχής των μαθητών στο σχολικό πρωτάθλημα και σε αθλητικό σύλλογο .....               | 107 |
| Γράφημα 14 : Ποσοστά χρήσης ή μη αναβολικών στο παρελθόν & πρόθεση ή μη για χρήση αναβολικών στο μέλλον..... | 107 |
| Γράφημα 15 : Στάσεις των μαθητών για τα αναβολικά.....   | 108 |
| Γράφημα 16 : Στάσεις των μαθητών για τα κίνητρα της πολιτείας.....   | 108 |
| Γράφημα 17 : Απόψεις των μαθητών για την αναγκαιότητα των σχολικών πρωταθλημάτων .....                       | 109 |
| Γράφημα 18 : Προτιμήσεις των μαθητών για τα κίνητρα συμμετοχής .....   | 109 |

## I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### Γενικά

Τα σχολικά πρωταθλήματα φυσικής αγωγής στα οποία συμμετέχουν οι μαθητές και οι μαθήτριες λυκείων στην Ελλάδα γίνονται σύμφωνα με την Γ4/1770, 30/11/1993 απόφαση του ΥΠ.Δ.Β.Μ.Θ. και διεξάγονται σε τέσσερις φάσεις ως εξής: Α΄φάση, (εσωτερικά πρωταθλήματα σχολείων), Β΄φάση (αγώνες νομού), Γ΄φάση (αγώνες σε ομίλους μεταξύ νομών-περιφέρειας) και Δ΄φάση (πανελλήνιοι αγώνες). Οι μαθητές προπονούνται και αγωνίζονται υπό τις οδηγίες των καθηγητών φυσικής αγωγής του σχολείου εντός του σχολικού τους ωραρίου, καθώς η συμμετοχή των μαθητών και των καθηγητών φυσικής αγωγής αποτελεί μέρος των σχολικών τους καθηκόντων. Οι μαθητές και οι μαθήτριες των πρωταθλητριών ομάδων των αθλημάτων σε πανελλήνιο επίπεδο, παίρνουν μόρια εισαγωγής στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση. Αυτός είναι ένας σημαντικός λόγος πολλές φορές για τον «σκληρό» ανταγωνισμό των ομάδων στην τελική (Δ΄) φάση των σχολικών πρωταθλημάτων όπου οι μαθητές ξεφεύγουν από τον βασικό τους στόχο που είναι η «συμμετοχή» και το «ευ αγωνίζεσθε» (ομαδικά αθλήματα).

Τα σχολικά πρωταθλήματα είναι ταυτόχρονα μια δραστηριότητα αναψυχής και αθλητισμού, η οποία εμπεριέχει παράλληλα την ψυχαγωγία και τον ανταγωνισμό μαζί. Οι περισσότεροι μαθητές τουλάχιστον στις πρώτες φάσεις των πρωταθλημάτων (Α΄ και Β΄φάση) συμμετέχουν για λόγους ευχαρίστησης-ψυχαγωγίας (χαλάρωση, συμμετοχή, ταξίδια, συνέντευξη-νέες γνωριμίες με συμμαθητές-συναθλητές), ωστόσο καθώς προχωράνε οι φάσεις των αγώνων (Γ΄ και Δ΄φάση) και μειώνεται δραστικά ο αριθμός των συμμετεχόντων σε αυτά εξαιτίας του συστήματος πρόκρισης συμμετέχουν για λόγους επιτυχίας-νίκης (για να τύχουν τα προνόμια της πολιτείας ή να τύχουν ευρύτερης κοινωνικής αναγνώρισης). Η ραγδαία αύξηση των σωματικών και ψυχικών νοσημάτων στον άνθρωπο τα τελευταία χρόνια έχει προβληματίσει έντονα πολλούς επιστήμονες στο χώρο της παιδείας, της υγείας και όχι μόνο. Μερικά από τα βασικά αίτια αυτού του προβλήματος είναι η έλλειψη άσκησης, η κακή διατροφή, το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ, η χρήση εξαρτησιογόνων απαγορευμένων ουσιών και γενικά θέματα αντίληψης του τρόπου ζωής των ανθρώπων, δηλαδή με λίγα λόγια το πώς αντιλαμβάνονται τα ίδια τα άτομα τις

υγιεινές και τις ανθυγιεινές τους στάσεις και συμπεριφορές, οι οποίες κυρίως διαμορφώνονται κατά την διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας και μάλιστα σε σημαντικό βαθμό στο χώρο της εκπαίδευσης στα σχολεία.

Η φυσική δραστηριότητα, η διαίτα, η συμμετοχή σε παθητικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοόλ είναι στις μέρες μας βασικά στοιχεία του τρόπου ζωής των νέων. Οι Έλληνες όλων των ηλικιών περνούν καθημερινά ένα μεγάλο μέρος του ελεύθερου χρόνου τους παθητικά, με χαμηλό ενδιαφέρον στο ενεργητικό παιχνίδι και αυξημένο ενδιαφέρον στην καθιστική αναψυχή (Avgerinos, 2008). Οι Έλληνες χαρακτηρίζονται ως τα πλέον παχύσαρκα άτομα μεταξύ των άλλων ευρωπαίων και προηγούνται στις ανθυγιεινές συμπεριφορές όπως το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοόλ. Για να αντιστραφεί αυτή η προβληματική κατάσταση για την υγεία απαιτούνται, εκτός των άλλων, παρεμβατικά προγράμματα τα οποία θα στοχεύουν στις πολυεπίπεδες αλλαγές παραγόντων σε ατομικό και περιβαλλοντικό επίπεδο των ατόμων σε μια ολοκληρωμένη προσέγγιση της προώθησης της φυσικής δραστηριότητας και της υγείας. Τα προγράμματα αυτά θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένα στις ανάγκες, στις προτιμήσεις και στα χαρακτηριστικά των νέων ατόμων. Αυτόν τον σημαντικό και αποφασιστικό ρόλο μπορούν να τον παίξουν κυρίως το σχολείο και οι τοπικές κοινωνίες.

Το μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο προάγει την σωματική και ψυχική υγεία των μαθητών καθώς εκφράζει αφ' ενός την σωματική δραστηριοποίηση του μαθητή και αφ' ετέρου την «μύησή» του στην υιοθέτηση υγιεινών και ηθικών στάσεων και συμπεριφορών. Η σχέση της φυσικής δραστηριότητας και της φυσικής αγωγής με την υγεία των μαθητών είναι ιδιαίτερα σημαντική (Quennerstedt, 2008). Η φυσική δραστηριότητα και η κίνηση είναι κάτι παραπάνω από «προστατευτικές» στα νοσήματα και στο υπερβολικό βάρος, και συνεπώς λόγω της στενής σχέσης της φυσικής δραστηριότητας και της φυσικής αγωγής, η φυσική αγωγή συμβάλλει στην προστασία του οργανισμού από ασθένειες και στη μείωση του υπερβολικού βάρους. Οι μαθητές με περισσότερες εμπειρίες συμμετοχής στα μαθήματα της φυσικής αγωγής, στις φυσικές δραστηριότητες αλλά και με απόψεις για ιδανικό σώμα και τρόπο ζωής έχουν περισσότερες πιθανότητες στην προστασία της υγείας τους. Παράλληλα η δραστηριοποίηση του μαθητή στο μάθημα της φυσικής αγωγής, μεταξύ των άλλων, εκφράζεται και μέσα από τα σχολικά πρωταθλήματα, τα οποία με αυτό



τον τρόπο αναπτύσσουν μια ισχυρότερη σχέση και επαφή του μαθητή με την σχολική φυσική αγωγή.

Στην διαδικασία συμμετοχής των μαθητών στα σχολικά πρωταθλήματα εμπλέκονται διάφορες έννοιες όπως οι δημογραφικοί παράγοντες (φύλο, ηλικία, κοινωνικοοικονομικοί κ.ά.), οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής, (εμπόδια ή δυσκολίες) δηλαδή οι λόγοι που δυσκολεύουν κάποιο μαθητή να συμμετέχει σε μια αθλητική δραστηριότητα, τα κίνητρα, δηλαδή οι λόγοι που παρακινούν κάποιο μαθητή να συμμετέχει σε μια δραστηριότητα υπερνικώντας πιθανά εμπόδιά του, η ικανοποίηση που νοιώθει ή όχι ο μαθητής από την συμμετοχή του στους σχολικούς αγώνες και τέλος η πιθανή ή μη δέσμευση του μαθητή μελλοντικά σε ένα «υγιεινό» ή όχι τρόπο ζωής, υιοθετώντας υγιεινές και ηθικές στάσεις και συμπεριφορές και αποφεύγοντας ταυτόχρονα ανθυγιεινές στάσεις και συμπεριφορές. Τέλος έννοιες οι οποίες παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο στην λήψη απόφασης των μαθητών για συμμετοχή σε σχολικούς αγώνες είναι η διαπραγμάτευση, (υπερνίκηση των εμποδίων ή δυσκολιών που έχει ένα άτομο) η εμπλοκή, (η ενασχόληση του ατόμου με μια δραστηριότητα) και η αφοσίωση, (η υπόσχεση του ατόμου σε μια συγκεκριμένη συμπεριφορά).

### **Συμμετοχή σε προγράμματα σχολικής φυσικής αγωγής-αθλητικής συμμετοχής και οφέλη**

Διαχρονικά έχει διαπιστωθεί η σχέση της φυσικής δραστηριότητας με την καλή υγεία αφού συνδέεται με το σταθερό σωματικό βάρος των παιδιών και των εφήβων αλλά και με τη μείωση του κινδύνου μεγάλης αύξησής του, (Di Pietro, 1999). Τα σχολικά πρωταθλήματα μεταξύ σχολείων που παίρνουν μέρος οι έφηβοι στα πλαίσια του σχολικού αθλητισμού τους παρέχουν ποικίλα εκπαιδευτικά οφέλη ιδιαίτερα στα κορίτσια αφού υπάρχει αύξηση της συμμετοχής των κοριτσιών σε αυτά τα τελευταία χρόνια. Οφέλη από την συμμετοχή στον αθλητισμό έχουν επίσης οι μαθητές στις καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις τις οποίες πετυχαίνουν και στην ολοκλήρωση των σπουδών τους (Keays & Allison, 1995; Troutman & Dufur, 2007).

Έρευνες έδειξαν ότι η εμπλοκή σε αθλητική συμμετοχή των μαθητών στο λύκειο βελτίωσε την ψυχική τους ευεξία, (Greenleaf, Boyer, & Petrie, 2009) και η φυσική δραστηριότητα μείωσε τον κίνδυνο απαισιοδοξίας και τάσης για αυτοκτονία στους εφήβους, ενώ αύξησε το επίπεδο αισιοδοξίας στα κορίτσια (Talliaferro, Rienzo,

Miller, Pigg, & Dodd, 2008). Τα προγράμματα φυσικής αγωγής που είναι προσανατολισμένα στην ψυχαγωγία μείωσαν τα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης και αύξησαν την αίσθηση ψυχικής ευφορίας (Balady, 2000; Cai, 2000). Τα σχολικά προγράμματα φυσικής αγωγής εμπεριέχουν πολλές ευκαιρίες για ανάληψη πρωτοβουλιών, δίνουν στους μαθητές την ευκαιρία για άμεση δημιουργία και ανάπτυξη μέσα από δραστηριότητες τις οποίες θέλουν να απολαύσουν και επιτρέπουν στους μαθητές να εμπλέκονται στην εξέλιξη των διασκεδαστικών παιχνιδιών που επιθυμούν να παίζουν (Coleman & Iso Ahola, 1993).

Στην Αμερική έχει διαπιστωθεί η σχέση της βελτίωσης της γενικής οικονομίας της χώρας από τα οφέλη που παρέχει στους μαθητές η ανάπτυξη αθλητικών προγραμμάτων στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση, η οποία αποτελεί επένδυση για τη χώρα (Miracle, 1985). Τα οικονομικά οφέλη στον Καναδά από την εμπλοκή των ατόμων με τον αθλητισμό στην ενηλικίωση λόγω της αποφυγής τους από διάφορα ψυχοσωματικά προβλήματα ήταν πολλά, όπως τονίζεται σε σχετική έρευνα (Curtis, Mc Teer, & White, 1999). Αλλά και στην Ελλάδα ο αθλητισμός αναψυχής δίνει σημαντικά οφέλη (φυσιολογικά, ψυχολογικά, κοινωνικά) στους συμμετέχοντες και κατ' επέκταση αυξημένη απόδοση στην εργασία τους καθώς και μείωση των εξόδων περίθαλψής των, αφού καθίστανται περισσότερο υγιείς σωματικά και ψυχικά (Alexandris, 1998). Σύμφωνα με την Θεωρία Προσωπικής Επένδυσης η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο των ατόμων παρέχει πολλαπλά οφέλη όπως για παράδειγμα να νοιώθουν ωραία, να έχουν καλή απόδοση και άλλα, γεγονός το οποίο αποτελεί προσωπική επένδυση στον άνθρωπο (Raedeke, 1997). Οφέλη όμως υπάρχουν και στις ηθικές συμπεριφορές αφού βρέθηκε ότι οι ατομικές ανθρώπινες αξίες μεταξύ των οποίων η τιμιότητα και η συνέπεια σχετίζονται με την αθλητική συμμετοχή, (McLean & Hamm, 2008). Ωστόσο όμως υπάρχουν και αρνητικές συνέπειες από την συμμετοχή στα διάφορα αθλήματα αφού στην Αμερική βρέθηκε ότι το 4,1% των ανδρών και το 1,2% των γυναικών που συμμετείχαν σε αθλητισμό στο λύκειο δήλωσαν ότι παίρνουν αναβολικά (Durant, Middleman, Faulkner, Emans, & Woods, 1997).

### **Σχολικά πρωταθλήματα και συμμετοχή**

Τα σχολικά πρωταθλήματα είναι μια δραστηριότητα αναψυχής αφενός (κυρίως στις πρώτες φάσεις Α' και Β') αφού ο συμμετέχων πέρα από την ευκαιρία

για αθλητική απόδοση έχει και ευκαιρίες συμμετοχής, εκτόνωσης, ψυχικής ευφορίας και ευεξίας, καλύτερης φυσικής λειτουργίας, αντίστασης στο γήρας, κοινωνικοποίησης, (Χρόνη, 2001) και αφετέρου μια δραστηριότητα συναγωνισμού (στην Γ' και Δ' φάση) αφού οι μαθητές επιδιώκουν την νίκη. Τα σχολικά πρωταθλήματα επίσης καλύπτουν ένα σημαντικό μέρος της αναψυχής των μαθητών αφού τα στενά πλαίσια του μαθήματος της φυσικής αγωγής για την ανάπτυξη κυρίως των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών δεν αφήνουν περιθώρια για αναψυχή στους μαθητές (Schroeder & Cluphf, 2007).

### **Ηθική συμπεριφορά, παρακίνηση και αθλήματα**

Οι απόψεις για την ηθική στον αθλητισμό μεταξύ των ερευνητών δίστανται. Άλλοι υποστηρίζουν ότι ο αθλητισμός συμβάλλει στην ανάπτυξη της ηθικής των ατόμων και άλλοι όχι. Οι Διγγελίδης και Κρομμύδας, (2008) υποστήριξαν ότι οι θετικές αθλητικές συμπεριφορές σχετίζονται θετικά μεταξύ άλλων με την ικανοποίηση από την φυσική αγωγή. Άλλοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι ο χώρος της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού είναι ο πιο πρόσφορος για την ηθική ανάπτυξη των μαθητών, (Μπαλασάς, Πρώιος, Δογάνης, & Μπαλασάς, 2006) και ότι η ηθική ανάπτυξη είναι ένα σύστημα αξιών στο οποίο βασίζονται οι αποφάσεις που σχετίζονται με το «σωστό» και το «λάθος», το «καλό» και το «κακό». Σύμφωνα με έρευνα, η ηθική ανάπτυξη των μαθητών διαμέσου της φυσικής αγωγής πραγματοποιείται μόνο όταν το μάθημα της φυσικής αγωγής περιέχει στρατηγικές ηθικής ανάπτυξης, (Χασάνδρα, 2006). Ωστόσο υπάρχει διαφοροποίηση στην δέσμευση σε ηθικές συμπεριφορές μεταξύ των δυο φύλων και μεταξύ των βαθμίδων εκπαίδευσης όπως βρέθηκε σε έρευνα, όπου τα αγόρια της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης είχαν χαμηλότερες επιδόσεις στη διάσταση «σεβασμός στους συμπαίκτες» σε σχέση με τα κορίτσια της ίδιας ηλικίας αλλά και σε σχέση με τα παιδιά της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, (Παπαγεωργίου, Χασάνδρα, & Χατζηγεωργιάδης, 2008).

### **Ανθυγιεινές συμπεριφορές & έφηβοι**

Η εφηβεία είναι αναμφισβήτητα ένα από τα πιο ευαίσθητα στάδια ανάπτυξης της ζωής του ανθρώπου ψυχοσωματικά και πνευματικά καθώς οι έφηβοι είναι

περισσότερο επιρρεπείς σε ανθυγιεινές συμπεριφορές, (Parvizy, Nikbahkt, Tehrani, & Shahrokhi, 2005). Οι ανθυγιεινές συμπεριφορές από μαθητές όπως η έλλειψη άσκησης, η κακή διατροφή και το κάπνισμα, (Θεοδωράκης & Παπαϊωάννου, 2002) και η ηθική συμπεριφορά στη σχολική φυσική αγωγή, (Χασάνδρα, 2006) είναι έννοιες οι οποίες διαμορφώνονται στην εφηβική ηλικία των ατόμων.

Μεταξύ των πιο επιβλαβών ανθυγιεινών συμπεριφορών βρίσκεται το κάπνισμα το οποίο θεωρείται υπεύθυνο για τις περισσότερες αιτίες θανάτου αφού τα τελευταία χρόνια έχει πάρει ανησυχητικές διαστάσεις σε παγκόσμιο επίπεδο (Ford & DiStefano, 1991). Σημαντική επίσης ανθυγιεινή συμπεριφορά είναι η μη σωστή διατροφική συνήθεια η οποία οδηγεί σε παιδική και εφηβική παχυσαρκία που είναι ένα φαινόμενο στην εποχή μας και η οποία ευθύνεται για μια σειρά νοσημάτων, γι' αυτό η πρόληψή της έχει ιδιαίτερη σημασία για τον άνθρωπο. Η παιδική και η εφηβική παχυσαρκία έχουν πάρει μεγάλες διαστάσεις και στην χώρα μας τα τελευταία χρόνια αφού όπως διαπιστώθηκε από διάφορες έρευνες τα ποσοστά των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών των τελευταίων ετών είναι αυξημένα σε σχέση με τα ποσοστά άλλων χωρών (Papadimitriou, Douros, Fretzayas, & Nikolaidou, 2007). Σημαντικό ρόλο στην καταπολέμησή της παίζει η φυσική δραστηριότητα και η άσκηση καθώς η έλλειψή τους δημιουργεί πλεόνασμα θερμίδων με φυσικό επακόλουθο την δημιουργία της παχυσαρκίας (Kosti, Panagiotakos, Mihas, Alevizos, Zambelas, Marioris et al., 2007). Σε ότι αφορά τις συμπεριφορές των εφήβων στην Ελλάδα έχουν διαπιστωθεί δύο χαρακτηριστικά προφίλ μαθητών, εκείνων που υιοθετούν θετικές στάσεις και συμπεριφορές για έναν υγιεινό και αθλητικό τρόπο ζωής και εκείνων που υιοθετούν αρνητικές στάσεις και συμπεριφορές για έναν μη υγιεινό τρόπο ζωής, δηλαδή υιοθετούν αρνητικές στάσεις και συμπεριφορές για την άσκηση αλλά και την υγιεινή διατροφή, ενώ επιλέγουν θετικές στάσεις και συμπεριφορές για τις μη υγιεινές συμπεριφορές (κάπνισμα, απαγορευμένες ουσίες, επιθετικές και μη ηθικές συμπεριφορές). Ο αθλητικός τρόπος ζωής επιδρά και σε άλλους τομείς της καθημερινής ζωής των μαθητών. Γενικότερα, τα παιδιά που υιοθετούν ανθυγιεινές συμπεριφορές, καπνίζουν αποφεύγουν την άσκηση και την υγιεινή διατροφή, τείνουν να σχετίζονται άμεσα με τα παιδιά που στρέφονται προς απαγορευμένες ουσίες ή τη συμμετοχή σε μη ηθικές και επιθετικές συμπεριφορές, (βίαια επεισόδια) (Θεοδωράκης & Παπαϊωάννου, 2002; Θεοδωράκης & Χασάνδρα 2005).

Για την αντιμετώπιση του φαινομένου της υιοθέτησης ανθυγιεινών συμπεριφορών εφαρμόζονται από τις κυβερνήσεις των κρατών διάφορα παρεμβατικά προγράμματα. Ωστόσο από τα πιο αποτελεσματικά παρεμβατικά προγράμματα πρόληψης κατά του καπνίσματος είναι εκείνα που γίνονται στο σχολικό περιβάλλον, (Chou, Li, Unger, Xia, Sun, Guo et al., 2006; Jarvis & Stark, 2005). Γίνεται αντιληπτό ότι ο ρόλος του σχολείου και του μαθήματος της φυσικής αγωγής είναι ιδιαίτερα σημαντικός στην υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών.

### **Δημογραφικοί παράγοντες**

Το φύλο είναι από τους σημαντικότερους παράγοντες που διαμορφώνουν την συμμετοχή των μαθητών σε αθλητικές δραστηριότητες. Έχει μελετηθεί διαχρονικά και έχει βρεθεί ότι τα αγόρια συμμετέχουν περισσότερο σε αθλητικές δραστηριότητες σε σχέση με τα κορίτσια (Μπερτάκη, Μιχαλοπούλου, Αργυροπούλου, & Μπιτζίδου, 2007), για διαφορετικούς λόγους όπως για παράδειγμα επειδή οι γονείς συνήθως παρακινούν τα αγόρια να συμμετέχουν περισσότερο στον αθλητισμό (Messner, 1988), είτε επειδή ακόμη και τα μέσα ενημέρωσης ενδιαφέρονται στερεότυπα περισσότερο για τον ανδρικό αθλητισμό, (Theberge, 1991) αλλά και λόγω χαμηλής αυτοεκτίμησης των ίδιων των γυναικών, (Raymore, Godbey, & Crawford, 1994).

Ένας άλλος επίσης σημαντικός παράγοντας στην συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες είναι η ηλικία καθώς με την αύξησή της μειώνεται η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες ιδιαίτερα των γυναικών, (Coalter, Dower, & Baxter, 1995) και μάλιστα σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες, (Hamalainen, Nurppone, Rimpela, & Rimpela, 2000).

### **Ανασταλτικοί παράγοντες**

Ερευνητές έχουν μελετήσει τους ανασταλτικούς παράγοντες ατόμων στην συμμετοχή τους σε δραστηριότητες, (Crawford & Godbey, 1987) όπου οι ανασταλτικοί παράγοντες ή εμπόδια ή δυσκολίες όπως αλλιώς ονομάζονται κατηγοριοποιούνται στα εσωτερικά εμπόδια, (ψυχολογικές καταστάσεις και συμπεριφορές του ατόμου) τα οποία συμβάλλουν καθοριστικά στην συμμετοχή των ατόμων, στα διαπροσωπικά εμπόδια, (π.χ. η αδυναμία εύρεσης παρέας) και στα δομικά εμπόδια, (π.χ. η αδυναμία εύρεσης πόρων για συμμετοχή) τα οποία παίζουν

ρόλο στην προτίμηση της συμμετοχής. Οι περισσότεροι ερευνητές υποστηρίζουν την στενή σχέση των εμποδίων με την παρακίνηση (Alexandris, Tsorbatzoudis, & Grouios, 2002) και την συμμετοχή, η οποία συνδέεται αρνητικά με τα εμπόδια και θετικά με την παρακίνηση (Carroll & Alexandris, 1997). Τα σημαντικότερα εμπόδια είναι αυτά της έλλειψης χρόνου (Carroll & Alexandris, 1997; Γκόλτσος, Τζήκα, Κουθούρης, & Χατζηγεωργιάδης, 2004; Θεοδωράκης, Αλεξανδρή, Πανοπούλου, & Βλαχόπουλος, 2008). Σύμφωνα με το ιεραρχικό μοντέλο των εμποδίων τα εσωτερικά εμπόδια παρεμβαίνουν πρώτα στην διαδικασία λήψης απόφασης και είναι τα πιο ισχυρά, στην παρακίνηση όμως δρουν παράλληλα και άλλοι διάφοροι «ψυχολογικοί μεσολαβητές» όπως ο συναγωνισμός, η αυτονομία και η εμπλοκή (Deci & Ryan, 1985).

Στα κυριότερα εμπόδια των μαθητών για συμμετοχή στον σχολικό αθλητισμό αναφέρονται η έλλειψη χρόνου λόγω σχολικών υποχρεώσεων, η απαγόρευση από την οικογένεια, η έλλειψη δεξιοτήτων ή ταλέντου, η έλλειψη ενημέρωσης και η έλλειψη κατάλληλων προγραμμάτων άσκησης (Coetzee, Coetzee, & Botha, 2004). Τα περισσότερα εμπόδια τα αντιμετωπίζουν οι μαθητές των μεγαλύτερων τάξεων κυρίως λόγω έλλειψης χρόνου εξαιτίας των σχολικών τους υποχρεώσεων (Δαμιανίδης, Κουθούρης, & Αλεξανδρή, 2007). Σε ότι αφορά το φύλο περισσότερα εμπόδια αντιμετωπίζουν τα κορίτσια σε σχέση με τα αγόρια (Αυγερινός, Στάθη, Almond, & Κιουμουρτζόγλου, 2002; Γογγάκη, Χριστόδουλος, & Κάτσικας, 2004). Τέλος οι μαθητές που συμμετέχουν παράλληλα και σε αθλητικούς συλλόγους αντιμετωπίζουν λιγότερα εμπόδια συμμετοχής σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής σε σχέση με τους μαθητές που δεν συμμετέχουν σε αθλητικούς συλλόγους (Δαμιανίδης & συν., 2007).

### **Κίνητρα συμμετοχής**

Οι μαθητές στην διαδικασία συμμετοχής τους στα σχολικά πρωταθλήματα παρακινούνται από διάφορα κίνητρα όπως από την επίτευξη προσωπικών τους στόχων, να χαλαρώσουν, να κάνουν παρέες και να δημιουργήσουν νέες φιλίες. Η παρακίνησή τους αυτή είτε είναι εσωτερική (όταν κάποιος κάνει κάτι για το κέφι του, για προσωπική του ευχαρίστηση και ικανοποίηση) είτε είναι εξωτερική (όταν κάποιος κάνει κάτι για χάρη των άλλων) (Deci & Ryan, 1985). Ωστόσο υπάρχει και η μη παρακίνηση, όταν δηλαδή τα άτομα είναι μη παρακινούμενα αφού υπάρχει η έλλειψη

της σχετικής παρακίνησης. Αυτά τα άτομα δεν έχουν ούτε πρόταση ούτε προσδοκίες για την συμμετοχή τους σε μια δραστηριότητα και τότε πιθανόν σταματούν αυτήν την δραστηριότητα. Πάντως η εσωτερική παρακίνηση συνδέεται στενά μην πρόθεση των ατόμων να συνεχίσουν μελλοντικά την αθλητική δραστηριότητα (Paracharisis, Simou, & Goudas, 2003).

Σύμφωνα με ερευνητές η παρακίνηση συνδέεται με μια σειρά θετικών επακόλουθων συμπεριφορών όπως αυξανόμενα επίπεδα συμμετοχής, θετικά συναισθήματα, συνέχιση και αύξηση της αθλητικής συμμετοχής (Iso Ahola, 1989; 1999; Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere, & Blais, 1995). Επίσης άλλα εξωτερικά κίνητρα συμμετοχής είναι η σωματική διάπλαση, η ομορφιά, η γενικότερη εμφάνιση και ο έλεγχος του σωματικού βάρους.

Σημαντικό ρόλο στην παρακίνηση κατέχει η «πρόταση ισορροπίας», (balance proposition) η οποία πιθανόν είναι το σημαντικότερο όλων όσων πρότειναν οι Jackson, Crawford και Godbey (1993) καθώς αναπτύσσει την ιδέα της αλληλεπίδρασης των εμποδίων με την δύναμη της παρακίνησης για αναψυχή. Επίσης σημαντικό ρόλο στην παρακίνηση παίζει η ικανοποίηση. Σύμφωνα με τους Ragheb και Tate (1993) προτείνεται ένα μοντέλο συμπεριφοράς στην αθλητική συμμετοχή βασισμένο στην τάση – δύναμη της παρακίνησης το οποίο διάκειται φιλικά προς τον ελεύθερο χρόνο και την ικανοποίηση. Επίσης οι Deci και Ryan (1985) πρότειναν ότι τα άτομα διαφέρουν σημαντικά στην εσωτερική ή την εξωτερική παρακίνηση που έχει το καθένα, στο βαθμό που επιθυμεί την εσωτερική ή την εξωτερική ανταμοιβή. Αυτές οι ατομικές διαφορές μεσολαβούν σε συγκεκριμένες ανάγκες ή αιτίες. Σύμφωνα με έρευνα βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα αθλητικά κίνητρα μεταξύ του φύλου και των επιπέδων συμμετοχής, και σε επίπεδο σχολικών πρωταθλημάτων και σε επίπεδο αθλητισμού αναψυχής, (Sit & Lindner, 2006). Μεταξύ των κινήτρων των μαθητών για αθλητική συμμετοχή είναι η ποικιλία αθλημάτων και δραστηριοτήτων φυσικής κατάστασης, η αύξηση των προκλήσεων στο μάθημα της φυσικής αγωγής και η αύξηση στην παρακίνηση των μαθητών για συμμετοχή σε δραστηριότητες εκτός σχολείου (Rikard & Banville, 2006).

## **Ικανοποίηση**

Η ικανοποίηση από την συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες αφορά διάφορες έννοιες όπως η μεταχείριση και η συμπεριφορά του Κ.Φ.Α. στους μαθητές,

η προσωπική επίδοση των μαθητών αλλά και άλλα θέματα οργάνωσης των σχολικών πρωταθλημάτων που σχετίζονται με την διαίτησία, την ασφάλεια και τις εγκαταστάσεις των αγώνων.

Η έλλειψη ικανοποίησης από την αθλητική συμμετοχή είναι μια από τις σημαντικότερες αιτίες εγκατάλειψης της αθλητικής δραστηριότητας όπως διαπιστώθηκε σε σχετική έρευνα, (Boiche & Sarrazin, 2007). Η υποστήριξη των μαθητών από τους Κ.Φ.Α. συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην ικανοποίηση των μαθητών, αφού είναι μια από τις κυριότερες αιτίες ικανοποίησης (Coatsworth & Conroy, 2009). Όσο περισσότερο συμμετέχουν οι μαθητές σε αθλητικές δραστηριότητες τόσο περισσότερο ικανοποιημένοι πιθανόν να είναι (Varca, Schaffer, & Saunders, 1984). Η σύνδεση της συχνότητας συμμετοχής επιβεβαιώθηκε και σε άλλη έρευνα σε μαθητές γυμνασίου και λυκείου (Debate, Gabriel, Zwald, Huberty, & Zhang, 2009).

Εκτός όμως από την συμμετοχή άλλοι λόγοι που διαφοροποιούν την ικανοποίηση των αθλητών είναι η πρωτοβουλία-αυτονομία που δίνει ο προπονητής στους αθλητές του, το φύλο, οι αθλητικές εμπειρίες και το άθλημα ή η δραστηριότητα συμμετοχής, (Adie, Duda, & Ntumanis, 2008). Σε έρευνα που έγινε σε έλληνες αθλητές διαπιστώθηκε ότι το φύλο και η αθλητική εμπειρία είναι παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την ικανοποίηση των αθλητών, (Θεοδωράκης & Μπεμπέτσος, 2003). Ακόμη παράγοντας ικανοποίησης των αθλητών είναι η ηγεσία στην ομάδα των ίδιων των αθλητών όπως έχει διαπιστωθεί, (Eys, Loughhead & Hardy, 2007).

### **Δέσμευση από την συμμετοχή σε αθλητική δραστηριότητα-σχολικούς αγώνες**

Η δέσμευση των ατόμων για διατήρηση της αθλητικής τους δραστηριότητας αλλά και των δια βίου υγιεινών και ηθικών συμπεριφορών είναι ένα σύνθετο φαινόμενο το οποίο εξαρτάται από διάφορους παράγοντες όπως οι ευκαιρίες συμμετοχής, η διασκέδαση, η ικανοποίηση από την συμμετοχή, η επένδυση που κάνει κάποιος στον εαυτό του, το φύλο και η ηλικία του. Η διασκέδαση από την ίδια την δραστηριότητα, η προσωπική επένδυση και η κοινωνική υποστήριξη είναι σημαντικοί λόγοι δέσμευσης των ατόμων στην προσκόλληση σε φυσικές δραστηριότητες, όπως επίσης και το επίπεδο δεξιοτήτων των ατόμων αυτών όπως διαπιστώθηκε τόσο στην Ελλάδα (Alexandris, Zahariadis, Tsorbatzoudis, & Grouios,



2002) όσο και στο εξωτερικό, (Casper, 2005). Η ικανοποίηση επίσης ήταν ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης της δέσμευσης μεταξύ όλων των δημογραφικών μεταβλητών όπως διαπιστώθηκε σε άλλη έρευνα, (Casper & Stellino, 2008). Τα ψυχολογικά εμπόδια και η σωματική διάπλαση των ατόμων είναι επίσης λόγοι μικρότερης δέσμευσης για αθλητική συμμετοχή σύμφωνα με σχετική έρευνα, (Alexandris, Grouios, Tsorbatzoudis, & Bliatsou, 2001). Σε ότι αφορά την δέσμευση για διατήρηση της φυσικής δραστηριότητας σε μαθητές λυκείου βρέθηκε ότι η ικανοποίηση σε θέματα δίκαιης μεταχείρισης συμβάλλει καθοριστικά στην διατήρηση της φυσικής δραστηριότητας, (Whisenant, 2005). Επίσης ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι αθλητικές εμπειρίες και η φυσική δραστηριότητα που έχουν οι μαθητές στο σχολικό τους περιβάλλον αυξάνουν την αθλητική συμμετοχή τους από την εφηβεία στην ενηλικίωση, (Kelly 1980; Malina, 1996; Watkins, 1983; White & Curtis, 1990; Yang, 1997). Η μακρόχρονη ενασχόληση των μαθητών με τον εξωσχολικό αθλητισμό (σωματειακό) επιφέρει ψυχολογική δέσμευση στους μαθητές να συνεχίσουν την συμμετοχή σε αθλητική δραστηριότητα, (Lau, Fox, & Cheung, 2005). Ακόμη διαπιστώθηκε ότι η συμμετοχή μαθητών λυκείου σε σχολικά και μη πρωταθλήματα αυξάνει την ενασχόλησή τους αργότερα ως ενήλικες σε φυσική δραστηριότητα λόγω της οργανωμένης μορφής της φυσικής δραστηριότητας, (Howell & McKenzie, 1987). Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας επιβεβαιώνονται και από άλλη έρευνα (Schreeder, Thomis, Vanreusel, Lefevre, Renson, Vanden et al., 2006) όπου βρέθηκε ότι αυξήθηκε η αθλητική ενασχόληση των μαθητών από την εφηβεία στην ενηλικίωση. Η αθλητική συμμετοχή κατά την εφηβεία ήταν ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης της ενασχόλησης των ενήλικων σε φυσικές δραστηριότητες από ότι το μορφωτικό επίπεδο και η κοινωνικοοικονομική κατάσταση των γονέων. Οι αθλητικές εμπειρίες στο λύκειο φαίνεται να παίζουν αποφασιστικό ρόλο στην ενασχόληση των ατόμων με φυσικές δραστηριότητες στην μετέπειτα ζωή τους.

Σύμφωνα με την «Θεωρία της Συνέχειας» για την ηλικία τα άτομα τα οποία είναι «μνημένα» στον αθλητισμό και γενικά στην φυσική δραστηριότητα στην σχολική ηλικία συνεχίζουν να ασχολούνται σε ανάλογες φυσικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο τους για μεγάλο χρονικό διάστημα ως ενήλικες διατηρώντας τον προηγούμενο τρόπο ζωής τους, (Atchley, 1989; & Mc Pherson, 1998).

Το φύλο είναι σημαντικός παράγοντας δέσμευσης για φυσική δραστηριότητα στο μέλλον αφού σχετίζεται με τις ευκαιρίες αθλητικής συμμετοχής, οι οποίες είναι περισσότερες στα αγόρια από ότι στα κορίτσια, με συνέπεια την μεγαλύτερη

αθλητική συμμετοχή τους άρα και την μεγαλύτερη δέσμευσή τους μελλοντικά σε φυσικές δραστηριότητες, (Miller, Heinrich, & Baker, 2000). Σημαντικό ρόλο ακόμη για την δέσμευση των ατόμων σε αθλητισμό παίζει η υποστήριξη των μαθητών από το οικογενειακό περιβάλλον και από τον προπονητή τους όπως υποστηρίχθηκε από έρευνα που διεξήχθη σε αθλητές γυμναστικής, (Weiss & Weiss, 2006). Ο τύπος της αθλητικής δραστηριότητας καθώς και το επίπεδο των ικανοτήτων των ατόμων παίζουν σημαντικό ρόλο στο επίπεδο δέσμευσης για αθλητική συμμετοχή (Casper & Andrew, 2008).

Η διαμόρφωση και υιοθέτηση υγιεινών και ηθικών στάσεων και συμπεριφορών από τους ανθρώπους είναι θέμα παιδείας και εκπαίδευσης γενικότερα και επιτυγχάνεται από τις μικρές ηλικίες (παιδική, εφηβική) και μάλιστα στο σχολικό περιβάλλον με ευθύνη της κάθε πολιτείας. Το σχολείο και ιδιαίτερα το μάθημα της φυσικής αγωγής μπορεί να επηρεάσει τις στάσεις των μαθητών σε υγιεινές συμπεριφορές προβάλλοντας το πρότυπο του υγιούς σώματος. Το γεγονός αυτό καθιστά περισσότερο αναγκαίο από ποτέ το μάθημα της φυσικής αγωγής στην εκπαίδευση, που εκτός της άσκησης δίνει και άλλα σημαντικά μηνύματα στα παιδιά όπως η αποφυγή της παχυσαρκίας, η αποτροπή τους από το αλκοόλ, το κάπνισμα, τα ναρκωτικά κ.α.

### **Εμπλοκή (ενασχόληση), διαπραγμάτευση και πίστη**

Σημαντικές έννοιες στην συμμετοχή των ατόμων με αθλητικές δραστηριότητες είναι η εμπλοκή, η διαπραγμάτευση και η πίστη. Ο Rothschild (1984) όρισε την εμπλοκή ως μια ψυχολογική κατάσταση παρακίνησης, διέγερσης ή ενδιαφέροντος μεταξύ ενός ατόμου και μιας δραστηριότητας.

Σύμφωνα με τους Jackson et al. (1993) η συμμετοχή σε δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο εξαρτάται όχι από την απουσία εμποδίων αλλά από την διαπραγμάτευση αυτών. Η αλληλεπίδραση μεταξύ των εμποδίων και της παρακίνησης πιθανόν είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην διαδικασία διαπραγμάτευσης και ίσως καθορίζει την συμμετοχή. Πρώτα από όλους τους ερευνητές οι Henderson, Bedini, Hecht και Schuller (1995) και οι Jackson και Rucks (1995) προσπάθησαν να αναλύσουν λεπτομερώς τις πηγές διαπραγμάτευσης και τις στρατηγικές που χρησιμοποιούνται από τους ανθρώπους.

Η πίστη (αφοσίωση) είναι μια έννοια η οποία μπορεί να προβλέψει το επίπεδο της δραστηριότητας της εμπλοκής (Corbin, Nielson, Borsdorff, & Laurie, 1987). Η αφοσίωση σχετίζεται άμεσα με τα αντιλαμβανόμενα εμπόδια. Εάν η αφοσίωση μπορεί να προβλεφθεί από τα αντιλαμβανόμενα εμπόδια τότε μπορεί να αυξηθεί η δέσμευση στη συμμετοχή, (Le Unes & Nation, 1996; Willis & Campbell, 1992). Παρόμοιοι όροι με την αφοσίωση και την δέσμευση είναι η πίστη και η υποταγή στην επιθυμία (Jackson & Dunn, 1991; Wright & Goodale, 1991).

### **Σκοπός της έρευνας**

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την αναγκαιότητα των σχολικών πρωταθλημάτων στη σχολική φυσική αγωγή όπως επίσης να διερευνήσει τα εμπόδια, τα κίνητρα, την ικανοποίηση και την δέσμευση των μαθητών σε σχέση με δημογραφικούς και άλλους παράγοντες, κατά την διαδικασία συμμετοχή τους στα σχολικά πρωταθλήματα.

### **Ερευνητικές υποθέσεις**

Θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δυο φύλων των μαθητών στους ανασταλτικούς παράγοντες, στα κίνητρα, στην ικανοποίηση και στην δέσμευση.

Θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών τάξεων φοίτησης των μαθητών στους ανασταλτικούς παράγοντες, στα κίνητρα, στην ικανοποίηση και στην δέσμευση.

Θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών διαφορετικών περιοχών διαμονής των μαθητών στους ανασταλτικούς παράγοντες, στα κίνητρα, στην ικανοποίηση και στην δέσμευση.

Θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που έκαναν και μαθητών που δεν έκαναν χρήση αναβολικών κατά το παρελθόν στους ανασταλτικούς παράγοντες, στα κίνητρα, στην ικανοποίηση και στην δέσμευση.

Θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που προτίθεντο και μαθητών που δεν προτίθεντο να κάνουν χρήση αναβολικών στο μέλλον στους ανασταλτικούς παράγοντες, στα κίνητρα, στην ικανοποίηση και στην δέσμευση.

Θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που συμμετείχαν και μαθητών που δεν συμμετείχαν σε αθλητικούς συλλόγους στους ανασταλτικούς παράγοντες, στα κίνητρα, στην ικανοποίηση και στην δέσμευση.

Θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που πιστεύουν και μαθητών που δεν πιστεύουν ότι τα κίνητρα της πολιτείας είναι προς την σωστή κατεύθυνση στους ανασταλτικούς παράγοντες, στα κίνητρα, στην ικανοποίηση και στην δέσμευση.

Θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που πιστεύουν και μαθητών που δεν πιστεύουν ότι τα κίνητρα της πολιτείας δημιουργούν έντονο ανταγωνισμό στους ανασταλτικούς παράγοντες, στα κίνητρα, στην ικανοποίηση και στην δέσμευση.

Θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που πιστεύουν και μαθητών που δεν πιστεύουν ότι τα κίνητρα της πολιτείας συμβάλλουν στην ψυχοσωματική και πνευματική καλλιέργεια των μαθητών και είναι αναγκαία στη σχολική φυσική αγωγή στους ανασταλτικούς παράγοντες, στα κίνητρα, στην ικανοποίηση και στην δέσμευση.

Θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών των τεσσάρων επιπέδων κινήτρων προτίμησης στους ανασταλτικούς παράγοντες, στα κίνητρα, στην ικανοποίηση και στην δέσμευση.

Θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών με διαφορετικές στάσεις για τα αναβολικά στους ανασταλτικούς παράγοντες, στα κίνητρα, στην ικανοποίηση και στην δέσμευση.

Θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών με διαφορετικές απόψεις για την παροχή κινήτρων από την πολιτεία για την συμμετοχή στα σχολικά πρωταθλήματα στους ανασταλτικούς παράγοντες, στα κίνητρα, στην ικανοποίηση και στην δέσμευση.

Θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών με διαφορετικές στάσεις ως προς την συμμετοχή τους σε σχολικά πρωταθλήματα και σε αθλητικούς συλλόγους στους ανασταλτικούς παράγοντες, στα κίνητρα, στην ικανοποίηση και στην δέσμευση.

Θα υπάρξει σημαντική συσχέτιση μεταξύ των διαστάσεων των ανασταλτικών παραγόντων, των κινήτρων, της ικανοποίησης και της δέσμευσης.

Θα υπάρξει σημαντική συσχέτιση μεταξύ των ανασταλτικών παραγόντων, των κινήτρων, της ικανοποίησης και της δέσμευσης.

## **Οριοθετήσεις**

Τα ερωτηματολόγια δόθηκαν σε μαθητές γενικών λυκείων, περιοχών άνω των 5000 κατοίκων.

Για την επιλογή των περιοχών του δείγματος λήφθηκε υπόψη ο πληθυσμός των συγκεκριμένων περιοχών.

Πριν τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου δόθηκαν διευκρινίσεις στους μαθητές σχετικά με διάφορες έννοιες όπως για παράδειγμα τι εννοούμε με τον όρο αναβολικά, αλλά πιθανόν οι μαθητές κατανόησαν διαφορετικά τις έννοιες των θεμάτων του ερωτηματολογίου.

Λόγω του μεγάλου αριθμού συλλογής του δείγματος η έρευνα διήρκεσε ένα ολόκληρο σχολικό έτος συγκεντρώνοντας τα ερωτηματολόγια των μαθητών σε διαφορετικές φάσεις των σχολικών αγώνων, σε όποια φάση αυτοί συμμετείχαν την συγκεκριμένη χρονική στιγμή.

Επειδή δεν υπήρχε ερωτηματολόγιο δέσμευσης για την συγκεκριμένη έρευνα κατασκευάστηκε νέο.

## **Περιορισμοί**

Δεν λήφθηκαν δεδομένα από αγροτικές περιοχές (πόλεις κάτω των 5000 κατοίκων) διότι δεν υπήρχαν λύκεια σε πλήρη ανάπτυξη, δηλαδή να διαθέτουν και τις τρεις τάξεις λυκείου σε αυτές τις περιοχές.

Η κατηγοριοποίηση των περιοχών σε ημιαστικές, αστικές και μεγάλες αστικές περιοχές έγινε σύμφωνα με πληθυσμιακά κριτήρια συλλογής του δείγματος.

Τα πολλά θέματα των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου πιθανόν να οδήγησαν στην μη σωστή συμπλήρωσή τους από τους μαθητές.

Ο χρόνος διεξαγωγής της έρευνας πιθανόν να επηρέασε τις απαντήσεις των μαθητών, (με το πέρασμα του χρόνου, καθώς η έρευνα διήρκεσε 1 σχολικό έτος, προχωρούσαν και οι φάσεις των σχολικών πρωταθλημάτων άρα και το ενδιαφέρον των μαθητών για συμμετοχή διαφοροποιούνταν).

Η χρήση του ερωτηματολογίου της δέσμευσης για πρώτη φορά.

## **Ορισμοί**

*Ανασταλτικοί παράγοντες-εμπόδια συμμετοχής* (constraints) σε φυσικές δραστηριότητες είναι οι λόγοι για τους οποίους τα άτομα αναστέλλουν ή σταματούν την συμμετοχή τους και την απόλαυσή τους σε αυτές τις δραστηριότητες (Jackson et al., 1993).

*Κίνητρα συμμετοχής ή παρακίνηση* (motivation) είναι οι δυνάμεις οι οποίες αρχίζουν άμεσα και στηρίζουν μια ανθρώπινη συμπεριφορά (Iso Ahola, 1999).

*Ικανοποίηση* (satisfaction) από την συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες είναι μια πολυδιάστατη έννοια η οποία κατηγοριοποιείται στην ευχαρίστηση, στις δεξιότητες, στην «αξία» του ατόμου και στην υγεία. Οι συμμετέχοντες σε αυτές τις δραστηριότητες έχουν διαφορετικές ανάγκες και προσδοκίες και η ικανοποίηση εκλαμβάνεται ξεχωριστά από τα άτομα για την καθεμιά από αυτές τις κατηγορίες (Chelladurai, 1999).

*Δέσμευση* (commitment) είναι η έννοια που περιγράφει το συμπεριφοριστικό στοιχείο της πίστης του ατόμου (Park & Kim, 2000) και η οποία προβλέπει την συμπεριφοριστική πίστη (Iwasaki & Havitz, 1998).

*Διαπραγμάτευση* (negotiation) είναι ο τρόπος υπερνίκησης των εμποδίων για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες (Jackson & Ruck's, 1995).

*Εμπλοκή* (involvement) είναι μια συμπεριφορά την οποία ένα άτομο αναπτύσσει ή μαθαίνει διαμέσου της αλληλεπίδρασης με το κοινωνικό του περιβάλλον (Sherif & Nebergall, 1965).

*Αφοσίωση-πίστη* (loyalty) είναι η υπόσχεση των ατόμων στις δράσεις της συμπεριφοράς (Kiesler, 1971).

## II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

### **Αθλητική αναψυχή, Φυσική Αγωγή & σχολικά πρωταθλήματα**

Η συμμετοχή της πλειοψηφίας των μαθητών στα σχολικά πρωταθλήματα τουλάχιστον στις πρώτες φάσεις (Α΄, Β΄ και Γ΄ φάση), έχει να κάνει με την αθλητική αναψυχή. Η λέξη «αθλητισμός» στην έννοια της αναψυχής έχει διαφορετική διάσταση από αυτή της νίκης ως ενός και μοναδικού στόχου. Η «νίκη» απουσιάζει από τους πρωτεύοντες στόχους των ατόμων όταν συμμετέχουν σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής. Στην αθλητική αναψυχή ο συμμετέχων πέρα από την ευκαιρία για αθλητική απόδοση έχει και ευκαιρίες για συμμετοχή, εκτόνωση, ψυχική ευφορία και ευεξία, καλύτερη φυσική λειτουργία, αντίσταση στο γήρας, κοινωνικοποίηση (Χρόνη, 2001). Οι μαθητές συμμετέχουν αρχικά στα σχολικά πρωταθλήματα για διάφορους λόγους, για να κάνουν φίλους, για να βελτιώσουν την υγεία τους, για να αισθανθούν καλά, για να εκτονωθούν. Όσο όμως προχωράνε οι αγώνες στις επόμενες φάσεις και ιδιαίτερα στην τελική φάση του πανελλήνιου πρωταθλήματος οι προηγούμενοι λόγοι μειώνονται και προτάσσεται πλέον η νίκη ως κυρίαρχο στοιχείο. Στην αναψυχή περιλαμβάνεται η ψυχαγωγία, (σοβαρή συμμετοχή του ατόμου με σημαντικά και διαχρονικά οφέλη για το ίδιο) και η διασκέδαση (πρόσκαιρο συναίσθημα απόλαυσης, ηδονής, εκτόνωσης χωρίς κάποιο τελικό μετρήσιμο κέρδος ή όφελος) ή ο συνδυασμός αυτών των δυο (Κουθούρης, 2006).

Η συμμετοχή στα σχολικά πρωταθλήματα λυκείων τα τελευταία χρόνια στις ΗΠΑ έχει αυξηθεί σημαντικά (NCAA News, 2007). Η ετήσια έκθεση της Εθνικής Ομοσπονδίας της Ένωσης Δημόσιων Σχολείων αποκάλυψε ότι η συνολική συμμετοχή σε σχολικά αθλήματα στο λύκειο κατά το έτος 2006-7 αυξήθηκε και για τα αγόρια και για τα κορίτσια στο υψηλότερο επίπεδο των τελευταίων 18 ετών σε 7.342.910 μαθητές και μαθήτριες. Αναλυτικότερα τα μεν αγόρια είχαν την μεγαλύτερη συμμετοχή τα τελευταία 29 χρόνια (4.321.103) στα δε κορίτσια για πρώτη φορά συμμετείχε τόσο μεγάλος αριθμός μαθητριών (3.021.807). Σε ότι αφορά την συμμετοχή των σχολείων στα αθλήματα για τα αγόρια τα 10 πρώτα κατά σειρά αριθμητικής συμμετοχής αθλήματα ήταν το μπάσκετ, ο στίβος, το μπίτζμπολ, το φούτμπολ, το γκολφ, η υπαίθρια αναψυχή, το σόκερ, η πάλη, το τένις και η κολύμβηση-καταδύσεις και για τα κορίτσια το μπάσκετ, ο στίβος, το σόφτμπολ, το βόλεϊ, η υπαίθρια αναψυχή, το σόκερ, το τένις, το γκολφ, η κολύμβηση-καταδύσεις

και η αγωνιστική διάσωση. Σε ότι αφορά την συμμετοχή των μαθητών και μαθητριών στα αθλήματα για τα αγόρια τα 10 πρώτα κατά σειρά αριθμητικής συμμετοχής ήταν το φούτμπολ, το μπάσκετ, ο στίβος, το μπέιζμπολ, το σόκερ, η πάλη, η υπαίθρια αναψυχή, το γκολφ, το τένις, η κολύμβηση-καταδύσεις και για τα κορίτσια το μπάσκετ, ο στίβος, το βόλεϊ, το σόφτμπολ, το σόκερ, η υπαίθρια αναψυχή, το τένις, η κολύμβηση-καταδύσεις, η αγωνιστική διάσωση και το γκολφ. Μια ενδεδειγμένη έρευνα στα δεδομένα της αθλητικής συμμετοχής των μαθητών λυκείων κατ' έτος αποκάλυψε ότι η βαθμιαία αύξηση των ποσοστών αθλητικής συμμετοχής των κοριτσιών ανήλθε από το 67,6% το 1995 (που ξεκίνησαν το λύκειο) στο 71,5% αντίστοιχα το 2000, ενώ για τα αγόρια ήταν από το 84,9% στο 87,3% αντίστοιχα.

Πρωταρχικός στόχος της φυσικής αγωγής στο σχολείο είναι η ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων. Ωστόσο όμως αυτό το σχετικά «αυστηρό χρονικά πλαίσιο των 40 λεπτών» του μαθήματος της φυσικής αγωγής δεν αφήνει περιθώρια για αναψυχή των μαθητών. Στο Ιλινόις των ΗΠΑ οι Schroeder και Cluphf (2007) κατέγραψαν ένα ενδοσχολικό πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας σχεδιασμένο και εφαρμοσμένο από με στόχο να ξεπεράσουν τους περιορισμούς του «αυστηρού πλαισίου» του μαθήματος φυσικής αγωγής των 40 λεπτών. Σκοπός του προγράμματος ήταν να προσφέρει στους μαθητές την ευκαιρία να συμμετέχουν και σε οργανωμένες και σε μη οργανωμένες φυσικές και αναψυχικές δραστηριότητες στο σχολείο κατά την διάρκεια της ώρας του γεύματος. Στόχος των ΚΦΑ ήταν να διατηρήσουν τις δραστηριότητες αυτές στη μνήμη των μαθητών όχι σαν μια ακόμη ώρα φυσικής αγωγής αλλά σαν μια δομημένη ώρα ενεργητικού διαλείμματος, η οποία μπορεί να προσθέσει κάποια από τα 60 λεπτά καθημερινής φυσικής δραστηριότητας που πρότεινε το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων στην Αμερική (CDC, 2006). Το ενδοσχολικό πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας το οποίο εφαρμόστηκε έδωσε πολλά οφέλη στους μαθητές όπως η φυσική δραστηριοποίηση, η ανάληψη πρωτοβουλιών κ.α. αλλά είχε κάποια μειονεκτήματα όπως η παραβίαση του ωραρίου, η δυσκολία στην επίβλεψη και στην ασφάλεια λόγω συμμετοχής μεγάλου αριθμού μαθητών, το περιορισμένο αθλητικό υλικό και ο περιορισμένος αθλητικός χώρος για τις συγκεκριμένες δραστηριότητες.

Στην Αγγλία έχουν αναπτυχθεί διάφορα προγράμματα φυσικής αγωγής και σχολικού αθλητισμού με στόχο την αύξηση της αθλητικής συμμετοχής των μαθητών (Quick, 2008). Ένα από αυτά είναι το School Sport Partnership Programme το οποίο αποτελεί μόνο ένα σκέλος της εθνικής στρατηγικής για την φυσική αγωγή και τον



σχολικό αθλητισμό στην Αγγλία. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα στοχεύει να συνδέσει την σχολική φυσική αγωγή και την εξωσχολική αθλητική συμμετοχή των μαθητών και ιδιαίτερη αποστολή του είναι να αυξήσει τα επίπεδα αθλητικής συμμετοχής ορισμένων υποομάδων μαθητών όπως είναι τα κορίτσια. Οι εθνικές αξιολογήσεις του προγράμματος (Γραφείο Προτύπων στην Εκπαίδευση 2003-4-5) έδειξαν ότι έχει αρχίσει ήδη να έχει θετικές επιδράσεις στην αθλητική δραστηριότητα των νέων με την αύξηση του βαθμού και του φάσματος αθλητικών δραστηριοτήτων εκτός προγράμματος (επιπλέον). Επίσης το πρόγραμμα αυτό αξιολογήθηκε και από άλλους ερευνητές οι οποίοι συμφωνούν με τις εθνικές αξιολογήσεις ότι δηλαδή η συνεργασία των σχολείων στα πλαίσια του αθλητισμού προώθησε πολλές ευκαιρίες συμμετοχής κυρίως στα κορίτσια ώστε να είναι περισσότερο φυσικά δραστήρια εντός και εκτός σχολικού προγράμματος φυσικής αγωγής με την προϋπόθεση ότι οι συντονιστές των προγραμμάτων αυτών θα προωθούν ίσες ευκαιρίες αθλητικής συμμετοχής μεταξύ των συμμετεχόντων (Flintoff, 2008).

Στις ΗΠΑ ο σχολικός αθλητισμός κατέχει εξέχουσα θέση στην δημόσια εκπαίδευση (Butterfield, Brown, & Bruce, 2008). Ο σχολικός αθλητισμός στο λύκειο έχει εκτιμηθεί για την συνεισφορά του στους μαθητές από τις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα. Οι καθηγητές φυσικής αγωγής-προπονητές διαμέσου των σχολικών πρωταθλημάτων έπρεπε να διδάξουν αυτοπειθαρχία, ηθική στον αθλητισμό, θάρρος, υπομονή και ομαδική εργασία, με λίγα λόγια «καλή πολιτεία». Ωστόσο άμεσα εκτιμήθηκαν οι αξίες της ψυχαγωγίας του σχολικού αθλητισμού στο λύκειο. Οι διευθυντές των λυκείων άρχισαν να βλέπουν τον αθλητισμό ως μια σύνδεση με την ευρύτερη κοινωνία, ως ένα τρόπο «πώλησης» του σχολικού προγράμματος στο σύνολό του ως αντιστάθμισμα στο φόρο που πλήρωναν οι πολίτες στο κράτος. Ο δεσμός σχολείου-κοινωνίας δημιούργησε μια νέα «φουρνιά» αθλητικών σχολικών ομάδων στο λύκειο οι οποίες αντιπροσώπευαν όχι μόνο το συγκεκριμένο λύκειο αλλά και ολόκληρη την κοινότητα, μια τάση όπου σε μερικές περιοχές ο αθλητισμός εξελίχθηκε σε επιχείρηση με ουσιαστικά κέρδη μετά από μια επιτυχημένη «σεζόν» των σχολικών πρωταθλημάτων. Στην πραγματικότητα ο σχολικός αθλητισμός στο λύκειο έκανε την εμφάνισή του στην κρατική τηλεόραση και οι γονείς αποφάσισαν πλέον τα παιδιά τους να παραμένουν στην 8<sup>η</sup> τάξη, δηλαδή για ένα επιπλέον έτος όχι για ακαδημαϊκούς λόγους αλλά για να κερδίσουν το πλεονέκτημα συμμετοχής τους στους σχολικούς αγώνες του λυκείου για μια ακόμη χρονιά. Αυτό επέβαλλε την ανάγκη για τον κατάλληλο -προπονητή. Η θέσπιση της νομοθεσίας «TITLE IX» το 1972 αύξησε

τις αθλητικές ευκαιρίες όλων των μαθητών. Ωστόσο όμως προέκυψε η ανάγκη για πρόσληψη εξειδικευμένων -προπονητών, αναγκάζοντας τους διευθυντές των λυκείων να προσλάβουν -προπονητές εκτός σχολείου για την προπόνηση των μαθητών στην 8<sup>η</sup> τάξη.

Στην Αγγλία εξετάσθηκε η συμμετοχή μαθητών λυκείου στον αθλητισμό και στις φυσικές δραστηριότητες σε σχέση με την φυσική αγωγή. Διαπιστώθηκε ότι οι μαθητές θεωρούσαν σημαντικό το πώς προβάλλονταν οι δραστηριότητες έτσι ώστε να τις ακολουθήσουν στο μάθημα της φυσικής αγωγής, τις οποίες ήδη έκαναν στον ελεύθερο χρόνο τους και θα ήθελαν να κάνουν και μελλοντικά (Smith, Thurston, Green, & Lamb, 2007).

Το μάθημα της φυσικής αγωγής είναι από τα σημαντικότερα μαθήματα στο σχολείο καθώς βελτιώνει ψυχοσωματικά τους μαθητές. Οι αρμόδιοι φορείς των χωρών για το μάθημα της φυσικής αγωγής, αναγνωρίζοντας τα οφέλη των μαθητών από αυτό, προσπαθούν να αναπτύξουν διάφορα προγράμματα με στόχο την αύξηση της συμμετοχής τους. Για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος απαιτείται η συνεργασία όλων των εμπλεκόμενων με την σχολική κοινότητα.

### **Οφέλη για τους συμμετέχοντες από τα προγράμματα σχολικής φυσικής αγωγής και αθλητικής συμμετοχής**

Σύμφωνα με τον Di Pietro (1999) η φυσική δραστηριότητα σχετίζεται άμεσα με την καλή υγεία αφού συνδέεται με το σταθερό σωματικό βάρος των παιδιών και εφήβων αλλά και με τη μείωση του κινδύνου μεγάλης αύξησής του. Ακόμη σε άλλη έρευνα αναφέρεται ότι τα αγόρια στην περίοδο της εφηβείας που ήταν υπέρβαρα ή ζύγιζαν λιγότερο από το φυσιολογικό είχαν λιγότερες πιθανότητες να είναι φυσικά δραστήρια σε σύγκριση με τα αγόρια αντίστοιχης ηλικίας που είχαν το κανονικό βάρος, ενώ το ίδιο παρατηρήθηκε και με τα κορίτσια αντίστοιχης ηλικίας (Levin, Lowry, Brown, & Dietz, 2003).

Έχει διαπιστωθεί διαχρονικά από έρευνες ότι τα σχολικά πρωταθλήματα μεταξύ σχολείων που παίρνουν μέρος οι έφηβοι στα πλαίσια του σχολικού αθλητισμού τους παρέχουν ποικίλα εκπαιδευτικά οφέλη. Τα οφέλη αυτά είναι ιδιαίτερα σημαντικά για τα κορίτσια αν αναλογισθεί κανείς την αύξηση της συμμετοχής των κοριτσιών στον αθλητισμό τα τελευταία χρόνια. Σε μια έρευνα εξετάσθηκαν οι πιθανότητες αποφοίτησης από το λύκειο μαθητριών που συμμετείχαν

σε σχολικά πρωταθλήματα σε σχέση με συμμαθήτριές τους οι οποίες δεν συμμετείχαν στα σχολικά πρωταθλήματα (Troutman & Dufur, 2007). Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από μια μακρόχρονη εκπαιδευτική εθνική μελέτη στην Αγγλία και διαπίστωσαν ότι οι μαθήτριες λυκείου που συμμετείχαν στα σχολικά πρωταθλήματα είχαν περισσότερες πιθανότητες ολοκλήρωσης των σπουδών τους στο λύκειο σε σχέση με τις συμμαθήτριές τους οι οποίες δεν συμμετείχαν στα σχολικά πρωταθλήματα.

Οι πιθανές επιδράσεις στις επιδόσεις των μαθητών από την συμμετοχή τους στον αθλητισμό κατά την διάρκεια των τελευταίων δυο τάξεων του λυκείου εξετάστηκαν σε έρευνα με αντιπροσωπευτικά δεδομένα λυκείων στις ΗΠΑ την περίοδο 1980-1984, (Marsh, 1993). Συγκεκριμένα αξιολογήθηκε η κοινωνική και μορφωτική αυτοαντίληψη των μαθητών, οι ακαδημαϊκές φιλοδοξίες τους, η επιλογή μαθημάτων, η εργασία στο σπίτι, η συχνότητα φοίτησής τους και η προσπάθειά τους στα μαθήματα. Διαπιστώθηκε ότι η αθλητική συμμετοχή συνέβαλλε θετικά στην μορφωτική αυτοαντίληψη και στις ακαδημαϊκές φιλοδοξίες υποστηρίζοντας ότι η αθλητική συμμετοχή επαυξάνει την αναγνώριση του σχολείου.

Στη Φιλανδία σε έφηβους μαθητές 16 ως 18 ετών διαπιστώθηκε ότι οι φυσικά δραστήριοι έφηβοι μαθητές κάπνιζαν λιγότερο από ότι οι μη φυσικά δραστήριοι και είχαν καλύτερη υγεία και διατροφικές συνήθειες. Επίσης η πλειοψηφία των μαθητών είχαν καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις. Παράλληλα συμμετείχαν σε πολλά οργανωμένα και διαφορετικά δυναμικά αθλήματα (Aarnio, 2003).

Ενδιαφέρον παρουσιάζει έρευνα στην οποία βρέθηκε ότι η συστηματική φυσική δραστηριότητα είχε θετική επίδραση στην ακαδημαϊκή επίδοση των μαθητών, αλλά και στην ικανότητα μνήμης, παρατήρησης/προσοχής, στη λύση προβλημάτων και στη λήψη αποφάσεων, όπως και στην πειθαρχία, στη συμπεριφορά και στη δημιουργικότητα των νέων (Keays & Allison, 1995).

Ο Fejgin (1994) διαπίστωσε βελτίωση στους βαθμούς των μαθητών που συμμετείχαν σε αθλητισμό, στην αυτοαντίληψη, στην εστία ελέγχου και στις ακαδημαϊκές φιλοδοξίες και αρνητικά αποτελέσματα σε θέματα πειθαρχίας. Διαπίστωσε επίσης ότι η αθλητική συμμετοχή ήταν διαφορετική σε σχέση με το φύλο και τις διάφορες κοινωνικοοικονομικές ομάδες των συμμετεχόντων μαθητών. Περισσότερο «δεσμευμένοι» σε ανταγωνιστικά αθλήματα στο λύκειο ήταν τα αγόρια, οι μαθητές με υψηλότερο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, μαθητές ιδιωτικών και

μικρότερων λυκείων και μαθητές με προηγούμενη εμπειρία σε σχολικές ομάδες και ομάδες αθλητικών συλλόγων.

Ιδιαίτερα σημαντικά οφέλη από την αθλητική συμμετοχή προκύπτουν και στον ψυχολογικό τομέα των μαθητών. Το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων της Αμερικής (CDCP, 2005) σε πρόσφατα δεδομένα διαπίστωσε ότι μεταξύ των ετών 2003 και 2004 υπήρξε αύξηση στις αυτοκτονίες εφήβων κατά 18%. Οι Talliaferro et al. (2008) στην έρευνά τους εξέτασαν τα δεδομένα από το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων της Αμερικής (CDCP) το 2005 που συλλέχθηκαν από μαθητές με διαφορετικά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και από μη φυσικά δραστήριους μαθητές διαπιστώνοντας ότι η συχνότητα και η έντονη φυσική δραστηριότητα μείωσαν τον κίνδυνο απαισιοδοξίας και τάσης για αυτοκτονία στα έφηβα αγόρια. Τα χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας των κοριτσιών αύξησαν το επίπεδο απαισιοδοξίας στα κορίτσια.

Η ενασχόληση σε αθλητική συμμετοχή των μαθητών στο λύκειο συνδέεται άμεσα με την βελτίωση της ψυχικής τους ευεξίας. Στις ΗΠΑ σε πρόσφατη έρευνα 260 κοριτσιών λυκείου (Greenleaf et al., 2009) εξετάστηκε η συμμετοχή τους σε φυσική δραστηριότητα στο σχολείο και άλλοι προσωπικοί παράμετροι όπως η πρόσφατη εικόνα που έχουν για το σώμα τους, οι φυσικές τους ικανότητες, η ψυχική τους ευεξία, η τάση για αθλητική συμμετοχή και τα επίπεδα της φυσικής τους δραστηριότητας. Διαπιστώθηκε ότι η εικόνα του σώματος, οι φυσικές τους ικανότητες και η τάση για αθλητική συμμετοχή συνέβαλλαν στην βελτίωση της συμμετοχής τους στο σχολικό αθλητισμό, στην βελτίωση της ψυχικής τους ευεξίας σε ποσοστό 60% και στην αύξηση των επιπέδων φυσικής τους δραστηριότητας σε ποσοστό 46%.

Η βελτίωση των ακαδημαϊκών επιδόσεων αλλά και γενικότερα των συμπεριφορών των μαθητών στο λύκειο λόγω της συμμετοχής τους στον σχολικό αθλητισμό διαπιστώθηκε επίσης σε έρευνα (Miller, Melnick, Barnes, Farrell, & Sabo, 2005). Στην συγκεκριμένη έρευνα πήραν μέρος 600 μαθητές οι οποίοι απάντησαν σε σχετικά ερωτηματολόγια για την συμπεριφορά τους στο σχολείο αλλά και για την ακαδημαϊκή τους επίδοση. Διαπιστώθηκε μεταξύ των άλλων ότι τα κορίτσια που συμμετείχαν σε σχολικό αθλητισμό είχαν υψηλότερους βαθμούς στα μαθήματά τους σε σχέση με τα κορίτσια που δεν συμμετείχαν σε σχολικό αθλητισμό. Επίσης η αθλητική συμμετοχή στα αγόρια συνέβαλε στην μείωση των σχολικών παραπτωμάτων από τους ίδιους.

Οι Tenoschok, Lyons, Oliveto και Sands (2002) αναφέρονται στα οφέλη των μαθητών από την συμμετοχή τους στα σχολικά πρωταθλήματα. Τα σχολικά πρωταθλήματα είναι το εργαστηριακό μέρος του μαθήματος της φυσικής αγωγής στην εκπαίδευση. Προάγουν την ευκαιρία για πρόσθετη δραστηριοποίηση, αυτοέλεγχο και για υλοποίηση δραστηριοτήτων μη εφικτών στην κανονική περίοδο της τάξης. Τα σχολικά πρωταθλήματα θα πρέπει να είναι προσανατολισμένα στις ανάγκες των μαθητών προσφέροντάς τους μια ποικιλία δραστηριοτήτων. Οι κανόνες των παιχνιδιών θα μπορούσε να είναι τροποποιημένοι προς όφελος των μαθητών. Τα πρωταθλήματα δεν πρέπει να είναι πιεστικά αλλά θα πρέπει να ενθαρρύνουν την συμμετοχή των μαθητών. Όλοι οι μαθητές θα πρέπει να έχουν ίσες ευκαιρίες στο παιχνίδι, θα πρέπει να εστιάζουν στην διασκέδαση, στην απόλαυση και στην προσπάθεια παρά στην νίκη. Επίσης τα σχολικά πρωταθλήματα θα πρέπει να προσφέρουν μια ιδανική ευκαιρία στους μαθητές για ηγεσία και απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων καθώς οι μαθητές αναπτύσσουν βοηθητικές ή καθοδηγητικές δραστηριότητες.

Σύμφωνα με ένα από τους κορυφαίους καθηγητές φυσικής αγωγής σε διεθνές επίπεδο (Byl, 2002), έχοντας βιώσει ο ίδιος προσωπικές εμπειρίες, προτείνει ότι τα σχολικά προγράμματα φυσικής αγωγής θα πρέπει να είναι πάνω από όλα διασκεδαστικά. Όσοι σχεδιάζουν σχολικά προγράμματα φυσικής αγωγής θα πρέπει να έχουν καλή αίσθηση του τι θέλουν να προσφέρει το συγκεκριμένο σχολικό αθλητικό πρόγραμμα. Θέλουν να προσφέρει διασκέδαση, να ενθαρρύνει όσο το δυνατόν περισσότερο την ενεργή συμμετοχή των μαθητών ή να είναι απλά ένα ακόμη σχολικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής. Ανάλογα με το τι θέλει κανείς να προσφέρει με ένα σχολικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής στους μαθητές, αυτό θα πρέπει να το σχεδιάζει κατάλληλα, αφού ταυτιστεί με τον ρόλο των μαθητών, τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους. Το πρόγραμμα φυσικής αγωγής θα πρέπει να είναι ευέλικτο, να συμμετέχει σε αυτό το σύνολο των μαθητών, να είναι κατάλληλο για όλες τις τάξεις και να χρησιμοποιεί το σύνολο των διαθέσιμων αθλητικών εγκαταστάσεων. Για να πετύχει ένα σχολικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής θα πρέπει να υποστηρίζεται και από τις άλλες ειδικότητες των καθηγητών. Για παράδειγμα ο καθηγητής καλλιτεχνικών σε συνεργασία με τους μαθητές να διακοσμήσει τους αθλητικούς χώρους ώστε να τους προδιαθέτουν ευχάριστα, της μουσικής να φροντίζει για την μουσική εμπύχωση των μαθητών κατά την άθλησή τους, ένας ταλαντούχος καθηγητής σε κάποιο άθλημα να φροντίζει για την διεξαγωγή ανάλογων αγώνων κ.ο.κ. Οι καθηγητές φυσικής αγωγής

οι οποίοι παίζουν καθοριστικό ρόλο στα μάθημα της φυσικής αγωγής και στην διεξαγωγή των σχολικών πρωταθλημάτων θα πρέπει από την πλευρά τους να γνωρίζουν τους κανόνες των παιχνιδιών και να τους εφαρμόζουν με απλό τρόπο, να έχουν εμπιστοσύνη στις αποφάσεις τους, να τοποθετούνται αποτελεσματικά, να κάνουν τις παρατηρήσεις τους ξεκάθαρα και συγκεκριμένα και να είναι αντικειμενικοί. Η προώθηση του «τίμιου παιχνιδιού» θα πρέπει να βασίζεται στους παρακάτω 5 κανόνες: ίσες ευκαιρίες συμμετοχής για όλους, σεβασμός στους κανόνες του παιχνιδιού, σεβασμός στους ΚΦΑ και στις αποφάσεις τους, σεβασμός στους αντιπάλους και πάντοτε διατήρηση αυτοελέγχου. Σημαντικό στοιχείο επίσης είναι η ασφάλεια η οποία ελαχιστοποιεί τους αθλητικούς τραυματισμούς και μειώνει την ευθύνη, όπως η βασική ενδυμασία των μαθητών, η σωματική επαφή και η ορθή χρήση των αθλητικών εγκαταστάσεων και του αθλητικού εξοπλισμού. Η διαφήμιση-προώθηση του σχολικού αθλητικού προγράμματος είναι σημαντική, όπως όταν για παράδειγμα με απλό τρόπο χρησιμοποιούνται πόστερ και αναγγελίες διασκεδαστικές για την φυσική αγωγή (αν το πρόγραμμα προωθεί την διασκέδαση), ή όταν κολλούνται αφίσες με όλα τα «είδη» ανθρώπων (αν το πρόγραμμα προωθεί την μαζική συμμετοχή), ή τέλος όταν γίνονται βραβεύσεις για το «τίμιο παιχνίδι» (αν το πρόγραμμα προωθεί το «τίμιο παιχνίδι»). Όλες αυτές οι ενέργειες προωθούν την συμμετοχή, την διασκέδαση, την πρωτοβουλία και κοστίζουν ελάχιστα.

Άλλοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι τα σωστά προγράμματα φυσικής αγωγής θα πρέπει να αναπτύσσουν την φυσική κατάσταση, τον θετικό συναγωνισμό, τον θετικό χαρακτήρα και να δίνουν ευκαιρίες στους μαθητές για ηγετικές πρωτοβουλίες (Balady, 2000; Cai, 2000). Επίσης θεωρούν ότι η φυσική αγωγή μειώνει τα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης και αυξάνει την αίσθηση ψυχικής ευφορίας των συμμετεχόντων.

Από τους Kleiber και Kirshnit (1991) υποστηρίζεται ότι οι μαθητές που έχουν φυσική δραστηριότητα αποδίδουν περισσότερο στο σχολείο, δηλαδή έρχονται στην τάξη έτοιμοι να μάθουν, είναι περισσότερο συγκεντρωμένοι και είναι βελτιωμένοι γενικά στην ακαδημαϊκή τους επίδοση. Τα έντονα και ιδιόρρυθμα παιχνίδια που διαθέτουν καλή οργάνωση μπορούν να αυξήσουν τις εμπειρίες διασκέδασης των μαθητών ενώ παράλληλα προάγουν ποικίλα φυσικά, κοινωνικά και συναισθηματικά οφέλη. Ο καλός χαρακτήρας των μαθητών διαμορφώνεται όχι όταν δίνεται έμφαση στη νίκη του παιχνιδιού αλλά όταν προωθείται η θετική καθοδήγηση στους μαθητές για το «τίμιο παιχνίδι».

Σύμφωνα με τους Coleman και Iso Ahola (1993) τα σχολικά προγράμματα φυσικής αγωγής αφθονούν σε ευκαιρίες ηγεσίας, δίνουν στους μαθητές την ευκαιρία για άμεση δημιουργία και ανάπτυξη μέσα από δραστηριότητες τις οποίες θέλουν να απολαύσουν. Τα σχολικά προγράμματα φυσικής αγωγής επίσης, στα πλαίσια των κανόνων των παιχνιδιών επιτρέπουν στους μαθητές να εμπλέκονται στην εξέλιξη των διασκεδαστικών παιχνιδιών που επιθυμούν να παίζουν.

Στα οφέλη από την συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου αναφέρονται στην έρευνά τους οι Eccles, Barber, Stone και Hunt (2003) όπου διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες σε εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες πέτυχαν καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις σε σχέση με τους μη συμμετέχοντες. Επίσης καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις πέτυχαν οι συμμετέχοντες σε αθλητικές σχολικές ομάδες σε σχέση με τους μη συμμετέχοντες.

Έχει αποδειχθεί σε πάρα πολλές έρευνες και μελέτες ότι η φυσική δραστηριότητα ήπιας μορφής φέρνει πολλαπλά φυσικά και ψυχολογικά οφέλη στον άνθρωπο και ειδικά στους νέους. Έχει αποδειχθεί επίσης ότι η φυσική δραστηριότητα μεταξύ των άλλων είναι αποτρεπτικός παράγοντας του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας (Goran, Reynolds, & Lindquist, 1999) ξεκινώντας μάλιστα από την πρώτη παιδική ηλικία (Τζήκα, Καρατζαφέρη, Χατηγεωργιάδης, Τζιαμούρτας, & Κουτεντάκης, 2008). Ακόμη ειδικοί έχουν προτείνει ότι 60 λεπτά καθημερινής φυσικής δραστηριότητας μέτριας έντασης για τους νέους συμβάλλουν στην βελτίωση της υγείας τους και της ψυχικής τους ευεξίας (Cavill, Biddle, & Sallis, 2001). Αυτός ο στόχος μπορεί να επιτευχθεί είτε με την καθημερινή φυσική δραστηριότητα ανάλογης διάρκειας είτε με δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου δηλαδή με την συμμετοχή σε διάφορα αθλήματα. Ωστόσο στις δυτικές κοινωνίες ο καθημερινός τρόπος ζωής τείνει να γίνει ολοένα και πιο καθιστικός και η εφηβεία είναι μια περίοδος της ζωής όπου βιώνεται έντονα η εγκατάλειψη των οργανωμένων αθλημάτων για διάφορους λόγους, (Wankel & Mummery, 1996).

Οι στάσεις μαθητών λυκείου προς την φυσική αγωγή σε σχέση με το φύλο και την αθλητική συμμετοχή εξετάστηκαν σε έρευνα 175 κοριτσιών και 265 αγοριών (Canan & Giyasettin, 2004). Σημαντικές διαφορές διαπιστώθηκαν στις στάσεις προς την φυσική αγωγή μεταξύ συμμετεχόντων μαθητών στον αθλητισμό και μη συμμετεχόντων μαθητών στον αθλητισμό, με υψηλότερη επίδοση των μαθητών που συμμετείχαν στον αθλητισμό αλλά και μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, όπου τα αγόρια είχαν υψηλότερη επίδοση. Δεν υπήρξε ωστόσο σημαντική αλληλεπίδραση

μεταξύ φύλου και αθλητικής συμμετοχής στις στάσεις προς την φυσική αγωγή. Γενικότερα οι συμμετέχοντες σε αθλητισμό είχαν θετικότερες στάσεις στην φυσική αγωγή σε σχέση με τους μη συμμετέχοντες όπως και τα αγόρια είχαν θετικότερες στάσεις στην φυσική αγωγή σε σχέση με τα κορίτσια.

Επίσης η σημαντικότητα των αθλητικών προγραμμάτων στο σχολείο τονίζεται σε έρευνα όπου παρατηρήθηκε ότι υπάρχει στενή σχέση της βελτίωσης της γενικής οικονομίας της χώρας και της ανάπτυξης αθλητικών προγραμμάτων στο χώρο της Β΄θμιας εκπαίδευσης στις ΗΠΑ, καθώς η ανάπτυξη αθλητικών προγραμμάτων αποτέλεσε μια εξαιρετική επένδυση, (Miracle, 1985).

Οι Curtis, McTeer και White (1999) μελέτησαν την σχέση μεταξύ της αθλητικής συμμετοχής των μαθητών λυκείου και της συμμετοχής τους στον αθλητισμό ως ενήλικες, σε ένα ευρύ αντιπροσωπευτικό δείγμα 8560 ενηλίκων στον Καναδά. Από την έρευνα βρέθηκε ότι η συμμετοχή των εφήβων σε ενδοσχολικές αθλητικές δραστηριότητες και στα σχολικά πρωταθλήματα στο λύκειο, αύξησε την εμπλοκή των μαθητών αυτών στην μετέπειτα ζωή τους ως ενήλικες σε φυσική δραστηριότητα σε σχέση με τους μαθητές που δεν συμμετείχαν στα σχολικά πρωταθλήματα παρά μόνο στις ενδοσχολικές αθλητικές δραστηριότητες, ή δεν συμμετείχαν καθόλου σε ενδοσχολικές αθλητικές δραστηριότητες. Μάλιστα εξετάζοντας και άλλα κοινωνικά χαρακτηριστικά φαίνεται ότι αυτή η σχέση συμμετοχής είναι ισχυρότερη στους νέους και στους άνδρες από ότι σε μεγαλύτερης ηλικίας άτομα και σε γυναίκες. Η συμμετοχή αυτή από «αθλητικό κεφάλαιο» που είναι μετατρέπεται αυτόματα σε «οικονομικό κεφάλαιο» των ατόμων στην ενηλικίωση λόγω της αποφυγής τους από διάφορα ψυχοσωματικά προβλήματα. Επίσης η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες των ενηλίκων έχει τρεις πτυχές: την αθλητική συμμετοχή για το ίδιο το άτομο, την εμπλοκή σε οργανωμένα αθλήματα και την συμμετοχή σε ανταγωνιστικό αθλητικό επίπεδο. Η συμμετοχή σε ενδοσχολικές αθλητικές δραστηριότητες ήταν συγκριτικά ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης για την αθλητική εμπλοκή των ατόμων στην μετέπειτα ζωή τους ως ενήλικες. Η αθλητική εμπειρία ήταν ίδια, ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας. Τα αποτελέσματα της έρευνας κατέδειξαν ότι η φυσική δραστηριότητα στην μετέπειτα ενήλικη ζωή των ατόμων πιθανόν θα αυξηθεί μελλοντικά από την ενθάρρυνση της συμμετοχής των μαθητών στον αθλητισμό στο λύκειο.

Την μετατροπή του «αθλητικού κεφαλαίου» σε «οικονομικό κεφάλαιο» λόγω της μετάβασης των ατόμων από μαθητές αθλητές σε ενήλικες με φυσική



δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο τους υποστηρίζει και άλλη έρευνα που έγινε στις ΗΠΑ, (Stempel, 2006). Στην έρευνα αυτή εξετάζεται η σχέση του σχολικού αθλητισμού στο λύκειο με το εισόδημα των ενηλίκων, καθώς επίσης εξετάζονται πιθανές διαφορές στο φύλο και στην τάξη φοίτησης. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε πως τα ευρήματα σε ότι αφορά το φύλο και την τάξη φοίτησης σε σχέση με το εισόδημα και την συμμετοχή είναι παρόμοια και στους Αμερικανούς μαθητές όπως και στους Καναδούς. Επίσης η αθλητική συμμετοχή των ενηλίκων συμβάλλει πιο έντονα σε αυτή την σχέση στους άνδρες από ότι στις γυναίκες.

Τα οφέλη από την φυσική δραστηριότητα των ενηλίκων στον ελεύθερο χρόνο τους, ως απόρροια της συμμετοχής τους με τον ενδοσχολικό αθλητισμό στην μαθητική τους ζωή είναι πολλαπλά. Ερευνητές έχουν αναδείξει κατά καιρούς την σημαντικότητα των ωφελειών από τη φυσική δραστηριότητα στους ενήλικες κατά τον ελεύθερο χρόνο τους αλλά κυρίως την πολλαπλότητα αυτών των ωφελειών πέρα από τον φυσιολογικό τομέα στον ψυχολογικό, στον κοινωνικό και στον πολιτιστικό, τονίζοντας παράλληλα την ανάγκη για ανάπτυξη και προώθηση αθλητικών σχολικών προγραμμάτων στα παιδιά και στους έφηβους (Curtis & Russel, 1997; Spirduso, 1995).

Ο αθλητισμός αναψυχής δίνει σημαντικά οφέλη (φυσιολογικά, ψυχολογικά, κοινωνικά) στους συμμετέχοντες και κατ' επέκταση αυξημένη απόδοση στην εργασία τους καθώς και μείωση των εξόδων περίθαλψης των αφού οι συμμετέχοντες καθίστανται περισσότερο υγιείς σωματικά και ψυχικά, (Alexandris, 1998). Το γεγονός αυτό σε συνδυασμό με το βαθμό πρόβλεψης των ατόμων για αθλητική συμμετοχή έχει απασχολήσει άμεσα τους ερευνητές και τους επενδυτές της αθλητικής βιομηχανίας ώστε να βοηθήσουν στο σχεδιασμό και στην οργάνωση των αθλητικών προγραμμάτων.

Οι Yin και Moore (2004) εξετάζοντας την σχολική αθλητική συμμετοχή ατόμων σε σχέση με την αυτοαντίληψη, την εστία ελέγχου, την βαθμολογία στα γνωστικά τεστ και την εγκατάλειψη του αθλητισμού σε 1883 μαθητές λυκείου, διαπίστωσαν ότι οι μαθητές που ασχολούνταν με αθλητισμό είχαν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση και ισχυρότερη εστία ελέγχου επιβεβαιώνοντας τον ρόλο της αθλητικής συμμετοχής για τους έφηβους στα αμερικανικά σχολεία.

Η συσχέτιση της αθλητικής συμμετοχής στο σχολείο, οι σχολικές επιδόσεις στα μαθήματα και άλλες συμπεριφορές των μαθητών λυκείου εξετάστηκαν από τους Darling, Caldwell και Smith (2005). Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι έφηβοι μαθητές

οι οποίοι συμμετείχαν σε δραστηριότητες, μεταξύ των οποίων και ο αθλητισμός στο σχολείο πέρα από το βασικό τους πρόγραμμα είχαν υψηλότερους βαθμούς στα μαθήματά τους, θετικότερες στάσεις για το σχολείο και υψηλότερες ακαδημαϊκές φιλοδοξίες.

Οι Marsh και Kleitman (2003) διαπίστωσαν και άλλα οφέλη από την συμμετοχή των μαθητών στον σχολικό αθλητισμό. Συγκεκριμένα υποστήριξαν ότι υπήρξε βελτίωση των μαθητών σε επίδοση στα μαθήματα, (βαθμοί, εργασίες στο σπίτι, σχολική επίτευξη, υψηλή αυτοεκτίμηση) λόγω της θετικής επίδρασης της συμμετοχής των μαθητών στον αθλητισμό στο λύκειο.

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας κατά τον ελεύθερο χρόνο στον άνθρωπο μελέτησαν πολλοί ερευνητές μεταξύ αυτών ο Raedeke (1997) ο οποίος υποστήριξε την Θεωρία Προσωπικής Επένδυσης στον άνθρωπο. Ο ερευνητής μελετώντας άτομα ηλικίας από 22 έως 68 ετών διαπίστωσε ότι η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο τους, τους έδωσε πολλαπλά οφέλη όπως για παράδειγμα να νοιώθουν ωραία, να έχουν καλή απόδοση και άλλα, γεγονός το οποίο αποτελεί προσωπική επένδυση στον άνθρωπο.

Η αθλητική συμμετοχή των μαθητών στο λύκειο τους δίνει οφέλη όχι μόνο σωματικά αλλά και σε άλλους τομείς όπως στον κοινωνικό και στον εκπαιδευτικό, (κοινωνικοποίηση, ακαδημαϊκές επιδόσεις) τα οποία οφέλη ποικίλλουν ανάλογα με την φυλή, την εθνικότητα και το φύλο των συμμετεχόντων αλλά και τον τόπο όπου βρίσκεται το σχολείο (Sabo, Melnick, & Vanfossen, 1993). Έτσι διαπιστώθηκε ότι η αθλητική συμμετοχή αυξάνει μετά το λύκειο όχι μόνο την κοινωνική δραστηριότητα αλλά και την αντίστοιχη εκπαιδευτική και επαγγελματική δραστηριότητα.

Η προσκόλληση και συμμετοχή των μαθητών λυκείου σε αθλητική δραστηριότητα εξαρτάται από διάφορους παράγοντες μεταξύ των οποίων και τα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας εκτός του κανονικού προγράμματος του σχολείου (π.χ. σωματειακός αθλητισμός). Αυτό προκύπτει από έρευνα η οποία υποστηρίζει ότι ο τύπος των αθλημάτων και της φυσικής αγωγής που προωθεί το κάθε σχολείο είναι καθοριστικός παράγων για τους μαθητές των σχολείων να συμμετάσχουν στα αθλήματα και στην φυσική αγωγή, (Smith et al., 2007).

Τα παραπάνω υποστηρίζονται και σε άλλη έρευνα η οποία πραγματοποιήθηκε στην Αγγλία, (Kirk, 2005). Ο ερευνητής ανέφερε ότι παρόλο που στην Αγγλία τα τελευταία χρόνια δαπανήθηκαν πρωτοφανή χρηματικά ποσά στα προγράμματα προώθησης της φυσικής αγωγής και στα αθλήματα για τους νέους με απώτερο στόχο

της συμμετοχής των ατόμων στη «δια βίου» φυσική δραστηριότητα, αυτή η εθνική τους στρατηγική δεν έφερε και τα ανάλογα αποτελέσματα κυρίως λόγω των δομικών προβλημάτων που προέκυψαν καθώς δεν είχαν εκτιμηθεί σωστά οι πολιτικές αυτής της στρατηγικής όπως για παράδειγμα η οργάνωση των πρωταθλημάτων. Επιπλέον είναι αμφίβολο κατά πόσο αντιλήφθηκαν τα κίνητρα για αθλητική συμμετοχή των νέων ατόμων, λαμβάνοντας υπόψη την επίδραση διαφόρων παραγόντων όπως το φύλο, την κοινωνικοοικονομική κατάσταση και τα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά τους. Όπως υποστηρίζεται τα παραδοσιακά προγράμματα φυσικής αγωγής απέτυχαν να προωθήσουν την «δια βίου» αθλητική συμμετοχή. Τα αποτελέσματα της έρευνας έρχονται σε αντίθεση με όσους υποστηρίζουν ότι τα παραδοσιακά προγράμματα φυσικής αγωγής με κάποιο εμπλουτισμό στο πλαίσιο της υπάρχουσας πολιτικής για την προώθηση της «δια βίου» αθλητικής συμμετοχής θα μπορούσαν να πετύχουν προς αυτή την κατεύθυνση.

Οι ατομικές ανθρώπινες αξίες, όπως η τιμιότητα, η συντροφικότητα, η συμπάθεια, η υγεία, η φυσική κατάσταση, η συνέπεια, η προσωπική επίτευξη και άλλες, οι οποίες σχετίζονται με την αθλητική συμμετοχή εξετάστηκαν σε έρευνα των McLean και Hamm (2008) που έγινε με την συμμετοχή 1102 ατόμων μεταξύ των οποίων και μαθητές λυκείου οι οποίοι συμμετείχαν σε αθλητικά προγράμματα. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η πλειονότητα των αξιών αυτών θεωρήθηκε ιδιαίτερα σημαντική από τους συμμετέχοντες. Διαφορές σημειώθηκαν μεταξύ των ομάδων των συμμετεχόντων και μεταξύ των ηλικιών. Επιπλέον μεταξύ των δυο φύλων στατιστικά σημαντικές διαφορές διαπιστώθηκαν στις 5 από τις 18 αξίες που μετρήθηκαν. Ακόμη και στα αθλητικά λύκεια για να έχουν οι μαθητές το δυνατόν περισσότερα οφέλη χωρίς εμπόδια από το μάθημα της φυσικής αγωγής θα πρέπει η συμμετοχή των μαθητών να είναι ποικίλη, δηλαδή οι μαθητές θα πρέπει να συμμετέχουν σε διάφορα αθλήματα και όχι να εξειδικεύονται σε ένα μόνο άθλημα. Σε έρευνα που έγινε στις ΗΠΑ και συγκεκριμένα στο Ιλινόις σε διευθυντές αθλητικών λυκείων, διαπιστώθηκε ότι αυτοί αντιλαμβάνονταν πως η αθλητική εξειδίκευση που γινόταν στο λύκειο αύξανε την πιθανότητα των μαθητών και στο να συμμετέχουν στα εθνικά πρωταθλήματα και στο να λάβουν κάποια πανεπιστημιακή αθλητική υποτροφία, (Hill & Simons, 1989). Έτσι οι διευθυντές των αθλητικών λυκείων κατέκριναν έντονα τους ΚΦΑ, οι οποίοι προωθούσαν την εξειδίκευση στα προγράμματά τους, αναγνωρίζοντας ωστόσο ότι η εξειδίκευση επαύξησε την αθλητική επίδοση και των ατόμων και της ομάδας. Ακόμη οι διευθυντές αντιλήφθηκαν ότι η αθλητική

εξειδίκευση ήταν σε αντίθεση με τις βασικές θέσεις των αθλητών-μαθητών των λυκείων. Γι' αυτό ακόμη και τα αθλητικά αυτά σχολεία θα μπορούσαν να προωθήσουν ενεργά την συμμετοχή πολλών αθλημάτων στα αθλητικά τους προγράμματα.

Η αθλητική συμμετοχή των μαθητών στο λύκειο δεν φέρνει μόνο οφέλη αλλά σε ένα μικρό (ευτυχώς) ποσοστό προκαλεί αρνητικές επιπτώσεις, (Durant et al., 1997). Στην Αμερική το 4,1% των ανδρών και το 1,2% των γυναικών που συμμετείχαν σε αθλητισμό στο λύκειο δήλωσαν ότι παίρνουν αναβολικά. Το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών που παίρνουν αναβολικά σχετίζεται με τα αθλήματα της πάλης και της σωματικής διάπλασης και ο λόγος που το κάνουν είναι για να αυξήσουν την μυϊκή τους δύναμη και την μυϊκή τους μάζα.

Στην αποφυγή ανθυγιεινών συμπεριφορών όπως η βία και η παραβατική συμπεριφορά αναφέρονται οι Levin, Smith, Caldwell και Kimbrough (1995). Στην έρευνά τους εξετάζεται εάν οι μαθητές που ασχολούνται με αθλητισμό είναι πιο βίαιοι και με μεγαλύτερη παραβατική συμπεριφορά από ότι οι συμμαθητές τους οι οποίοι δεν ασχολούνται με αθλητισμό. Οι απαντήσεις των 2436 μαθητών έδειξαν ότι δεν υπήρξαν διαφορές στις συμπεριφορές βίας και παραβατικότητας μεταξύ αθλητών και μη αθλητών μαθητών. Διαφορές διαπιστώθηκαν σε μαθητές που έκαναν αθλήματα μη σωματικής επαφής οι οποίοι εμφάνισαν λιγότερες συμπεριφορές βίαιης και παραβατικής συμπεριφοράς σε σχέση με μαθητές αθλητές σε αθλήματα σωματικής επαφής και μη αθλητές, δείχνοντας ότι τα αθλήματα μη επαφής έχουν κάποια προστατευτική επίδραση σε σχέση με βίαιη και παραβατική συμπεριφορά τις οποίες δεν έχουν τα αθλήματα επαφής.

Τα οφέλη των μαθητών από την συμμετοχή τους στο μάθημα της φυσικής αγωγής και στα σχολικά πρωταθλήματα είναι πολλαπλά όπως η βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων των μαθητών, η ψυχική τους ευεξία, η βελτίωση της αυτοεκτίμησής τους, της εικόνας του σώματος, η βελτίωση των ακαδημαϊκών τους επιδόσεων, η ανάληψη πρωτοβουλιών και άλλα.

### **Ανθυγιεινές συμπεριφορές & έφηβοι**

Η εφηβεία είναι ένα από τα πιο ευαίσθητα και κρίσιμα στάδια ανάπτυξης της ζωής του ανθρώπου ψυχοσωματικά και πνευματικά καθώς οι έφηβοι είναι περισσότερο επιρρεπείς σε ανθυγιεινές συμπεριφορές, (Parvizy et al., 2005). Η

υιοθέτηση ανθυγιεινών συμπεριφορών από μερίδα μαθητών, όπως η έλλειψη άσκησης, η κακή διατροφή και το κάπνισμα, (Θεοδωράκης & Παπαϊωάννου, 2002), η έννοια της ηθικής συμπεριφοράς στη σχολική φυσική αγωγή, (Χασάνδρα, 2006) καθώς επίσης τα υψηλά ποσοστά εφηβικής παχυσαρκίας στα ελληνόπουλα (Krassas, Tzotzas, Tsametis, & Konstadinidis, 2001; Mamalakis & Kafatos, 1996; Mamalakis, Kafatos, Manios, & Anagnostopoulou, 2000) και η αύξηση νοσημάτων (καρδιοεγγεφαλικά, αναπνευστικά, ψυχικά νοσήματα) λόγω και του «σύγχρονου» τρόπου ζωής (έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, υπερβολική πρόσληψη θερμίδων, στρες) τα τελευταία χρόνια είναι στοιχεία τα οποία διαμορφώνονται στην εφηβική ηλικία. Από τις σημαντικότερες ανθυγιεινές συμπεριφορές το κάπνισμα θεωρείται υπεύθυνο για τις περισσότερες αιτίες θανάτου αφού τα τελευταία χρόνια έχει πάρει ανησυχητικές διαστάσεις σε παγκόσμιο επίπεδο καθώς ολοένα και με γρηγορότερους ρυθμούς αυξάνονται οι νέοι καπνιστές (Ford & DiStefano, 1991). Πολύ σημαντική επίσης είναι η παιδική και η εφηβική παχυσαρκία, ένα σύγχρονο φαινόμενο στην εποχή μας λόγω του «μοντέρνου» τρόπου ζωής της κοινωνία μας. Ευθύνεται για μια σειρά νοσημάτων γι' αυτό η πρόληψή της έχει ιδιαίτερη σημασία για τον άνθρωπο. Σημαντικό ρόλο στην καταπολέμησή της παίζει η φυσική δραστηριότητα και η άσκηση καθώς η έλλειψή τους δημιουργεί πλεόνασμα θερμίδων με φυσικό επακόλουθο εν μέρει την δημιουργία της παχυσαρκίας (Kosti et al., 2007; Mamalakis et al., 2000).

Στην Ελλάδα, διαπιστώθηκε από διάφορες έρευνες, ότι τα ποσοστά των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών των τελευταίων ετών είναι αυξημένα σε σχέση με τα ποσοστά άλλων χωρών (Krassas et al., 2001; Papadimitriou et al., 2007; Papadimitriou, Kounadi, Konstantinidou, Xerapadaki, & Nicolaidou, 2006). Η επικράτηση της παχυσαρκίας όμως στην Ελλάδα συνδέεται άμεσα και με τις μη υγιεινές διατροφικές συνήθειες των παιδιών (Hassapidou, Fotiadou, Maglara, & Papadopoulou, 2006; Yannakoulia, Karayiannis, Terzidou, Kokkevi, & Sidossis, 2004).

Για την αντιμετώπιση του φαινομένου της υιοθέτησης ανθυγιεινών συμπεριφορών εφαρμόζονται από τις κυβερνήσεις των κρατών διάφορα παρεμβατικά προγράμματα. Ωστόσο από τα πιο αποτελεσματικά παρεμβατικά προγράμματα πρόληψης κατά του καπνίσματος είναι εκείνα που γίνονται στο σχολικό περιβάλλον, (Jarvis & Stark, 2005; Chou et al., 2006). Γίνεται αντιληπτό ότι ο ρόλος του σχολείου

και του μαθήματος της φυσικής αγωγής είναι ιδιαίτερα σημαντικός στην υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών.

Σε ότι αφορά το προφίλ των εφήβων στην Ελλάδα διαπιστώθηκαν δύο χαρακτηριστικά προφίλ μαθητών. Το προφίλ των ατόμων που υιοθετούν θετικές στάσεις και συμπεριφορές για έναν υγιεινό και αθλητικό τρόπο ζωής και το προφίλ των ατόμων που υιοθετούν αρνητικές στάσεις και συμπεριφορές για έναν μη υγιεινό τρόπο ζωής. Η δεύτερη και μικρότερη σε μέγεθος ομάδα ατόμων υιοθετεί αρνητικές στάσεις και συμπεριφορές για την άσκηση αλλά και την υγιεινή διατροφή, ενώ επιλέγει θετικές στάσεις και συμπεριφορές για τις μη υγιεινές συμπεριφορές (κάπνισμα, απαγορευμένες ουσίες, επιθετικές και μη ηθικές συμπεριφορές). Ο αθλητικός τρόπος ζωής επιδρά και σε άλλους τομείς της καθημερινής ζωής των μαθητών. Γενικότερα, τα παιδιά που υιοθετούν ανθυγιεινές συμπεριφορές, καπνίζουν αποφεύγουν την άσκηση και την υγιεινή διατροφή, τείνουν να σχετίζονται άμεσα με τα παιδιά που στρέφονται προς απαγορευμένες ουσίες ή τη συμμετοχή σε μη ηθικές και επιθετικές (βίαια επεισόδια) συμπεριφορές, (Θεοδωράκης & Παπαϊωάννου, 2002; Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2005).

Οι ανθυγιεινές συμπεριφορές στους έφηβους ευθύνονται για μια σειρά ψυχοσωματικών προβλημάτων. «Αντίβαρο» σε αυτές τις συμπεριφορές αποτελεί η άσκηση και η υγιεινή διατροφή. Συνήθως τα άτομα τα οποία αθλούνται υιοθετούν θετικές στάσεις και συμπεριφορές ενώ τα άτομα που δεν αθλούνται υιοθετούν αρνητικές στάσεις και συμπεριφορές.

## **Δημογραφικοί παράγοντες ατόμων που συμμετέχουν σε φυσική δραστηριότητα και αθλητική αναψυχή**

### *Το φύλο*

Σημαντικό ρόλο στην εμπλοκή των ατόμων σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου παίζουν οι δημογραφικοί παράγοντες των ατόμων όπως το φύλο, η ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο, η οικογενειακή, η επαγγελματική, η κοινωνικοοικονομική κατάσταση κ.ά. Ωστόσο έχει δοθεί μικρή βαρύτητα από τους ερευνητές σ' αυτά. Ο δημογραφικός παράγοντας που ίσως παίζει το σπουδαιότερο ρόλο στην συμμετοχή των ατόμων σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής και ελεύθερου χρόνου είναι το

φύλο. Σε πολλές χώρες ο αθλητισμός κυριαρχείται από το ανδρικό φύλο με πολλούς τρόπους. Στην Αμερική η συμμετοχή των νεαρών αγοριών στον αθλητισμό είναι φυσιολογική εξαιτίας και της παρότρυνσης των γονέων τους, αυτό όμως δεν ισχύει για τα κορίτσια (Messner, 1988). Αξίες και ιδεολογίες γύρω από τα αθλήματα όπως η αγωνιστικότητα και ο ανταγωνισμός είναι έννοιες συνδεδεμένες με την αρρενωπότητα. Τα επαγγελματικά αθλήματα είναι ανδροκρατούμενα όπως επίσης οι ανησυχίες και τα ενδιαφέροντα των μέσων ενημέρωσης είναι σταθερά προσανατολισμένα στο ανδρικό φύλο (Theberge, 1991).

Στις ΗΠΑ σε έρευνα που έγινε σε 1692 μαθητές της πρώτης και δεύτερης τάξης Γυμνασίου όπου εξετάστηκαν τα κίνητρα που σχετίζονται με τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες όπως η απόκτηση δεξιοτήτων, ο συναγωνισμός και η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, δεν αναφέρθηκαν διαφορές μεταξύ των δύο φύλων με εξαίρεση ότι τα κορίτσια ενδιαφέρθηκαν για τις ευκαιρίες για ανάπτυξη των κοινωνικών τους δεξιοτήτων που παρέχει η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Τα κορίτσια επίσης προτιμούσαν περισσότερη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες χαμηλής έντασης ενώ τα αγόρια προτιμούσαν δραστηριότητες όπου κυριαρχούσε ο ανταγωνισμός (Sirard, Pfeiffer, & Pate, 2006).

Στη Φινλανδία σε ότι αφορά τις δραστηριότητες συμμετοχής των μαθητών διαπιστώθηκε ότι τα αγόρια συμμετέχουν περισσότερο στο ποδόσφαιρο, το χόκεϊ επί πάγου, το χόκεϊ σάλας, το μπάσκετ, την άρση βαρών και το στίβο, ενώ τα κορίτσια προτιμούν τον στίβο, την ιππασία, την γυμναστική, το σλάλομ και την αεροβική γυμναστική (Nurpponen & Telama, 1998).

Η επίδραση του φύλου και της τάξης στην συμμετοχή μαθητών και μαθητριών λυκείου σε φυσική δραστηριότητα εξετάστηκε σε περιοχή της Ελλάδας (Μπερτάκη & συν., 2007). Σε ότι αφορά το φύλο αναφέρεται ότι τα αγόρια ήταν σημαντικά πιο δραστήρια από τα κορίτσια ενώ σε σχέση με την τάξη οι μαθητές και οι μαθήτριες της Γ΄ λυκείου ήταν λιγότερο δραστήριοι από ότι οι μαθητές και οι μαθήτριες των υπόλοιπων τάξεων.

Οι αιτίες που οι γυναίκες συμμετέχουν λιγότερο από τους άνδρες σε δραστηριότητες αναψυχής είναι διάφορες όπως η θέση τους στην κοινωνία, οι οικογενειακές τους υποχρεώσεις, ψυχολογικοί παράγοντες που σχετίζονται με αρνητικές αθλητικές εμπειρίες και το επίπεδο αυτοεκτίμησής τους (Raymore et al., 1994).

Σύμφωνα με το Australian Bureau of Statistics, (1999/2000) με αναφορά στην συμμετοχή στον αθλητισμό και στην φυσική δραστηριότητα, το ποσοστό συμμετοχής των γυναικών σε μη οργανωμένα αθλήματα (72%) ήταν σχεδόν το ίδιο (74%) με εκείνο των ανδρών. Ωστόσο όμως υπάρχει μεγάλη διαφορά στα οργανωμένα αθλήματα (34,9% στους άνδρες και 26,7% στις γυναίκες). Τα αθλήματα παίζουν ένα σημαντικό ρόλο για τους αυστραλούς στην διαδικασία ανάπτυξής τους από νέο σε άνδρα, αλλά και στην κοινωνικοποίησή τους και στο κοινωνικό τους στάτους γενικότερα. Εάν δεν ασχολούνται με τα αθλήματα τίθεται σε αμφισβήτηση η αρρενωπότητά τους από το ταίρι τους και από τον κοινωνικό τους περίγυρο. Το αντίθετο συμβαίνει με τις γυναίκες όταν συμμετέχουν στα διάφορα αθλήματα και ειδικότερα στα θεωρούμενα ανδρικά αθλήματα. Η κοινωνία διακατέχεται από την αντίληψη ότι τα αγόρια συμμετέχουν στα αθλήματα και τα κορίτσια τους παρακολουθούν. Μια δικαιολογία είναι ότι τα κορίτσια τραυματίζονται στα ανδρικά αθλήματα. Μάλιστα πολλοί σχολικοί σύλλογοι απαγορεύουν τα κορίτσια να συμμετέχουν μέχρι την ηλικία των 12 ετών υποστηρίζοντας ότι δεν είναι ασφαλή και ότι θα πρέπει να ακολουθήσουν κάτι πιο γυναικείο. Ωστόσο σε έρευνα που έγινε στην δυτική Αυστραλία βρέθηκε ότι η πλειοψηφία των κοριτσιών των γυμνασίων ήθελε να παίξει ποδόσφαιρο (Malaxos & Wedgwood, 1997). Η έλλειψη τηλεοπτικής κάλυψης στον γυναικείο αθλητισμό περιορίζει τις ευκαιρίες συμμετοχής στις αυστραλές καθώς στερούνται προώθησης και χορηγίας κάτι που θα βοηθούσε στην καριέρα τους. Σε έρευνα που έγινε στην Αυστραλία διαπιστώθηκε ότι οι γυναίκες έχουν χαμηλά ποσοστά αθλητικής κάλυψης όπως 10,7% από εφημερίδες, 2% από την τηλεόραση και μόνο 1,4% από το ραδιόφωνο, (Murray, 1996). Στους Ολυμπιακούς αγώνες από το 1948 ως το 1996 οι αυστραλές κέρδισαν το 40% από τα χρυσά μετάλλια παρόλο που συμμετείχαν μόνο στο 25% των αγώνων και μόνο στο 24% από το σύνολο των συμμετεχόντων έναντι των ανδρών. Στους Ολυμπιακούς αγώνες το 2000 στο Σίδνεϋ κέρδισαν και πάλι συγκριτικά περισσότερα χρυσά μετάλλια (6,23%) από τους άνδρες (5,92%). Ο κύριος λόγος για την μη ικανοποιητική κάλυψη των γυναικείων αθλημάτων είναι ότι δεν είναι αρκετά «εμπορεύσιμα» ώστε να είναι ελκυστικά στους θεατές. Από την πλευρά τους τα ΜΜΕ υποστηρίζουν ότι αυτό συμβαίνει επειδή υπάρχει μικρότερο ενδιαφέρον για τον γυναικείο αθλητισμό και μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τον ανδρικό αθλητισμό στο κοινό λέγοντας χαρακτηριστικά «δίνουμε στο κοινό αυτό που θέλει». Ένας εξίσου σημαντικός λόγος μη συμμετοχής των γυναικών στα αθλήματα συγκριτικά με τους άνδρες είναι η αυτοαντίληψη και η



αυτοεικόνα του σώματός τους. Επειδή επικρατεί η αντίληψη ενός τέλει σώματος πολλές γυναίκες αποφεύγουν την επαφή τους με τα αθλήματα επειδή ντρέπονται να «εκθέσουν» το σώμα τους στις δραστηριότητες, αλλά και λόγω έλλειψης ανάπτυξης των δεξιοτήτων τους αφού τις αποφεύγουν (Kiewa, 1996).

### *Η ηλικία*

Οι Alexandris και Carroll (1998) στην έρευνά τους ανέφεραν ότι με την αύξηση της ηλικίας μειώνεται η συμμετοχή των ατόμων και ιδιαίτερα των γυναικών σε δραστηριότητες αναψυχής, ενώ σε αντίθεση οι διαφορές στα ποσοστά ανδρών και γυναικών στις δυο νεότερες ηλικιακές ομάδες που συμμετείχαν δεν ήταν σημαντικές. Αυτό είναι ενθαρρυντικό αφού πιθανόν σημαίνει ότι η διαφορά στα ποσοστά συμμετοχής ανδρών και γυναικών τείνει να μειωθεί με αποτέλεσμα την πιθανή μελλοντική αύξηση των συνολικών ποσοστών συμμετοχής των γυναικών. Η προώθηση αθλητικών δραστηριοτήτων στις γυναίκες είναι ένα ζήτημα που απασχόλησε την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού στην Ελλάδα με τα προγράμματα «αθλητισμός και γυναίκα» από το 1983. Τα αποτελέσματά τους είναι αμφίβολα ως προς τους στόχους τους και αυτό γιατί υπήρξε σημαντική μείωση στα εγγεγραμμένα γυναικεία μέλη (από 46.800 το 1983 μειώθηκαν στα 29.000 το 1993, μείωση 38%, τα 29.000 μέλη αντιπροσωπεύουν μόνο το 0,6% του συνολικού γυναικείου πληθυσμού της χώρας). Για να βελτιωθεί η παραπάνω κατάσταση πρέπει να εφαρμοστούν και τα κατάλληλα προγράμματα. Σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο διαπιστώθηκε ότι το υψηλότερο ποσοστό αθλητικής συμμετοχής ήταν στους φοιτητές λόγω του τρόπου ζωής των, αφού έχουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο και λιγότερες κοινωνικές και οικογενειακές υποχρεώσεις. Το χαμηλότερο ποσοστό συμμετοχής παρουσίασαν άτομα χαμηλού μορφωτικού επιπέδου. Από τους ίδιους ερευνητές (Alexandris & Carroll, 1998) προτάθηκε ένα συγκεκριμένο δημογραφικό μοντέλο ατόμων που συμμετέχουν στον αθλητισμό αναψυχής, (αθλητικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, ατομικές ή ομαδικές, κλειστού ή ανοιχτού χώρου). Σε αυτό το δημογραφικό μοντέλο η συμμετοχή των ατόμων στην αναψυχή εξαρτάται από μια σειρά δημογραφικών παραγόντων όπως είναι το φύλο, η ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο, η οικογενειακή κατάσταση και η κοινωνική θέση.

Η αρνητική συσχέτιση μεταξύ ηλικίας και αθλητικής συμμετοχής έχει αναφερθεί επανειλημμένα και ο βαθμός μείωσής της εξαρτάται από το είδος της

δραστηριότητας, (Coalter et al., 1995). Τα χαμηλά ποσοστά συμμετοχής στις ομάδες ηλικιωμένου πληθυσμού μέχρι πρόσφατα ερμηνεύονταν από το γεγονός ότι η άσκηση εγκαταλείπεται με την αύξηση της ηλικίας. Ωστόσο τα τελευταία χρόνια αυτό φαίνεται να αλλάζει καθώς η αθλητική συμμετοχή σε μεγαλύτερες ηλικίες σχετίζεται με το επίπεδο της αθλητικής παιδείας και ατομικής εμπειρίας. Η καλύτερη αθλητική παιδεία των νέων πιθανόν να συμβάλλει στην μελλοντική αύξηση της αθλητικής συμμετοχής σε ηλικιωμένους, πάντα σε συνδυασμό με τα κατάλληλα προγράμματα.

Σε μια διαχρονική μελέτη που έγινε στην Φινλανδία όπου καταγράφηκε η φυσική δραστηριότητα παιδιών ηλικίας 12, 14, 16 και 18 ετών, διαπιστώθηκε ότι το ποσοστό των πολύ φυσικά δραστήριων παιδιών μειώθηκε με την αύξηση της ηλικίας από το 12ο μέχρι το 18ο έτος της ηλικίας τους και συγκεκριμένα για τα αγόρια από το 26% στο 12% ενώ για τα κορίτσια από το 13% στο 5%. Ακόμη διαπιστώθηκε ότι οι δραστηριότητες των παιδιών ηλικίας 12 έως 18 ετών αλλάζουν καθώς μεγαλώνουν αλλά και η συμμετοχή των μεγαλύτερων εφήβων μειώνεται σημαντικά σε οργανωμένες δραστηριότητες, (Hamalainen et al., 2000).

Στις Η.Π.Α. εκτιμάται ότι κατά τη διάρκεια της εφηβείας οι κοπέλες μειώνουν τη φυσική δραστηριότητα κατά 7,4% σε κάθε έτος και τα αγόρια κατά 2,7% ενώ διαπιστώθηκε και σημαντική διαφορά στη φυσική δραστηριότητα των δύο φύλων με τα αγόρια να είναι πιο δραστήρια από τα κορίτσια (Sallis, 1993).

### *Ο τόπος διαμονής*

Μεταξύ των παραγόντων που επηρεάζουν την συμμετοχή των ατόμων σε δραστηριότητες αναψυχής είναι ο τόπος διαμονής και η «υιοθέτηση» υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών εκ μέρους των συμμετεχόντων (Drakou, Tzetzis, & Mamantzi, 2009). Ο τόπος διαμονής επηρέασε κυρίως τον παράγοντα των εμποδίων «έλλειψη παρέας», αφού τα άτομα που διέμεναν σε μικρές πόλεις (ημιαστικές περιοχές) βίωσαν περισσότερα εμπόδια έλλειψης παρέας σε σχέση με εκείνα που διέμεναν σε μεγάλες πόλεις (αστικές περιοχές). Η «υιοθέτηση» υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών επηρέασε αρνητικά τα εμπόδια, δηλαδή τα άτομα με υγιεινό τρόπο ζωής βίωσαν λιγότερα εμπόδια στους περισσότερους από τους παράγοντες των εμποδίων σε σχέση με τα άτομα που δεν είχαν υγιεινό τρόπο ζωής. Δεν αναφέρθηκαν σημαντικές διαφορές σε σχέση με το φύλο ή σε σχέση με την συχνότητα συμμετοχής.

Οι δημογραφικοί παράγοντες επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την συμμετοχή των μαθητών στα σχολικά πρωταθλήματα. Από τους σημαντικότερους παράγοντες είναι το φύλο όπου φαίνεται ότι τα αγόρια συμμετέχουν περισσότερο σε σχέση με τα κορίτσια, η ηλικία όπου όσο οι μαθητές ανεβαίνουν στις τάξεις φοίτησης συμμετέχουν όλο και λιγότερο αλλά και ο τόπος διαμονής.

### **Κοινωνικοί παράγοντες**

Το μορφωτικό επίπεδο σχετίζεται άμεσα ή έμμεσα με την αθλητική συμμετοχή. Υπάρχουν μειωμένα ποσοστά συμμετοχής ανάμεσα στις ομάδες με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο, (Coalter et al., 1995). Το μορφωτικό επίπεδο είναι από τους σημαντικότερους παράγοντες πρόβλεψης για συμμετοχή στις περισσότερες αθλητικές δραστηριότητες. Σημαντική επίσης είναι η σχέση μεταξύ του μορφωτικού επιπέδου και της κοινωνικής θέσης. Παρόμοια αποτελέσματα βρήκαν ερευνητές σε ελληνικό πληθυσμό όπου επιβεβαιώνεται ότι οι πιο μειονεκτικές ομάδες μεταξύ των ατόμων για συμμετοχή στην αναψυχή ήταν άτομα με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο ανεξάρτητα από την ηλικία και το φύλο, (Alexandris & Carroll, 1998). Το μορφωτικό επίπεδο ήταν ο πιο ισχυρός παράγοντας πρόβλεψης για συμμετοχή. Η σχέση μεταξύ μορφωτικού επιπέδου και συμμετοχής ήταν ανεξάρτητη από την ηλικία, το φύλο και την οικογενειακή κατάσταση εκείνων που απάντησαν, γεγονός που συμφωνεί με την παραπάνω έρευνα (Coalter et al., 1995). Η οικογενειακή κατάσταση ήταν επίσης σημαντικά σχετιζόμενη με την συμμετοχή. Η χαμηλή συμμετοχή των έγγαμων ατόμων πιθανόν εξηγείται από την έλλειψη ελεύθερου χρόνου και από τον διαφορετικό τρόπο ζωής των έναντι των άγαμων ατόμων.

Σημαντικό ρόλο για αθλητική συμμετοχή παίζουν τα αθλητικά πρότυπα. Τα γυναικεία αθλητικά πρότυπα είναι πολύ λιγότερα από τα ανδρικά. Στην Αυστραλία όταν ρωτήθηκαν οι γυναίκες να υποδείξουν το αθλητικό τους πρότυπο το 52% υπέδειξαν άνδρα αθλητή, το 32% γυναίκα αθλήτρια ενώ το 12% κανένα. Το σημαντικό είναι ότι από το 32% που απάντησαν γυναίκα αθλήτρια οι μισοί (16%) υπέδειξαν την Κάθι Φρίμαν, αθλήτρια πολύ προβεβλημένη στη χώρα τους, αποδεικνύοντας τον πολύ σημαντικό ρόλο των προτύπων αθλητών-τριών στην παρακίνηση για συμμετοχή (Malaxos & Wedgwood, 1997). Ο ρόλος των προπονητών είναι εξίσου σημαντικός στα πρότυπα των αθλητών για συμμετοχή. Το ποσοστό των ανδρών προπονητών στην Αυστραλία είναι πολύ μεγαλύτερο σε σχέση με τις

γυναίκες προπονήτριες ανάλογα με την κατηγορία. Δεν συμβαίνει όμως το ίδιο και στην εκπαίδευση αφού το 43% στην πρωτοβάθμια και το 51% στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση είναι καθηγήτριες φυσικής αγωγής, προωθώντας τα κορίτσια στο να συμμετέχουν στα αθλήματα σε καθημερινή βάση. Όλα τα παραπάνω εξηγούν τον λόγο που οι γυναίκες προτιμούν τις μη οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες που εκτός αυτού του λόγου είναι και η θετική εικόνα του σώματός τους, η μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, οι περισσότερες κοινωνικές επαφές, η αποδοχή της ηλικίας τους, η καλύτερη αυτοσυγκέντρωση, η μνήμη, η εκπαίδευση, η δημιουργία, η προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας.

Σημαντικό ρόλο επίσης για συμμετοχή στα σχολικά πρωταθλήματα από τους μαθητές εκτός των άλλων παίζει το μορφωτικό επίπεδο, η κοινωνική θέση και τα αθλητικά πρότυπα, παράγοντες οι οποίοι αυξάνουν την συμμετοχή.

### **Ανασταλτικοί παράγοντες**

Ως ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής-εμπόδια (constraints) ορίζονται οι λόγοι οι οποίοι πιθανόν να σχετίζονται με την παρακίνηση και την εμπλοκή των εν δυνάμει συμμετεχόντων ατόμων στην διαδικασία συμμετοχής. Σύμφωνα με τους Crawford και Godbey (1987) οι ανασταλτικοί παράγοντες-εμπόδια κατηγοριοποιούνται ως εξής: α) στους εσωτερικούς-ενδοπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες, (intrapersonal constraints) όπως για παράδειγμα οι διάφορες ψυχολογικές καταστάσεις και συμπεριφορές του ατόμου, β) στους διαπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες, (interpersonal constraints) όπως η αδυναμία εύρεσης παρέας και γ) στους δομικούς ανασταλτικούς παράγοντες, (structural constraints) όπως η αδυναμία οικονομικών πόρων για συμμετοχή. Οι εσωτερικοί-ενδοπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες είναι οι πιο ισχυροί και καθοριστικοί σε σχέση με τους υπόλοιπους ενώ οι δομικοί παίζουν σημαντικό ρόλο στην προτίμηση της συμμετοχής.

#### *Ιεραρχικό μοντέλο*

Οι Crawford, Jackson και Godbey (1991) ανέπτυξαν ένα ιεραρχικό μοντέλο λήψης απόφασης όπου οι τρεις διαστάσεις των εμποδίων εμπεριέχονται ιεραρχικά. Τα εσωτερικά εμπόδια είναι τα πιο άμεσα και καθορίζουν την συμμετοχή πιο δυναμικά. Τα δομικά εμπόδια είναι πιο ξεκάθαρα και μεσολαβούν ανάμεσα στις υπάρχουσες

προτιμήσεις ελεύθερου χρόνου και στη συμμετοχή του ατόμου σε συγκεκριμένη προτίμηση-δραστηριότητα. Για πρώτη φορά οι Jackson et al. (1993) εισήγαγαν την έννοια της παρακίνησης στην έρευνα των ανασταλτικών παραγόντων, όπου η συμμετοχή είναι απόρροια της επιτυχούς διαπραγμάτευσης των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής σε μια δραστηριότητα. Τον σημαντικό ρόλο της παρακίνησης στο ιεραρχικό μοντέλο των ανασταλτικών παραγόντων διαπίστωσαν στις ελάχιστες σχετικές έρευνες οι Carroll και Alexandris (1997); Hubbard και Mannell (2001) και Stodolska (2000). Οι Carroll και Alexandris (1997) ανέλυσαν διεξοδικά τις αιτίες των ανασταλτικών παραγόντων και την σχέση τους με την παρακίνηση αλλά και πως οι ανασταλτικοί παράγοντες μπορούν να ξεπεραστούν ώστε να υπερισχύσει η παρακίνηση.

#### *Εμπόδια συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής*

Οι Alexandris et al. (2002) χρησιμοποίησαν την θεωρία αυτοκαθορισμού, (Self Determination Theory) των Deci και Ryan (1985) όπου η συμπεριφορά ενός ατόμου μπορεί να είναι εσωτερικά, εξωτερικά παρακινούμενη ή μη παρακινούμενη, για να εξετάσουν την επίδραση των διαστάσεων των εμποδίων στην εσωτερική, στην εξωτερική παρακίνηση και στην μη παρακίνηση. Επίσης χρησιμοποίησαν το ιεραρχικό μοντέλο εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης των Vallerance και Losier (1999) όπου οι κοινωνικοί παράγοντες επιδρούν στους ψυχολογικούς, οι οποίοι κατ' επέκταση επιδρούν στην παρακίνηση. Διαπίστωσαν ότι τα εσωτερικά εμπόδια προβλέπουν σημαντική αλλά όχι ισχυρή εσωτερική παρακίνηση, γεγονός που σημαίνει ότι υψηλά επίπεδα ατομικών/ψυχολογικών και έλλειψης ενδιαφέροντος εμποδίων σχετίζονται με χαμηλά επίπεδα εσωτερικής παρακίνησης. Οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής δεν σχετίστηκαν με την εξωτερική παρακίνηση. Οι ψυχολογικοί παράγοντες επιδρούν κυρίως στην εσωτερικά παρακινούμενη συμπεριφορά όπως αναφέρεται και σε άλλες έρευνες (Iso – Ahola, 1989; 1999; Iwasaki & Mannell, 1999; Weissinger & Bandalos, 1995).

Μεταξύ της έννοιας των εμποδίων και της αθλητικής συμμετοχής υπάρχει αρνητικά σημαντική σχέση (Carroll & Alexandris, 1997). Οι αντιλήψεις των ατόμων για τα εμπόδια πιθανόν να είναι χρήσιμες στη διαδικασία πρόβλεψης των ατόμων για συμμετοχή ή μη συμμετοχή, γεγονός που έχει σημαντική πρακτική εφαρμογή (Alexandris & Carroll, 1997a). Ειδικότερα η συχνότητα συμμετοχής σχετίζεται αρνητικά με τους ανασταλτικούς παράγοντες, όπως αναφέρεται σε έρευνα (Γκόλτσος

& συν., 2004) που έγινε σε αθλητικά κέντρα αναψυχής (μίνι ποδοσφαίρου) στην Κεντρική Ελλάδα όπου όσο περισσότερα ήταν τα εμπόδια τόσο μικρότερη ήταν η συχνότητα συμμετοχής. Ωστόσο άλλες έρευνες απορρίπτουν την αρνητική σχέση των εμποδίων και της συμμετοχής (Crawford et al., 1991; Iso – Ahola & Mannell, 1985; Kay & Jackson, 1991) και προτείνουν ότι τα διαπροσωπικά εμπόδια πιθανόν είναι τα πιο ισχυρά και καθοριστικά στην διαδικασία λήψης απόφασης των ατόμων να ξεκινήσουν δραστηριότητες αναψυχής. Ακόμη η μελέτη των Carroll και Alexandris (1997) έδειξε ότι οι παράγοντες «έλλειψη ενημέρωσης», «έλλειψη ενδιαφέροντος» και «έλλειψη χρόνου» επέδρασαν σημαντικά στους συμμετέχοντες και μη συμμετέχοντες. Οι παράγοντες «έλλειψη χρόνου» και «έλλειψη ενδιαφέροντος» έχουν καταγραφεί σε έρευνες σαν εσωτερικά εμπόδια (Iso – Ahola & Mannell, 1985; Crawford & Godbey, 1987). Στην ίδια έρευνα αξίζει να σημειωθεί η αρνητική σχέση μεταξύ του παράγοντα «έλλειψη χρόνου» και αθλητικής συμμετοχής. Ο παράγοντας «χρόνος» είναι ενταγμένος στα δομικά εμπόδια σύμφωνα με το Ιεραρχικό Μοντέλο, ωστόσο υπάρχει διαφωνία μεταξύ των ερευνητών σε ποια κατηγορία ανήκει.

Σχετικά με την κατηγοριοποίηση των εμποδίων οι Alexandris και Carroll (1997a) ανέφεραν επτά διαστάσεις εμποδίων: τα ατομικά/ψυχολογικά εμπόδια, ( $\alpha=.82$ ) εμπόδια έλλειψης ενημέρωσης, ( $\alpha=.82$ ) εμπόδια εγκαταστάσεων/υπηρεσιών, ( $\alpha=.78$ ) εμπόδια πρόσβασης/οικονομικά, ( $\alpha=.78$ ) εμπόδια έλλειψης παρέας, ( $\alpha=.85$ ) εμπόδια έλλειψης χρόνου ( $\alpha=.64$ ) και εμπόδια έλλειψης ενδιαφέροντος ( $\alpha=.69$ ). Τα εμπόδια που σχετίζονται με τον χρόνο βιώθηκαν πιο έντονα από τα υπόλοιπα, μετά τα εμπόδια των εγκαταστάσεων/υπηρεσιών, ακολουθώντας τα εμπόδια πρόσβασης/οικονομικά, της έλλειψης παρέας, της έλλειψης ενημέρωσης, τα ψυχολογικά και τέλος της έλλειψης ενδιαφέροντος. Τα εμπόδια χρόνου τα οποία είναι και πιο έντονα εξηγούνται από την έλλειψη χρόνου των ατόμων λόγω προσωπικών, οικογενειακών και επαγγελματικών υποχρεώσεων. Η υψηλή επίδοση στον παράγοντα εγκαταστάσεις/υπηρεσίες πιθανόν σχετίζεται με την ανεπαρκή προώθηση της μαζικής συμμετοχής από το κράτος. Πολλά από τα άτομα τα οποία απάντησαν στο ερωτηματολόγιο υποστήριξαν ότι οι αθλητικές εγκαταστάσεις ήταν ανεπαρκείς και οι αθλητικές υπηρεσίες περιορισμένες. Τα εμπόδια έλλειψης παρέας αν και σχετίζονται περισσότερο με τα ομαδικά αθλήματα ωστόσο υπάρχουν και στα ατομικά αφού πολλοί είναι αυτοί που βλέπουν την συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες ως μέσο περαιτέρω κοινωνικοποίησής τους. Τα ατομικά/ψυχολογικά εμπόδια παρόλο που έχουν χαμηλή επίδοση είναι μεταξύ των πιο ισχυρών προβλέψιμων παραγόντων

στην αθλητική συμμετοχή. Σχετίζονται με το αντιλαμβανόμενο επίπεδο φυσικής κατάστασης, των συνθηκών υγείας και του αυτοσυναγωνισμού. Ο παράγοντας έλλειψη ενδιαφέροντος είναι ο πιο ισχυρός παράγοντας πρόβλεψης, παρόλο που έχει τη πιο χαμηλή επίδοση. Ωστόσο ο ρόλος του στην συμμετοχή στα αθλήματα δεν είναι ξεκάθαρος. Άλλοι έχουν γενικότερα έλλειψη ενδιαφέροντος για τα αθλήματα και άλλοι επηρεάζονται από τα εσωτερικά τους εμπόδια όπως οι αρνητικές εμπειρίες στο παρελθόν οι οποίες είναι δύσκολο να ξεπεραστούν.

Πιο πρόσφατη έρευνα (Κουθούρης, Αλεξανδρή, Γιοβάνη, & Χατζηγιάνη, 2005) που ασχολήθηκε με τους παράγοντες των εμποδίων στην αναψυχή και συγκεκριμένα στην χιονοδρομία αναψυχής διαπίστωσε την ύπαρξη 6 παραγόντων εμποδίων: έλλειψη ενδιαφέροντος, ατομικά/ψυχολογικά εμπόδια, προβλήματα σε εγκαταστάσεις και υπηρεσίες, έλλειψη παρέας, προβλήματα οικονομικά/πρόσβασης και έλλειψης χρόνου, με συνολική εσωτερική συνοχή της κλίμακας  $\alpha=.88$ , ενώ σε άλλη έρευνα (Γκόλτσος & συν., 2004) διαπιστώθηκαν οι ίδιοι παράγοντες των εμποδίων και επιπλέον ο παράγοντας «καιρικές συνθήκες».

Τα εσωτερικά εμπόδια αναφέρονται ως τα ισχυρότερα εμπόδια στην αναψυχή όπως προκύπτει από ανασκοπική έρευνα (Κουθούρης, Κοντογιάννη, & Αλεξανδρή, 2008). Τα εσωτερικά εμπόδια σχετίζονται με την αρνητική προδιάθεση των ατόμων να συμμετάσχουν σε μια δραστηριότητα και δεν επιτρέπουν στα άτομα στην συνέχεια να εκδηλώσουν πρόθεση συμμετοχής. Όπως υποστηρίζεται στην έρευνα τα εμπόδια επιδρούν ιεραρχικά στην άρνηση των ατόμων να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες αναψυχής.

Σημαντικός ανασταλτικός παράγοντας για συμμετοχή στην δραστηριότητα αναψυχής του χορού είναι η έλλειψη χρόνου (Θεοδωράκης & συν., 2008). Στην έρευνα στην οποία συμμετείχαν 260 μέλη πολιτιστικών και χορευτικών συλλόγων στην Κεντρική Μακεδονία εξετάστηκε ο ρόλος των ανασταλτικών παραγόντων στην ανάμειξη συμμετεχόντων στον παραδοσιακό χορό. Αναφέρθηκαν 7 παράγοντες εμποδίων: έλλειψη χρόνου, ατομικοί/ψυχολογικοί, έλλειψη ενημέρωσης, υπηρεσίες/εγκαταστάσεις, πρόσβαση/οικονομικά, έλλειψη παρέας και έλλειψη ενδιαφέροντος. Επίσης αναφέρθηκε ότι η έλλειψη χρόνου είναι ο σημαντικότερος ανασταλτικός παράγοντας των συμμετεχόντων ενώ αντίθετα η έλλειψη ενημέρωσης είναι ο λιγότερο σημαντικός ανασταλτικός παράγοντας.

Οι έννοιες των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής και της παρακίνησης συνδέονται μεταξύ τους χωρίς ωστόσο να γίνεται ξεκάθαρο πιο από τα δύο εισέρχεται

πρώτο στην διαδικασία λήψης απόφασης (Alexandris et al., 2002). Ωστόσο όμως άλλοι ερευνητές δεν ανέφεραν σημαντική σχέση μεταξύ των εμποδίων και της παρακίνησης (Hubbard & Mannell, 2001). Τα εσωτερικά εμπόδια συμβάλλουν σημαντικά στην πρόβλεψη της μη παρακίνησης και πιθανόν επιδρούν αρνητικά στην δέσμευση για συμμετοχή. Αντίθετα τα εξωτερικά και τα δομικά εμπόδια δεν συνδέονται σημαντικά με την μη παρακίνηση, γεγονός που εξηγείται και από το ιεραρχικό μοντέλο των εμποδίων συμμετοχής στον ελεύθερο χρόνο (Crawford et al., 1991). Σύμφωνα όμως με το παραπάνω μοντέλο τα εσωτερικά εμπόδια εισέρχονται πρώτα στην διαδικασία λήψης απόφασης και είναι τα πιο ισχυρά. Στην παρακίνηση όμως δρουν διάφοροι «ψυχολογικοί διαμεσολαβητές» όπως ο συναγωνισμός, η αυτονομία και η εμπλοκή (Deci & Ryan, 1985; Iso – Ahola, 1989; Iwassaki & Mannell, 1999). Ακόμη στην παραπάνω έρευνα των Alexandris et al. (2002) αναφέρθηκε ότι τα εσωτερικά εμπόδια προβλέπουν σημαντικά αλλά όχι ισχυρά την εσωτερική παρακίνηση, που σημαίνει ότι υψηλά επίπεδα ατομικών/ψυχολογικών και έλλειψης ενδιαφέροντος εμποδίων συνδέονται με χαμηλά επίπεδα εσωτερικής παρακίνησης. Επίσης διαπιστώθηκε ότι δεν υπάρχει καμιά σχέση μεταξύ οποιουδήποτε τύπου ανασταλτικών παραγόντων (εμποδίων) και εξωτερικής παρακίνησης, σε αντίθεση με την έρευνα των Vallerance και Loisier (1999) που υποστήριξαν ότι στο ιεραρχικό μοντέλο όλες οι διαστάσεις της παρακίνησης πιθανόν επηρεάζονται από τις ψυχολογικές μεταβλητές. Σημαντικό θεωρείται το γεγονός ότι υπάρχει θετική σχέση μεταξύ της παρακίνησης και της συχνότητας συμμετοχής. Η συγκεκριμένη έρευνα υποστηρίζει την πολυδιάστατη δομή της παρακίνησης όπως αυτή έχει προταθεί και από την θεωρία αυτοκαθορισμού των Deci και Ryan (1985). Η διάσταση της μη παρακίνησης αποδείχθηκε ότι είναι ο πιο ισχυρός παράγοντας πρόβλεψης της συχνότητας στην συμμετοχή. Στην συγκεκριμένη έρευνα υπάρχουν στοιχεία για την θετική επίδραση της εξωτερικής παρακίνησης στην συχνότητα συμμετοχής. Βέβαια πρέπει να τονιστεί ότι η έρευνα αφορούσε προτάσεις για τον αθλητισμό αναψυχής. Η συμμετοχή στον αθλητισμό δεν θεωρείται πάντα μια δραστηριότητα καθαρά αναψυχής. Έρευνες που έγιναν σε συμμετέχοντες μεταξύ αθλητισμού και άσκησης βρήκαν παρόμοια αποτελέσματα (Frederick & Ryan, 1993).



*Εμπόδια συμμετοχής μαθητών λυκείων σε ενδοσχολικό και εξωσχολικό αθλητισμό*

Οι μαθητές λυκείων στην προσπάθειά τους να συμμετέχουν σε σχολικές αθλητικές δραστηριότητες αντιμετωπίζουν διάφορα εμπόδια. Στην έρευνα των Coetzee et al. (2004) εξετάστηκαν τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι μαθητές λυκείων στην συμμετοχή τους σε αθλητισμό στα πλαίσια του σχολείου, στην Βόρεια Αφρική σε δείγμα 211 αγοριών και 267 κοριτσιών. Διαπιστώθηκαν 5 παράγοντες εμποδίων όπως η «οικογένεια/κουλτούρα», τα «οικονομικά», οι «δεξιότητες», οι «εγκαταστάσεις» και άλλα εμπόδια. Τα ισχυρότερα εμπόδια στην αθλητική συμμετοχή των μαθητών ήταν ο χρόνος, η ευθύνη της οικογένειας, η έλλειψη δεξιοτήτων ή ταλέντου, η έλλειψη ενημέρωσης και η έλλειψη κατάλληλων προγραμμάτων άσκησης. Ο λιγότερο ισχυρός ανασταλτικός παράγοντας για συμμετοχή ήταν οι φυλετικές διαφορές. Το φύλο και η ηλικία δεν συνδέθηκαν με τα εμπόδια. Όμως οι φυλετικές διαφορές είχαν κάποια επίδραση στην αντίληψη των μαθητών για τα εμπόδια στην αθλητική συμμετοχή.

Οι διαφορές σε κοινωνικούς και ανασταλτικούς παράγοντες αθλητικής συμμετοχής μεταξύ μαθητών λυκείων οι οποίοι συμμετέχουν σε εξωσχολικό αθλητισμό και άλλων μαθητών οι οποίοι δεν συμμετέχουν γενικά σε αθλητισμό εξετάστηκαν στην έρευνα των Lee, Lee και Chou (2004) στην Κορέα. Οι 423 μαθητές συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο ανασταλτικών παραγόντων με 28 θέματα και επτά διαστάσεις. Επίσης εξετάστηκαν και άλλοι κοινωνικοί παράγοντες όπως το κοινωνικό πρότυπο, η κοινωνική υποστήριξη κ.ά. Οι συμμετέχοντες σε εξωσχολικό αθλητισμό μαθητές ανέφεραν περισσότερες κοινωνικές επιρροές σε σχέση με τους μη συμμετέχοντες γενικά σε αθλητισμό μαθητές. Σημαντικές διαφορές υπήρξαν και στον παράγοντα έλλειψη χρόνου. Οι κοινωνικοί παράγοντες ήταν ισχυροί παράγοντες πρόβλεψης της αθλητικής συμμετοχής και ο παράγοντας «χρόνος» ήταν ο ισχυρότερος παράγοντας στην διαδικασία λήψης απόφασης για αθλητική συμμετοχή.

Σε έρευνα η οποία διεξήχθη στην Ελλάδα σε 643 μαθητές και μαθήτριες γυμνασίου και λυκείου οι οποίοι συμμετείχαν σε εξωσχολικές δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής αθλητικών συλλόγων κ.ά. (Δαμιανίδης & συν., 2007), διαπιστώθηκε ότι οι μαθητές των λυκείων αντιμετωπίζουν περισσότερα εμπόδια στη συμμετοχή τους σε εξωσχολικές δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής σε σχέση με τους μαθητές γυμνασίου. Σε σχέση με το φύλο περισσότερα εμπόδια αντιμετωπίζουν

τα κορίτσια από ότι τα αγόρια. Αντίστοιχα αποτελέσματα υποστήριξαν έρευνες στη Βουλγαρία, Τσεχοσλοβακία, Φινλανδία, Γαλλία, Γερμανία, Ουγγαρία, Νορβηγία, Πολωνία, Ρουμανία, Ρωσία, Ελβετία, στις Η.Π.Α. και στο Καναδά όπου τα κορίτσια διαθέτουν λιγότερο χρόνο σε εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής (Flammer & Schaffner, 2003; Shaw, Cladwell, & Kleiber, 1996; Shaw, Kleiber, & Cladwell, 1995). Παρόμοια αποτελέσματα σημειώθηκαν και σε ελληνικές πόλεις, Αθήνα, Πειραιά και Θεσσαλονίκη (Αυγερινός & συν., 2002; Γογγάκη & συν., 2004). Τέλος οι μαθητές και οι μαθήτριες που συμμετέχουν σε αθλητικούς συλλόγους αντιμετωπίζουν λιγότερα εμπόδια συμμετοχής σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής σε σχέση με μαθητές και μαθήτριες που δεν συμμετέχουν σε αθλητικούς συλλόγους.

Εν κατακλείδι τα σημαντικότερα εμπόδια των μαθητών στη συμμετοχή τους στο σχολικό αθλητισμό είναι αυτά της έλλειψης χρόνου και συναντώνται κυρίως στις μεγαλύτερες τάξεις αλλά και στο γυναικείο φύλο. Ωστόσο τα διάφορα εμπόδια ξεπερνώνται ευκολότερα από τους μαθητές ημιαστικών περιοχών και όσων ασχολούνται με τον εξωσχολικό αθλητισμό.

### **Κίνητρα συμμετοχής**

Ως κίνητρα συμμετοχής ή παρακίνηση (motivation) αναφέρονται οι δυνάμεις οι οποίες αρχίζουν άμεσα και στηρίζουν την ανθρώπινη συμπεριφορά (Iso Ahola, 1999). Υπάρχουν δύο τύποι παρακίνησης: α) η εσωτερική παρακίνηση (intrinsic motivation) όταν κάποιος κάνει κάτι για χάρη του, για προσωπική του ευχαρίστηση και ικανοποίηση (Deci, 1975) όταν κάποιος κάνει κάτι εθελοντικά με απουσία ανταμοιβής (Deci & Ryan, 1985) και β) η εξωτερική παρακίνηση (extrinsic motivation) που είναι ακριβώς το αντίθετο από την εσωτερική παρακίνηση δηλαδή όταν κάποιος κάνει κάτι όχι για χάρη του αλλά δεσμευμένος στους άλλους (Deci, 1975). Εκτός όμως από την εσωτερική και την εξωτερική παρακίνηση υπάρχει και η μη παρακίνηση (amotivation), δηλαδή τα άτομα είναι μη παρακινούμενα όταν υπάρχει σχετική έλλειψη παρακίνησης. Έτσι τα άτομα δεν έχουν ούτε πρόταση ούτε προσδοκίες για την συμμετοχή τους σε μια δραστηριότητα και τότε πιθανόν σταματούν αυτήν την δραστηριότητα.

Η εσωτερική παρακίνηση έχει τρεις διαστάσεις: α) την εσωτερική παρακίνηση στην ενημέρωση, β) την εσωτερική παρακίνηση στην πραγματοποίηση και γ) την

εσωτερική παρακίνηση στο εμπειρικό ερέθισμα. Σύμφωνα με τους Pelletier et al. (1995) η εσωτερική παρακίνηση του ατόμου στην ενημέρωση καθορίζεται ως η απόδοση της δραστηριότητας του ατόμου για την ικανοποίηση, η οποία προέρχεται από την μάθηση, την έρευνα ή την προσπάθεια να καταλάβει το άτομο τις νέες αντιλήψεις π.χ. να μάθει πώς να τελειοποιήσει μια καινούργια δραστηριότητα. Η εσωτερική παρακίνηση στην πραγματοποίηση, καθορίζεται ως η δέσμευση σε μια δραστηριότητα για εμπειρία ευχαρίστησης και ικανοποίησης, όταν κάποιος προσπαθεί να πετύχει προσωπικούς αντικειμενικούς στόχους. Η εσωτερική παρακίνηση στο εμπειρικό ερέθισμα, καθορίζεται ως η δέσμευση του ατόμου στη δραστηριότητα για να βιώσει ερεθίσματα αισθήσεων όπως η αίσθηση ευχαρίστησης, η αίσθηση αθλητικής εμπειρίας, διασκέδασης και έκστασης.

Οι Deci και Ryan (1985) προτείνουν τον διαχωρισμό της εξωτερικής παρακίνησης σε: α) εξωτερικό ορισμό, ο οποίος αναφέρεται στην παραδοσιακή άποψη για δέσμευση της συμπεριφοράς σε εξωτερικές ανταμοιβές (κοινωνική αναγνώριση, κριτική από το κοινωνικό περιβάλλον), β) ενδοσκοπικό ορισμό, ο οποίος αναφέρεται στις συμπεριφορές οι οποίες αρχίζουν και ορίζονται από τον εσωτερικό αναγκαίο έλεγχο και οι οποίες επιδεικνύονται από την εσωτερική πίεση, όπως από την ενοχή και το άγχος και γ) τον ορισμό ταύτισης, όπου τα άτομα κρίνουν τη συμπεριφορά ως σημαντική, αποδίδοντάς την ακούσια.

Άλλες έρευνες (Iso Ahola, 1989; 1999; Pelletier et al., 1995) έδειξαν ότι η παρακίνηση συνδέεται με μια σειρά θετικών επακόλουθων συμπεριφοράς όπως τα αυξανόμενα επίπεδα συμμετοχής, τα θετικά συναισθήματα, η συνέχιση και η αύξηση της αθλητικής συμμετοχής. Εξωτερικοί λόγοι όπως η υγεία και η σωματική διάπλαση, η ελκυστικότητα, η γενικότερη εμφάνιση και ο έλεγχος βάρους είναι σημαντικοί στην συμμετοχή στον αθλητισμό και στην άσκηση. Η συμπεριφορά που προέρχεται από την εξωτερική εμφάνιση είναι αυτοκαθοριζόμενη, διαμέσου της διαδικασίας της αναγνώρισης (Iso Ahola, 1999). Τα άτομα που ξοδεύουν αρκετό χρόνο στην συμμετοχή για φυσική δραστηριότητα δίνουν ιδιαίτερη σημασία στις εξωτερικές αιτίες όπως η υγεία, η φυσική κατάσταση, η εξωτερική εμφάνιση και η αναγνώριση από τους άλλους.

Τα μη παρακινούμενα άτομα δεν είναι ούτε εσωτερικά ούτε εξωτερικά παρακινούμενα (Fortier, Vallerand, Briere, & Provencher, 1995) και δεν αντιλαμβάνονται τα ενδεχόμενα οφέλη μεταξύ της δραστηριότητας και των αποτελεσμάτων της. Η συμπεριφορά τους είναι έξω από τον έλεγχό τους. Οι ίδιοι

ερευνητές διαφωνούν με την πρόταση ότι τα μη παρακινούμενα άτομα θέλουν να είναι έξω από τον αθλητισμό. Πάντως απαιτείται ιδιαίτερη έρευνα στην σχέση της μη παρακίνησης και της δέσμευσης για συμμετοχή, καθότι οι έρευνες έχουν δείξει ότι περισσότερα από το 50% των ατόμων που ξεκινούν ένα πρόγραμμα φυσικής κατάστασης το εγκαταλείπουν σε έξι μήνες ή και λιγότερο. Ωστόσο ο αθλητισμός και οι δραστηριότητες αναψυχής προωθούν ευκαιρίες για τα άτομα ώστε να επιλέξουν συμπεριφορές που προάγουν την εσωτερική ανταμοιβή. Άλλοι ερευνητές (Iwassaki & Mannell, 1999) πρότειναν ότι η ποικιλία δραστηριοτήτων αναψυχής και η προώθηση της ελευθερίας επιλογών για τους συμμετέχοντες θα μπορούσε να πετύχει την εσωτερική παρακίνηση των συμμετεχόντων.

Το επίπεδο εσωτερικής παρακίνησης φαίνεται να επηρεάζεται από μια σειρά παραγόντων όπως η αντίληψη για την αναψυχή, η ποικιλία δραστηριοτήτων στην αναψυχή, η ηθική στην αναψυχή (Iso Ahola & Weissinger, 1987) και η αντίληψη των εμποδίων συμμετοχής (Ellis & Witt, 1984).

#### *Πρόταση ισορροπίας*

Η «πρόταση ισορροπίας» (balance proposition) πιθανόν είναι η σημαντικότερη όλων όσων πρότειναν οι Jackson et al. (1993) καθώς αναπτύσσει την ιδέα της αλληλεπίδρασης των εμποδίων με την δύναμη της παρακίνησης για αναψυχή. Οι Carroll και Alexandris (1997) έδειξαν ότι η δύναμη της παρακίνησης για αθλητική αναψυχή ήταν αρνητικά σχετιζόμενη με την αντίληψη των εμποδίων σαν ολότητα και θετικά σχετιζόμενη με την αθλητική συμμετοχή. Αυτές οι σχέσεις δείχνουν ότι περισσότερο παρακινούμενα άτομα αντιλαμβάνονται λιγότερο τα υψηλά επίπεδα εμποδίων ή είναι ικανά να τα ξεπεράσουν πιο γρήγορα και θέλουν να συμμετέχουν περισσότερο στον αθλητισμό από τα λιγότερο παρακινούμενα άτομα. Στην έρευνα διαπιστώθηκε σημαντικά αρνητική σχέση μεταξύ παρακίνησης και ψυχολογικών εμποδίων. Από την σχέση αυτή προτείνεται ότι το επίπεδο της παρακίνησης πιθανόν είναι καθοριστικός παράγοντας για την επιτυχή διαπραγμάτευση και το ξεπέρασμα των «εσωτερικών» και της «έλλειψης χρόνου» εμποδίων, που τελικά έχουν αρνητική επίδραση στην αθλητική συμμετοχή.

Στην παρακίνηση σημαντικό ρόλο παίζει η ικανοποίηση. Οι Ragheb και Tate (1993) πρότειναν ένα μοντέλο συμπεριφοράς στην αθλητική συμμετοχή βασισμένο στην δύναμη της παρακίνησης το οποίο διάκειται φιλικά προς τον ελεύθερο χρόνο

και την ικανοποίηση. Η συγκεκριμένη έρευνα χρησιμοποιώντας ένα αιτιολογικά σχεδιαστικό μοντέλο στηρίζεται στις σχέσεις μεταξύ της δύναμης της παρακίνησης, της συμμετοχής στον ελεύθερο χρόνο και της ικανοποίησης. Μια εναλλακτική εξήγηση είναι αυτή που δέχεται ότι όσοι βιώνουν το υψηλότερο επίπεδο εμποδίων γίνονται λιγότερο παρακινούμενοι. Η πρόταση εδώ είναι ότι το επίπεδο παρακίνησης επηρεάζεται από το αντιλαμβανόμενο επίπεδο εμποδίων (Ellis & Witt, 1984; Iso Ahola, 1989). Ακόμη περισσότερο παρακινούμενα άτομα ίσως γίνονται λιγότερο παρακινούμενα όταν αντιμετωπίζουν ένα υψηλό αντιλαμβανόμενο από τα ίδια τα άτομα επίπεδο εμποδίων.

### *Εσωτερική παρακίνηση*

Η θεωρία της εσωτερικής παρακίνησης έχει εφαρμοστεί κατά καιρούς από πολλούς ερευνητές σε διάφορες εκδοχές της αναψυχής όπως στην θεραπευτική αναψυχή, (Caldwell & Weissinger, 1994) στο παιδικό παιχνίδι, (Barnett, 1980; Csikszentmihalyi, 1975b) στον ελεύθερο χρόνο και στην φυσική υγεία, (Weissinger & Iso Ahola, 1984) στην εξέλιξη των υπηρεσιών του ελεύθερου χρόνου, (Iso Ahola, 1983) στην εμπειρία της έκστασης, (Bradley & Mannell, 1982) στο σχολείο και τον ελεύθερο χρόνο, (Bergin, 1992) και στον τουρισμό (Iso Ahola, 1983). Αυτές οι μελέτες προτείνουν ότι πολλές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου προωθούν ευκαιρίες στους ανθρώπους να επιλέξουν συμπεριφορές που προάγουν την εσωτερική ανταμοιβή.

Οι Deci και Ryan (1975) πρότειναν ότι τα άτομα διαφέρουν στο βαθμό που το καθένα από αυτά επιθυμεί την εσωτερική ανταμοιβή και αυτό γιατί αυτές οι διαφορές επηρεάζουν τις επιλογές συμπεριφοράς. Αυτές οι ατομικές διαφορές μεσολαβούν σε συγκεκριμένες ανάγκες ή αιτίες. Αυτές οι αιτίες τότε ενεργοποιούν τον στόχο επιλογής και τον απευθείας στόχο συμπεριφοράς. Η επικρατούσα θεωρία υποστηρίζει ότι ο προσανατολισμός αυτονομίας χαρακτηρίζεται από την τάση να επιλέξει συμπεριφορές οι οποίες προωθούν την εσωτερική ανταμοιβή. Ωστόσο υπάρχουν διάφορες αλληλοεπιδράσεις εντός των ατόμων στις αντιλήψεις τους και στις αντιδράσεις τους σε διάφορα θέματα και καταστάσεις. Αυτή η αλληλεπιδρόμενη προσέγγιση συγκλίνει στο ότι διάφορα θέματα και καταστάσεις ίσως διεγείρουν την εσωτερική παρακίνηση σε κάποια άτομα ενώ σε άλλα όχι. Στην ίδια έρευνα προτάθηκε η ύπαρξη τριών προσδιορισμών προσωπικότητας, η αυτόνομη, η

ελεγχόμενη και η απρόσωπη, οι οποίες επιδρούν στις επιλογές της συμπεριφοράς. Ο αυτόνομος προσδιορισμός χαρακτηρίζεται από την τάση να ψάχνει να βρει ευκαιρίες, να είναι σε ελεγχόμενο περιβάλλον και να επιλέγει συμπεριφορές οι οποίες προάγουν πληροφορίες σε σχέση με τον συναγωνισμό και τον αυτοκαθορισμό.

### *Θεωρίες κινήτρων*

Μεταξύ των λόγων που παρακινούν τα άτομα να συμμετέχουν στον αθλητισμό είναι η ευχαρίστηση, οι κοινωνικοί παράγοντες, (Crandall, 1980) η διασκέδαση, ο έλεγχος του βάρους, το κλίμα εγρήγορσης, για να αισθανθούν καλύτερα, να συναντήσουν άλλους ανθρώπους, για την πρόκληση, την αίσθηση επιτυχίας, τον αυτοέλεγχο, την αυτοπεποίθηση κ.α. (Celsi, Rose, & Leigh, 1993).

Σε ότι αφορά τις αιτίες της παρακίνησης υπάρχουν διάφορες θεωρίες, όπως η Θεωρία της Αυτοαποτελεσματικότητας, (Rodgers & Brawley, 1993) η Θεωρία της Προσωπικής Επένδυσης, (Raedeker, 1997) η Θεωρία της Κοινωνικής Σύγκρισης, (Gibbons et al., 1994) και η Θεωρία της Κοινωνικής Ταύτισης (Stryker, 1980) η οποία δίνει έμφαση στην αυτοεκφραζόμενη συμπεριφορά, προτείνοντας ότι η εσωτερική παρακίνηση απορρέει από την αυτοαντίληψη των ατόμων. Η Θεωρία της Κοινωνικής Ταύτισης βασίζεται στις κοινωνικές συγκρίσεις αλλά επίσης επικεντρώνει στις δραστηριότητες που κερδίζονται από αυτές, στην σπουδαιότητα της δραστηριότητας του ατόμου και στις κοινωνικές δυνάμεις, περικλείοντας έτσι ένα ευρύτερο αριθμό παραγόντων οι οποίοι επηρεάζουν την συμμετοχή στον αθλητισμό και την φυσική δραστηριότητα.

Στην θεωρία της κοινωνικής ταύτισης βασίζεται η έρευνα της Laverie (1998) που έγινε σε συμμετέχοντες σε πρόγραμμα αεροβικής γυμναστικής όπου διαπιστώθηκε ένας μεγαλύτερος αριθμός παραγόντων οι οποίοι επιδρούσαν άμεσα στην παρακίνηση για συμμετοχή όπως η ευχαρίστηση, η κοινωνικοποίηση, το συναίσθημα, η υγεία, η σωματική διάπλαση, η αίσθηση επιτυχίας, η επιθυμία να είναι κάποιος λεπτός, η ατμόσφαιρα, η μουσική και η ποικιλία του προγράμματος. Ακόμη σημαντικοί παράγοντες στην επίδραση της εσωτερικής παρακίνησης είναι η προσωπικότητα του ατόμου αλλά και οι διάφορες καταστάσεις όπως η ευκαιρία επιλογών, η απουσία επιτήρησης, η απουσία εξέλιξης, η έλλειψη πίεσης χρόνου και η παρούσα αυτοκαθοριζόμενου ή μη ελεγχόμενου διαπροσωπικού πλαισίου.

Οι Alexandris και Carroll (1997c) στην έρευνά τους σχετικά με τις αιτίες που οδηγούν τα άτομα στην αθλητική συμμετοχή, σε ένα δείγμα ελληνικού πληθυσμού διαπίστωσαν έξι κατηγορίες παραγόντων κινήτρων. Τα πιο σαφή κίνητρα ήταν τα κοινωνικά, της σωματικής διάπλασης και το χαλάρωμα, συμφωνώντας με άλλες παλιότερες έρευνες. Τα πνευματικά κίνητρα δεν υπάρχουν σε όλες τις έρευνες, ωστόσο ο παράγοντας κοινωνική κατάσταση φαίνεται να είναι ο λιγότερο σαφής από όλους. Ο παράγοντας όμως «συναγωνισμός-επιτυχία» εμφανίζεται στην πλειοψηφία των ερευνών, όπως και ο παράγοντας «σωματική διάπλαση», ως οι σημαντικότεροι παράγοντες. Πολύ σημαντικός παράγοντας στα διάφορα αθλήματα είναι το «χαλάρωμα» ή η «φυσική χαλάρωση». Οι συμμετέχοντες θέλουν να ξεφύγουν με την συμμετοχή τους στα διάφορα αθλήματα από το άγχος της καθημερινής ζωής. Έτσι τα οφέλη από την συμμετοχή στα διάφορα αθλήματα δεν είναι μόνο σωματικά αλλά πνευματικά και ψυχικά, όπως αναφέρεται και σε άλλη έρευνα, (Wankel & Berger, 1990). Γι' αυτό τα προγράμματα θα πρέπει να είναι φιλικά και χαλαρωτικά για τους συμμετέχοντες. Προς αυτή την κατεύθυνση μπορούν να συμβάλλουν οι καλές συνθήκες των αθλητικών εγκαταστάσεων, η χαλαρή και ζεστή ατμόσφαιρα καθώς και η φιλική συμπεριφορά των εμπλεκομένων. Το γεγονός ότι όλοι μαζί και οι έξι παράγοντες συμβάλλουν καθοριστικά στην παρακίνηση για αθλητική συμμετοχή και όχι μεμονωμένα ο καθένας χωριστά πρέπει να ωθήσει όσους ασχολούνται με τον σχεδιασμό των προγραμμάτων αναψυχής να εκπονήσουν προγράμματα καλοσχεδιασμένα στις αιτίες της παρακίνησης και στις διαφορετικές ομάδες των συμμετεχόντων ατόμων. Ωστόσο όμως δεν σημείωσαν όλοι οι παράγοντες της παρακίνησης την ίδια υψηλή επίδοση σε όλες τις ηλικίες. Για παράδειγμα στους παράγοντες «συναγωνισμός-επιτυχία», «κοινωνική και πνευματική κατάσταση» τα αίτια παρακίνησης μειώθηκαν σημαντικά όσο μεγάλωνε η ηλικία, σε αντίθεση με τα πολύ νεαρά άτομα και τους φοιτητές. Τα ενδιαμέσης ηλικίας άτομα επικέντρωναν στο χαλάρωμα και στα οφέλη από την αθλητική συμμετοχή. Οι νέοι επίσης έδειξαν ενδιαφέρον στην εκμάθηση νέων δεξιοτήτων με την συμμετοχή τους στα διάφορα αθλήματα και την διεύρυνση των γνώσεών τους γύρω από αυτά γεγονός που συμφωνεί και με άλλες έρευνες (Wigfield & Braskamp, 1985). Αξιοσημείωτο είναι ότι οι άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες είχαν υψηλότερα κίνητρα για κοινωνική αναγνώριση, ενώ αντίθετα οι γυναίκες είχαν υψηλότερη επίδοση στην «πνευματική κατάσταση» και στον «συναγωνισμό-επιτυχία» και όχι μόνον στην υγεία και την σωματική διάπλαση όπως πιστευόταν. Το εθνικό συμβούλιο της Αγγλίας, (1993)

διαφώνησε με την άποψη ότι το αερόμπικ σε διατηρεί σε καλή φυσική κατάσταση και ότι ο χορός είναι πιο κοντά στις γυναίκες, προτείνοντας ότι στερεότυπες απόψεις σχετικές με το τι συμβάλει στον γυναικείο αθλητισμό θα πρέπει να αποφεύγονται. Δεν βρέθηκαν διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών στην «κοινωνική διάσταση», σε αντίθεση με την έρευνα των Mathes και Battista (1985) όπου οι γυναίκες είχαν υψηλότερη επίδοση. Παρά τον αναψυχικό χαρακτήρα της αθλητικής συμμετοχής ένας μεγάλος αριθμός ατόμων την βίωνε με ανταγωνισμό και επιδόσεις. Έτσι ο δήμος Λάρισας (όπου διεξήχθη η έρευνα), διαμέσου του αρμόδιου τμήματος αθλητικής ανάπτυξης εφάρμοσε πρόγραμμα πρωταθλημάτων ώστε να καλύψει αυτού του είδους τις ανάγκες. Στην «πνευματική διάσταση» όπου κυρίως οι νέοι αλλά και οι νέες έδειχναν ενδιαφέρον για ενημέρωση και συμμετοχή στα αθλήματα, εισήχθησαν προγράμματα για αρχάριους (κολύμπι, χορός, τένις, χειμερινό και θαλάσσιο σκι, πεζοπορία) ώστε να καλύψουν το κενό της πολιτείας στην ανεπαρκή προώθηση της μαζικής συμμετοχής στον αθλητισμό.

Η πιθανή σχέση της τάσης των ατόμων για συνέχιση της συμμετοχής τους σε δραστηριότητες αναψυχής και της εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης εξετάστηκε σε πρόσφατη έρευνα συμμετεχόντων σε σκι αναψυχής (Alexandris, Kouthouris, & Girgolas, 2007). Οι 220 συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν στην εσωτερική και εξωτερική παρακίνηση και στην διαπραγμάτευση. Διαπιστώθηκε μεταξύ άλλων από τα αποτελέσματα ότι και η εσωτερική και η εξωτερική παρακίνηση είχαν σημαντικές διαφορές με την τάση των ατόμων να συνεχίσουν την συμμετοχή τους στο σκι.

#### *Κίνητρα για συμμετοχή στη φυσική αγωγή και στα σχολικά πρωταθλήματα*

Η κατανομή των στόχων επίτευξης στα διάφορα αθλήματα στο γυμνάσιο και στο λύκειο στην Αγγλία και η σχέση των στόχων επίτευξης με την αθλητική συμμετοχή στο σχολείο και στην αθλητική κοινότητα μελετήθηκαν σε 302 μαθητές και μαθήτριες γυμνασίου και 528 μαθητές και μαθήτριες λυκείου (Whitehead, 1995). Οι μαθητές και οι μαθήτριες απάντησαν τα ερωτηματολόγια «επίτευξης στόχων» σε ενδοσχολικά και διασχολικά πρωταθλήματα αλλά και σε εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες. Η παρακίνηση προσανατολισμένη στην επίδοση ήταν η κύρια διακριτή κατάσταση συμμετοχής και στα σχολικά και στα εξωσχολικά αθλήματα στους αθλητές-μαθητές γυμνασίου και η παρακίνηση προσανατολισμένη στην



ικανότητα ήταν η κύρια διακριτή κατάσταση συμμετοχής στους αθλητές-μαθητές λυκείου, συμφωνώντας με την Θεωρία Επίτευξης Στόχων.

Στον Καναδά σε έρευνα που έγινε σε μαθητές γυμνασίου και λυκείου (Jackson & Rucks, 1995) που συμμετείχαν σε δραστηριότητες αναψυχής εξετάστηκαν τα κίνητρα και οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στις δραστηριότητες καθώς και η διαπραγμάτευση για συμμετοχή των μαθητών. Τα αποτελέσματα της έρευνας επιβεβαίωσαν την έρευνα των Jackson και των συνεργατών του (1993) ότι δηλαδή αντί να αντιδρούν παθητικά στα εμπόδια οι μαθητές με το να μη συμμετέχουν, μερικοί μαθητές διαπραγματεύονται μέσω των εμποδίων και πετυχαίνουν την έναρξη ή την διατήρηση της συμμετοχής στην αθλητική συμμετοχή. Έτσι τα εμπόδια για αθλητική συμμετοχή δεν θεωρούνται ανυπέρβλητα.

Οι στάσεις των μαθητών λυκείου προς την φυσική κατάσταση και τα διάφορα αθλήματα στην φυσική αγωγή και η αντιλαμβανόμενη αποτελεσματικότητα του μαθήματος της φυσικής αγωγής για την βελτίωση της φυσικής κατάστασης και των επιπέδων των ικανοτήτων των μαθητών μελετήθηκαν σε έρευνα (Rikard & Banville, 2006). Διαπιστώθηκε ότι οι μαθητές προτιμούν μια μεγάλη ποικιλία αθλημάτων και δραστηριοτήτων φυσικής κατάστασης, αύξηση των προκλήσεων στο μάθημα της φυσικής αγωγής και αύξηση στην παρακίνηση των μαθητών για συμμετοχή σε δραστηριότητες εκτός σχολείου. Οι στάσεις των μαθητών ήταν θετικές για συμμετοχή στην φυσική αγωγή εξαιτίας των γνωστών ωφελειών στην υγεία αλλά και για συμμετοχή στο παιχνίδι επειδή υπάρχει κινητική δραστηριότητα και παράλληλα διασκέδαση.

Οι περιστασιακές καταστάσεις ισορροπίας και τα κίνητρα για συμμετοχή σε αθλητισμό και σε φυσική δραστηριότητα σε έφηβους μαθητές λυκείου εξετάστηκαν χρησιμοποιώντας την «Αντίστροφη Θεωρία» (Sit & Lindner, 2006). Επίσης εξετάστηκαν τα κίνητρα συμμετοχής και οι παράγοντες που αλληλεπιδρούν από τις περιστασιακές καταστάσεις ισορροπίας, το φύλο και το επίπεδο συμμετοχής. Οι 1235 μαθητές ηλικίας 14-20 ετών, που πήραν μέρος στην έρευνα συμμετείχαν είτε σε σχολικά πρωταθλήματα είτε σε αθλητισμό αναψυχής. Από τα αποτελέσματα προέκυψαν 7 παράγοντες κινήτρων: η κατάσταση του ατόμου, η ομάδα/φίλοι, η έκσταση/πρόκληση, οι δεξιότητες, η εκτόνωση-χαλάρωση, οι φυσικές ικανότητες και οι περιστασιακοί παράγοντες. Προέκυψαν επίσης στατιστικά σημαντικές διαφορές

στα αθλητικά κίνητρα μεταξύ του φύλου και των επιπέδων συμμετοχής και σε επίπεδο σχολικών πρωταθλημάτων και σε επίπεδο αθλητισμού αναψυχής.

Η εσωτερική παρακίνηση έχει θετική επίδραση τόσο στο μάθημα της φυσικής αγωγής όσο και στην άσκηση γενικότερα (Παπαχαρίσης, Χασάνδρα, & Γούδας, 2000). Η θετική αυτή επίδραση έχει να κάνει όχι μόνο στον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές επιλέγουν μια δραστηριότητα αλλά και ότι συνεχίζουν αυτή την δραστηριότητα να την εξασκούν και στο μέλλον. Οι καθηγητές φυσικής αγωγής κατανοώντας τους παράγοντες οι οποίοι καθορίζουν την εσωτερική παρακίνηση μπορούν στην συνέχεια να δημιουργούν ένα κλίμα παρακίνησης που να ευνοεί την ενεργή συμμετοχή στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο.

Σε έρευνα που έγινε στην Αγγλία (Ashford et al., 1993) εξετάστηκαν τα κίνητρα συμμετοχής ατόμων ηλικίας 16 ετών και άνω σε αθλητισμό και σε άσκηση σε δημοτικά αθλητικά κέντρα για να δουν εάν αυτά τα κίνητρα προβλέπουν την αθλητική ικανοποίηση. Προέκυψαν οι εξής παράγοντες κινήτρων: επίτευξη, ευεξία, κοινωνικοψυχική ευχαρίστηση, επίδοση και δεξιότητες. Τα τρία σημαντικότερα κίνητρα των ατόμων ήταν η διατήρηση του επιπέδου της υγείας τους, η βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων τους και η φυσική χαλάρωση. Οι άνδρες ήταν περισσότερο παρακινούμενοι να συμμετάσχουν για απόκτηση δεξιοτήτων και επίτευξη σε σχέση με τις γυναίκες. Η αθλητική ικανοποίηση προβλέφθηκε από την κοινωνικοψυχική ευχαρίστηση, την απόκτηση δεξιοτήτων και την επίδοση και την σημαντικότητα των διαφόρων αθλημάτων.

Τα άτομα τα οποία συμμετέχουν σε φυσική δραστηριότητα εκτός από εσωτερικά είναι και εξωτερικά παρακινούμενα. Σε έρευνα που έγινε σε νέους έφηβους οι οποίοι συμμετείχαν σε έντονη φυσική δραστηριότητα και είχαν την τάση να συμμετέχουν μελλοντικά στον αθλητισμό διαπιστώθηκε ότι τα άτομα αυτά παρακινήθηκαν εξωτερικά από ενήλικες, (Biddle & Goudas, 1996). Η παρακίνηση αυτή των ενηλίκων προέβλεψε την έντονη φυσική δραστηριότητα των εφήβων έμμεσα μέσω του επιπέδου αντιλαμβανόμενης ικανότητας. Η τάση για διάφορα αθλήματα προβλέφθηκε από την παρακίνηση των ενηλίκων και από τους προσανατολισμούς στόχων επίτευξης.

Στην εσωτερική παρακίνηση για συμμετοχή στην φυσική αγωγή γίνονται αντιληπτοί από τους μαθητές διάφοροι παράγοντες όπως κοινωνικοπεριβαλλοντικοί και ατομικοί (Hasandra, Goudas, & Chroni, 2002). Στους κοινωνικοπεριβαλλοντικούς αναφέρονται τόσο το περιεχόμενο του μαθήματος της φυσικής αγωγής, ο ΚΦΑ, οι

συμμαθητές και οι αθλητικές σχολικές εγκαταστάσεις όσο και οι συμπεριφορές της οικογένειας στην φυσική δραστηριότητα, η ενθάρρυνση της οικογένειας, η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες εκτός σχολείου, τα μέσα ενημέρωσης, οι πολιτιστικές αξίες και οι κοινωνικές προκαταλήψεις. Στους ατομικούς αναφέρονται η αντιλαμβανόμενη ικανότητα, η αντιλαμβανόμενη αυτονομία, η φυσική εμφάνιση και οι προσανατολισμοί στόχων οι οποίοι επηρεάζουν την εσωτερική παρακίνηση.

Η συμμετοχή των μαθητών λυκείου στο μάθημα της φυσικής αγωγής επηρεάζεται και από την συμμετοχή τους σε εξωσχολικό αθλητισμό όπως προκύπτει από έρευνα σε 247 μαθητές λυκείου στην Ελλάδα (Goudas, Dermitzaki, & Bagiatis, 2001). Αξιολογήθηκαν η εσωτερική παρακίνηση, οι αναμενόμενες προσδοκίες, η αντιλαμβανόμενη ικανότητα στο μάθημα της φυσικής αγωγής και η αντιλαμβανόμενη χρησιμότητα του μαθήματος της φυσικής αγωγής. Οι μαθητές οι οποίοι συμμετείχαν σε αθλητικούς συλλόγους ως ενεργά αθλητικά μέλη εμφάνισαν εσωτερική παρακίνηση στο μάθημα της φυσικής αγωγής, αναμενόμενες προσδοκίες και αντιλαμβανόμενη ικανότητα σε σχέση με τους μαθητές οι οποίοι δεν συμμετείχαν σε εξωσχολικό αθλητισμό.

Σε έρευνα των Papacharisis et al. (2007) μελετήθηκε μεταξύ άλλων η σχέση μεταξύ εμποδίων, εσωτερικής παρακίνησης και πρόθεσης για συνέχιση στο μέλλον της φυσικής δραστηριότητας. Στην μελέτη συμμετείχαν 643 μαθητές. Συγκεκριμένα αξιολογήθηκαν οι στάσεις ως προς το μάθημα της φυσικής αγωγής, οι στάσεις ως προς την φυσική δραστηριότητα, τα αντιλαμβανόμενα εμπόδια για μη συμμετοχή των μαθητών σε φυσικές δραστηριότητες και η αντίληψη για την συμμετοχή των γονέων των μαθητών σε φυσικές δραστηριότητες καθώς και η εσωτερική παρακίνηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μαθητές που είχαν αρνητική στάση ως προς το μάθημα της φυσικής αγωγής και αντιλαμβανόταν μεγαλύτερο αριθμό εμποδίων για την μη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες είχαν χαμηλότερα επίπεδα εσωτερικής παρακίνησης σε σχέση με τους συμμαθητές τους που είχαν θετική στάση ως προς το μάθημα και μικρότερο αριθμό εμποδίων για συμμετοχή. Η εσωτερική παρακίνηση βρέθηκε επίσης να έχει σχέση με την πρόθεση των μαθητών να συνεχίσουν την άσκηση στο μέλλον.

Στην έρευνά τους οι Tsorbatzoudis, Alexandris, Zahariadis, & Grouios (2006) διερεύνησαν την επίδραση των κινήτρων στην αθλητική συμμετοχή και στην συνέχιση της αθλητικής συμμετοχής στους ενήλικες. Διαπιστώθηκε ότι η αυξανόμενη παρακίνηση οδηγεί σε αυξανόμενη συμμετοχή. Η έλλειψη παρακίνησης μειώνεται

στις πιο συχνά συμμετέχουσες ομάδες ατόμων ενώ και στην εσωτερική και στην εξωτερική παρακίνηση συμβαίνει το ακριβώς αντίθετο, δηλαδή αυξάνεται. Η αυξανόμενη εσωτερική παρακίνηση επιτυγχάνει γνώση και ολοκλήρωση, η εξωτερική παρακίνηση συνδέεται με την τάση των ατόμων να συνεχίσουν να συμμετέχουν ενώ η μη παρακίνηση δεν σχετίζεται.

Η κατανομή των κατευθύνσεων επίτευξης στα διάφορα αθλήματα των μαθητών στο γυμνάσιο και στο λύκειο και οι σχέσεις των κατευθύνσεων επίτευξης στην κατάσταση συμμετοχής τους σε σχολικό και εξωσχολικό αθλητισμό εξετάστηκαν σε έρευνα (Pozzi, 1995). Τα αποτελέσματα συμπίπτουν με άλλες έρευνες επίτευξης κινήτρων, δηλαδή η παρακίνηση προσανατολισμένη στην επίτευξη ήταν η μόνη διάκριση στην κατάσταση συμμετοχής στους μαθητές γυμνασίου είτε έκαναν ενδοσχολικό είτε εξωσχολικό αθλητισμό και η παρακίνηση προσανατολισμένη στην ικανότητα ήταν η μόνη διάκριση στην κατάσταση συμμετοχής στους μαθητές λυκείου.

Συμπερασματικά η παρακίνηση είναι ένας σπουδαίος παράγοντας των ατόμων στην διαδικασία λήψης απόφασης αλλά και μια πολυδιάστατη έννοια η οποία αποτελείται από την εσωτερική, την εξωτερική παρακίνηση και την μη παρακίνηση, και η οποία συνδέεται στενά με τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής (εμπόδια) και κατ' επέκταση με την αθλητική συμμετοχή.

### **Ικανοποίηση από την συμμετοχή σε αθλητισμό και αθλητική αναψυχή**

Η ικανοποίηση από την συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες είναι μια έννοια η οποία εξαρτάται από διάφορους παράγοντες όπως το φύλο, η αθλητική εμπειρία, η συμμετοχή και η ίδια η δραστηριότητα συμμετοχής. Σε έρευνα που έγινε σε έλληνες αθλητές διαπιστώθηκε ότι το φύλο και η αθλητική εμπειρία είναι παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την ικανοποίηση των αθλητών (Θεοδωράκης & Μπεμπέτσος, 2003). Στην έρευνα επιβεβαιώθηκε το ερωτηματολόγιο ικανοποίησης που αφορά επίσης σε θέματα προσωπικής επίδοσης των αθλητών αλλά και σε θέματα ηγεσίας τα οποία επηρεάζουν την ικανοποίηση.

Η συμμετοχή και η ικανοποίηση από την συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου μελετήθηκαν μεταξύ άλλων σε έρευνα (Brown & Frankel, 1993) στην οποία διαπιστώθηκε ότι η φυσική δραστηριότητα είναι πιο στενά συνδεδεμένη με την ικανοποίηση από την συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες

ελεύθερου χρόνου στα νεότερης ηλικίας άτομα. Επίσης διαπιστώθηκαν διαφορές στο βαθμό συμμετοχής στην φυσική δραστηριότητα ελεύθερου χρόνου και στην δια βίου ικανοποίηση. Η ικανοποίηση από την δραστηριότητα ελεύθερου χρόνου συμβάλλει και άμεσα και έμμεσα στην δια βίου ικανοποίηση.

Η πιθανή σχέση της δια βίου ικανοποίησης και της συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα εξετάστηκε στην έρευνα των Valois, Zullig, Heubner και Draner (2004) σε 4758 μαθητές λυκείου στην βόρεια Καρολίνα των ΗΠΑ. Διαπιστώθηκε ότι οι διάφορες μορφές φυσικής δραστηριότητας που έγιναν από τους μαθητές δεν συνδέθηκαν με την μειωμένη ικανοποίηση δια βίου ούτε σε σχέση με το φύλο ούτε σε σχέση με την φυλή.

Την ικανοποίηση των μαθητών, των ΚΦΑ, των δασκάλων άλλων ειδικοτήτων και των διευθυντών σχολείων εξέτασε έρευνα που έγινε σε αθλητικά σχολεία στο Ισραήλ (Fejgin, Haneby, & Bar-Eli, 2000). Διαπιστώθηκε υψηλό επίπεδο ικανοποίησης σε όλους τους συμμετέχοντες. Ειδικότερα η ικανοποίηση των ΚΦΑ συνδέεται με την ποικιλία των αθλημάτων που προσφέρονται στα σχολεία και στο επίπεδο των αθλημάτων. Η ικανοποίηση των μαθητών-αθλητών σχετίζεται με το είδος των κινήτρων των σχολείων. Πιο ικανοποιημένοι ήταν οι μαθητές που παρακινήθηκαν από εσωτερικά κίνητρα (για λόγους ευκολίας στην πρόσβαση και από την ασφάλεια των εγκαταστάσεων) σε σχέση με τους μαθητές που παρακινήθηκαν από εξωτερικά κίνητρα (από τους γονείς τους και τους φίλους τους).

Η ικανοποίηση από την ικανότητα καθοδήγησης των προπονητών εξετάστηκε σε έρευνα (McCutcheon & Ashe, 1999). Στην έρευνα μελετήθηκαν αθλητές τριών ομαδικών αθλημάτων οι οποίοι χωρίστηκαν σε δυο κατηγορίες: σε αυτούς που πίστευαν στην ατομικότητα και σε αυτούς που πίστευαν στην συλλογικότητα. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι και εκείνοι που πίστευαν στην ατομικότητα και εκείνοι που πίστευαν στην συλλογικότητα ήταν το ίδιο ικανοποιημένοι και «καθοδηγήσιμοι» από τους προπονητές τους.

Σε παρόμοια έρευνα που έγινε σε 119 μαθητές-αθλητές γυμνασίου και λυκείου (Coatsworth & Conroy, 2009) εξετάστηκε μεταξύ άλλων η ικανοποίηση που είχαν οι ίδιοι από την υποστήριξη των ΚΦΑ. Διαπιστώθηκε ότι η υποστήριξη από τους ΚΦΑ στους μαθητές-αθλητές, μάλιστα με έπαινο, προέβλεψε την ικανοποίηση των μαθητών-αθλητών για τις ικανότητές τους και για την σχέσης τους με τον προπονητή τους.

Η ικανοποίηση ή μη από την αθλητική συμμετοχή είναι μια από τις σημαντικότερες αιτίες για εγκατάλειψη της αθλητικής δραστηριότητας από τους μαθητές. Οι Boiche και Sarrazin (2009) μελέτησαν μια σειρά από παράγοντες, κεντρικούς και περιφερειακούς, οι οποίοι ευθύνονται για την εγκατάλειψη ή μη των μαθητών σε αθλητικές δραστηριότητες, σε 261 μαθητές πρόσφατα αθλητές και σε 106 μαθητές που εγκατέλειψαν την αθλητική δραστηριότητα. Η έρευνα διεξήχθη σε μαθητές αθλητές, σε γονείς, σε συμπαίκτες στην ομάδα και σε προπονητές. Διαφάνηκαν τρεις κεντρικοί παράγοντες οι οποίοι ευθύνονται για την εγκατάλειψη ή μη των μαθητών σε αθλητικές δραστηριότητες: η αντιλαμβανόμενη αξία της αθλητικής δραστηριότητας (το πόσο σημαντική είναι), η ικανοποίηση από την συμμετοχή και η επένδυση των γονέων. Η αντιλαμβανόμενη αξία της αθλητικής δραστηριότητας προβλέφθηκε θετικά από την αντιλαμβανόμενη ικανότητα, την αξία της δραστηριότητας για τους συμπαίκτες και την επένδυση των προπονητών και αρνητικά από το συγκρουόμενο ρόλο και τους συγκρουόμενους στόχους με τους συμπαίκτες. Η ικανοποίηση προβλέφθηκε θετικά από το κύριο κλίμα των προπονητών και αρνητικά με το συγκρουόμενο ρόλο και τους συγκρουόμενους στόχους με τους συμπαίκτες και τον προπονητή. Η επένδυση των γονέων προβλέφθηκε αρνητικά με τους συγκρουόμενους στόχους τους.

Η σύνδεση της αθλητικής συμμετοχής και της ικανοποίησης υποστηρίζεται από πολλές έρευνες. Οι Varca et al. (1984) εξέτασαν την σχέση αυτή σε 262 άνδρες και 286 γυναίκες οι οποίες συμμετείχαν σε αθλητισμό. Η αθλητική συμμετοχή χωρίστηκε σε 3 κατηγορίες ανάλογα με την συχνότητα, σε υψηλή, μεσαία και χαμηλή και μετρήθηκε δυο φορές στην διάρκεια εννέα ετών. Από τα αποτελέσματα προέκυψε σημαντική συσχέτιση της αθλητικής συμμετοχής και της ικανοποίησης για τους άνδρες, όχι όμως και για τις γυναίκες. Μεταξύ των ανδρών την πιο υψηλή ικανοποίηση δήλωσαν εκείνοι με την υψηλή συμμετοχή ακόμη και πέντε χρόνια αργότερα. Επίσης στους άνδρες η αθλητική συμμετοχή στην εφηβεία τους επηρέασε σημαντικά θετικά στην ικανοποίησή τους και στην ενηλικίωσή τους.

Η ενασχόληση των ατόμων με αθλητισμό προσδίδει πολλά οφέλη στον άνθρωπο και στον ψυχικό τους τομέα αφού όχι μόνο τους ικανοποιεί ψυχικά αλλά και απομακρύνει τον κίνδυνο της αθλητικής εξουθένωσης. Οι Lung και Ying (2008) μελέτησαν σε μαθητές λυκείου την σχέση μεταξύ της ευχάριστης προδιάθεσης και της ψυχικής ευεξίας και την σχέση μεταξύ της ευχαρίστησης από τον αθλητικό τομέα και της ψυχικής ευεξίας. Η έρευνά τους χωρίστηκε σε δυο μέρη. Στο πρώτο μέρος

της έρευνας διαπιστώθηκε ότι η θετική ευχάριστη προδιάθεση των εφήβων αθλητών προβλέπει την άμεση ικανοποίησή τους και την ικανοποίησή τους «δια βίου» και ταυτόχρονα προβλέπει αρνητικά την αθλητική τους εξουθένωση. Στο δεύτερο μέρος διαπιστώθηκε ότι η ευχαρίστηση των εφήβων μαθητών από τον τομέα του αθλητισμού ειδικά, προβλέπει θετικά την ικανοποίηση από την ομάδα και αρνητικά την αθλητική εξουθένωση. Παράλληλα στο δεύτερο μέρος παρατηρήθηκε πιο ισχυρή σχέση μεταξύ της ευχαρίστησης και της ψυχικής ευεξίας.

Η ικανοποίηση από την συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες σε σχολικό περιβάλλον εξετάστηκε σε έρευνα σε 720 μαθητές και μαθήτριες σε 12 λύκεια στην Ταϊβάν (Lin, 2008). Χρησιμοποιήθηκαν τρία διαφορετικά ερωτηματολόγια, το ένα για να καταγράψει δημογραφικά χαρακτηριστικά, το άλλο την συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής και το τρίτο την ικανοποίηση στον ελεύθερο χρόνο. Σε ότι αφορά τις διαφορές στην συμμετοχή στην αναψυχή μεταξύ των μαθητών σε σχέση με το φύλο παρατηρήθηκε ότι τα αγόρια συχνά ενθαρρύνονταν να συμμετέχουν σε ανταγωνιστικές αθλητικές δραστηριότητες σε σχέση με τα κορίτσια, και τα κορίτσια ενθαρρύνονταν να συμμετέχουν σε παθητικές δραστηριότητες. Σε ότι αφορά τις διαφορές στην ικανοποίηση από την συμμετοχή των μαθητών στις δραστηριότητες αναψυχής σε σχέση με την συχνότητα και την διάρκεια συμμετοχής παρατηρήθηκε στους μαθητές ότι όσο πιο συχνά μετείχαν και όσο μεγαλύτερης διάρκειας (πάνω από 30΄) ήταν η δραστηριότητα, τόσο μεγαλύτερη ικανοποίηση είχαν. Εν κατακλείδι τα διαφορετικά δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων σχετίζονται με την συμπεριφορά συμμετοχής σε δραστηριότητες.

Ακόμη η ικανοποίηση από την συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες μεταξύ άλλων μελετήθηκε σε έρευνα όπου πήραν μέρος μαθητές γυμνασίου και λυκείου (Debate et al., 2009). Διαπιστώθηκε ότι η μεγαλύτερη συχνότητα συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες συνδέθηκε με την ικανοποίηση των συμμετεχόντων και την δέσμευσή τους σε φυσική δραστηριότητα.

Στην έρευνα των Adie et al. (2008) η οποία στηρίχθηκε στην Θεωρία των Βασικών Αναγκών εξετάστηκε το θεωρητικό μοντέλο υποστήριξης της αυτονομίας των συμμετεχόντων ατόμων στον αθλητισμό από τους προπονητές, τα κίνητρα στα ενήλικα υγιή και μη υγιή άτομα που συμμετέχουν στον αθλητισμό καθώς επίσης τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες που μεσολαβούν στην υποστήριξη της αυτονομίας των ατόμων. Ερεύνησε επίσης το φύλο στο υποτιθέμενο αυτό μοντέλο. Διαπιστώθηκε ότι η υποστήριξη αυτονομίας των συμμετεχόντων από τους προπονητές προέβλεψε την

βασική ανάγκη ικανοποίησης των συμμετεχόντων για αυτονομία. Η βασική ανάγκη ικανοποίησης προέβλεψε μεγαλύτερη ζωντάνια των ατόμων όταν δεσμεύονται στον αθλητισμό. Οι συμμετέχοντες με χαμηλά επίπεδα αυτονομίας αισθάνονταν περισσότερο συναισθηματικά και φυσικά εξουθενωμένοι από την συμμετοχή στον αθλητισμό.

Η ικανοποίηση από την συμμετοχή σε αθλητικές ομάδες συνδέεται με την ηγεσία των αθλητών εντός των αθλητικών ομάδων (Eys et al., 2007). Στην συγκεκριμένη έρευνα εξετάστηκαν στην αρχή και στο τέλος μιας αγωνιστικής περιόδου θέματα ηγεσίας στην ομάδα καθώς και η ικανοποίηση των αθλητών και διαπιστώθηκαν τρεις λειτουργίες ηγεσίας. Οι αθλητές που βίωσαν και τους τρεις αυτούς τύπους ηγεσίας στον ίδιο βαθμό ήταν περισσότερο ικανοποιημένοι από την επίδοση των ομάδων τους.

Συμπεραίνεται από τα παραπάνω ότι η ικανοποίηση από την συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες είναι απόρροια διαφόρων παραγόντων όπως η προσωπική επίδοση των αθλητών, η ηγεσία του ΚΦΑ-προπονητή τους αλλά και η ηγεσία των ίδιων των αθλητών, θέματα οργάνωσης, διατησίας και ασφάλειας των συμμετεχόντων.

### **Δέσμευση των συμμετεχόντων σε φυσική δραστηριότητα και αθλητική αναψυχή για «δια βίου» άσκηση**

Οι λόγοι για τους οποίους τα άτομα που συμμετέχουν σε δραστηριότητες αναψυχής δεσμεύονται να συνεχίσουν την φυσική τους δραστηριοποίηση είναι διάφοροι. Σε έρευνα του Casper (2005) που έγινε στους συμμετέχοντες στο τένις αναψυχής διαπιστώθηκε ότι οι λόγοι για τους οποίους δεσμεύονται τα άτομα που συμμετέχουν σε δραστηριότητες αναψυχής να συνεχίσουν να δραστηριοποιούνται είναι η επένδυση που κάνουν στον εαυτό τους, η διασκέδασή τους από την δραστηριότητα, οι ευκαιρίες συμμετοχής και η κοινωνική υποστήριξη. Τα επίπεδα δέσμευσης των συμμετεχόντων διαφοροποιούνται με βάση τις δημογραφικές τους διαφορές (φύλο, ηλικία, εισόδημα και επίπεδο δεξιοτήτων).

Παρόμοια αποτελέσματα διαπίστωσαν και οι Casper και Stellino (2008) οι οποίοι εξέτασαν την δέσμευση των ατόμων σε συνέχιση της δραστηριότητας αναψυχής σε σχέση με δημογραφικές μεταβλητές. Διαπίστωσαν σημαντικές διαφορές στην δέσμευση με βάση την ηλικία των συμμετεχόντων, των ευκαιριών συμμετοχής



και των κοινωνικών εμποδίων. Επίσης υπήρξαν διαφορές στην ικανοποίηση, στην προσωπική επένδυση και στην κοινωνική υποστήριξη σε σχέση με το φύλο. Η ικανοποίηση ήταν ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης της δέσμευσης μεταξύ όλων των δημογραφικών μεταβλητών.

Οι Alexandris et al. (2001) πρότειναν ότι το ποσοστό (28%) της δέσμευσης στις διαστάσεις των εμποδίων που βρήκαν στην έρευνά τους δείχνει ότι η δέσμευση είναι ένας σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης στην αθλητική συμμετοχή. Αυτό σημαίνει ότι η αντίληψη των εμποδίων μπορεί να προωθήσει την βάση για το χτίσιμο ενός μοντέλου παραγόντων συμπεριφοράς το οποίο θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σε μελλοντικές έρευνες ώστε να προβλέψει την δέσμευση για συμμετοχή με μεγαλύτερη ασφάλεια, παράλληλα με την παρακίνηση, τις μεταβλητές της συμπεριφοράς και της ικανοποίησης. Η συγκεκριμένη έρευνα έδειξε ότι τα εσωτερικά εμπόδια ήταν οι πιο ισχυροί παράγοντες πρόβλεψης της δέσμευσης. Τα άτομα τα οποία αντιλαμβάνονται τους εαυτούς τους με χαμηλό επίπεδο σωματικής διάπλασης και υψηλό επίπεδο ψυχολογικών εμποδίων είναι λιγότερο δεσμευμένα στην συμμετοχή για αθλητική αναψυχή. Τα ευρήματα της έρευνας καθώς και της έρευνας των Alexandris και Carroll (1997a) που υποστήριξαν ότι τα εσωτερικά εμπόδια είναι ο πιο ισχυρός παράγοντας πρόβλεψης των ατόμων να αποφασίσουν να ξεκινήσουν να συμμετέχουν σε αθλήματα αναψυχής ευθυγραμμίζονται με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών (Granzin & Olsen, 1989; Haggerty & Denomme, 1991). Ένας σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης για δέσμευση των ατόμων είναι η κοινωνική διάσταση των εμποδίων, δηλαδή τα διαπροσωπικά εμπόδια (έλλειψη παρέας). Τέλος η έρευνα πρότεινε ότι τα δομικά εμπόδια, (φτωχό επίπεδο προγραμμάτων και εγκαταστάσεων, περιορισμένες υπηρεσίες και μη φιλικό περιβάλλον άσκησης) σε μικρότερο βαθμό είναι και αυτά ένας προβλέψιμος παράγοντας των ατόμων για δέσμευση στη συμμετοχή αθλητικών δραστηριοτήτων αναψυχής.

Σε έρευνα που έγινε σε ιδιωτικά γυμναστήρια στην Ελλάδα, (Alexandris et al., 2002) αναφέρθηκαν τέσσερις διαστάσεις ως βασικοί προάγγελοι της δέσμευσης, η ικανοποίηση, η προσωπική επένδυση, τα κοινωνικά εμπόδια και οι ευκαιρίες συμμετοχής. Και οι τέσσερις αυτές διαστάσεις συνέβαλλαν σημαντικά στην πρόβλεψη της δέσμευσης. Ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης της δέσμευσης ήταν οι ευκαιρίες συμμετοχής.

Η δέσμευση για συνέχιση της συμμετοχής σε κάποιο άθλημα εξαρτάται από διάφορους παράγοντες (Whisenant, 2005). Μαθητές λυκείου οι οποίοι συμμετείχαν

σε συγκεκριμένο άθλημα αξιολογήθηκαν στο αντιλαμβανόμενο επίπεδο δικαιοσύνης που απολαμβάνουν από τους προπονητές τους σε τρεις διαστάσεις, την διαδικαστική, την επιμεριστική και την διαπροσωπική δικαιοσύνη. Διαπιστώθηκε ότι οι αντιλήψεις των μαθητών για την δικαιοσύνη επηρέασαν σημαντικά την πρόθεσή τους να συνεχίσουν να παίζουν το άθλημά τους. Οι αντιλήψεις για την δικαιοσύνη διέφεραν σημαντικά όταν λαμβάνονταν υπόψη η τάξη, το φύλο και το άθλημα ενώ δεν διέφεραν σε σχέση με την φυλή.

Μεταξύ άλλων ερευνητών οι Corbin et al. (1987) ανέπτυξαν την κλίμακα μέτρησης της δέσμευσης στην φυσική δραστηριότητα (Commitment Physical Activity scale) με σκοπό να μετρήσουν την δέσμευση των ατόμων στην φυσική δραστηριότητα, χρησιμοποιώντας παράγοντες όπως ψυχολογικούς, προσωπικούς, παρακίνησης, συμπεριφοράς, κοινωνικούς, δημογραφικούς, καθώς επίσης παράγοντες που αφορούν τα αθλητικά προγράμματα και τις εγκαταστάσεις.

Η σύνδεση του αθλητισμού στο σχολείο με την «δέσμευση» των ατόμων στην μετέπειτα ζωή τους για φυσική δραστηριότητα υποστηρίζεται από πληθώρα ερευνών διαχρονικά (Kelly, 1980; Malina, 1996; Watkins, 1983; White & Curtis, 1990; Yang, 1997). Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι αθλητικές εμπειρίες και η φυσική δραστηριότητα που έχουν οι μαθητές στο σχολικό τους περιβάλλον προβλέπουν θετικά την μετάβαση της αθλητικής συμμετοχής από την εφηβεία στην ενηλικίωση.

Παρόμοια αποτελέσματα διαπιστώθηκαν σε άλλη έρευνα σε μαθητές γυμνασίου (Lau et al., 2005). Όπως υποστηρίζουν οι ερευνητές το στοιχείο το οποίο μπορεί να επιφέρει ψυχολογική δέσμευση και μακρόχρονη αθλητική συμμετοχή στους μαθητές είναι η αθλητική ταυτότητα, δηλαδή πόσο δεμένοι είναι με το άθλημα που κάνουν λόγω και της πιθανής ενασχόλησής τους στο σύλλογο με το ίδιο άθλημα, η οποία είναι και ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης για αθλητική συμμετοχή.

Η συμμετοχή μαθητών λυκείου σε σχολικά και μη πρωταθλήματα αυξάνει την εμπλοκή τους αργότερα ως ενήλικες σε αθλητική και φυσική δραστηριότητα (Howell & McKenzie, 1987). Η έρευνα εξέτασε μαθητές 97 σχολείων στην Αμερική το 1955 και τους επανεξέτασε το 1970 ως ενήλικες. Συγκεκριμένα η έρευνα εξέτασε την συμμετοχή τους σε φυσική δραστηριότητα και στο διάβασμα. Οι άνδρες είτε έκαναν σχολικό αθλητισμό είτε έκαναν εξωσχολικό αθλητισμό είχαν μεγαλύτερη αναζήτηση για εμπλοκή με φυσική δραστηριότητα μετέπειτα σε σχέση με τις γυναίκες. Δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ούτε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ μαθητών που έκαναν σχολικό και μεταξύ μαθητών που έκαναν εξωσχολικό

αθλητισμό για εμπλοκή με φυσική δραστηριότητα μετέπειτα. Δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ διαφορετικών επιπέδων συμμετοχής στον σχολικό αθλητισμό αλλά υπήρξαν στον εξωσχολικό αθλητισμό για εμπλοκή με φυσική δραστηριότητα μετέπειτα. Ουσιαστικά η συμμετοχή στον αθλητισμό από μόνη της κατά την διάρκεια του λυκείου έχει μικρή μακροχρόνια επίδραση στον ελεύθερο χρόνο κατά την ενηλικίωση, διότι η επίδραση αυτή εξαρτάται και από άλλους παράγοντες όπως κοινωνικοοικονομικοί, ο τύπος διαμονής, η ακαδημαϊκή μόρφωση και η επίδοση και ειδικότερα από την προσωπική παιδεία του καθενός. Το ενδιαφέρον είναι ότι τα οργανωμένα αθλητικά προγράμματα στο σχολείο σχετίζονται με μεγαλύτερη μελλοντική δέσμευση στη δια βίου φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο. Εκεί που υπάρχει διαφωνία είναι κατά πόσο τα οργανωμένα αθλητικά προγράμματα στο σχολείο συγκρούονται με τον μορφωτικό στόχο της εκπαίδευσης ή και το αντίστροφο, δηλ. κατά πόσο η προσήλωση στην ακαδημαϊκή μόρφωση συγκρούεται με τα οργανωμένα αθλητικά προγράμματα στο σχολείο. Το σημαντικό είναι ότι οι άνδρες δεσμεύονταν σε μετέπειτα αθλητικές δραστηριότητες σε ομαδικά αθλήματα περισσότερο αυτοί που έκαναν σχολικό αθλητισμό σε σχέση με αυτούς που έκαναν εξωσχολικό αθλητισμό ενώ οι γυναίκες το αντίθετο. Αξίζει να τονιστεί ότι οι δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου των ενηλίκων είχαν χωριστεί σε τέσσερις κατηγορίες, δυο κατηγορίες ανάλογα με την δραστηριότητα που έκαναν, δηλαδή άλλοι συμμετείχαν στις λεγόμενες υψηλής κοινωνικής θέσης (high-status) δραστηριότητες (ιστιοπλοΐα, μπριτζ, επίσκεψη μουσείων, όπερα, κλασσική μουσική, συμφωνική ορχήστρα) και άλλοι στα λεγόμενα αθλήματα «μπλε κολάρου» (blue collar), (μπιλιάρδο, ράλι αυτοκινήτου, κυνήγι και ψάρεμα), η τρίτη κατηγορία ήταν το διάβασμα νουβελών και πεζογραφημάτων και η τέταρτη ήταν ομαδικά αθλήματα και μπόουλινγκ, μπεϊζμπολ και μπάσκετ.

Παρόμοια αποτελέσματα φάνηκαν στην έρευνα των Richards, Williams, Pulton, & Reeer (2007) στην οποία εξετάστηκαν άτομα που συμμετείχαν σε αθλητισμό, χορό και γυμναστική ηλικίας από 7 έως 21 ετών, όπου διαπιστώθηκε ότι η ενθάρρυνση για αθλητική συμμετοχή των ατόμων στην παιδική ηλικία και στην εφηβεία ίσως επιφέρει αύξηση της πιθανότητας αθλητικής συμμετοχής στην μετέπειτα ζωή. Από την έρευνα διαφαίνεται η ανάγκη επαναπροσδιορισμού της προώθησης του αθλητισμού στους νέους ως μια στρατηγική προώθησης της δια βίου αθλητικής συμμετοχής.

Είναι διάχυτη η πεποίθηση ότι η ενεργή συμμετοχή σε αθλήματα στην παιδική και εφηβική ηλικία στο σχολείο είναι σημαντικό προαπαιτούμενο για την μετέπειτα διατήρηση του αθλητισμού στην ενηλικίωση. Ωστόσο δεν υπάρχουν και πολλά δεδομένα από μακροχρόνιες έρευνες οι οποίες να μελετούν τα οφέλη από την συμμετοχή στον αθλητισμό κατά την μετάβαση των ατόμων από την εφηβεία στην μετέπειτα ζωή τους. Σε μια από τις λίγες σχετικές έρευνες (Schreeder et al., 2006) εξετάστηκαν γυναίκες ηλικίας 32-41 ετών που συμμετείχαν σε διάφορα αθλήματα κατά τον ελεύθερο χρόνο τους. Διαπιστώθηκε ότι η σύνδεση της αθλητικής εμπλοκής από την εφηβεία στην ενηλικίωση ήταν υψηλή. Επίσης η αθλητική συμμετοχή κατά την εφηβεία ήταν ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης της εμπλοκής των ενήλικων στα διάφορα αθλήματα από ότι το μορφωτικό επίπεδο και η κοινωνικοοικονομική κατάσταση των γονέων. Στην διαδικασία κοινωνικοποίησης στα διάφορα αθλήματα οι αθλητικές εμπειρίες στο λύκειο σε σχέση με το σχολικό πρόγραμμα στο οποίο εμπλέκονται οι μαθητές φαίνεται να παίζουν αποφασιστικό ρόλο στην εμπλοκή με τον αθλητισμό στην μετέπειτα ζωή. Με βάση αυτό το γεγονός συστήνεται από τους ερευνητές τα σχολικά αθλητικά προγράμματα να σχεδιάζονται κατά τρόπο ώστε να συμβάλλουν στην αθλητική συμμετοχή των ατόμων ως τρόπος ζωής «δια βίου».

Υπάρχουν διάφορες θεωρίες σχετικές με την συνέχιση της αθλητικής συμμετοχής και της φυσικής δραστηριότητας στην ενηλικίωση. Σύμφωνα με την Θεωρία της Συνέχειας για την ηλικία, γενικά τα άτομα τα οποία είναι «μυημένα» στον αθλητισμό και στην φυσική δραστηριότητα στην σχολική ηλικία συνεχίζουν να εμπλέκονται σε ανάλογες δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο τους για μακρύ χρονικό διάστημα ως ενήλικες, διατηρώντας τον προηγούμενο τρόπο ζωής τους (Atchley, 1989; Mc Pherson, 1998). Ακόμη άλλες θεωρίες υποστηρίζουν ότι θέματα συμπεριφοράς των ενηλίκων μεταξύ όλων των ηλικιών πολύ συχνά στις διάφορες φάσεις της ζωής τους επαναλαμβάνονται με την διαδικασία του μιμητισμού, της καθημερινής πρακτικής, της συνήθειας ή της κοινωνικής επίδρασής τους με άλλα άτομα (Bandura, 1969; Bandura & Walters, 1963; Csikszentmihalyi, 1997; Wankel, 1997).

Το ότι η εμπλοκή σε αθλητικές δραστηριότητες των ατόμων-μαθητών σχετίζεται θετικά με την μετέπειτα αθλητική δραστηριότητα όταν ενηλικιωθούν έχει διαπιστωθεί στο παρελθόν από πολλούς ερευνητές (Bucher, 1974; Montoye, Van Huss, & Zuidema, 1959; Morgan & Montoye, 1984; Paffenburger, Hyde, Powell, & Dyssinger, 1987; Rees et al., 1986; Van Mechelen & Kemper, 1995; Vanreusel,

Renson, Beunen, Claessens, Lefevre, Lysens et al., 1997; Watkins, 1987; Wing & Hsieh, 1986). Σύμφωνα με τους ερευνητές ο βαθμός συσχέτισης ποικίλει κυρίως μεταξύ των ερευνών από τις διαδικασίες οι οποίες ακολουθήθηκαν στις συγκεκριμένες έρευνες.

Η εμπλοκή σε αθλητικές δραστηριότητες των φοιτητών ή αποφοίτων κολλεγίων ως συνέχεια της εμπλοκής τους με αθλητική συμμετοχή στο λύκειο εξετάστηκε μεταξύ των άλλων σε μια διπλή έρευνα (Miller et al., 2000). Σύμφωνα με την θέσπιση του TITLE IX στις ΗΠΑ το 1972 στα κολεγιακά πρωταθλήματα θα πρέπει να δίνονται ευκαιρίες αθλητικής συμμετοχής ισότιμες μεταξύ των δυο φύλων ή ανάλογες προς τις ανάγκες άθλησης των γυναικών σε όλα τα κολέγια τα οποία θα πρέπει να συμμορφώνονται με την παραπάνω οδηγία. Κύριος στόχος της διπλής αυτής έρευνας ήταν αφενός να εξετάσει αν οι αθλητικές ευκαιρίες οι οποίες προσφέρονται ανταποκρίνονται στις επιθυμίες των γυναικών και αφετέρου αν το ενδιαφέρον των γυναικών στα διάφορα αθλήματα είναι παρόμοιο με το ενδιαφέρον των ανδρών. Και τα δυο φύλα δήλωσαν σε ποσοστό 81% ότι ενδιαφέρονται να συμμετέχουν στα διάφορα αθλήματα. Σε ότι αφορά την αθλητική συμμετοχή των ατόμων στο λύκειο διαπιστώθηκε ότι το 41% των ατόμων συμμετείχαν σε κάποιο αθλητικό πρόγραμμα του λυκείου ενώ το 36% των ατόμων συμμετείχαν σε εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες και το 35% είχαν παρακολουθήσει τάξεις στο λύκειο οι οποίες δεν απαιτούσαν από τους μαθητές την συμμετοχή τους σε δραστηριότητες μαθήματος φυσικής αγωγής. Σε ότι αφορά τα δυο φύλα η αθλητική συμμετοχή των γυναικών στο λύκειο ήταν πολύ μικρότερη από την αντίστοιχη των ανδρών. Τέλος ο ισχυρότερος ανασταλτικός παράγοντας σε αθλητική συμμετοχή και στους άνδρες και στις γυναίκες ήταν η έλλειψη χρόνου. Διαφαίνεται ότι η συμμετοχή των ατόμων σε αθλητικές δραστηριότητες στο λύκειο εξηγεί την συνέχιση της συμμετοχής των ίδιων ατόμων σε αθλητικές δραστηριότητες στα πρώτα χρόνια της ενηλικίωσής των.

Οι Bocarro, Canters, Casper, και Forester (2008) μελέτησαν τον ρόλο των προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας που διεξάγονται μετά το τέλος του προγράμματος του σχολείου, την άμεση αλλά και μακροπρόθεσμη συνεισφορά τους σε φυσική δραστηριοποίηση, σε υγιεινές συμπεριφορές και στην παχυσαρκία στα παιδιά. Τα ενδοσχολικά προγράμματα τα οποία ενθαρρύνουν την δραστήρια ζωή μπορούν να έχουν θετικό αντίκτυπο στην καταπολέμηση μιας αναπτυσσόμενης επιδημίας παχυσαρκίας. Ένα πρόγραμμα φυσικής αγωγής το οποίο εμπεριέχει

αθλητισμό αναψυχής εντός σχολείου, πριν, κατά και μετά την διάρκεια του ωραρίου μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να μαθαίνουν δεξιότητες απολαμβάνοντας την συμμετοχή σε μια ποικιλία αθλημάτων σχεδιασμένα να διευκολύνουν την μακροχρόνια συμμετοχή.

Άλλοι παράγοντες από τους οποίους εξαρτάται η δέσμευση των ατόμων σε αθλητική δραστηριότητα είναι η υποστήριξή τους από το οικογενειακό περιβάλλον και από τον προπονητή τους. Σε έρευνα που διεξήχθη σε αθλητές γυμναστικής διαπιστώθηκε ότι αυτοί μετά από ένα χρόνο συνέχισαν να αθλούνται στο συγκεκριμένο άθλημα. Οι αθλητές δεσμευόμενοι στην προσπάθεια συνέχισης του αθλήματός τους ανέφεραν την υποστήριξη από τους γονείς τους και από τον προπονητή τους (Weiss & Weiss, 2006).

Οι Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons, και Keeler, (1993) δημιούργησαν ένα εξειδικευμένο αθλητικά θεωρητικό μοντέλο δέσμευσης. Το μοντέλο αυτό προτείνει ότι η δέσμευση σε αθλητική συμμετοχή καθορίζεται από την αθλητική ικανοποίηση, από τις εναλλακτικές προτάσεις συμμετοχής, από την προσωπική επένδυση, από τα κοινωνικά εμπόδια και από τις ευκαιρίες συμμετοχής. Τα υψηλότερα επίπεδα αθλητικής συμμετοχής προβλέπονται από αθλητική ικανοποίηση, από προσωπική επένδυση, από κοινωνικά εμπόδια και από ευκαιρίες συμμετοχής παρά από εναλλακτικές προτάσεις συμμετοχής.

Ο τύπος της αθλητικής δραστηριότητας καθώς και το επίπεδο ικανοτήτων των ατόμων παίζουν σημαντικό ρόλο στο επίπεδο δέσμευσης για αθλητική συμμετοχή (Casper & Andrew, 2008). Στην έρευνα εξετάστηκαν αθλητές του τένις αναψυχής και αθλητές του αγωνιστικού τένις. Διαπιστώθηκε ότι οι αθλητές του αγωνιστικού τένις είχαν υψηλότερα επίπεδα δέσμευσης σε σχέση με τους αθλητές του τένις αναψυχής. Στο αγωνιστικό τένις οι προχωρημένοι παίκτες είχαν μεγαλύτερη δέσμευση σε σχέση με τους παίκτες μεσαίου αγωνιστικού επιπέδου και τους αρχάριους. Παράλληλα οι παίκτες του αγωνιστικού τένις είχαν μικρότερη αθλητική ικανοποίηση, περισσότερες ευκαιρίες αθλητικής συμμετοχής και περισσότερα κοινωνικά εμπόδια σε σχέση με τους υπόλοιπους παίκτες.

Σε αθλητές-μαθητές λυκείου του σόκερ εξετάστηκε η δέσμευσή τους στη συνέχιση του αθλήματός τους εκτός σχολικού ωραρίου (Carpenter & Scanlan, 1998). Η δέσμευση προβλέφθηκε σημαντικά από τις αλλαγές στις ευκαιρίες συμμετοχής. Υπήρξαν σημαντικές επιδράσεις στην ικανοποίηση των αθλητών-μαθητών από το άθλημα και στις ευκαιρίες συμμετοχής. Για τους αθλητές για τους οποίους η

ικανοποίησή τους από το άθλημα και οι ευκαιρίες συμμετοχής διαφοροποιούνταν υπήρξε ανάλογη μείωση στην δέσμευση. Όσοι παίκτες είχαν περισσότερες ευκαιρίες συμμετοχής είχαν και μεγαλύτερη δέσμευση.

Τα αίτια της δέσμευσης στον αγωνιστικό αθλητισμό (σωματειακός υψηλού επιπέδου) εξετάστηκαν σε έρευνα των Farrow et al. (1998). Συγκεκριμένα στην έρευνα εξετάστηκαν οι αλλαγές στην δέσμευση των αθλητών κρίκετ. Οι αλλαγές στην δέσμευση των αθλητών προβλέφθηκαν από τις αλλαγές στην ικανοποίηση από την συμμετοχή στο συγκεκριμένο άθλημα, στις ευκαιρίες αναγνώρισης (έπαθλα) και στις κοινωνικές ευκαιρίες (φιλίες). Οι νέοι αθλητές επιλέγουν προγράμματα άθλησης για τις ευκαιρίες συμμετοχής που υπάρχουν σε αυτά και όταν εκλείπουν οι ευκαιρίες αυτές τα εγκαταλείπουν.

Η σχέση μεταξύ της δέσμευσης των ατόμων σε άσκηση και της συμπεριφοράς τους σε συχνή άσκηση εξετάστηκε σε φοιτητές (Wilson, Wendy, Carpenter, Hall, Hardy, & Shawn, 2003). Παρατηρήθηκαν πέντε διαστάσεις στην συμπεριφορά της άσκησης: η προσωπική επένδυση, η κοινωνική υποστήριξη, η ικανοποίηση, τα κοινωνικά εμπόδια και οι εναλλακτικές προτάσεις συμμετοχής, και δυο διαστάσεις δέσμευσης, «θέλω να...» και «έχω να...». Η ικανοποίηση και η προσωπική επένδυση προέβλεψαν και τις δυο διαστάσεις της δέσμευσης. Οι εναλλακτικές προτάσεις συμμετοχής και τα κοινωνικά εμπόδια προέβλεψαν μόνο την δέσμευση «έχω να...», ενώ η δέσμευση «θέλω να...» ήταν ο μόνος παράγοντας πρόβλεψης της συμπεριφοράς στην άσκηση.

Σε έρευνα μαθητών γυμνασίου εξετάστηκαν πιθανές διαφορές στην ηθική συμπεριφορά τους στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων προέκυψε θετική συσχέτιση των θετικών αθλητικών συμπεριφορών με την ικανοποίηση από το μάθημα. Επίσης τα αγόρια είχαν περισσότερες αρνητικές αθλητικές συμπεριφορές σε σύγκριση με τα κορίτσια αντίστοιχα, ενώ οι μαθητές των μεγαλύτερων τάξεων είχαν περισσότερες αρνητικές αθλητικές συμπεριφορές σε σχέση με τους μαθητές των μικρότερων τάξεων (Διγγελίδης & Κρομμύδας, 2008).

Η δέσμευση των ατόμων για συνέχιση της φυσικής τους δραστηριότητας εξαρτάται από δημογραφικούς και άλλους παράγοντες όπως η συμμετοχή, η ικανοποίηση, ο τύπος της δραστηριότητας, η υποστήριξη από τον προπονητή τους και από το οικογενειακό τους περιβάλλον αλλά και από το επίπεδο των δεξιοτήτων τους.

## Η έννοια της εμπλοκής

Εμπλοκή (involvement) είναι μια συμπεριφορά την οποία ένα άτομο αναπτύσσει ή μαθαίνει διαμέσου της αλληλεπίδρασης με το κοινωνικό του περιβάλλον (Sherif et al., 1965). Αυτή η συμπεριφορά φαίνεται να αντιπροσωπεύει την οριοθέτηση σχετικά με το τι είναι σημαντικό, ουσιώδες ή σχετικό και έτσι να είναι χρήσιμο από τα άτομα στην κρίση τους σχετικά με τον εαυτό τους ή τους άλλους στην διαδικασία λήψης απόφασης της συμπεριφοράς τους. Η εμπλοκή έχει προβάλλει σαν μια σημαντική έννοια στην κατανόηση του ελεύθερου χρόνου και ως μέρος της Κοινωνικοκριτικής Θεωρίας η ιδέα της εμπλοκής χρησιμοποιήθηκε να εκφράσει την προσωπική σχέση του «αυτό» ή του «εγώ» (Sherif & Hovland, 1961). Από τα μέσα της δεκαετίας του '60 η έννοια της εμπλοκής υιοθετήθηκε από κάποιους ερευνητές της καταναλωτικής συμπεριφοράς (Krugman, 1965). Ο Rothschild, (1984) όρισε την εμπλοκή ως μια ψυχολογική κατάσταση παρακίνησης, διέγερσης ή ενδιαφέροντος μεταξύ ενός ατόμου και μιας δραστηριότητας ή παραγωγής. Η εμπλοκή δεν είναι μια μονοδιάστατη έννοια. Στον ελεύθερο χρόνο αναφέρεται ως μια τρισδιάστατη έννοια η οποία αποτελείται από την ελκυστική διάσταση, (ο συνδυασμός της σημαντικότητας και της ευχαρίστησης) την διάσταση της αυτοέκφρασης, (η έννοια της αίσθησης, της αυτοπαρουσίασης) και την κεντρικοποιημένη διάσταση, (η δραστηριότητα του ελεύθερου χρόνου ως τρόπου ζωής). Αυτές οι τρεις διαστάσεις της εμπλοκής αντιπροσωπεύουν εννοιολογικά διαφορετικά στοιχεία. Η ελκυστική διάσταση της εμπλοκής θεωρείται ο πολύ σημαντικός συνδυασμός της σημαντικότητας και της ευχαρίστησης. Αν και η ευχαρίστηση ή η απόλαυση είναι σαφής στην προσέλκυση, αυτό δεν δείχνει απαραίτητα υψηλή εμπλοκή εάν η συγκεκριμένη δραστηριότητα ευχαρίστησης δεν είναι σημαντική για το άτομο. Η διάσταση της αυτοέκφρασης σημαίνει ότι τα άτομα επιθυμούν να πείσουν τους άλλους με την συμμετοχή στην αναψυχή και την κατανάλωση σχετικών προϊόντων με αποτέλεσμα την επιθυμία για αυτοέκφραση (Dimache & Samdahl, 1994). Η κεντρικοποιημένη διάσταση της εμπλοκής είναι η προσωπική αντίληψη του ατόμου στην συμμετοχή αθλητισμού αναψυχής ως «τρόπου ζωής», όπου όλες οι δραστηριότητες και οι συμπεριφορές του ατόμου περιφέρονται γύρω από την συγκεκριμένη δραστηριότητα που κάνει (Watkins, 1987). Οι τρεις παραπάνω διαστάσεις της εμπλοκής υπάρχουν σε θεωρητικό και εμπειρικό επίπεδο, αποτελώντας το προφίλ της εμπλοκής. Είναι αξιοσημείωτο όμως ότι έχει δοθεί μικρή



έως μηδαμινή προσοχή σε στοιχεία εμπλοκής στον ελεύθερο χρόνο σε σχέση με το φύλο και αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι μερικά αθλήματα θεωρούνται ανδροκρατούμενα με μονομερή συμμετοχή του ενός φύλου, γεγονός που δεν επιτρέπει την γενίκευση και ασφαλή διεξαγωγή συμπερασμάτων αλλά και την δημιουργία ενός προφίλ εμπλοκής. Επειδή όμως η εμπλοκή είναι μια εκπαιδευσιμη συμπεριφορά και επειδή αναπτύσσεται μεταξύ των αλληλεπιδράσεων με το κοινωνικό περιβάλλον, θα πρέπει να εξαιρεθεί το κοινωνικό περιβάλλον των ανδρών και των γυναικών ώστε να έχει κάποια επίδραση. Η σχέση της εμπλοκής με το φύλο επιβεβαιώνεται από το γεγονός της κυριαρχίας του ανδρικού φύλου στα περισσότερα αθλήματα, π.χ. στην Αμερική και τον Καναδά οι άνδρες συμμετέχουν πιο συχνά και πιο πολύ σε οργανωμένες δραστηριότητες αναψυχής (Robinson & Godbey, 1993; Statistics Canada, 1994).

Για πρώτη φορά ο Metheny (1967) ανέλυσε το στερεότυπο του φύλου υποστηρίζοντας ότι αυτό δεν σχετίζεται με τις προσδοκίες του ρόλου του φύλου στην ευρύτερη κοινωνία και ότι η κατηγοριοποίηση των αθλημάτων σε άνδρες και γυναίκες βασίστηκε σε παράγοντες όπως η φυσική δύναμη, η σωματική επαφή κατά το παιχνίδι και η αισθητική της δραστηριότητας. Αυτή η άποψη επικρατεί ακόμη κυρίως στην Β. Αμερική όπου τα διάφορα αθλήματα σωματικής επαφής θεωρούνται ανδροκρατούμενα (ποδόσφαιρο, χόκεϊ πάγου, μποξ) και τα μη σωματικής επαφής ως γυναικεία (χορός, γυμναστική), όπως και τα λεγόμενα αισθητικά αθλήματα τα οποία συνδέονται με την παραδοσιακή ιδεολογία του φεμινισμού, (Colley, Nash, O' Donnell, & Restorick, 1987; Koivula, 1995).

Το στερεότυπο των δραστηριοτήτων είναι σαφές ότι επιδρά στις επιλογές της συμμετοχής, όπου τα άτομα που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες τις λεγόμενες «ανδρών και γυναικών» αντίστοιχα θεωρούν ότι κερδίζουν σε «κοινωνική θέση» (Holland & Andre, 1988; Kane, 1988), αφού είναι σύμφωνοι με την αντίληψη της κοινωνίας, συμμετέχοντας σε δραστηριότητες κοντινές στο φύλο τους.

Στην έρευνα των Wiley, Shaw, και Havitz (2000) αναλύοντας τις διαστάσεις της εμπλοκής σε σχέση με το φύλο, η διάσταση της ελκυστικότητας πιθανόν να είναι μεγαλύτερη για τις γυναίκες και η προσανατολισμένη διάσταση να είναι μεγαλύτερη στους άνδρες, γεγονός που δεν ξαφνιάζει αφού τα αθλήματα είναι περισσότερο προσανατολισμένα στους άνδρες, συμφωνώντας με άλλες μελέτες (Messner & Sabo, 1990). Ακόμη η προσανατολισμένη διάσταση στη δραστηριότητα αναψυχής εξαρτάται από τον κοινωνικό περίγυρο των ατόμων και από το ενδιαφέρον και το

επίπεδο συμμετοχής των φίλων τους. Η έρευνα υποστήριξε ότι οι γυναίκες είχαν μεγάλη επίδοση στην προσέλκυση γεγονός που ταυτίζεται με την άποψη των ερευνητών ότι οι γυναίκες προτιμούν την διασκέδαση και ταυτίζονται με την αντίληψη της κοινωνίας. Η αυτοέκφραση μπορεί να αποδειχθεί σαν ένα σημαντικό στοιχείο στην αθλητική εμπλοκή. Ωστόσο τα αποτελέσματα της έρευνας διαφοροποιούνται από τα αποτελέσματα άλλων ερευνών π.χ. οι γυναίκες παίκτριες του χόκεϊ ανέφεραν την πιο χαμηλή διάρκεια και συχνότητα συμμετοχής έχοντας να ξεπεράσουν και το φύλο και τον ανδρικό χαρακτήρα του αθλήματος. Το επίπεδο ελκυστικότητας πιθανόν ανεβαίνει γρήγορα σε μια περίοδο συμμετοχής μηνών ή και εβδομάδων.

Η εμπλοκή ως έννοια φαίνεται να βοηθά τους ερευνητές στην κατανόηση της συμπεριφοράς των συμμετεχόντων διότι τους δίνει πληροφορίες σχετικές με την ίδια την συμπεριφορά τους αλλά και για να εξηγήσουν προσωπικά τους στοιχεία στην συμπεριφορά και πρακτική τους σε σχέση με τον ελεύθερο χρόνο τους. Επίσης τους βοηθά στην κατανόηση της συμμετοχής τους σε δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο τους. Από τα τέλη της δεκαετίας του '70 οι ερευνητές άρχισαν να μελετούν τους τρόπους που η εμπλοκή θα μπορούσε να εφαρμοστεί στον αθλητισμό και σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου (Loy, Mc Pherson, & Kenyon, 1978; Roberts & Kundrat, 1978). Πρόσφατα οι McIntyre και Pigram (1992) με την ανάπτυξη της κλίμακας καταγραφής της εμπλοκής έχουν δείξει ότι τα άτομα ίσως έχουν υψηλά επίπεδα εμπλοκής με τις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου και του κινδύνου της αναψυχής σε σχέση με την διάρκεια και την συχνότητα της συμμετοχής τους. Το γεγονός αυτό βοηθά στην εξήγηση των επιλογών του ελεύθερου χρόνου και στην διαδικασία λήψης απόφασης.

Η σχέση μεταξύ εμπλοκής στα διάφορα αθλήματα και της επιτυχίας στα μαθήματα εξετάστηκε στην έρευνα των Hanson και Kraus (1999) σε μαθήτριες λυκείου, διαπιστώνοντας ότι η συμμετοχή των μαθητριών στον αθλητισμό είχε πολλά θετικά αποτελέσματα στην επίδοσή τους στα μαθήματα. Αυτά τα οφέλη στην επίδοση των μαθημάτων υπάρχουν σε όλα τα αθλήματα, τις ομάδες και τα επίπεδα εμπλοκής, αλλά είναι μεγαλύτερα για τις μαθήτριες στην δεύτερη τάξη του λυκείου.

## Η έννοια της διαπραγμάτευσης

Η πρόταση διαπραγμάτευσης (negotiation) και οι στρατηγικές των ατόμων σ' αυτή, έχει υποστηριχθεί από μελέτες (Frederick & Shaw, 1995; Henderson et al., 1995, Jackson & Rucks, 1995; Samduhl & Jekubovich, 1997). Οι Jackson et al. (1993) επεκτείνουν το ιεραρχικό μοντέλο των εμποδίων στον ελεύθερο χρόνο προτείνουν ότι η συμμετοχή στον ελεύθερο χρόνο εξαρτάται όχι μόνο από την απουσία εμποδίων, (αν και αυτό συμβαίνει για κάποιους ανθρώπους) αλλά από την διαπραγμάτευση μέσω αυτών, συμπεριλαμβάνοντας την διαπραγματευτική πρόταση. Η αλληλεπίδραση μεταξύ των εμποδίων και της παρακίνησης πιθανόν είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην διαδικασία διαπραγμάτευσης και ίσως καθορίζει την συμμετοχή. Αν και οι στρατηγικές διαπραγμάτευσης έχουν τραβήξει το ενδιαφέρον των ερευνητών σε πολλές έρευνες, αντίθετα ο ρόλος της παρακίνησης στη λήψη απόφασης δεν έχει ερευνηθεί. Η έρευνα των Carroll και Alexandris (1997) εξετάζει την σχέση των εμποδίων και της παρακίνησης δείχνοντας ότι υπάρχει σημαντικά αρνητική συσχέτιση μεταξύ των εμποδίων και της παρακίνησης. Στην συγκεκριμένη έρευνα δεν έγινε σαφής η αρνητική σχέση της παρακίνησης και των εμποδίων, εάν δηλαδή επιδρούν τα εμπόδια στην παρακίνηση ή η παρακίνηση στα εμπόδια. Πάντως πρότειναν ότι τα εμπόδια είναι πηγή μη παρακίνησης, η οποία μπλοκάρει τα εσωτερικά ψυχολογικά εμπόδια. Οι Iso Ahola και Manell (1985); Ellis et al. (1984) υποστήριξαν ότι τα εμπόδια επιδρούν στην παρακίνηση χωρίς αυτό να αποδεικνύεται εμπειρικά ενώ ο Stoldolska (2000) υποστήριξε το αντίθετο, ότι δηλαδή η παρακίνηση επηρεάζει τα εμπόδια. Οι Hubbard και Mannell (2001) μελετώντας τον ρόλο της παρακίνησης στο ιεραρχικό μοντέλο των εμποδίων ελεύθερου χρόνου και συγκεκριμένα τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ εμποδίων, παρακίνησης, διαπραγμάτευσης και συμμετοχής με τη χρήση της δομικής μοντελοποίησης, πρότειναν μια καινούργια κλίμακα μέτρησης των στρατηγικών διαπραγμάτευσης αλλά και ένα μετριοπαθές μοντέλο επίδρασης των εμποδίων. Η παρακίνηση στο μοντέλο αυτό είναι ένας σημαντικός παράγοντας ο οποίος επηρεάζει περισσότερο την διαπραγμάτευση από την συμμετοχή. Αυτό ήταν μη αναμενόμενο διότι όπως ίσχυε μέχρι τότε η παρακίνηση ήταν σημαντική, επηρεάζοντας άμεσα την ανθρώπινη συμπεριφορά (Iso Ahola, 1999; Vallerance & Losier, 1999). Από άλλη έρευνα υποστηρίζεται ότι ένα υψηλό επίπεδο παρακίνησης στη συμμετοχή δεν οδηγεί σε μείωση της αντίληψης για τα εμπόδια. Αυτό ίσως είναι μια άλλη ένδειξη ότι μερικοί «τύποι εμποδίων»

εισέρχονται νωρίς στην διαδικασία λήψης απόφασης των ατόμων και επιδρούν στην παρακίνηση, (Hubbard & Mannell, 2001).

Το γεγονός ότι τα εμπόδια δεν μειώνουν ή δεν αυξάνουν πάντα την συμμετοχή οδήγησε τους Crawford et al. (1993) να προτείνουν το δικό τους ιεραρχικό μοντέλο εμποδίων ελεύθερου χρόνου αναπτύσσοντας προτάσεις σχετικές με τον ρόλο της διαπραγμάτευσης και της διαδικασίας της παρακίνησης. Πρώτα οι Henderson et al. (1995); Jackson και Rucks (1995), προσπάθησαν να αναλύσουν τις πηγές διαπραγμάτευσης και τις στρατηγικές που χρησιμοποιούνται από τους ανθρώπους. Όμως η σύνδεση των πηγών διαπραγμάτευσης με την συμμετοχή στον ελεύθερο χρόνο χρειάζεται να αποδειχθεί και εμπειρικά. Οι Frederick και Shaw (1995) βρήκαν ότι οι νέες γυναίκες συμμετέχοντας στο αερόμπικ ανέφεραν ότι χρησιμοποίησαν στρατηγικές διαπραγμάτευσης οι οποίες μείωσαν τις ανησυχίες σχετικά με την σωματική εμφάνισή τους η οποία ενεργούσε ως εμπόδιο.

Οι Hubbard και Mannell (2001) πρότειναν ότι υπάρχει ένας αριθμός ανταγωνιστικών μοντέλων σχετικών με τον τρόπο που τα εμπόδια, η διαπραγμάτευση και η παρακίνηση θα μπορούσαν να συνδεθούν με την συμμετοχή και το αντίστροφο. Τα μοντέλα αυτά είναι το ανεξάρτητο, το ουδέτερο, το μετριαστικό και το απλοποιημένο. Σύμφωνα με το ανεξάρτητο μοντέλο δεν υπάρχει σύνδεση μεταξύ εμποδίων, παρακίνησης και διαπραγμάτευσης και ο καθένας από αυτούς τους τρεις παράγοντες έχει ανεξάρτητη επίδραση στη συμμετοχή ελεύθερου χρόνου, δηλαδή τα εμπόδια έχουν αρνητική επίδραση ενώ η παρακίνηση και η διαπραγμάτευση έχουν θετικές επιδράσεις. Στο ουδέτερο μοντέλο διαπραγμάτευσης, η διαπραγμάτευση δεν είναι ευθέως συνδεδεμένη με τη συμμετοχή. Μάλλον τα εμπόδια και η διαπραγμάτευση αλληλεπιδρούν με τέτοιο τρόπο ώστε η διαπραγμάτευση υπηρετεί σαν ένας τροποποιητής την αρνητική επίδραση των εμποδίων στην συμμετοχή. Το μετριαστικό μοντέλο υποθέτει ότι και το ανεξάρτητο, επιπροσθέτως όμως τα εμπόδια και η διαπραγμάτευση σχετίζονται ευθέως το ένα με το άλλο. Το απλοποιημένο μοντέλο είναι παρόμοιο με το μετριαστικό με τη μόνη διαφορά που υπάρχει στην σχέση μεταξύ εμποδίων και διαπραγμάτευσης που άλλοτε είναι θετική και άλλοτε αρνητική.

Ο ρόλος λοιπόν της στρατηγικής διαπραγμάτευσης είναι ο κυρίαρχος τρόπος να ξεπεραστούν τα εμπόδια για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες (Jackson & Ruck's, 1995). Η διαπραγμάτευση των εμποδίων είναι ιδιαίτερα σημαντική στην έναρξη για συμμετοχή σε μια δραστηριότητα αναψυχής ή στο ξεπέραςμα των

εμποδίων της για συμμετοχή από τα άτομα. Σημαντικότεροι παράγοντες στην στρατηγική διαπραγμάτευσης είναι η «διαχείριση χρόνου», η «εύρεση παρέας», η «αυτοπαρακίνηση» και η «υιοθέτηση ενός σχετικού τρόπου ζωής» (Κουθούρης, Αλεξανδρή, & Μπουντόλου, 2005).

### **Αφοσίωση-πίστη**

Η πίστη (αφοσίωση) είναι μια έννοια η οποία μπορεί να προβλέψει το επίπεδο της δραστηριότητας της εμπλοκής (Corbin et al., 1987). Η ταύτιση της σειράς των παραγόντων οι οποίοι καθορίζουν την αφοσίωση για συμμετοχή δεν είναι εύκολη υπόθεση (Le Unes & Nation, 1996; Willis & Campbell, 1992). Η αφοσίωση σχετίζεται άμεσα με τα αντιλαμβανόμενα εμπόδια. Εάν η αφοσίωση μπορεί να προβλεφθεί από τα αντιλαμβανόμενα εμπόδια τότε μπορεί να αυξηθεί η δέσμευση στη συμμετοχή. Η συμπεριφορά των ατόμων όμως στην αθλητική συμμετοχή έχει ερευνηθεί από τους Crawford et al., (1991) με το ιεραρχικό μοντέλο των εμποδίων, όπου οι παράγοντες των εμποδίων επιδρούν στο επίπεδο της εμπλοκής. Το μοντέλο αυτό των εμποδίων δείχνει πως η πολυδιάστατη έννοια των εμποδίων μπορεί να συμπεριληφθεί στην διαδικασία λήψης απόφασης των ατόμων και στην πρόβλεψη της συμπεριφοράς τους στον ελεύθερο χρόνο με ιεραρχικό τρόπο.

Σύμφωνα με τον Kiesler (1971) αφοσίωση είναι η υπόσχεση ή η δέσμευση των ατόμων στις δράσεις της συμπεριφοράς. Για να μετρηθεί η έννοια της δέσμευσης στην φυσική δραστηριότητα οι Corbin et al. (1987) ανέπτυξαν την κλίμακα μέτρησης της δέσμευσης στην φυσική δραστηριότητα (Commitment Physical Activity scale) προτείνοντας ότι το επίπεδο της αφοσίωσης στην συμμετοχή το οποίο ενδείκνυται από την συχνότητα και την διάρκεια της συμμετοχής, (αριθμός ημερών και λεπτών εβδομαδιαία σε μια τυπική εβδομάδα) μπορεί να προβλεφθεί σημαντικά από τα επίπεδα στην συγκεκριμένη κλίμακα. Παρόμοιοι όροι με την αφοσίωση και την δέσμευση είναι η πίστη και η υποταγή στην επιθυμία (Jackson & Dunn, 1988; Wright & Goodale, 1991). Η πίστη προϋποθέτει μια επιτυχημένη προσαρμογή σε μια συγκεκριμένη συμπεριφορά ώστε να πετύχει κάποιους στόχους ενώ η υποταγή στην επιθυμία είναι ο βαθμός στον οποίο τα άτομα πιστεύουν στην διαδικασία και στην πραγμάτευση (Willis & Campbell, 1992). Ανάμεσα στους παράγοντες οι οποίοι καθορίζουν την αφοσίωση στην συμμετοχή είναι τα προσωπικά χαρακτηριστικά και οι δημογραφικές μεταβλητές όπως η προσωπικότητα, η ηλικία, το φύλο, η

κοινωνικοοικονομική κατάσταση, (De Cotiis & Summers, 1987; Granzin & Olsen, 1989; Shephard, 1988) καθώς επίσης λειτουργικές και οργανωτικές μεταβλητές, όπως αθλητικά προγράμματα και εγκαταστάσεις (Haggerty & Denomme, 1991; Shephard & Cox, 1980). Ακόμη με την αφοσίωση στην συμμετοχή συνδέονται κοινωνικοψυχολογικές μεταβλητές όπως η προσωπικότητα, (Shephard & Cox, 1980) οι προσωπικές συμπεριφορές, (Wankel, 1985) οι αξίες και τα πιστεύω, (Tirrel & Hart, 1980), τα κίνητρα, (Mathes, McGivern, & Schneider, 1992) η ηγεσία, (Shephard, 1988), η κοινωνική επίδραση και η αλληλεπίδραση (Wankel, Yardley, & Graham, 1985). Όλες οι παραπάνω έρευνες έδειξαν ότι δεν μπορεί να γίνει πρόβλεψη στην αφοσίωση μόνο από ένα περιορισμένο αριθμό μεταβλητών αλλά μέσα από ένα ευρύτερο αριθμό μεταβλητών όπου υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ τους.

Το ότι η αντίληψη των εμποδίων ίσως επηρεάζει μεταγενέστερα στοιχεία της αφοσίωσης (Crawford et al., 1991) υποστήριξαν και οι Alexandris et al. (2001) οι οποίοι πρότειναν ότι με αυτή την αποδοχή προωθείται η βάση για το χτίσιμο ενός μοντέλου παραγόντων συμπεριφοράς το οποίο θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σε μελλοντικές έρευνες ώστε να προβλέψει την αφοσίωση με μεγαλύτερη ασφάλεια. Άλλες μεταβλητές τις οποίες θα μπορούσε να περιέχει αυτό το δυναμικό μοντέλο παραγόντων αφοσίωσης στην συμμετοχή, είναι οι μεταβλητές παρακίνησης, οι μεταβλητές στάσεων, το επίπεδο φυσικής κατάστασης και η ικανοποίηση. Τα λιγότερο αφοσιωμένα ως προς την συμμετοχή άτομα ήταν εκείνα με υψηλό επίπεδο διαπροσωπικών εμποδίων λόγω έλλειψης παρέας όπως επίσης και τα άτομα με υψηλό επίπεδο εμποδίων στις αθλητικές εγκαταστάσεις και τα προγράμματα (δομικά εμπόδια).

### **Ηθική συμπεριφορά, παρακίνηση και αθλητισμός**

Η συμβολή του αθλητισμού στην ηθική των ατόμων έχει συζητηθεί διαχρονικά από πολλούς επιστήμονες όπως ψυχολόγους και κοινωνιολόγους διεθνώς, των οποίων όμως οι απόψεις δίστανται. Άλλοι υποστηρίζουν ότι ο αθλητισμός συμβάλλει στην ανάπτυξη της ηθικής των ατόμων και άλλοι όχι. Οι Διγγελίδης και Κρομμύδας (2008) υποστήριξαν ότι οι θετικές αθλητικές συμπεριφορές σχετίζονται θετικά με την ικανοποίηση από την φυσική αγωγή, το κλίμα παρακίνησης με έμφαση στη μάθηση και με το στόχο επίτευξης με προσανατολισμό στο έργο, ενώ οι αρνητικές αθλητικές συμπεριφορές σχετίζονται θετικά με το κλίμα παρακίνησης με

έμφαση στην επίδοση και με το στόχο επίτευξης με έμφαση στο εγώ. Ο προσανατολισμός στο έργο, ο προσανατολισμός στο εγώ, η ικανοποίηση από το μάθημα και το κλίμα παρακίνησης με έμφαση στη μάθηση αποδείχτηκαν σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης των θετικών αθλητικών συμπεριφορών. Επίσης ο προσανατολισμός στο εγώ, η ικανοποίηση από την φυσική αγωγή και το κλίμα παρακίνησης με έμφαση στην επίδοση είναι σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης των αρνητικών αθλητικών συμπεριφορών. Μεταξύ των φύλων ή των τάξεων ως προς τις θετικές αθλητικές συμπεριφορές δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Τα αγόρια είχαν υψηλότερη επίδοση ως προς τις αρνητικές αθλητικές συμπεριφορές σε σχέση με τα κορίτσια και οι μαθητές των μεγαλύτερων τάξεων είχαν υψηλότερη επίδοση σε σχέση με τους μαθητές των μικρότερων τάξεων.

Ο χώρος της φυσικής αγωγής αποτελεί την πιο πρόσφορη περιοχή για την ηθική ανάπτυξη και την διαμόρφωση του χαρακτήρα των μαθητών για διάφορους λόγους. Καταρχήν είναι πιο «ελεύθερη» η διαδικασία εφαρμογής της σε σχέση με τα άλλα μαθήματα και τις δραστηριότητες του αγωνιστικού αθλητισμού, είναι πιο οργανωμένη σε σχέση με άλλες φυσικές δραστηριότητες και οι μαθητές είναι υπό την επίβλεψη του ΚΦΑ. Επίσης είναι η συμμετοχικότερη φυσική δραστηριότητα (Shields & Bredemeier, 1995).

Το γεγονός ότι ο χώρος της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού είναι ο πιο πρόσφορος για την ηθική ανάπτυξη των μαθητών υποστηρίζεται και από άλλους ερευνητές (Μπαλασάς & συν., 2006). Όπως αναφέρεται, η ηθική ανάπτυξη είναι ένα σύστημα αξιών στο οποίο βασίζονται οι αποφάσεις που σχετίζονται με το «σωστό» και το «λάθος», το «καλό» και το «κακό». Η ηθική μαθαίνεται και δεν έρχεται αυτόματα, γι' αυτό θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στην ηθική εκπαίδευση των μαθητών. Η ηθική μπορεί να αναπτυχθεί κάλλιστα μέσα από την φυσική αγωγή και τον αθλητισμό αφού είναι ένας από τους κυρίαρχους στόχους τους.

Σύμφωνα με ανασκοπική έρευνα η ηθική ανάπτυξη των μαθητών διαμέσου της φυσικής αγωγής πραγματοποιείται μόνο όταν το μάθημα της φυσικής αγωγής περιέχει στρατηγικές ηθικής ανάπτυξης και δεν γίνεται με τον παραδοσιακό τρόπο, δηλαδή με αυταρχικό στυλ εκ μέρους του ΚΦΑ και με ανταγωνιστικές δραστηριότητες που στοχεύουν κυρίως στην επίδοση και στην εκμάθηση δεξιοτήτων, (Χασάνδρα, 2006).

Η πιθανή σχέση της παρακίνησης με την ηθική συμπεριφορά εξετάσθηκε σε έρευνα όπου πήραν μέρος μαθητές και μαθήτριες πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας

εκπαίδευσης, (Παπαγεωργίου & συν., 2008). Αναφέρθηκε ότι όλες οι διαστάσεις της εσωτερικής παρακίνησης σχετίστηκαν θετικά με τις θετικές κοινωνικοηθικές συμπεριφορές και αρνητικά με τις αρνητικές κοινωνικοηθικές συμπεριφορές. Σε σχέση με το φύλο τα αγόρια είχαν υψηλότερες επιδόσεις από τα κορίτσια στις αρνητικές διαστάσεις του τίμιου παιχνιδιού και χαμηλότερες επιδόσεις στη διάσταση σεβασμός στους συμπαίκτες. Σε ότι αφορά τις δυο βαθμίδες της εκπαίδευσης οι μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης είχαν υψηλότερες επιδόσεις στις αρνητικές διαστάσεις του τίμιου παιχνιδιού και χαμηλότερες επιδόσεις στις θετικές διαστάσεις του τίμιου παιχνιδιού. Τέλος, βρέθηκε ότι τα αγόρια της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης είχαν χαμηλότερες επιδόσεις στη διάσταση «σεβασμός στους συμπαίκτες» σε σχέση με τα κορίτσια της ίδιας ηλικίας αλλά και σε σχέση με τα παιδιά της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

### **«Καταναλωτική συμπεριφορά» - Αθλητική συμμετοχή**

Η καταναλωτική συμπεριφορά είναι στενά συνδεδεμένη με τη συμμετοχή. Τα τελευταία χρόνια υπάρχει τεράστιο ερευνητικό ενδιαφέρον σ' αυτόν τον τομέα ώστε να αναπτυχθεί ένα θεωρητικό υπόβαθρο το οποίο να είναι εφαρμόσιμο στην βιομηχανία των καταναλωτών στην αθλητική αναψυχή. Σύμφωνα με το ιεραρχικό μοντέλο αθλητικής συμμετοχής των Crawford και Godbey (1987) οι τρεις κατηγορίες των εμποδίων αθλητικής συμμετοχής τα οποία εμπλέκονται στην διαδικασία λήψης απόφασης για συμμετοχή, έγιναν με βάση τον τρόπο που επιδρούν στην σχέση μεταξύ της προτίμησης και της συμμετοχής. Στην πρώτη κατηγορία των ενδοπροσωπικών παραγόντων οι ψυχολογικοί παράγοντες κυρίως επιδρούν στην προτίμηση παρά παρεμβαίνουν μεταξύ της προτίμησης και της συμμετοχής. Στην δεύτερη κατηγορία είναι οι διαπροσωπικοί παράγοντες ως απόρροια των διαπροσωπικών σχέσεων των ατόμων. Στην τρίτη κατηγορία οι δομικοί παράγοντες παρεμβαίνουν μεταξύ της προτίμησης και της συμμετοχής. Το παραπάνω μοντέλο ανέπτυξαν περισσότερο οι Crawford et al. (1991) τοποθετώντας τους παράγοντες σε μια ιεραρχική σειρά μέσα στην διαδικασία λήψης απόφασης για την συμμετοχή και προτείνοντας ότι τα επίπεδα των εμποδίων ταξινομούνται από τα πιο κοντινά (εσωτερικά) στα πιο μακρινά (δομικά), που σημαίνει ότι τα εσωτερικά ως τα πιο κοντινά είναι και τα πιο ισχυρά ενώ τα δομικά ως τα πιο μακρινά είναι και τα πιο αδύναμα. Το παραπάνω μοντέλο εξετάστηκε και στην Ελλάδα και βρέθηκε ότι είναι



εφαρμόσιμο συνεισφέροντας ως ένα βαθμό στην πρόβλεψη της αθλητικής συμμετοχής και υποστηρίζοντας την θεωρία «ιεράρχησης των εμποδίων». Συμπερασματικά τα εσωτερικά εμπόδια ευθύνονται κατά κύριο λόγο για την μη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής.

Στην έρευνα του Alexandris (1998) στην Ελλάδα η αθλητική συμμετοχή των ηλικιωμένων σε αθλητικές δραστηριότητες κυμάνθηκε σε χαμηλά επίπεδα. Σχεδόν το 1/3 των ερωτηθέντων ήταν απόλυτα αδρανείς τον τελευταίο χρόνο σε αθλητικές δραστηριότητες μεταξύ των οποίων και το περπάτημα, αν και δεν είναι καθαρά αθλητική δραστηριότητα. Όταν εξαιρέθηκε το περπάτημα υπήρξε δραματική απόκλιση σε ότι αφορά τους μήνες συμμετοχής. Το ¼ των ερωτηθέντων (23%) ως μόνη αθλητική δραστηριότητα είχε το περπάτημα. Αν εξετάσουμε τα ποσοστά των ηλικιωμένων το 56,5% δεν έκανε κανενός είδους αθλητική δραστηριότητα αναψυχής. Εδώ όμως πρέπει να εκτιμηθεί το γεγονός ότι η έρευνα διεξήχθη σε αστική περιοχή. Όμως λόγω έλλειψης δεδομένων σε ανάλογες έρευνες δεν μπορούν να βγουν σαφή συμπεράσματα. Τα παραπάνω ποσοστά είναι από τα πιο υψηλά σε σύγκριση με άλλες χώρες π.χ. Αγγλία 24,5% (Matheson, 1991) και Γαλλία 25% (Samuel, 1996). Το είδος της δραστηριότητας παίζει σημαντικό ρόλο στην συμμετοχή των ατόμων. Στην έρευνα η πιο δημοφιλής δραστηριότητα ήταν το μπάσκετ (21,5%) λόγω και της συγκυριακής δημοτικότητας του αθλήματος. Αντίθετα το κολύμπι είχε απρόσμενα ποσοστά (μόλις 14,2%) λόγω των κλιματολογικών συνθηκών στην Ελλάδα σε αντίθεση με άλλες χώρες (Αγγλία 34,6%). Οι αναλογίες συμμετοχής στις παραπάνω δυο δραστηριότητες δεν πρέπει να συνδεθούν με την πολιτική προώθησης της κεντρικής κυβέρνησης. Όμως η ανάπτυξη της δημοτικότητας του μπάσκετ συνέβη λόγω της στρατηγικής που ακολούθησε στον τομέα της προώθησης η Ομοσπονδία του αθλήματος στην Ελλάδα με την βοήθεια της ΓΓΑ, μια στρατηγική στενής συνεργασίας με την Τοπική Αυτοδιοίκηση, με τα σχολεία και την προώθηση του μπάσκετ στα λαϊκά στρώματα του πληθυσμού κατασκευάζοντας γήπεδα στις γειτονιές. Συγκεκριμένα στην πόλη της Λάρισας όπου διεξήχθη η έρευνα το μπάσκετ προωθήθηκε και με την λειτουργία τοπικών πρωταθλημάτων από τον Αθλητικό Οργανισμό του Δήμου. Τα παραπάνω ξεκίνησαν μετά την επιτυχία της εθνικής ομάδας μπάσκετ στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα το 1987. Αντίθετα η κολύμβηση δεν έτυχε μιας ανάλογης στρατηγικής παρόλο που θεωρείται σαν μια ιδανική δραστηριότητα αθλητικής αναψυχής και ευρέως διαδεδομένη παγκόσμια (Αγγλία, Αθλητικό Συμβούλιο, 1994). Ειδικά για την πόλη της Λάρισας η χαμηλή συμμετοχή

οφείλεται και στην έλλειψη εγκαταστάσεων (1 κολυμβητήριο για πάνω από 150000 κατοίκους) αλλά και στην πολιτική χρήσης του κολυμβητηρίου (δίνεται μόνο σε συλλόγους) γεγονός που εξηγεί την μη συμμετοχή των ηλικιωμένων. Επιπλέον η μη ύπαρξη της κολύμβησης στην πρώτη και δεύτερη βαθμίδα της εκπαίδευσης παίζει καθοριστικό ρόλο. Οι παραπάνω παράγοντες δείχνουν σαφέστατα τις αιτίες της μη συμμετοχής των ατόμων στην κολύμβηση που συμβαίνει λόγω έλλειψης εγκαταστάσεων και στρατηγικής προώθησης και όχι λόγω έλλειψης ενδιαφέροντος των ατόμων για συμμετοχή ή λόγω απαιτήσεων του αθλήματος. Σε ότι αφορά τις ατομικές δραστηριότητες η έρευνα έδειξε ότι συμμετέχουν σε αυτές ομάδες ατόμων η μια σχετικά ανεξάρτητη από την άλλη. Άτομα που συμμετέχουν στην προπόνηση με βάρη ένα διάστημα, προπονούνται και στην διατήρηση φυσικής κατάστασης στο αερόμπικ και στο τζόκινγκ. Η φυσική κατάσταση, το αερόμπικ και η προπόνηση με βάρη είναι τρεις δραστηριότητες που προωθούνται πιο πολύ από τα ιδιωτικά γυμναστήρια στην Ελλάδα. Τα χαρακτηριστικά αυτών των δραστηριοτήτων είναι μη ανταγωνιστικά και γίνονται σε κλειστό χώρο. Τα δύο πιο δημοφιλή αθλήματα το μπάσκετ και το ποδόσφαιρο ακολουθεί ο στίβος. Άτομα τα οποία έπαιζαν τένις επίσης τους άρεσε να παίζουν βόλεϊ και να συμμετέχουν σε χορευτικές εκδηλώσεις, που ήταν η τέταρτη ομάδα δραστηριοτήτων. Τα αποτελέσματα της έρευνας δεν μπορούν να συγκριθούν με άλλες έρευνες σε ότι αφορά την δομή συμμετοχής τους.

Οι Stockdale, Wells, και Rall (1996) ανέφεραν έντεκα κατηγορίες αθλητικών δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου βασισμένες σε αγγλικά δεδομένα και δώδεκα κατηγορίες αθλητικών δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου σε αμερικάνικα δεδομένα. Στη συχνότητα συμμετοχής ένα ποσοστό 27% γυμνάζονταν εβδομαδιαία και δεσμευόταν σε ένα δραστήριο τρόπο ζωής. Οι μη συχνά συμμετέχοντες ήταν 41%. Αυτοί που συμμετείχαν τουλάχιστον μια φορά το μήνα ήταν 17% ενώ εκείνοι που συμμετείχαν λιγότερο από μια φορά το μήνα 24%. Σύμφωνα με αυτά που προτάθηκαν από τους Howley και Franks (1992); Wankel και Berger (1990) για να κερδίσει κάποιος καρδιοαναπνευστικά οφέλη χρειάζεται να εξασκείται 3-4 φορές την εβδομάδα.

Αναφορικά με το φύλο και τα είδη δραστηριοτήτων οι πιο ελκυστικές δραστηριότητες στις γυναίκες είναι εκείνες που συνδέονται με την υγεία και την σωματική διάπλαση (φυσική κατάσταση, αεροβική, προπόνηση με βάρη, τζόκινγκ, χορός) ενώ στις δραστηριότητες των ανδρών είναι τα ομαδικά αθλήματα (μπάσκετ, ποδόσφαιρο) και κατόπιν δραστηριότητες σχετιζόμενες με την σωματική διάπλαση.

Μόνο το περπάτημα βρέθηκε να είναι εξίσου στις προτιμήσεις μεταξύ ανδρών και γυναικών και μάλιστα το πιο δημοφιλές. Το γεγονός ότι οι γυναίκες είχαν χαμηλή συμμετοχή σε ομαδικά και ανταγωνιστικά αθλήματα ίσως εξηγείται επειδή δεν είχαν ανταγωνιστικά κίνητρα ή επειδή είχαν περιορισμένες ευκαιρίες συμμετοχής. Το τελευταίο επιχείρημα υποστηρίζουν και οι Alexandris και Carroll (1997b). Σε ότι αφορά τις ηλικιακές ομάδες εκείνη των 46-65 ετών ανέφερε συμμετοχή σε ανοργάνωτες δραστηριότητες αναψυχής όπως περπάτημα, ποδόσφαιρο, τζόκινγκ και ποδήλατο, αντίθετα με άλλες χώρες που εμφανίζουν συμμετοχή στην κολύμβηση και στο αερόμπικ.

Στην προσπάθεια των ατόμων να συμμετέχουν σε μια δραστηριότητα «μεσολαβούν» και άλλες έννοιες όπως η διαπραγμάτευση των ατόμων να ξεπεράσουν τα εμπόδιά τους, η εμπλοκή, δηλαδή η συμμετοχή των ατόμων αφού πρώτα ξεπεράσουν τα εμπόδιά τους και η αφοσίωση, δηλαδή η υπόσχεση των ατόμων στον εαυτό τους να συνεχίσουν την συγκεκριμένη δραστηριότητα που κάνουν. Η ηθική συμπεριφορά επίσης είναι μια σημαντική παράμετρος στην συμμετοχή ή όχι των ατόμων σε φυσική δραστηριότητα, η οποία μαζί με τους προηγούμενες παράγοντες καθορίζουν τελικά το επίπεδο συμμετοχής των ατόμων.

## **ΣΥΝΟΨΗ**

Συνοπτικά, το μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθώς βελτιώνει τους μαθητές σε όλα τα επίπεδα (ψυχοσωματικά, πνευματικά). Τα σχολικά πρωταθλήματα, τα οποία είναι ελκυστικά στην πλειοψηφία των μαθητών, διεξάγονται κυρίως με ευθύνη των καθηγητών Φυσικής Αγωγής. Οι αρμόδιοι φορείς για το μάθημα της φυσικής αγωγής, αναγνωρίζοντας τα οφέλη των μαθητών από αυτό, θα πρέπει να του δώσουν την ανάλογη σημασία αναπτύσσοντας διάφορα προγράμματα με στόχο την αύξηση της συμμετοχής των μαθητών επιδιώκοντας παράλληλα την συνεργασία όλων των εμπλεκομένων με την σχολική κοινότητα. Έτσι οι μαθητές μέσα από την διαδικασία συμμετοχής τους στα σχολικά πρωταθλήματα υιοθετούν την άσκηση και την υγιεινή διατροφή αναπτύσσοντας ένα προφίλ υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών.

Οι δημογραφικοί παράγοντες παίζουν σπουδαίο ρόλο στην συμμετοχή των μαθητών στα σχολικά πρωταθλήματα. Από τους σημαντικότερους παράγοντες είναι

το φύλο όπου φαίνεται ότι τα αγόρια συμμετέχουν περισσότερο σε σχέση με τα κορίτσια, η ηλικία όπου όσο οι μαθητές ανεβαίνουν στις τάξεις φοίτησης συμμετέχουν όλο και λιγότερο, αλλά και ο τόπος διαμονής. Σημαντικό ρόλο επίσης για συμμετοχή στα σχολικά πρωταθλήματα από τους μαθητές παίζουν το μορφωτικό επίπεδο, η κοινωνική θέση και τα αθλητικά πρότυπα, παράγοντες οι οποίοι αυξάνουν την συμμετοχή.

Οι μαθητές κατά την διαδικασία συμμετοχής τους στα σχολικά πρωταθλήματα αντιμετωπίζουν διάφορα εμπόδια. Τα σημαντικότερα από αυτά είναι η έλλειψη χρόνου, κυρίως στις μεγαλύτερες τάξεις, αλλά και η έλλειψη ενημέρωσης. Τα παραπάνω εμπόδια ξεπερνούνται με την βοήθεια κινήτρων τα οποία εισέρχονται στην διαδικασία λήψης απόφασης. Ωστόσο η παρακίνηση δεν είναι μια απλή αλλά μια πολυδιάστατη έννοια, η οποία αποτελείται από την εσωτερική και την εξωτερική παρακίνηση.

Όταν το άτομο καταφέρνει και ξεπερνά τα εμπόδιά του τότε συμμετέχει και νοιώθει ικανοποίηση. Η ικανοποίηση από την συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες είναι απόρροια διαφόρων παραγόντων όπως η προσωπική επίδοση του κάθε αθλητή, η ανάληψη πρωτοβουλιών των ίδιων των αθλητών, θέματα οργάνωσης, διαιτησίας και ασφάλειας των συμμετεχόντων. Η ικανοποίηση συνδέεται άμεσα με την συμμετοχή των ατόμων. Όσο μεγαλύτερη ικανοποίηση νοιώθουν τα άτομα από την συμμετοχή τους σε μια δραστηριότητα τόσο περισσότερο συμμετέχουν και παράλληλα προσκολλούνται σε αυτές τις δραστηριότητες, «δεσμευόμενοι» να τις συνεχίσουν και μελλοντικά. Η δέσμευση των ατόμων για συνέχιση της φυσικής τους δραστηριότητας εξαρτάται και από άλλους παράγοντες όπως ο τύπος της δραστηριότητας, η υποστήριξη από το οικογενειακό περιβάλλον αλλά και το επίπεδο των δεξιοτήτων τους.

Ιδιαίτερα σημαντικές έννοιες στην προσπάθεια συμμετοχής των ατόμων σε μια δραστηριότητα είναι η διαπραγμάτευση των ατόμων, δηλαδή η προσπάθειά τους να ξεπεράσουν εσωτερικά τα εμπόδιά τους, η εμπλοκή, δηλαδή η συμμετοχή των ατόμων αφού ξεπεράσουν τα εμπόδιά τους και τέλος η αφοσίωση, δηλαδή η υπόσχεση των ατόμων να συνεχίσουν την συγκεκριμένη δραστηριότητα που κάνουν.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την αναγκαιότητα των σχολικών πρωταθλημάτων στη σχολική φυσική αγωγή. Επίσης να μελετήσει τα εμπόδια, τα κίνητρα, την ικανοποίηση και την δέσμευση των μαθητών από την συμμετοχή τους στα σχολικά πρωταθλήματα.

Συνοπτικά οι υποθέσεις της έρευνας ήταν ότι:

- θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους μαθητές σε σχέση με το φύλο, την τάξη και την περιοχή διαμονής στα εμπόδια, στα κίνητρα, στην ικανοποίηση και στην δέσμευση.
- θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους μαθητές σε σχέση με την χρήση ή μη αναβολικών κατά το παρελθόν και την πρόθεσή τους για χρήση ή μη αναβολικών στο μέλλον στα εμπόδια, στα κίνητρα, στην ικανοποίηση και στην δέσμευση.
- θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που πιστεύουν και μαθητών που δεν πιστεύουν ότι τα κίνητρα της πολιτείας είναι προς την σωστή κατεύθυνση, δημιουργούν ή όχι έντονο ανταγωνισμό, συμβάλλουν ή όχι στην ψυχοσωματική και πνευματική καλλιέργεια των μαθητών και είναι αναγκαία ή όχι στη σχολική φυσική αγωγή στα εμπόδια, στα κίνητρα, στην ικανοποίηση και στην δέσμευση.
- θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών των τεσσάρων επιπέδων κινήτρων προτίμησης στα εμπόδια, στα κίνητρα, στην ικανοποίηση και στην δέσμευση.
- θα υπάρξει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των ανασταλτικών παραγόντων, των κινήτρων, της ικανοποίησης, της δέσμευσης και μεταξύ των διαστάσεών τους.

### III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

#### Δείγμα

Τα δεδομένα συλλέχθηκαν από 2.535 μαθητές και μαθήτριες, Α΄, Β΄ και, Γ΄ τάξης, σε 16 Λύκεια οκτώ νομών της Ελλάδας ημιαστικών, αστικών και μεγάλων αστικών (υπεραστικών) περιοχών κατά το σχολικό έτος 2008-9 (Σεπτέμβριος 2008 έως Ιούνιος 2009). Η συλλογή των δεδομένων έγινε με την μέθοδο της τυχαίας δειγματοληψίας. Προϋπόθεση για την συλλογή του δείγματος ήταν ότι τα συγκεκριμένα σχολεία συμμετείχαν στα σχολικά πρωταθλήματα Λυκείων τουλάχιστον στις δυο πρώτες φάσεις (Α΄ & Β΄ φάση) κατά το σχολικό έτος που διεξαγόταν η έρευνα (2008-9).

Λεπτομερής περιγραφή των συμμετεχόντων γίνεται στην πρώτη υποενότητα των αποτελεσμάτων.

#### Περιγραφή οργάνων

Το όργανο μέτρησης της έρευνας ήταν ένα ερωτηματολόγιο το οποίο εμπεριείχε τέσσερα άλλα υποερωτηματολόγια ως εξής:

##### *Ανασταλτικοί Παράγοντες – Εμπόδια (constraints)*

Για τους «ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής-εμπόδια» επιλέχθηκαν 22 ερωτήσεις (από τις συνολικά 29) από το ερωτηματολόγιο Alexandris και Carroll (1997a) το οποίο χρησιμοποιήθηκε σε ελληνικό πληθυσμό. Οι 22 ερωτήσεις επιλέχθηκαν λόγω της μεγαλύτερης συνάφειας που είχαν με τον σκοπό της έρευνας και προσαρμόστηκαν στις ανάγκες της. Προστέθηκαν άλλες 14 ερωτήσεις κατάλληλες με τον σκοπό της έρευνας, μετά από συνεντεύξεις με την σχολική κοινότητα (μαθητές, ΚΦΑ και στελέχη ΦΑ στην εκπαίδευση). Η κλίμακα απάντησης ήταν η 7βάθμια κλίμακα Likert (1=συμφωνώ πάρα πολύ, 7=διαφωνώ πάρα πολύ). Μετά την παραγοντική ανάλυση των ερωτηματολογίων της πιλοτικής έρευνας απορρίφθηκαν 4 ερωτήσεις λόγω χαμηλής φόρτισης. Αφού συλλέχθηκαν όλα τα ερωτηματολόγια της έρευνας έγινε έλεγχος εγκυρότητας και αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου όπου τελικά παρέμειναν και εξετάστηκαν συνολικά 25 θέματα (αφού απορρίφθηκαν εκ νέου 7 ερωτήσεις λόγω χαμηλής φόρτισης). Η αρχική

ερώτηση του ερωτηματολογίου ήταν: «εμπόδια-προβλήματα που περιορίζουν την συμμετοχή σου στο σχολικό πρωτάθλημα» όπου ο μαθητής καλούνταν να απαντήσει στις 25 ερωτήσεις το πόσο συμφωνεί ή διαφωνεί με την καθεμιά ερώτηση, π.χ. ...δεν έχω το χρόνο λόγω των υποχρεώσεων των μαθημάτων μου, (έλλειψη χρόνου) ...δεν έχω καλές τεχνικές δεξιότητες, (έλλειψη ικανοτήτων) ...δεν θέλω να ξοδεύω έτσι τον ελεύθερό μου χρόνο, (έλλειψη ενδιαφέροντος) ...φοβάμαι την αποτυχία, (ατομικά/ψυχολογικά) ...φοβάμαι μήπως χρησιμοποιήσω αθέμιτα μέσα για να διακριθώ, (ηθική).

### *Κίνητρα (motivation)*

Για τα «κίνητρα» χρησιμοποιήθηκαν οι 30 ερωτήσεις, και προσαρμόστηκαν στις ανάγκες της έρευνας, από το ερωτηματολόγιο Γκόλτσος και Κουθούρης (2005) το οποίο χρησιμοποιήθηκε σε ελληνικό πληθυσμό και ήταν βασισμένο στο ερωτηματολόγιο Manfreda, Driver και Tarrant (1996). Προστέθηκαν άλλες 2 ερωτήσεις κατάλληλες με τον σκοπό της έρευνας, μετά από συνεντεύξεις με την σχολική κοινότητα. Η κλίμακα απάντησης ήταν η 7βάθμια κλίμακα Likert (1=διαφωνώ απόλυτα, 7=συμφωνώ απόλυτα). Μετά την παραγοντική ανάλυση των ερωτηματολογίων της πιλοτικής έρευνας απορρίφθηκε 1 ερώτηση λόγω χαμηλής φόρτισης. Αφού συλλέχθηκαν όλα τα ερωτηματολόγια της έρευνας έγινε έλεγχος εγκυρότητας και αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου όπου τελικά παρέμειναν και εξετάστηκαν συνολικά 26 θέματα (αφού απορρίφθηκαν εκ νέου 5 ερωτήσεις λόγω χαμηλής φόρτισης). Η αρχική ερώτηση του ερωτηματολογίου ήταν: «για ποιους λόγους συμμετέχεις στο σχολικό πρωτάθλημα» όπου ο μαθητής καλούνταν να απαντήσει στις 26 ερωτήσεις το πόσο συμφωνεί ή διαφωνεί με την καθεμιά ερώτηση, π.χ. ...για να ξεφύγω από τις καθημερινές υποχρεώσεις, (φυσική χαλάρωση/απόδραση) ...για να αισθανθώ την γρήγορη ροή των γεγονότων, (έκσταση/αυτοπροβολή) ...για να δείξω στον εαυτό μου τι αξίζω, (επίτευξη/κοινωνική αναγνώριση) ...για να γνωρίζω καινούριους ανθρώπους, (συνεύρεση/κοινωνικοποίηση) ...για να ελέγξω τις ικανότητές μου, (αυτοέλεγχος/ανάπτυξη δεξιοτήτων).

### *Ικανοποίηση (satisfaction)*

Για την «ικανοποίηση» χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Θεοδωράκης και Μπεμπέτσος (2003) με 10 ερωτήσεις οι οποίες προσαρμόστηκαν στις ανάγκες της έρευνας. Προστέθηκαν άλλες 8 ερωτήσεις κατάλληλες με τον σκοπό της έρευνας, μετά από συνεντεύξεις με την σχολική κοινότητα. Η κλίμακα απάντησης ήταν η 7βάθμια κλίμακα Likert (1=απόλυτα δυσαρεστημένος, 7=απόλυτα ευχαριστημένος). Μετά την παραγοντική ανάλυση των ερωτηματολογίων της πιλοτικής έρευνας απορρίφθηκαν 2 ερωτήσεις λόγω χαμηλής φόρτισης. Αφού συλλέχθηκαν όλα τα ερωτηματολόγια της έρευνας έγινε έλεγχος εγκυρότητας και αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου όπου επιβεβαιώθηκαν και εξετάστηκαν συνολικά τα 16 θέματα. Η αρχική ερώτηση του ερωτηματολογίου ήταν: «πόσο ευχαριστημένος/δυσαρεστημένος είσαι από την συμμετοχή σου στο σχολικό πρωτάθλημα» όπου ο μαθητής καλούνταν να απαντήσει στις 16 ερωτήσεις το πόσο ευχαριστημένος ή δυσαρεστημένος ήταν στην καθεμιά ερώτηση, π.χ. ...από το στυλ ηγεσίας του γυμναστή σου, (ηγεσία) ...από τον τρόπο που αγωνίζεσαι, (προσωπική επίδοση) ...από το αθλητικό περιβάλλον των σχολικών αγώνων).

### *Δέσμευση (commitment)*

Για την «δέσμευση» κατασκευάστηκε για τις ανάγκες της έρευνας ερωτηματολόγιο, μετά από συνεντεύξεις με την σχολική κοινότητα, με 28 ερωτήσεις κατάλληλες με τον σκοπό της έρευνας, απαντημένες σε 7βάθμια κλίμακα Likert (1=διαφωνώ απόλυτα, 7=συμφωνώ απόλυτα). Μετά την παραγοντική ανάλυση των ερωτηματολογίων της πιλοτικής έρευνας απορρίφθηκαν 12 ερωτήσεις λόγω χαμηλής φόρτισης. Αφού συλλέχθηκαν όλα τα ερωτηματολόγια της έρευνας έγινε έλεγχος εγκυρότητας και αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου όπου επιβεβαιώθηκαν και εξετάστηκαν συνολικά τα 16 θέματα. Η αρχική ερώτηση του ερωτηματολογίου ήταν: «πιστεύεις ότι η συμμετοχή σου στο σχολικό πρωτάθλημα σε δεσμεύει μελλοντικά να...» όπου ο μαθητής καλούνταν να απαντήσει στις 16 ερωτήσεις το πόσο συμφωνεί ή διαφωνεί με την καθεμιά ερώτηση, όπως για παράδειγμα ...να αποφεύγεις το αλκοόλ, (αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών) ...να φέρεσαι τίμια και ηθικά, (ηθικές στάσεις και συμπεριφορές) ...να κάνεις υγιεινή διατροφή» (υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών).



Για τα τρία πρώτα αρχικά ερωτηματολόγια ζητήθηκε και αποκτήθηκε η σχετική άδεια από τους συγγραφείς.

Εκτός από τα 4 παραπάνω ερωτηματολόγια υπήρξαν 6 ερωτήσεις σχετικές με: 1) την χρήση ή μη αναβολικών από τους μαθητές στο παρελθόν, 2) την πρόθεση για χρήση ή μη αναβολικών από τους μαθητές στο μέλλον, 3) αν τα κίνητρα της πολιτείας για συμμετοχή των μαθητών στο σχολικό πρωτάθλημα είναι ή όχι προς την σωστή κατεύθυνση, 4) αν τα κίνητρα της πολιτείας προκαλούν ή όχι έντονο ανταγωνισμό και χρήση αθέμιτων μέσων, 5) αν τα σχολικά πρωταθλήματα συμβάλλουν ή όχι στην ψυχοσωματική βελτίωση των μαθητών και τέλος 6) τι κίνητρα θα προτιμούσαν οι ίδιοι οι μαθητές για να συμμετέχουν στα σχολικά πρωταθλήματα. Ακόμη το ερωτηματολόγιο περιελάμβανε και 8 δημογραφικές ερωτήσεις σχετικές με το φύλο των μαθητών, την πόλη διαμονής τους, το σχολείο και την τάξη φοίτησής τους, αν συμμετείχαν για πρώτη ή όχι φορά στο σχολικό πρωτάθλημα, το άθλημα συμμετοχής τους στο σχολικό πρωτάθλημα, αν ήταν ή όχι μέλη αθλητικού συλλόγου και σε πιο άθλημα.

### **Διαδικασία μέτρησης**

Μετά την έγκριση διεξαγωγής της έρευνας από την Επιτροπή Βιοηθικής & Δεοντολογίας του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ζητήθηκε και λήφθηκε η σχετική άδεια διεξαγωγής της έρευνας σε Λύκεια από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο και το αρμόδιο τμήμα του Υπουργείου Παιδείας.

Πρώτα κατασκευάστηκε το αρχικό ερωτηματολόγιο το οποίο αποτελούνταν από 128 ερωτήσεις, αφού προηγήθηκαν συνεντεύξεις με την σχολική κοινότητα (μαθητές, καθηγητές και στελέχη φυσικής αγωγής στην εκπαίδευση). Ακολούθησε πιλοτική έρευνα του ερωτηματολογίου σε 275 μαθητές και μαθήτριες, σε δυο σχολεία ημιαστικής και αστικής περιοχής. Μετά τον έλεγχο εγκυρότητας και αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου (των 275 μαθητών και μαθητριών) της πιλοτικής έρευνας κατασκευάστηκε το τελικό ερωτηματολόγιο με συνολικά 109 θέματα.

Μοιράστηκαν από τον ερευνητή συνολικά 2.600 ερωτηματολόγια κατά τις διάφορες φάσεις διεξαγωγής των σχολικών πρωταθλημάτων (Α', Β', Γ' & Δ' φάση) όπως αυτά εξελισσόταν κατά το σχολικό έτος που διεξαγόταν η έρευνα (2008-9), στα σχολεία όπου φοιτούσαν οι μαθητές αλλά και στα γήπεδα όπου διεξαγόταν τα

σχολικά πρωταθλήματα πριν τον αγώνα. Πριν την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου μοιράσθηκαν ισάριθμα με τα ερωτηματολόγια έντυπα συναίνεσης για την έρευνα με τα οποία οι μαθητές έδιναν την συγκατάθεσή τους για την συμμετοχή τους σε αυτή. Αφού πρώτα τους δινόταν οι σχετικές και απαραίτητες οδηγίες για την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου στη συνέχεια δινόταν οι κατάλληλες διευκρινίσεις όταν υπήρχαν απορίες από τους συμμετέχοντες. Τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα και ο χρόνος συμπλήρωσής τους διαρκούσε περίπου 15 λεπτά. Συλλέχθηκαν τελικά κατόπιν συγκατάθεσης των μαθητών 2.535 έγκυρα απαντημένα ερωτηματολόγια. Το ποσοστό ανταπόκρισης των ερωτηθέντων κυμάνθηκε στο 97,5%.

Μετά τον έλεγχο εγκυρότητας και αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου του τελικού δείγματος (συνολικά των 2535 μαθητών και μαθητριών) εξετάσθηκαν και μελετήθηκαν στην παρούσα έρευνα συνολικά 97 θέματα.

### **Σχεδιασμός έρευνας**

Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS, (έκδοση 13).

Από τις απαντήσεις των μαθητών στις ερωτήσεις για την χρήση ή μη στο παρελθόν και την πρόθεση χρήσης ή μη στο μέλλον αναβολικών από τους μαθητές στα σχολικά πρωταθλήματα δημιουργήθηκε μια νέα μεταβλητή («αναβολικά 3») με 4 επίπεδα ως εξής: 1<sup>ο</sup> επίπεδο «έκανα και προτίθεμαι να ξανακάνω χρήση αναβολικών στο σχολικό πρωτάθλημα», 2<sup>ο</sup> επίπεδο «δεν έκανα ούτε προτίθεμαι να κάνω χρήση αναβολικών στο σχολικό πρωτάθλημα», 3<sup>ο</sup> επίπεδο «έκανα αλλά προτίθεμαι να μην ξανακάνω χρήση αναβολικών στο σχολικό πρωτάθλημα», 4<sup>ο</sup> επίπεδο «δεν έκανα αλλά προτίθεμαι να κάνω χρήση αναβολικών στο σχολικό πρωτάθλημα».

Από τις απαντήσεις των μαθητών στις ερωτήσεις για το άθλημα που συμμετέχουν στο σχολικό πρωτάθλημα και το άθλημα που συμμετέχουν σε αθλητικό σύλλογο δημιουργήθηκε μια νέα μεταβλητή («άθλημα 3») με 5 επίπεδα ως εξής: 1<sup>ο</sup> επίπεδο «συμμετέχω στο ίδιο άθλημα στο πρωτάθλημα με το άθλημα που κάνω στο σύλλογο», 2<sup>ο</sup> επίπεδο «συμμετέχω σε άλλο άθλημα στο πρωτάθλημα από το άθλημα που κάνω στο σύλλογο», 3<sup>ο</sup> επίπεδο «συμμετέχω μόνο στο πρωτάθλημα», 4<sup>ο</sup> επίπεδο «συμμετέχω μόνο στο σύλλογο», 5<sup>ο</sup> επίπεδο «δεν συμμετέχω ούτε στο πρωτάθλημα ούτε σε σύλλογο».

Οι απαντήσεις των μαθητών για τον τόπο διαμονής και φοίτησής τους κατηγοριοποιήθηκαν ως εξής: α) ημιαστική περιοχή, πόλεις από 5000 έως 20.000 κατοίκους, β) αστική περιοχή, πόλεις από 20.000 έως 200.000 κατοίκους και γ) μεγάλη αστική περιοχή, πόλεις από 200.000 κατοίκους και πάνω.

Εξαρτημένες μεταβλητές ήταν οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής (εμπόδια), τα κίνητρα, η ικανοποίηση και η δέσμευση ενώ ανεξάρτητες όλες οι υπόλοιπες μεταβλητές που μελετήθηκαν.

Σε ότι αφορά τις αναλύσεις της έρευνας προηγήθηκε έλεγχος εγκυρότητας και αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου και ακολούθησε περιγραφική ανάλυση και αναλύσεις συσχετίσεων των παραγόντων των εξαρτημένων μεταβλητών.

Αναλυτικότερα για να ελεγχθεί η εγκυρότητα του ερωτηματολογίου έγινε παραγοντική ανάλυση κύριων αξόνων ενώ ο έλεγχος αξιοπιστίας έγινε με τον συντελεστή alpha του cronbach. Για την διαπίστωση πιθανών στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ ανεξάρτητων μεταβλητών έγινε ανάλυση  $X^2$ . Για να διαπιστωθεί αν οι κλίμακες των εξαρτημένων μεταβλητών πληρούσαν τα κριτήρια παραγοντοποίησης έγινε Kaiser Meyer Olkin test και Bartlett's test of sphericity. Για την ποσοστιαία καταγραφή των ανεξάρτητων μεταβλητών έγινε περιγραφική ανάλυση και ανάλυση συχνοτήτων. Για την συσχέτιση των εξαρτημένων μεταβλητών μεταξύ τους αλλά και των παραγόντων τους μεταξύ τους έγινε ανάλυση συσχετίσεων.

Για την εξέταση των παραγόντων των εξαρτημένων μεταβλητών μεταξύ των επιπέδων του φύλου των μαθητών, της τάξης φοίτησής τους, της περιοχής διαμονής, της συμμετοχής ή όχι σε αθλητικό σύλλογο, της χρήσης ή μη αναβολικών, της πρόθεσης για χρήση ή μη αναβολικών, της άποψης των μαθητών για τα κίνητρα της πολιτείας για συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα αν είναι ή όχι προς την σωστή κατεύθυνση χρησιμοποιήθηκε πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης μιας κατεύθυνσης.

Επίσης για την εξέταση των παραγόντων των εξαρτημένων μεταβλητών μεταξύ της άποψης των μαθητών για το αν τα κίνητρα της πολιτείας για συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα δημιουργούν ή όχι έντονο ανταγωνισμό μεταξύ των μαθητών, της άποψης των μαθητών για τα κίνητρα της πολιτείας για συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα αν συμβάλλουν ή όχι στην ψυχοσωματική και πνευματική καλλιέργεια των μαθητών και τέλος μεταξύ των τεσσάρων επιπέδων για το τι κίνητρα προτιμούν οι μαθητές ώστε να συμμετέχουν στο σχολικό πρωτάθλημα, χρησιμοποιήθηκε πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης μιας κατεύθυνσης.

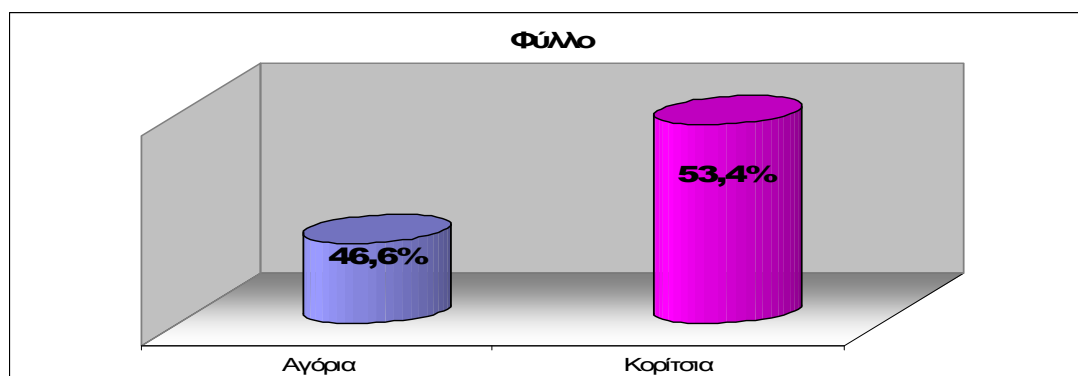
Στις αναλύσεις διακύμανσης στα εμπόδια χρησιμοποιήθηκε το σύνολο των ερωτηματολογίων του δείγματος (2535 μαθητές και μαθήτριες) ενώ στα κίνητρα, στην ικανοποίηση και στην δέσμευση χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια των συμμετεχόντων μαθητών και μαθητριών στα σχολικά πρωταθλήματα (1451 μαθητές και μαθήτριες).

## IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### Περιγραφικά στατιστικά

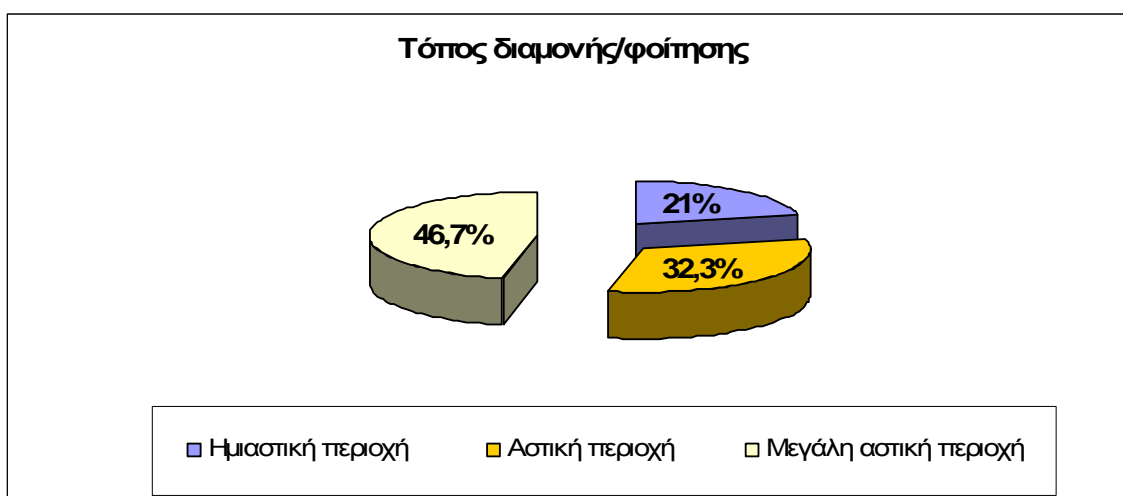
Σε ότι αφορά τα αποτελέσματα από τα ερωτηματολόγια των μαθητών μετά την περιγραφική ανάλυση παρατηρήθηκαν τα εξής:

Από τους 2535 μαθητές και μαθήτριες που απάντησαν τα ερωτηματολόγια τα 1182 ήταν αγόρια (46,6%) και τα 1353 ήταν κορίτσια (53,4%), (Γράφημα 1).



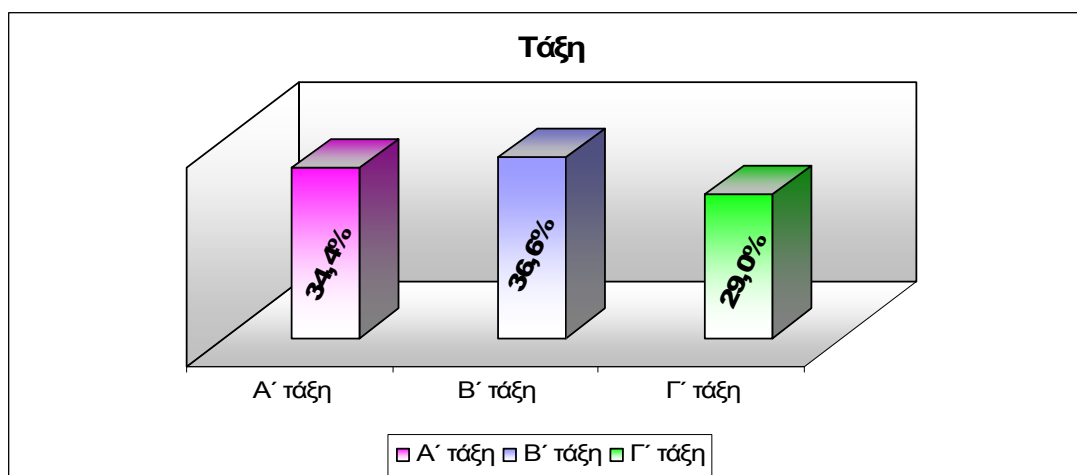
Γράφημα 1 : Ποσοστά συμμετοχής των μαθητών στην έρευνα ανά φύλο

Σχετικά με τον τόπο διαμονής/φοίτησης το 21% των μαθητών διέμενε σε ημιαστική περιοχή (πόλεις από 5000 έως 20.000 κατοίκους), το 32,3% των μαθητών διέμενε σε αστική περιοχή (πόλεις από 20.000 έως 200.000 κατοίκους) και το 46,7% των μαθητών διέμενε σε μεγάλη αστική περιοχή (πόλεις από 200.000 κατοίκους και πάνω), (Γράφημα 2).



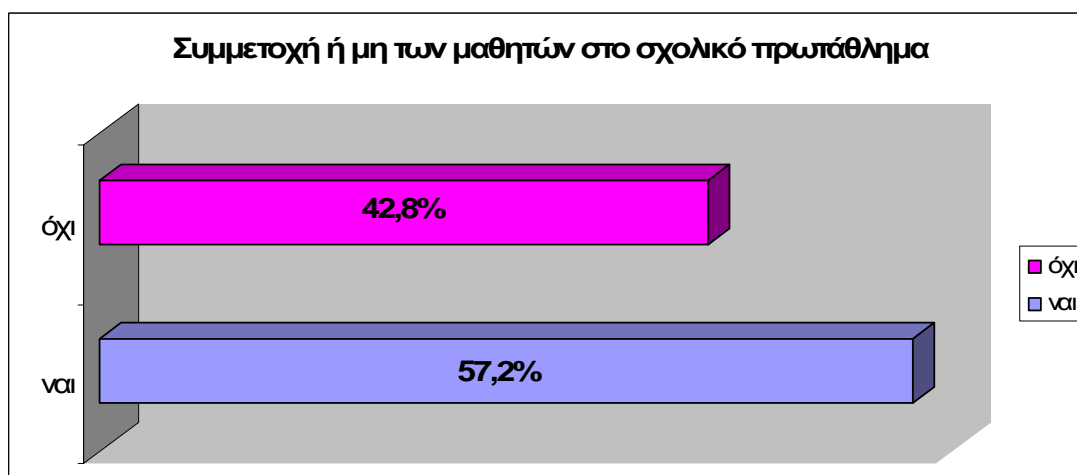
Γράφημα 2 : Ποσοστά συμμετοχής των μαθητών στην έρευνα ανάλογα με τον τόπο διαμονής/φοίτησης

Σε ότι αφορά τις τάξεις φοίτησης το 34,4% των μαθητών φοιτούσαν στην Α΄τάξη του Λυκείου, το 36,6% των μαθητών φοιτούσαν στην Β΄τάξη του Λυκείου και το 29% των μαθητών φοιτούσαν στην Γ΄τάξη του Λυκείου, (Γράφημα 3).



Γράφημα 3 : Ποσοστά συμμετοχής των μαθητών στην έρευνα ανά τάξη

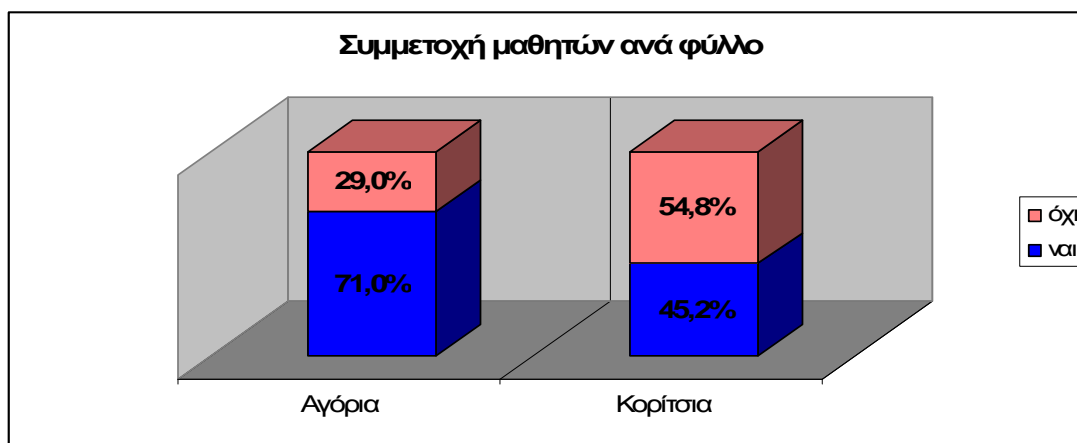
Σχετικά με την συμμετοχή των μαθητών στο σχολικό πρωτάθλημα το 42,8% απάντησε ότι δεν συμμετείχε και το 57,2% ότι συμμετείχε (Γράφημα 4).



Γράφημα 4 : Ποσοστά συμμετοχής ή μη των μαθητών στο σχολικό πρωτάθλημα

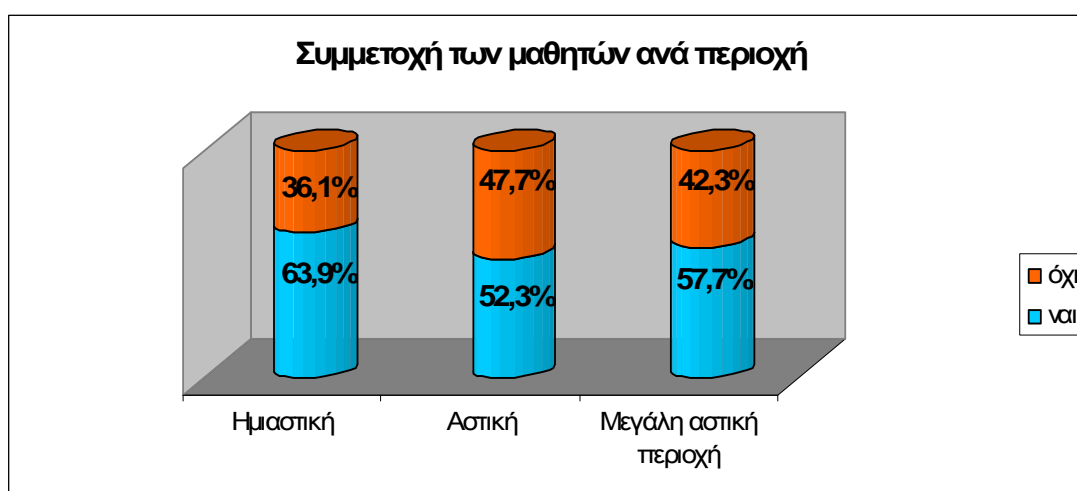
Από τους μαθητές που συμμετείχαν το 17,3% των μαθητών (ανεξάρτητα σε ποια τάξη φοιτούσε) απάντησε ότι συμμετείχε για πρώτη φορά στα σχολικά πρωταθλήματα ενώ το 39,9% δήλωσε ότι δεν συμμετείχε για πρώτη φορά στα σχολικά πρωταθλήματα.

Για να διαπιστωθούν τυχόν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ συμμετοχής ή μη των μαθητών και φύλου, περιοχής διαμονής και τάξης έγινε ανάλυση  $\chi^2$ . Από τα αποτελέσματα προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ φύλου και συμμετοχής,  $\chi^2=170.9$ ,  $df=1$ ,  $p<0.01$ . Στα αγόρια το 71,0% συμμετείχε και το 29,0% δεν συμμετείχε ενώ στα κορίτσια το 45,2% συμμετείχε και το 54,8% δεν συμμετείχε (Γράφημα 5).



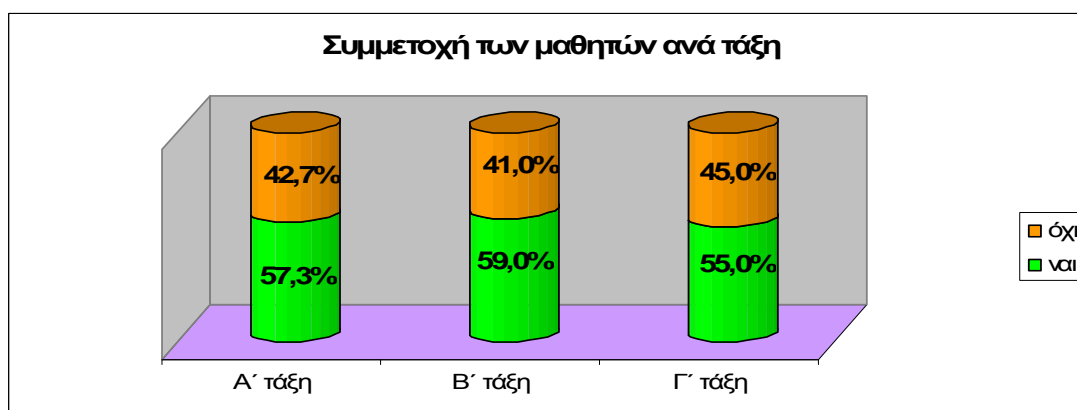
Γράφημα 5 : Ποσοστά συμμετοχής ή μη των μαθητών ανά φύλο

Επίσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ συμμετοχής και περιοχής διαμονής,  $\chi^2=17.87$ ,  $df=2$ ,  $p<0.01$ . Στην αστική περιοχή το 52,3% των μαθητών συμμετείχε και το 47,7% δεν συμμετείχε, στην ημιαστική περιοχή το 63,9% των μαθητών συμμετείχε και το 36,1% δεν συμμετείχε και στην υπεραστική περιοχή το 57,7% των μαθητών συμμετείχε και το 42,3% δεν συμμετείχε (Γράφημα 6).



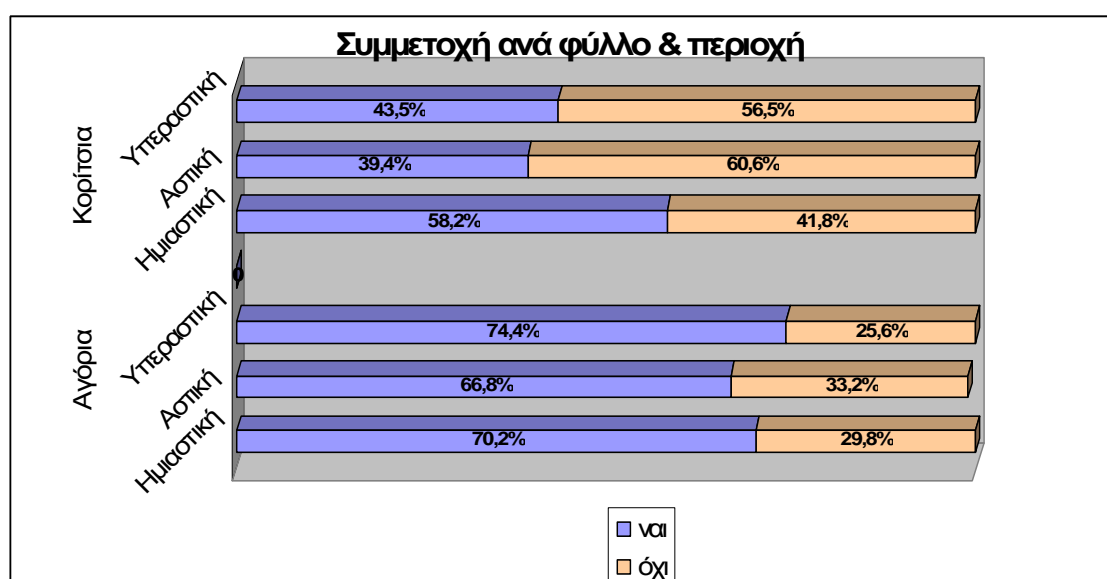
Γράφημα 6 : Ποσοστά συμμετοχής ή μη των μαθητών ανά περιοχή διαμονής/φοίτησης

Όμως δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ συμμετοχής και τάξης φοίτησης,  $\chi^2=2.76$ ,  $df=2$ ,  $p=.25$ . Στην Α΄ τάξη το 57,3% των μαθητών συμμετείχε και το 42,7% δεν συμμετείχε, στην Β΄ τάξη το 59,0% των μαθητών συμμετείχε και το 41,0% δεν συμμετείχε και στην Γ΄ τάξη το 55,0% των μαθητών συμμετείχε και το 45,0% δεν συμμετείχε (Γράφημα 7).



Γράφημα 7 : Ποσοστά συμμετοχής ή μη των μαθητών ανά τάξη

Σε σχέση με την συμμετοχή των μαθητών ανά φύλο και ανά περιοχή διαμονής στα μεν αγόρια στις υπεραστικές περιοχές το 74,4% συμμετείχε και το 25,6% δεν συμμετείχε, στις ημιαστικές περιοχές το 70,2% συμμετείχε και το 29,8% δεν συμμετείχε και στις αστικές περιοχές το 66,8% συμμετείχε και το 33,2% δεν συμμετείχε, ενώ στα κορίτσια στις ημιαστικές περιοχές το 58,2% συμμετείχε και το

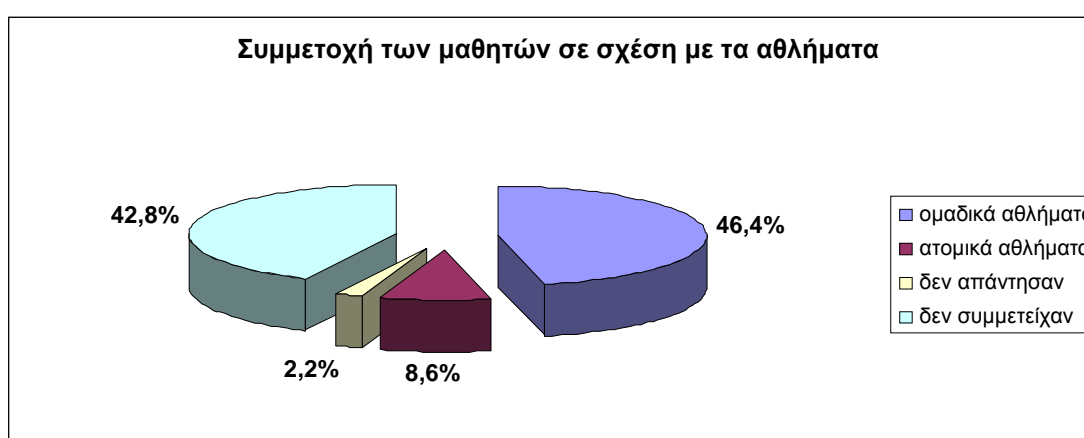


Γράφημα 8 : Ποσοστά συμμετοχής ή μη των μαθητών ανά φύλο και περιοχή διαμονής



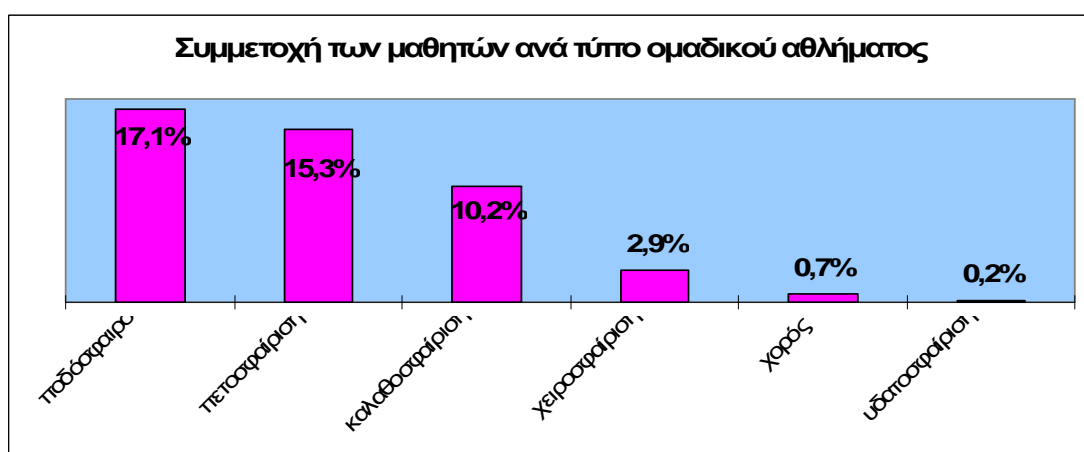
41,8% δεν συμμετείχε, στις υπεραστικές περιοχές το 43,5% συμμετείχε και το 56,5% δεν συμμετείχε και στις αστικές περιοχές το 39,4% συμμετείχε και το 60,6% δεν συμμετείχε (Γράφημα 8).

Σε ότι αφορά τα αθλήματα στα οποία συμμετείχαν οι μαθητές στα σχολικά πρωταθλήματα τα ομαδικά (46,4%) αθλήματα κατείχαν σημαντικά μεγαλύτερα ποσοστά σε σχέση με τα ατομικά (8,6%) αθλήματα (Γράφημα 9). Θα πρέπει να σημειωθεί ότι η μεγαλύτερη συμμετοχή στα ομαδικά αθλήματα είναι συνάρτηση και του συστήματος συμμετοχής στα αντίστοιχα πρωταθλήματα (π.χ. 12 παίκτες για κάθε σχολική ομάδα).



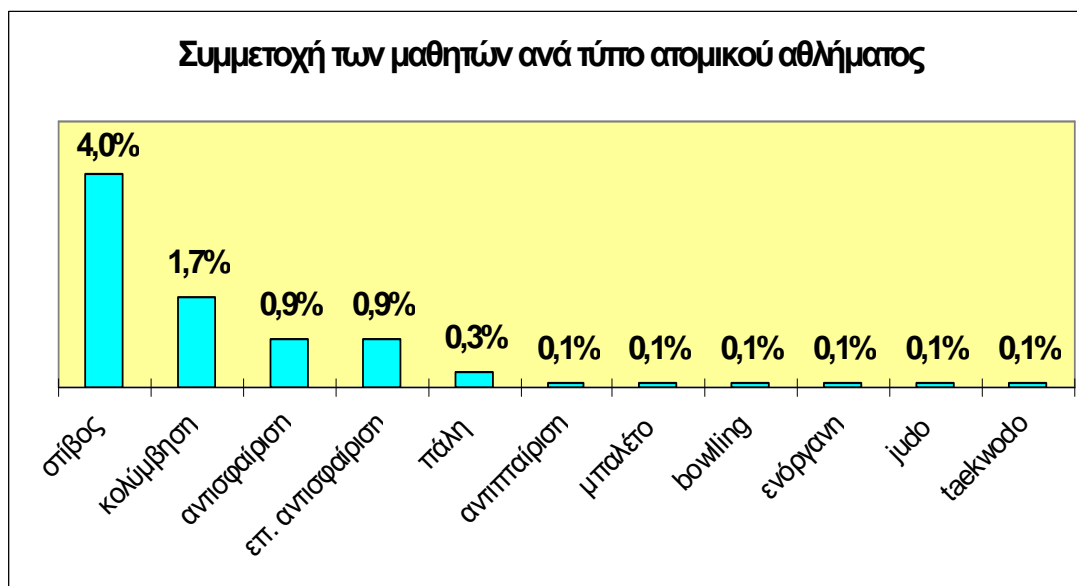
Γράφημα 9 : Ποσοστά συμμετοχής των μαθητών ανά τύπο αθλήματος

Συγκεκριμένα στα ομαδικά αθλήματα το μεγαλύτερο ποσοστό συμμετοχής κατείχε το ποδόσφαιρο με 17,1%, ακολουθώντας η πετοσφαίριση με 15,3%, στη συνέχεια η καλαθοσφαίριση με 10,2%, κατόπιν η χειροσφαίριση με 2,9%, μετά ο χορός με 0,7% και τέλος η υδατοσφαίριση με 0,2%, (Γράφημα 10).



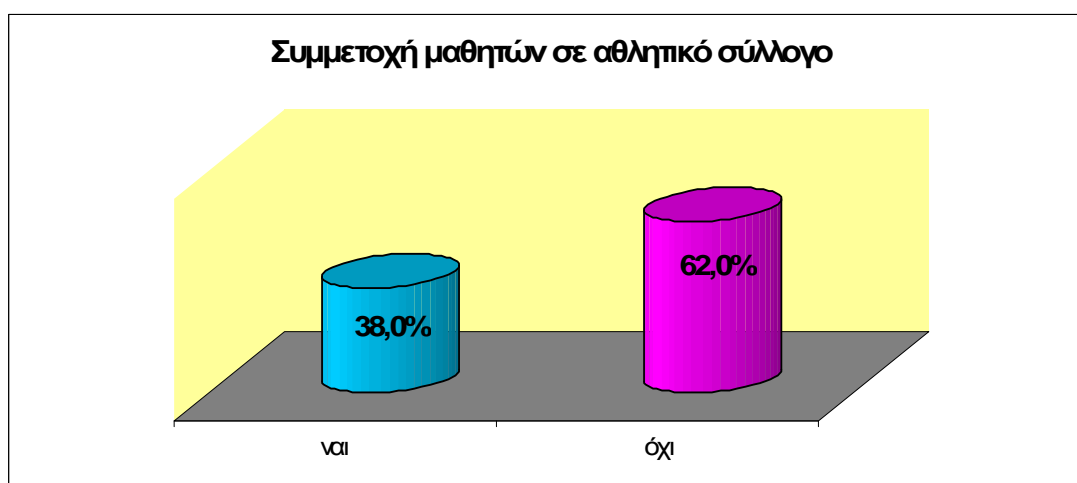
Γράφημα 10 : Ποσοστά συμμετοχής των μαθητών ανά τύπο ομαδικού αθλήματος

Στα ατομικά αθλήματα το μεγαλύτερο ποσοστό συμμετοχής κατείχε ο στίβος με 4,0%, ακολουθώντας η κολύμβηση με 1,7%, στη συνέχεια η αντισφαίριση και η επιτραπέζια αντισφαίριση με 0,9% η καθεμιά, κατόπιν η πάλη με 0,3% και τέλος η αντιπαιρση, το μπαλέτο, το bowling, η ενόργανη, το judo και το taekwondo με 0,1% αντίστοιχα, (Γράφημα 11).



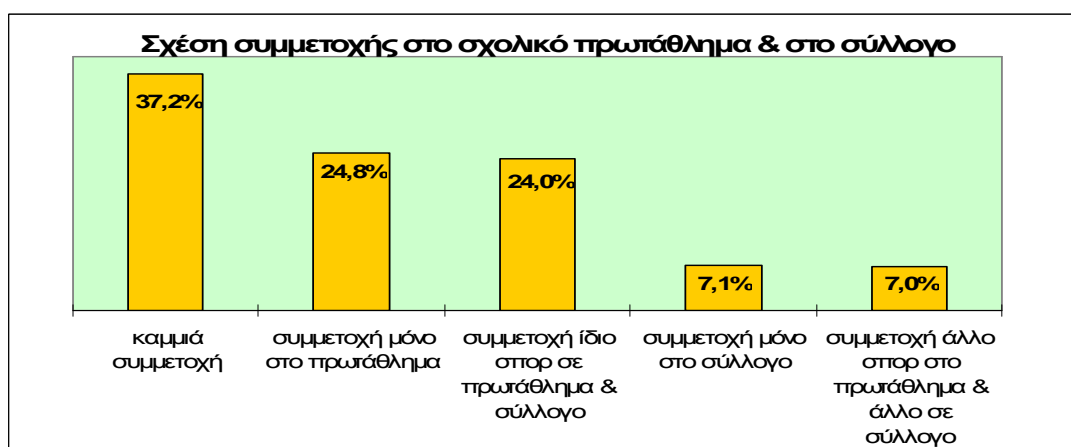
Γράφημα 11 : Ποσοστά συμμετοχής των μαθητών ανά τύπο ατομικού αθλήματος

Σε ότι αφορά την παράλληλη συμμετοχή ή μη των μαθητών σε αθλητικούς συλλόγους το 38,0% των μαθητών ήταν ενεργά μέλη σε αθλητικούς συλλόγους ενώ το 62,0% όχι, (Γράφημα 12).



Γράφημα 12 : Συμμετοχή ή μη των μαθητών σε αθλητικούς συλλόγους

Από τους μαθητές που πήραν μέρος στην έρευνα το 24,0% συμμετείχε στο ίδιο άθλημα στο πρωτάθλημα με αυτό που έκανε και στο σύλλογο, το 7,0% συμμετείχε σε άλλο άθλημα στο πρωτάθλημα από αυτό που έκανε στο σύλλογο, το 24,8% συμμετείχε μόνο στο πρωτάθλημα, το 7,1% συμμετείχε μόνο σε σύλλογο και τέλος το 37,2% δεν συμμετείχε ούτε σε σύλλογο ούτε στο πρωτάθλημα (Γράφημα 13).



Γράφημα 13 : Σχέση συμμετοχής των μαθητών στο σχολικό πρωτάθλημα και σε αθλητικό σύλλογο

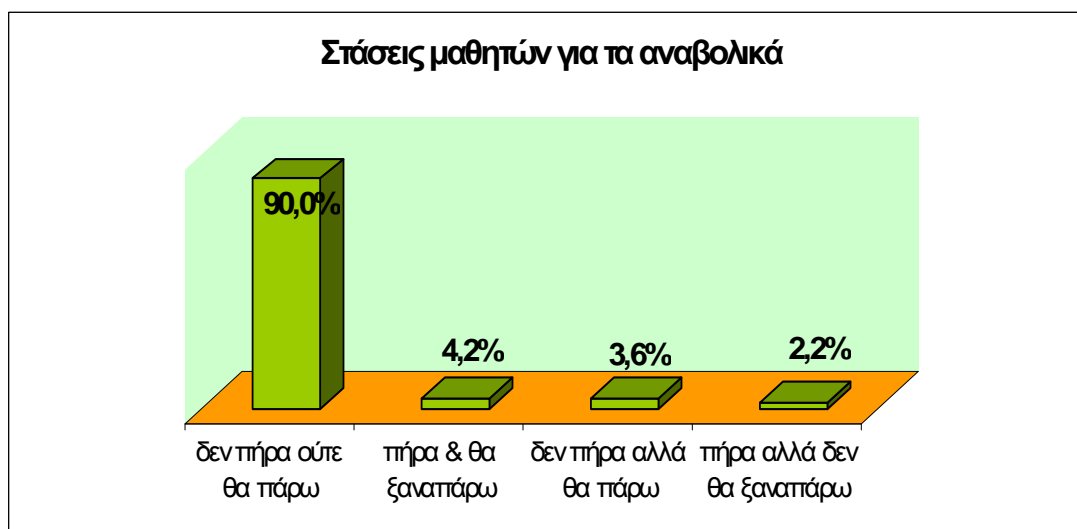
Σε ότι αφορά τα αναβολικά:

Στην ερώτηση αν έχει κάνει κάποτε στο παρελθόν χρήση αναβολικών το 6,4% (9,6% των αγοριών και 3,7 % των κοριτσιών) απάντησε «ναι» και το 93,6% «όχι» ενώ στην ερώτηση αν θα έκανε ποτέ στο μέλλον χρήση αναβολικών το 7,8% (11,2% των αγοριών και 4,8% των κοριτσιών) απάντησε «ναι» και το 92,2% «όχι», (Γράφημα 14).



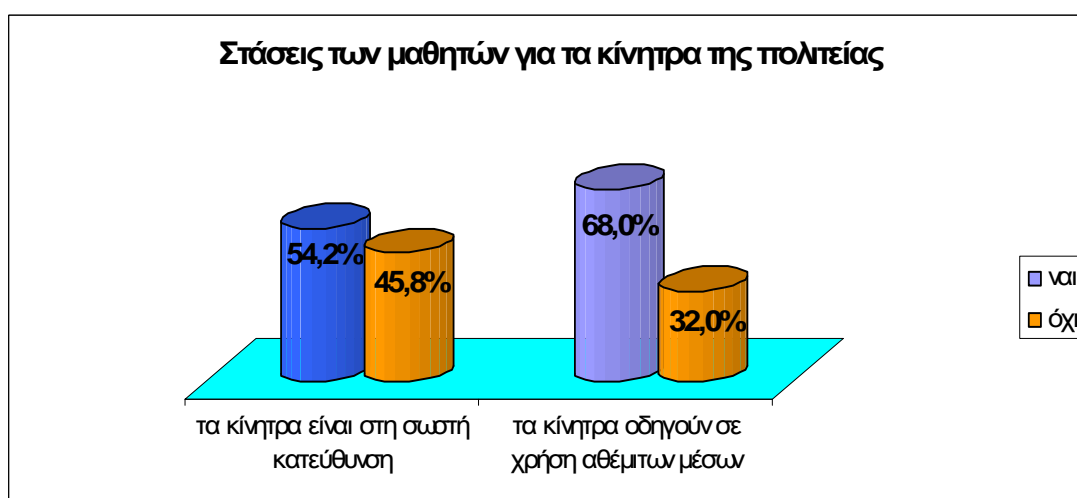
Γράφημα 14 : Ποσοστά χρήσης ή μη αναβολικών στο παρελθόν & πρόθεση ή μη για χρήση αναβολικών στο μέλλον.

Ειδικότερα σε σχέση με τις στάσεις των μαθητών για τα αναβολικά το 90,0% των μαθητών δήλωσε ότι δεν πήραν και ούτε θα πάρουν, το 2,2% πήραν αλλά δεν θα ξαναπάρουν, το 4,2% πήραν και θα ξαναπάρουν ενώ το 3,6% δεν πήραν αλλά θα πάρουν αναβολικά, (Γράφημα 15).



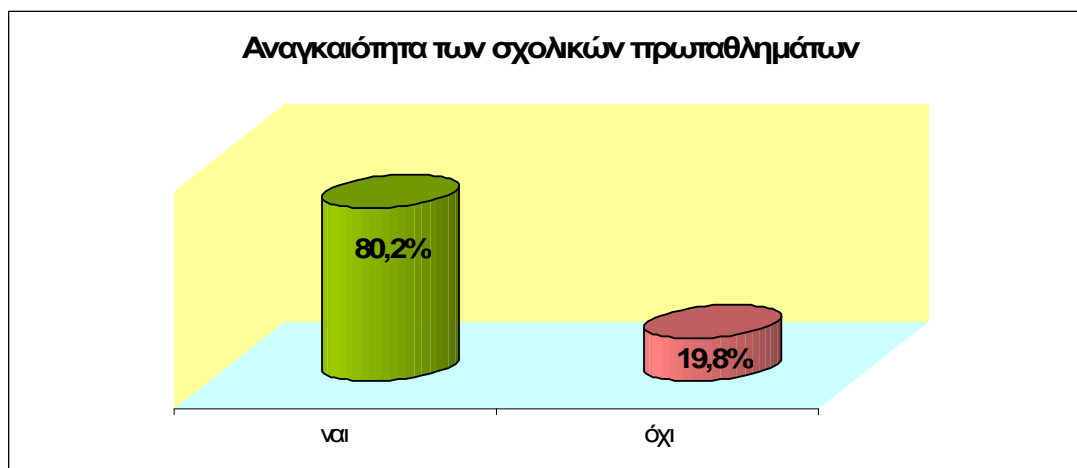
Γράφημα 15 : Στάσεις των μαθητών για τα αναβολικά

Στην ερώτηση «πιστεύεις ότι τα κίνητρα (μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ-ΤΕΙ) που δίνει η πολιτεία στους μαθητές στο σχολικό πρωτάθλημα είναι προς τη σωστή κατεύθυνση» το 54,2% απάντησε «ναι» ενώ το 45,8% απάντησε «όχι» ενώ στην ερώτηση «πιστεύεις ότι τα κίνητρα της πολιτείας δημιουργούν έντονο ανταγωνισμό και προωθούν την χρήση αθέμιτων μέσων μεταξύ των μαθητών για την επίτευξη της νίκης με κάθε τρόπο» το 68,0% απάντησε «ναι» ενώ το 32,0% «όχι» (Γράφημα 16).



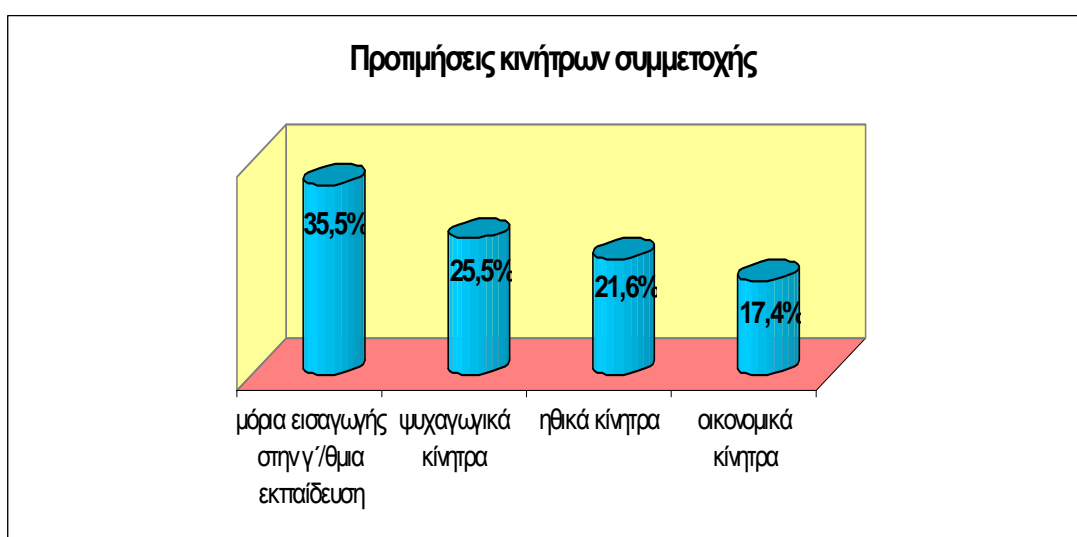
Γράφημα 16 : Στάσεις των μαθητών για τα κίνητρα της πολιτείας

Στην ερώτηση «πιστεύεις ότι τα σχολικά πρωταθλήματα συμβάλλουν στην ψυχοσωματική και πνευματική καλλιέργεια των μαθητών και είναι αναγκαία στην σχολική φυσική αγωγή» το 80,2% απάντησε «ναι» ενώ το 19,8% «όχι» (Γράφημα 17).



Γράφημα 17 : Απόψεις των μαθητών για την αναγκαιότητα των σχολικών πρωταθλημάτων

Στην ερώτηση «ποια κίνητρα θα θέσπιζες εάν είχες την αρμοδιότητα αυτή;» το 35,5% των μαθητών απάντησε ότι θα προτιμούσε «μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ – ΤΕΙ», το 21,6% «ηθικά κίνητρα» (βραβεύσεις), το 17,4% «οικονομικά κίνητρα» (χρήματα, υποτροφίες) ενώ το 25,5% «ψυχαγωγικά κίνητρα» (εκδρομές), (Γράφημα 18).



Γράφημα 18 : Προτιμήσεις των μαθητών για τα κίνητρα συμμετοχής

## Παραγοντικές αναλύσεις

Παραγοντική ανάλυση κύριων αξόνων, Kaiser Meyer Olkin test και Bartlett's test of sphericity έγινε στις απαντήσεις των μαθητών στις μεταβλητές των ανασταλτικών παραγόντων, των κινήτρων, της ικανοποίησης και της δέσμευσης.

Το αρχικό ερωτηματολόγιο της πιλοτικής έρευνας μοιράστηκε συνολικά σε 275 άτομα και αποτελούνταν από 128 ερωτήσεις μοιρασμένες σε 4 υποερωτηματολόγια ως εξής: Εμπόδια 36 ερωτήσεις, κίνητρα 32 ερωτήσεις, ικανοποίηση 18 ερωτήσεις, δέσμευση 28 ερωτήσεις και 14 δημογραφικές ερωτήσεις. Μετά την παραγοντική ανάλυση των ερωτηματολογίων της πιλοτικής έρευνας απορρίφθηκαν 19 ερωτήσεις λόγω χαμηλής φόρτισης και παρέμειναν 109 ερωτήσεις ως εξής: Εμπόδια 32 ερωτήσεις, κίνητρα 31 ερωτήσεις, ικανοποίηση 16 ερωτήσεις, δέσμευση 16 ερωτήσεις και 14 δημογραφικές ερωτήσεις, αποτελώντας το νέο ερωτηματολόγιο της τελικής έρευνας το οποίο μοιράστηκε σε 2600 άτομα. Συλλέχθηκαν συνολικά 2535 ερωτηματολόγια από τα οποία μετά την παραγοντική ανάλυση του ερωτηματολογίου απορρίφθηκαν 12 ερωτήσεις λόγω χαμηλής φόρτισης και παρέμειναν και αναλύθηκαν τελικά 97 ερωτήσεις ως εξής: Εμπόδια 25 ερωτήσεις, κίνητρα 26 ερωτήσεις, ικανοποίηση 16 ερωτήσεις, δέσμευση 16 ερωτήσεις και 14 δημογραφικές ερωτήσεις. Οι φορτίσεις των ερωτήσεων που αναλύθηκαν φαίνονται παρακάτω.

### *Ερωτηματολόγιο ανασταλτικών παραγόντων (εμποδίων)*

Στους **ανασταλτικούς παράγοντες** τα αποτελέσματα αποκάλυψαν 5 παράγοντες με ιδιοτιμή πάνω από 1 που εξηγούσαν το 59% της συνολικής διακύμανσης (πίνακας 1). Ακολούθησε περιστροφή αξόνων τόσο ορθογώνια όσο και πλάγια. Επειδή οι παράγοντες δεν συσχετιζόταν μεταξύ τους αναφέρονται αποτελέσματα από ορθογώνια περιστροφή. Στον πρώτο παράγοντα που εξηγούσε το 29,8% της συνολικής διακύμανσης είχαν υψηλές φορτίσεις (πάνω από .53) τα 10 θέματα που δηλώνουν την έλλειψη ενδιαφέροντος των μαθητών για συμμετοχή τους στο σχολικό πρωτάθλημα. Σ' αυτόν τον παράγοντα τα υπόλοιπα 15 θέματα είχαν πολύ χαμηλή φόρτιση (μικρότερη του .30). Ο παράγοντας αυτός ονομάστηκε «**έλλειψη ενδιαφέροντος**». Στον δεύτερο παράγοντα που εξηγούσε το 10,2% της συνολικής διακύμανσης είχαν υψηλές φορτίσεις (πάνω από .74) τα 4 θέματα που δηλώνουν θέματα ηθικής των μαθητών για συμμετοχή τους στο σχολικό

**Πίνακας 1 : Παραγοντική ανάλυση των εμποδίων συμμετοχής στο σχολικό πρωτάθλημα.**

| <b>Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής</b>                                    | <b>Έλλειψη Ενδιαφέροντος</b> | <b>Ηθική</b> | <b>Έλλειψη Ικανοτήτων</b> | <b>Ατομικοί Ψυχολογικοί</b> | <b>Έλλειψη Χρόνου</b> |
|--|------------------------------|--------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| Δεν θέλω να ξοδεύω έτσι τον ελεύθερό μου χρόνο                               | <b>.67</b>                   |              |                           |                             |                       |
| Οι σχολικοί αγώνες με κουράζουν  | <b>.64</b>                   |              |                           |                             |                       |
| Δεν βρίσκω λόγο να πείσω τον εαυτό μου να συμμετέχει σε σχολικούς αγώνες     | <b>.71</b>                   |              |                           |                             |                       |
| Δεν είναι στις προτεραιότητές μου οι σχολικοί αγώνες                         | <b>.72</b>                   |              |                           |                             |                       |
| Δεν περνάω καλά όταν πηγαίνω σε σχολικούς αγώνες                             | <b>.76</b>                   |              |                           |                             |                       |
| Δεν μου αρέσει και πολύ να συμμετέχω σε σχολικούς αγώνες                     | <b>.82</b>                   |              |                           |                             |                       |
| Δεν μου αρέσει το περιβάλλον των σχολικών αγώνων                             | <b>.66</b>                   |              |                           |                             |                       |
| Βαριέμαι τις συγκεκριμένες ώρες της ημέρας που παίζουμε                      | <b>.61</b>                   |              |                           |                             |                       |
| Ο αθλητικός χώρος δεν είναι ο χώρος που θέλω να διακριθώ                     | <b>.53</b>                   |              |                           |                             |                       |
| Δεν έχω να κερδίσω κάτι από την συμμετοχή μου στους σχολικούς αγώνες         | <b>.62</b>                   |              |                           |                             |                       |
| Φοβάμαι μήπως χρησιμοποιήσω αθέμιτα μέσα για να διακριθώ                     |                              | <b>.81</b>   |                           |                             |                       |
| Φοβάμαι μήπως συμπεριφερθώ με ανήθικο και ανέντιμο τρόπο για να διακριθώ     |                              | <b>.88</b>   |                           |                             |                       |
| Φοβάμαι μήπως συμπεριφερθώ βίαια και επιθετικά για να διακριθώ               |                              | <b>.85</b>   |                           |                             |                       |
| Φοβάμαι μήπως κάνω χρήση αναβολικών ουσιών για να διακριθώ                   |                              | <b>.74</b>   |                           |                             |                       |
| Δεν έχω καλές τεχνικές δεξιότητες  |                              |              | <b>.79</b>                |                             |                       |
| Δεν έχω καλή φυσική κατάσταση  |                              |              | <b>.79</b>                |                             |                       |
| Δεν έχω αυτοπεποίθηση στις ικανότητές μου όταν συμμετέχω σε σχολικούς αγώνες |                              |              | <b>.69</b>                |                             |                       |
| Φοβάμαι την αποτυχία   |                              |              |                           | <b>.79</b>                  |                       |
| Νομίζω ότι δεν θα τα καταφέρω  |                              |              |                           | <b>.65</b>                  |                       |
| Δεν μου αρέσει να χάνω   |                              |              |                           | <b>.67</b>                  |                       |
| Ανησυχώ μήπως δεν πετύχω τους στόχους μου                                    |                              |              |                           | <b>.71</b>                  |                       |
| Δεν μου αρέσει ο ανταγωνισμός  |                              |              |                           | <b>.31</b>                  |                       |
| Δεν έχω το χρόνο λόγω των υποχρεώσεων των μαθημάτων μου                      |                              |              |                           |                             | <b>.63</b>            |
| Δεν έχω το χρόνο λόγω των οικογενειακών μου υποχρεώσεων                      |                              |              |                           |                             | <b>.78</b>            |
| Δεν έχω το χρόνο λόγω των κοινωνικών μου υποχρεώσεων                         |                              |              |                           |                             | <b>.79</b>            |
| <b>Ιδιαιτέρες</b>  | <b>7.4</b>                   | <b>2.6</b>   | <b>2.1</b>                | <b>1.4</b>                  | <b>1.3</b>            |
| <b>% εξήγηση των φορτίσεων</b>   | <b>29.8%</b>                 | <b>10.2%</b> | <b>8.2%</b>               | <b>5.6%</b>                 | <b>5.2%</b>           |

πρωτάθλημα. Σ' αυτόν τον παράγοντα τα υπόλοιπα 21 θέματα είχαν πολύ χαμηλή φόρτιση (μικρότερη του .30). Ο παράγοντας αυτός ονομάστηκε «**ηθική**». Στον τρίτο παράγοντα που εξηγούσε το 8,2% της συνολικής διακύμανσης είχαν υψηλές φορτίσεις (πάνω από .69) τα 3 θέματα που δηλώνουν την έλλειψη ικανοτήτων των μαθητών για συμμετοχή τους στο σχολικό πρωτάθλημα. Σ' αυτόν τον παράγοντα τα υπόλοιπα 22 θέματα είχαν πολύ χαμηλή φόρτιση (μικρότερη του .30). Ο παράγοντας αυτός ονομάστηκε «**έλλειψη ικανοτήτων**». Στον τέταρτο παράγοντα που εξηγούσε το 5,6% της συνολικής διακύμανσης είχαν υψηλές φορτίσεις (πάνω από .31) τα 5 θέματα που δηλώνουν τα ατομικά/ψυχολογικά εμπόδια των μαθητών από την συμμετοχή τους στο σχολικό πρωτάθλημα Σ' αυτόν τον παράγοντα τα υπόλοιπα 20 θέματα είχαν πολύ χαμηλή φόρτιση (μικρότερη του .30). Ο παράγοντας αυτός ονομάστηκε «**ατομικά/ψυχολογικά**». Τέλος στον πέμπτο παράγοντα που εξηγούσε το 5,2% της συνολικής διακύμανσης είχαν υψηλές φορτίσεις (πάνω από .63) τα 3 θέματα που δηλώνουν την έλλειψη χρόνου των μαθητών για συμμετοχή τους στο σχολικό πρωτάθλημα. Σ' αυτόν τον παράγοντα τα υπόλοιπα 22 θέματα είχαν πολύ χαμηλή φόρτιση (μικρότερη του .30). Ο παράγοντας αυτός ονομάστηκε «**έλλειψη χρόνου**».

Η κλίμακα των εμποδίων πληρούσε τα κριτήρια παραγοντοποίησης (KMO=.91, Bartlett's test of sphericity,  $p<.001$ ).

#### *Ερωτηματολόγιο κινήτρων*

Στα **κίνητρα** τα αποτελέσματα αποκάλυψαν 5 παράγοντες με ιδιοτιμή πάνω από 1 που εξηγούσαν το 66,6% της συνολικής διακύμανσης (πίνακας 2). Ακολούθησε περιστροφή αξόνων τόσο ορθογώνια όσο και πλάγια. Επειδή οι παράγοντες συσχετιζόταν μεταξύ τους αναφέρονται αποτελέσματα από πλάγια περιστροφή. Στον πρώτο παράγοντα που εξηγούσε το 36,1% της συνολικής διακύμανσης είχαν υψηλές φορτίσεις (πάνω από .43) τα 7 θέματα που δηλώνουν την φυσική χαλάρωση και την απόδραση από την καθημερινότητα των μαθητών με την συμμετοχή τους στο σχολικό πρωτάθλημα. Σ' αυτόν τον παράγοντα τα υπόλοιπα 19 θέματα είχαν πολύ χαμηλή φόρτιση (μικρότερη του .30). Ο παράγοντας αυτός ονομάστηκε «**φυσική χαλάρωση/απόδραση**». Στον δεύτερο παράγοντα που εξηγούσε το 10,5% της συνολικής διακύμανσης είχαν υψηλές φορτίσεις (πάνω από .67) τα 4 θέματα που



Πίνακας 2 : Παραγοντική ανάλυση των κινήτρων συμμετοχής στο σχολικό πρωτάθλημα

| Κίνητρα Συμμετοχής                                     | Φυσική Χαλάρωση/ Απόδραση | Έκσταση/ Αυτοπροβολή | Επίτευξη/ Κοινωνική Αναγνώριση | Συνέυρεση/ Κοινωνικοποίηση | Αυτοέλεγχος/ Ανάπτυξη Δεξιοτήτων |
|--|---------------------------|----------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| Για να μην είμαι στο καθημερινό σχολικό περιβάλλον     | .43                       |                      |                                |                            |                                  |
| Για να αισθανθώ καλά μετά από την άσκηση               | .55                       |                      |                                |                            |                                  |
| Για να χαλαρώσω  | .76                       |                      |                                |                            |                                  |
| Για να ξεκουραστώ                                      | .83                       |                      |                                |                            |                                  |
| Για να απαλλαγώ από τις καθημερινές εντάσεις           | .87                       |                      |                                |                            |                                  |
| Για να ελαττώσω τις καθημερινές εντάσεις               | .88                       |                      |                                |                            |                                  |
| Για να ξεφύγω από τις καθημερινές υποχρεώσεις          | .79                       |                      |                                |                            |                                  |
| Γιατί αισθάνομαι έκσταση                               |                           | .70                  |                                |                            |                                  |
| Για να αισθανθώ την γρήγορη ροή των γεγονότων          |                           | .76                  |                                |                            |                                  |
| Για να διηγούμαι ιστορίες από τους αγώνες στους φίλους |                           | .72                  |                                |                            |                                  |
| Για να ξέρουν οι φίλοι μου που πήγα                    |                           | .67                  |                                |                            |                                  |
| Για να δείξω στον εαυτό μου τι αξίζω                   |                           |                      |                                | -0.62                      |                                  |
| Για να αισθανθώ περήφανος                              |                           |                      |                                | -0.63                      |                                  |
| Για να βελτιώσω την αυτοπεποίθησή μου                  |                           |                      |                                | -0.55                      |                                  |
| Για να κάνω καλή εντύπωση στους άλλους/αντίθετο φύλο   |                           |                      |                                | -0.73                      |                                  |
| Για να δείξω στους άλλους ότι μπορώ να τα καταφέρω     |                           |                      |                                | -0.88                      |                                  |
| Για να δείξω στους άλλους τι αξίζω                     |                           |                      |                                | -0.86                      |                                  |
| Για να είμαι μαζί με τους φίλους μου/συμμαθητές μου    |                           |                      |                                | -0.74                      |                                  |
| Για να κάνω πράγματα με τους φίλους μου/συμμαθητές μου |                           |                      |                                | -0.80                      |                                  |
| Για να συνομιλώ με καινούριους ανθρώπους               |                           |                      |                                | -0.83                      |                                  |
| Για να γνωρίζω καινούριους ανθρώπους                   |                           |                      |                                | -0.80                      |                                  |
| Για να παρατηρώ άλλους ανθρώπους                       |                           |                      |                                | -0.58                      |                                  |
| Για να βελτιωθώ  |                           |                      |                                |                            | .69                              |
| Για να αναπτύξω τις δεξιότητες και τις ικανότητές μου  |                           |                      |                                |                            | .76                              |
| Για να ελέγξω τις ικανότητές μου                       |                           |                      |                                |                            | .75                              |
| Για να μάθω τα όριά μου                                |                           |                      |                                |                            | .74                              |
| <b>Ιδιοτιμές</b>                                       | <b>9.4</b>                | <b>2.7</b>           | <b>2.1</b>                     | <b>1.6</b>                 | <b>1.4</b>                       |
| <b>% εξήγηση των φορτίσεων</b>                         | <b>36.1%</b>              | <b>10.5%</b>         | <b>8.2%</b>                    | <b>6.2%</b>                | <b>5.6%</b>                      |

δηλώνουν τον εκστασιασμό και την αυτοπροβολή των μαθητών από την συμμετοχή τους στο σχολικό πρωτάθλημα. Σ' αυτόν τον παράγοντα τα υπόλοιπα 22 θέματα είχαν πολύ χαμηλή φόρτιση (μικρότερη του .30). Ο παράγοντας αυτός ονομάστηκε «**έκσταση/αυτοπροβολή**». Στον τρίτο παράγοντα που εξηγούσε το 8,2% της συνολικής διακύμανσης είχαν υψηλές φορτίσεις (πάνω από .55) τα 6 θέματα που δηλώνουν την επίτευξη και την κοινωνική αναγνώριση των μαθητών για συμμετοχή τους στο σχολικό πρωτάθλημα. Σ' αυτόν τον παράγοντα τα υπόλοιπα 20 θέματα είχαν πολύ χαμηλή φόρτιση (μικρότερη του .30). Ο παράγοντας αυτός ονομάστηκε «**επίτευξη/κοινωνική αναγνώριση**». Στον τέταρτο παράγοντα που εξηγούσε το 6,2% της συνολικής διακύμανσης είχαν υψηλές φορτίσεις (πάνω από .58) τα 5 θέματα που δηλώνουν την συνέντευξη με φίλους και την κοινωνικοποίηση των μαθητών με άλλους ανθρώπους κατά την συμμετοχή τους στο σχολικό πρωτάθλημα. Σ' αυτόν τον παράγοντα τα υπόλοιπα 21 θέματα είχαν πολύ χαμηλή φόρτιση (μικρότερη του .30). Ο παράγοντας αυτός ονομάστηκε «**συνέντευξη/κοινωνικοποίηση**». Τέλος στον πέμπτο παράγοντα που εξηγούσε το 5,6% της συνολικής διακύμανσης είχαν υψηλές φορτίσεις (πάνω από .69) τα 4 θέματα που δηλώνουν τον αυτοέλεγχο και την ανάπτυξη δεξιοτήτων των μαθητών κατά την συμμετοχή τους στο σχολικό πρωτάθλημα. Σ' αυτόν τον παράγοντα τα υπόλοιπα 22 θέματα είχαν πολύ χαμηλή φόρτιση (μικρότερη του .30). Ο παράγοντας αυτός ονομάστηκε «**αυτοέλεγχος/ανάπτυξη δεξιοτήτων**».

Η κλίμακα των κινήτρων πληρούσε τα κριτήρια παραγοντοποίησης ( $KMO=.92$ , Bartlett's test of sphericity,  $p<.001$ ).

#### *Ερωτηματολόγιο ικανοποίησης*

Στην **ικανοποίηση** τα αποτελέσματα αποκάλυψαν 3 παράγοντες με ιδιοτιμή πάνω από 2 που εξηγούσαν το 67,4% της συνολικής διακύμανσης (πίνακας 3).

Ακολούθησε περιστροφή αξόνων τόσο ορθογώνια όσο και πλάγια. Επειδή οι παράγοντες συσχετιζόταν μεταξύ τους αναφέρονται αποτελέσματα από πλάγια περιστροφή. Στον πρώτο παράγοντα που εξηγούσε το 39,5% της συνολικής διακύμανσης είχαν υψηλές φορτίσεις (πάνω από .77) τα 7 θέματα που δηλώνουν την καθοδήγηση των μαθητών από τον γυμναστή τους κατά την συμμετοχή τους στο σχολικό πρωτάθλημα. Σ' αυτόν τον παράγοντα τα υπόλοιπα 9 θέματα είχαν πολύ χαμηλή φόρτιση (μικρότερη του .30). Ο παράγοντας αυτός ονομάστηκε «**ηγεσία**».

Στον δεύτερο παράγοντα που εξηγούσε το 15,3% της συνολικής διακύμανσης είχαν υψηλές φορτίσεις (πάνω από .62) τα 5 θέματα που έχουν να κάνουν με τα οργάνωση των σχολικών αγώνων. Σ' αυτόν τον παράγοντα τα υπόλοιπα 11 θέματα είχαν πολύ χαμηλή φόρτιση (μικρότερη του .30). Ο παράγοντας αυτός ονομάστηκε «**οργάνωση**». Τέλος στον τρίτο παράγοντα που εξηγούσε το 12,6% της συνολικής διακύμανσης είχαν υψηλές φορτίσεις (πάνω από .64) τα 4 θέματα που έχουν να κάνουν με τις προσωπικές επιδόσεις των μαθητών κατά την συμμετοχή τους στο σχολικό πρωτάθλημα. Σ' αυτόν τον παράγοντα τα υπόλοιπα 12 θέματα είχαν πολύ χαμηλή φόρτιση (μικρότερη του .30). Ο παράγοντας αυτός ονομάστηκε «**προσωπική επίδοση**».

Η κλίμακα της ικανοποίησης πληρούσε τα κριτήρια παραγοντοποίησης (KMO=.88, Bartlett's test of sphericity,  $p<.001$ ).

**Πίνακας 3 : Παραγοντική ανάλυση της ικανοποίησης από την συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα**

| Ικανοποίηση από την συμμετοχή   | Ηγεσία       | Οργάνωση     | Προσωπική Επίδοση |
|---|--------------|--------------|-------------------|
| Το στυλ ηγεσίας του γυμναστή σου  | .77          |              |                   |
| Το πώς σου συμπεριφέρεται ο γυμναστής σου   | .83          |              |                   |
| Την ικανότητα του γυμναστή σου να σε προπονει                                       | .87          |              |                   |
| Την καθοδήγηση του γυμναστή σου   | .89          |              |                   |
| Τον σεβασμό και την δίκαιη μεταχείριση που έχεις από τον γυμναστή σου               | .84          |              |                   |
| Τον τρόπο που ο γυμναστής σου αντιμετωπίζει/χειρίζεται τα προβλήματα που προκύπτουν | .85          |              |                   |
| Την υποστήριξη του γυμναστή σου   | .81          |              |                   |
| Το αθλητικό περιβάλλον των σχολικών αγώνων  |              | .62          |                   |
| Την ασφάλεια των γηπέδων όπου διεξάγονται οι σχολικοί αγώνες                        |              | .83          |                   |
| Την ποιότητα των εγκαταστάσεων όπου διεξάγονται οι σχολικοί αγώνες                  |              | .87          |                   |
| Το επίπεδο οργάνωσης των σχολικών αγώνων  |              | .85          |                   |
| Το επίπεδο διατησίας των σχολικών αγώνων  |              | .73          |                   |
| Τον τρόπο που αγωνίζεσαι  |              |              | .70               |
| Την προσωπική σου ανάπτυξη και βελτίωση   |              |              | .64               |
| Την φυσική σου κατάσταση  |              |              | .86               |
| Την προσωπική σου επίδοση   |              |              | .88               |
| <b>Ιδιοτιμές</b>  | <b>6.3</b>   | <b>2.4</b>   | <b>2.0</b>        |
| <b>% εξήγηση των φορτίσεων</b>  | <b>39.5%</b> | <b>15.3%</b> | <b>12.6%</b>      |

#### *Ερωτηματολόγιο δέσμευσης*

Στην **δέσμευση** τα αποτελέσματα αποκάλυψαν 3 παράγοντες με ιδιοτιμή πάνω από 1 που εξηγούσαν το 73% της συνολικής διακύμανσης (πίνακας 4). Ακολούθησε

περιστροφή αξόνων τόσο ορθογώνια όσο και πλάγια. Επειδή οι παράγοντες συσχετιζόταν μεταξύ τους αναφέρονται αποτελέσματα από πλάγια περιστροφή. Στον πρώτο παράγοντα που εξηγούσε το 57,8% της συνολικής διακύμανσης είχαν υψηλές φορτίσεις (πάνω από .64) τα 7 θέματα που δηλώνουν την υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών των μαθητών από την συμμετοχή τους στο σχολικό πρωτάθλημα. Σ' αυτόν τον παράγοντα αυτό τα υπόλοιπα 9 θέματα είχαν πολύ χαμηλή φόρτιση (μικρότερη του .30). Ο παράγοντας αυτός ονομάστηκε «**υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών**». Στον δεύτερο παράγοντα που εξηγούσε το 7,9% της συνολικής διακύμανσης είχαν υψηλές φορτίσεις (πάνω από .74) τα 4 θέματα που δηλώνουν την αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών των μαθητών με την συμμετοχή τους στο σχολικό πρωτάθλημα. Σ' αυτόν τον παράγοντα τα υπόλοιπα 12 θέματα είχαν πολύ χαμηλή φόρτιση (μικρότερη του .30).

**Πίνακας 4 : Παραγοντική ανάλυση της δέσμευσης από την συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα**

| <b>Δέσμευση από την συμμετοχή</b>                                   | <b>Υιοθέτηση υγιεινών στάσεων &amp; συμπεριφορών</b> | <b>Αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων &amp; συμπεριφορών</b> | <b>Ηθικές στάσεις &amp; συμπεριφορές</b> |
|---|--|---|--|
| Να ακολουθείς ένα υγιεινό τρόπο ζωής                                | <b>.64</b>   |   |  |
| Να είσαι κατά της καθιστικής ζωής                                   | <b>.81</b>   |   |  |
| Να κάνεις υγιεινή διατροφή  | <b>.81</b>   |   |  |
| Να ακολουθείς υγιεινές συμπεριφορές                                 | <b>.77</b>   |   |  |
| Να προάγεις αθλητικές συμπεριφορές                                  | <b>.80</b>   |   |  |
| Να είσαι υπέρ της φυσικής δραστηριότητας                            | <b>.88</b>   |   |  |
| Να είσαι κατά της παχυσαρκίας                                       | <b>.76</b>   |   |  |
| Να αποφεύγεις ανθυγιεινές συμπεριφορές                              |  | <b>.77</b>  |  |
| Να αποφεύγεις το αλκοόλ   |  | <b>.90</b>  |  |
| Να αποφεύγεις το κάπνισμα   |  | <b>.88</b>  |  |
| Να αποφεύγεις τις εξαρτησιογόνες ουσίες                             |  | <b>.74</b>  |  |
| Να χρησιμοποιείς το fair play όταν αγωνίζεσαι                       |  |   | <b>.75</b>                               |
| Να φέρεσαι τίμια και ηθικά  |  |   | <b>.87</b>                               |
| Να είσαι κατά των αναβολικών  |  |   | <b>.83</b>                               |
| Να είσαι κατά των βίαιων και επιθετικών συμπεριφορών                |  |   | <b>.84</b>                               |
| Να εφαρμόζεις σωστά τους κανονισμούς του παιχνιδιού όταν αγωνίζεσαι |  |   | <b>.74</b>                               |
| <b>Ιδιοτιμές</b>  | <b>9.3</b>   | <b>7.9</b>  | <b>7.3</b>                               |
| <b>% εξήγηση των φορτίσεων</b>                                      | <b>57.8%</b>   | <b>7.9%</b>   | <b>7.3%</b>                              |

Ο παράγοντας αυτός ονομάστηκε «**αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών**». Τέλος στον τρίτο παράγοντα που εξηγούσε το 7,3% της συνολικής διακύμανσης είχαν υψηλές φορτίσεις (πάνω από .74) τα 5 θέματα που δηλώνουν την υιοθέτηση ηθικών στάσεων και συμπεριφορών των μαθητών για συμμετοχή τους στο σχολικό πρωτάθλημα. Σ' αυτόν τον παράγοντα τα υπόλοιπα 11 θέματα είχαν πολύ χαμηλή φόρτιση (μικρότερη του .30). Ο παράγοντας αυτός ονομάστηκε «**ηθικές στάσεις και συμπεριφορές**».

Η κλίμακα της δέσμευσης πληρούσε τα κριτήρια παραγοντοποίησης (KMO=.95, Bartlett's test of sphericity,  $p<.001$ ).

### Αξιοπιστία

Η εσωτερική συνοχή των παραγόντων που προέκυψαν εξετάστηκε με τον υπολογισμό alpha του Cronbach. Για τους ανασταλτικούς παράγοντες (πίνακας 5), οι συντελεστές ήταν: «έλλειψη ενδιαφέροντος»  $\alpha=.89$ , «ηθική»  $\alpha=.85$ , «έλλειψη ικανοτήτων»  $\alpha=.78$ , «ατομικά/ψυχολογικά»  $\alpha=.72$  και «έλλειψη χρόνου»  $\alpha=.64$ . Η συνολική εσωτερική συνοχή της κλίμακας ήταν  $\alpha=.89$ . Για τα κίνητρα (πίνακας 5), οι συντελεστές ήταν: «φυσική χαλάρωση/απόδραση»  $\alpha=.88$ , «έκσταση/αυτοπροβολή»  $\alpha=.75$ , «επίτευξη/κοινωνική αναγνώριση»  $\alpha=.86$ , «συνεύρεση/κοινωνικοποίηση»

**Πίνακας 5 : Κλίμακες παραγόντων εμποδίων & κινήτρων συμμετοχής των μαθητών στο σχολικό πρωτάθλημα.**

| ΕΜΠΟΔΙΑ                 | M    | SD   | a   | Θέματα | ΚΙΝΗΤΡΑ                         | M    | SD   | a   | Θέματα |
|-------------------------|------|------|-----|--------|---------------------------------|------|------|-----|--------|
| Έλλειψη Ενδιαφέροντος   | 4.99 | 1.35 | .89 | 10     | Φυσική Χαλάρωση /Απόδραση       | 4.92 | 1.43 | .88 | 7      |
| Ηθική                   | 5.64 | 1.54 | .85 | 4      | Έκσταση/ Αυτοπροβολή            | 3.82 | 1.39 | .75 | 4      |
| Έλλειψη Ικανοτήτων      | 5.15 | 1.58 | .78 | 3      | Επίτευξη/Κοινωνική Αναγνώριση   | 4.51 | 1.45 | .86 | 6      |
| Ατομικοί Ψυχολογικοί    | 4.68 | 1.39 | .72 | 5      | Συνεύρεση/ Κοινωνικοποίηση      | 4.60 | 1.42 | .84 | 5      |
| Έλλειψη Χρόνου          | 4.49 | 1.40 | .64 | 3      | Αυτοέλεγχος/Ανάπτυξη Δεξιοτήτων | 5.21 | 1.61 | .91 | 4      |
| <b>Συνολικά εμπόδια</b> | 5.08 | .94  | .89 | 25     | <b>Συνολικά κίνητρα</b>         | 4.65 | 1.06 | .92 | 26     |

$\alpha=.84$  και «αυτοέλεγχος/ανάπτυξη δεξιοτήτων»  $\alpha=.91$ . Η συνολική εσωτερική συνοχή της κλίμακας ήταν  $\alpha=.92$ . Για την ικανοποίηση (πίνακας 6), οι συντελεστές ήταν: «ηγεσία»  $\alpha=.93$ , «οργάνωση»  $\alpha=.84$  και «προσωπική επίδοση»  $\alpha=.80$ . Η

συνολική εσωτερική συνοχή της κλίμακας ήταν  $\alpha=.89$ . Για την δέσμευση (πίνακας 6), οι συντελεστές ήταν: «υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών»  $\alpha=.92$ , «αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών»  $\alpha=.90$  και «ηθικές στάσεις και συμπεριφορές»  $\alpha=.89$ . Η συνολική εσωτερική συνοχή της κλίμακας ήταν  $\alpha=.95$ .

**Πίνακας 6 : Κλίμακες παραγόντων ικανοποίησης & δέσμευσης από την συμμετοχή των μαθητών στο σχολικό πρωτάθλημα**

| ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ                 | M           | SD          | a          | Θέματα    | ΔΕΣΜΕΥΣΗ                                   | M           | SD          | a          | Θέματα    |
|-----------------------------|-------------|-------------|------------|-----------|--|-------------|-------------|------------|-----------|
| Ηγεσία                      | 4,48        | 1.48        | .93        | 7         | Υιοθέτηση υγιεινών στάσεων & συμπεριφορών  | 5.05        | 1.24        | .92        | 7         |
| Οργάνωση                    | 3.80        | 1.35        | .84        | 5         | Αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων & συμπεριφορών | 4.85        | 1.75        | .90        | 4         |
| Προσωπική Επίδοση           | 4.98        | 1.19        | .80        | 4         | Ηθικές στάσεις & συμπεριφορές              | 5.15        | 1.55        | .95        | 5         |
| <b>Συνολική ικανοποίηση</b> | <b>4.39</b> | <b>1.04</b> | <b>.89</b> | <b>16</b> | <b>Συνολική δέσμευση</b>                   | <b>5.15</b> | <b>1.38</b> | <b>.95</b> | <b>16</b> |

Από τους μέσους όρους των παραγόντων των μεταβλητών παρατηρείται ότι: Στους ανασταλτικούς παράγοντες (πίνακας 5), ο παράγοντας που βιώνεται με την μεγαλύτερη ένταση είναι η «έλλειψη χρόνου» ( $M=4.49$ ,  $SD=1.40$ ), ακολουθώντας οι «ατομικοί/ψυχολογικοί» ( $M=4.68$ ,  $SD=1.39$ ), στη συνέχεια η «έλλειψη ενδιαφέροντος» ( $M=4.99$ ,  $SD=1.35$ ), κατόπιν η «έλλειψη ικανοτήτων» ( $M=5.15$ ,  $SD=1.58$ ) και τέλος η «ηθική» ( $M=5.64$ ,  $SD=1.54$ ). Συνολικά τα εμπόδια είχαν  $M=5.08$ ,  $SD=.94$ . Στα κίνητρα (πίνακας 5), ο παράγοντας που βιώνεται με την μεγαλύτερη ένταση είναι ο «αυτοέλεγχος/ανάπτυξη δεξιοτήτων» ( $M=5.21$ ,  $SD=1.61$ ), ακολουθώντας η «φυσική χαλάρωση/απόδραση» ( $M=4.92$ ,  $SD=1.43$ ), στη η «συνέυρεση/κοινωνικοποίηση» ( $M=4.60$ ,  $SD=1.42$ ), κατόπιν η «επίτευξη/κοινωνική αναγνώριση» ( $M=4.51$ ,  $SD=1.45$ ) και τέλος η «έκσταση/αυτοπροβολή» ( $M=3.82$ ,  $SD=1.39$ ). Συνολικά τα κίνητρα είχαν  $M=4.65$ ,  $SD=.1.06$ . Στην ικανοποίηση (πίνακας 6), ο παράγοντας που βιώνεται με την μεγαλύτερη ένταση είναι η «προσωπική επίδοση» ( $M=4.98$ ,  $SD=1.19$ ), ακολουθώντας η «ηγεσία» ( $M=4.48$ ,  $SD=1.48$ ) και τέλος η «οργάνωση» ( $M=3.82$ ,  $SD=1.39$ ). Συνολικά η ικανοποίηση είχε  $M=4.39$ ,  $SD=1.04$ . Στην δέσμευση (πίνακας 6), ο παράγοντας που βιώνεται με την μεγαλύτερη ένταση είναι οι «ηθικές στάσεις και συμπεριφορές» ( $M=5.15$ ,  $SD=1.55$ ), ακολουθώντας η «υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών» ( $M=5.05$ ,

$SD=1.24$ ) και τέλος η «αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών» ( $M=4.85$ ,  $SD=1.75$ ). Συνολικά η δέσμευση είχε  $M=5.15$ ,  $SD=1.38$ .

Σε ότι αφορά στους ανασταλτικούς παράγοντες που αντιμετωπίζουν οι μαθητές για την συμμετοχή τους στο σχολικό πρωτάθλημα οι 5 πιο ισχυροί κατά σειρά ήταν ότι οι μαθητές «δεν έχουν τον χρόνο λόγω των υποχρεώσεων των μαθημάτων τους», ότι «οι σχολικοί αγώνες δεν είναι στις προτεραιότητές τους», ότι «δεν τους αρέσει να χάνουν», ότι «ο αθλητικός χώρος δεν είναι ο χώρος που θέλουν να διακριθούν» και «ότι ανησυχούν μήπως δεν πετύχουν τους στόχους τους».

**Πίνακας 7 : Συσχετίσεις παραγόντων εμποδίων**

| Παράγοντες Εμποδίων  | Έλλειψη Ενδιαφέροντος | Ηθική  | Έλλειψη Ικανοτήτων | Ατομικοί Ψυχολογικοί |
|----------------------|-----------------------|--------|--------------------|----------------------|
| Ηθική                | .272**                | -      | -                  | -                    |
| Έλλειψη Ικανοτήτων   | .500**                | .164** | -                  | -                    |
| Ατομικοί Ψυχολογικοί | .415**                | .258** | .445**             | -                    |
| Έλλειψη χρόνου       | .400**                | .211** | .233**             | .222**               |

Σε ότι αφορά τα κίνητρα τα 5 πιο ισχυρά κατά σειρά για τους μαθητές ήταν «για να αναπτύξουν τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους», «για να βελτιωθούν», «για να ελέγξουν τις ικανότητές τους», «για να απαλλαγούν από τις καθημερινές εντάσεις» και «για να μάθουν τα όριά τους».

**Πίνακας 8 : Συσχετίσεις παραγόντων κινήτρων**

| Παράγοντες κινήτρων              | Φυσική Χαλάρωση /Απόδραση | Έκσταση/ Αυτοπροβολή | Επίτευξη/ Κοινωνική Αναγνώριση | Συνέυρεση/ Κοινωνικοποίηση |
|----------------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------------|----------------------------|
| Έκσταση/ Αυτοπροβολή             | .277**                    | -                    | -                              | -                          |
| Επίτευξη/ Κοινωνική Αναγνώριση   | .432**                    | .371**               | -                              | -                          |
| Συνέυρεση/ Κοινωνικοποίηση       | .505**                    | .377**               | .406**                         | -                          |
| Αυτοέλεγχος/ Ανάπτυξη Δεξιοτήτων | .597**                    | .224**               | .504**                         | .458**                     |

Σε ότι αφορά την ικανοποίηση τα 5 πιο ισχυρά στοιχεία κατά σειρά για τους μαθητές ήταν η ικανοποίησή τους από «την φυσική τους κατάσταση», «την προσωπική τους επίδοση», «την προσωπική τους ανάπτυξη και βελτίωση», «τον

σεβασμό και την δίκαιη μεταχείριση που έχουν από τον γυμναστή τους» και τέλος «από την υποστήριξη του γυμναστή τους».

Τέλος σε ότι αφορά την δέσμευση τα 5 πιο ισχυρά κατά σειρά στοιχεία για τους μαθητές ήταν «η αποφυγή της παχυσαρκίας», ακολουθώντας «η επιδίωξη της φυσικής δραστηριοποίησης», κατόπιν «η υγιεινή διατροφή», μετά «η αποφυγή της καθιστικής ζωής» και τέλος «η υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής».

## Συσχετίσεις

Από την ανάλυση συσχέτισης των παραγόντων παρατηρείται ότι:

Οι παράγοντες των ανασταλτικών παραγόντων ήταν όλοι θετικά σχετιζόμενοι μεταξύ τους σε επίπεδο 0.001 (πίνακας 7). Οι παράγοντες των κινήτρων ήταν όλοι θετικά σχετιζόμενοι μεταξύ τους σε επίπεδο 0.001 (πίνακας 8). Οι παράγοντες της ικανοποίησης

**Πίνακας 9 : Συσχετίσεις παραγόντων ικανοποίησης**

| Παράγοντες Ικανοποίησης | Ηγεσία | Οργάνωση |
|-------------------------|--------|----------|
| Οργάνωση                | .347** | -        |
| Προσωπική Επίδοση       | .367** | .264**   |

ήταν όλοι θετικά σχετιζόμενοι μεταξύ τους σε επίπεδο 0.001 (πίνακας 9) και τέλος οι παράγοντες της δέσμευσης ήταν όλοι θετικά σχετιζόμενοι μεταξύ τους σε επίπεδο 0.001 (πίνακας 10).

**Πίνακας 10 : Συσχετίσεις παραγόντων δέσμευσης**

| Παράγοντες Δέσμευσης                       | Υιοθέτηση Υγιεινών Στάσεων & Συμπεριφορών | Αποφυγή Ανθυγιεινών Στάσεων & Συμπεριφορών |
|--|---|--|
| Αποφυγή Ανθυγιεινών Στάσεων & Συμπεριφορών | .170**                                    | -  |
| Ηθικές Στάσεις & Συμπεριφορές              | .241**                                    | .647**                                     |

Από την ανάλυση συσχέτισης συνολικά όλων των παραγόντων (ανασταλτικοί παράγοντες, κίνητρα, ικανοποίηση και δέσμευση) παρατηρείται ότι όλοι ήταν θετικά



**Πίνακας 11 : Συσχετίσεις παραγόντων εμποδίων, κινήτρων, ικανοποίησης & δέσμευσης**

|  | Έλλειψη<br>Ενδιαφέροντος | Ηθική  | Έλλειψη<br>Ικανοτήτων | Ατομικά/<br>Ψυχολογικά | Έλλειψη<br>Χρόνου | Φυσική<br>Χαλάρωση/<br>Απόδραση | Έκσταση/<br>Αυτοπροβολή | Επίτευξη/<br>Κοινωνική<br>Αναγνώριση | Συνεύρεση/<br>Κοινωνικοποίηση | Αυτοέλεγχος<br>/Ανάπτυξη<br>Δεξιοτήτων | Ηγεσία | Οργάνωση | Προσωπ.<br>Επίδοση | Υιοθέτηση<br>Υγιεινών.στάσεων.<br>& Συμπεριφορών. | Αποφυγή<br>Ανθυγιεινών.<br>Στάσεων<br>&<br>Συμπεριφορών. |
|--|--------------------------|--------|-----------------------|------------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|--|--------|----------|--------------------|---|--|
| Ηθική  | .272**                   | -      | -                     | -                      | -                 | -                               | -                       | -                                    | -                             | -                                      | -      | -        | -                  | -   | -  |
| Έλλειψη<br>Ικανοτήτων                              | .500**                   | .164** | -                     | -                      | -                 | -                               | -                       | -                                    | -                             | -                                      | -      | -        | -                  | -   | -  |
| Ατομικά/<br>Ψυχολογικά                             | .415**                   | .258** | .445**                | -                      | -                 | -                               | -                       | -                                    | -                             | -                                      | -      | -        | -                  | -   | -  |
| Έλλειψη<br>Χρόνου                                  | .400**                   | .211** | .233**                | .222**                 | -                 | -                               | -                       | -                                    | -                             | -                                      | -      | -        | -                  | -   | -  |
| Φυσική<br>Χαλάρωση<br>/Απόδραση                    | .260**                   | .127** | .167**                | .122**                 | .093**            | -                               | -                       | -                                    | -                             | -                                      | -      | -        | -                  | -   | -  |
| Έκσταση/<br>Αυτοπροβολή                            | .201**                   | -.010  | .163**                | .113**                 | .087**            | .277**                          | -                       | -                                    | -                             | -                                      | -      | -        | -                  | -   | -  |
| Επίτευξη/<br>Κοινωνική<br>Αναγνώριση               | .188**                   | .006   | .108**                | -.036                  | .058**            | .432**                          | .371**                  | -                                    | -                             | -                                      | -      | -        | -                  | -   | -  |
| Συνεύρεση/<br>Κοινωνικοποίηση                      | .184**                   | .023   | .081**                | .084**                 | .045*             | .505**                          | .377**                  | .406**                               | -                             | -                                      | -      | -        | -                  | -   | -  |
| Αυτοέλεγχος<br>/Ανάπτυξη<br>Δεξιοτήτων             | .250**                   | .103** | .115**                | .073**                 | .082**            | .597**                          | .224**                  | .504**                               | .458**                        | -                                      | -      | -        | -                  | -   | -  |
| Ηγεσία   | .198**                   | .099** | .088**                | .080**                 | .074**            | .106**                          | .099**                  | .125**                               | .135**                        | .169**                                 | -      | -        | -                  | -   | -  |
| Οργάνωση   | .216**                   | .051** | .093**                | .112**                 | .110**            | .082**                          | .150**                  | .110**                               | .113**                        | .092**                                 | .347** | -        | -                  | -   | -  |
| Προσωπική<br>Επίδοση                               | .395**                   | .177** | .459**                | .249**                 | .182**            | .257**                          | .199**                  | .219**                               | .189**                        | .262**                                 | .367** | .264**   | -                  | -   | -  |
| Υιοθέτηση<br>Υγιεινών.στάσεων<br>& Συμπεριφορών    | .871**                   | .272** | .492**                | .447**                 | .377**            | .224**                          | .183**                  | .168**                               | .188**                        | .220**                                 | .212** | .226**   | .404**             | -   | -  |
| Αποφυγή<br>Ανθυγιεινών<br>Στάσεων&<br>Συμπεριφορών | .190**                   | .069** | .071**                | -.018                  | .063**            | .172**                          | .101**                  | .146**                               | .136**                        | .217**                                 | .234** | .179**   | .212**             | .170**  | -  |
| Ηθικές<br>στάσεις<br>& Συμπεριφορές                | .265**                   | .137** | .097**                | .067**                 | .115**            | .233**                          | .110**                  | .168**                               | .209**                        | .258**                                 | .293** | .239**   | .257**             | .241**  | .647**   |

σημαντικά σχετιζόμενοι μεταξύ τους σε επίπεδο 0.001, (μόνο ο παράγοντας «συνεύρεση/κοινωνικοποίηση» των κινήτρων με τον παράγοντα «έλλειψη χρόνου» των ανασταλτικών παραγόντων σχετιζόνταν θετικά σε επίπεδο 0.05) εκτός από την μη συσχέτιση του παράγοντα «ηθική» των ανασταλτικών παραγόντων με τον παράγοντα «έκσταση/αυτοπροβολή» των κινήτρων, τον παράγοντα «ηθική» των ανασταλτικών παραγόντων με τον παράγοντα «επίτευξη/κοινωνική αναγνώριση» των κινήτρων, τον παράγοντα «ηθική» των ανασταλτικών παραγόντων με τον παράγοντα «συνεύρεση/κοινωνικοποίηση» των κινήτρων, τον παράγοντα «ατομικά/ψυχολογικά» των ανασταλτικών παραγόντων με τον παράγοντα «επίτευξη/κοινωνική αναγνώριση» των κινήτρων και τον παράγοντα «ατομικά/ψυχολογικά» των εμποδίων με τον παράγοντα «αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών» της δέσμευσης (πίνακας 11).

### **Αναλύσεις διακύμανσης**

Πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης μιας κατεύθυνσης έγινε στους παράγοντες των ανασταλτικών παραγόντων, των κινήτρων, της ικανοποίησης και της δέσμευσης:

#### *Το φύλο*

Στην ανεξάρτητη μεταβλητή «φύλο», δηλαδή μεταξύ αγοριών και κοριτσιών στους παράγοντες των ανασταλτικών παραγόντων με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.91$ ,  $F_{(5,2522)}=47.23$ ,  $p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών σε όλους τους παράγοντες, «έλλειψη ενδιαφέροντος»  $F_{(1,2526)}=85.07$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.033$ , «ηθική»  $F_{(1,2526)}=4.37$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.002$ , «έλλειψη ικανοτήτων»  $F_{(1,2526)}=115.9$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.044$ , «ατομικά/ψυχολογικά»  $F_{(1,2526)}=131.4$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.049$  και «έλλειψη χρόνου»  $F_{(1,2526)}=40.6$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.016$ . Τα αγόρια είχαν λιγότερους ανασταλτικούς παράγοντες «έλλειψης ενδιαφέροντος», «έλλειψης ικανοτήτων», «ατομικούς/ψυχολογικούς», «έλλειψης χρόνου» και περισσότερα εμπόδια «ηθικής» από ότι τα κορίτσια αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 12).

**Πίνακας 12 : Μέσοι όροι των παραγόντων των εμποδίων σε σχέση με το «φύλο», & το «σύλλογο»**

| Εμπόδια               | Φύλο  | M    | SD   | F       | η <sup>2</sup> | Σύλλογος      | M    | SD   | F       | η <sup>2</sup> |
|-----------------------|-------|------|------|---------|----------------|---------------|------|------|---------|----------------|
| Έλλειψη Ενδιαφέροντος | Αγόρ. | 5.26 | 1.31 | 85.07** | .033           | Αθλούμενοι    | 5.62 | 1.16 | 354.2** | .125           |
|                       | Κορ.  | 4.77 | 1.34 |         |                | Μη Αθλούμενοι | 4.63 | 1.32 |         |                |
| Ηθική                 | Αγόρ. | 5.57 | 1.54 | 4.35*   | .002           | Αθλούμενοι    | 5.74 | 1.49 | 5.88*   | .002           |
|                       | Κορ.  | 5.70 | 1.53 |         |                | Μη Αθλούμενοι | 5.59 | 1.56 |         |                |
| Έλλειψη Ικανοτήτων    | Αγόρ. | 5.50 | 1.49 | 115.9** | .044           | Αθλούμενοι    | 5.79 | 1.33 | 275.2** | .100           |
|                       | Κορ.  | 4.84 | 1.59 |         |                | Μη Αθλούμενοι | 4.76 | 1.59 |         |                |
| Ατομικοί Ψυχολογικοί  | Αγόρ. | 5.01 | 1.34 | 131.4** | .049           | Αθλούμενοι    | 5.00 | 1.38 | 79.3**  | .031           |
|                       | Κορ.  | 4.39 | 1.37 |         |                | Μη Αθλούμενοι | 4.49 | 1.36 |         |                |
| Έλλειψη Χρόνου        | Αγόρ. | 4.68 | 1.48 | 40.6**  | .016           | Αθλούμενοι    | 4.89 | 1.45 | 122.4** | .047           |
|                       | Κορ.  | 4.32 | 1.31 |         |                | Μη Αθλούμενοι | 4.26 | 1.32 |         |                |

\*\* $p < 0.001$ , \* $p < 0.05$

Στους παράγοντες των κινήτρων με βάση το Wilk's λ υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda = .97$ ,  $F_{(5,1444)} = 7.73$ ,  $p < 0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών μόνο στους

**Πίνακας 13 : Μέσοι όροι των παραγόντων των κινήτρων σε σχέση με το «φύλο» & το «σύλλογο»**

| Κίνητρα                          | Φύλο  | M    | SD   | F       | η <sup>2</sup> | Σύλλογος      | M    | SD   | F       | η <sup>2</sup> |
|----------------------------------|-------|------|------|---------|----------------|---------------|------|------|---------|----------------|
| Φυσική Χαλάρωση /Απόδραση        | Αγόρ. | 5.03 | 1.50 | .188    | .000           | Αθλούμενοι    | 5.17 | 1.47 | 12.25** | .008           |
|                                  | Κορ.  | 5.06 | 1.39 |         |                | Μη αθλούμενοι | 4.90 | 1.41 |         |                |
| Έκσταση/ Αυτοπροβολή             | Αγόρ. | 4.08 | 1.45 | 14.14** | .010           | Αθλούμενοι    | 4.04 | 1.43 | 5.64*   | .004           |
|                                  | Κορ.  | 3.80 | 1.36 |         |                | Μη αθλούμενοι | 3.86 | 1.39 |         |                |
| Επίτευξη/ Κοινωνική Αναγνώριση   | Αγόρ. | 4.76 | 1.51 | 11.21*  | .008           | Αθλούμενοι    | 4.77 | 1.47 | 12.69** | .009           |
|                                  | Κορ.  | 4.50 | 1.35 |         |                | Μη αθλούμενοι | 4.50 | 1.42 |         |                |
| Συνέυρεση/ Κοινωνικοποίηση       | Αγόρ. | 4.68 | 1.49 | .015    | .000           | Αθλούμενοι    | 4.75 | 1.47 | 3.51    | .002           |
|                                  | Κορ.  | 4.69 | 1.39 |         |                | Μη αθλούμενοι | 4.60 | 1.43 |         |                |
| Αυτοέλεγχος /Ανάπτυξη Δεξιότητων | Αγόρ. | 5.26 | 1.67 | 3.20    | .002           | Αθλούμενοι    | 5.45 | 1.68 | 9.90*   | .007           |
|                                  | Κορ.  | 5.41 | 1.52 |         |                | Μη αθλούμ.    | 5.18 | 1.51 |         |                |

\*\* $p < 0.001$ , \* $p < 0.05$

παράγοντες «έκσταση/αυτοπροβολή»,  $F_{(1,1448)}=14.14$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.010$  και «επίτευξη/κοινωνική αναγνώριση»  $F_{(1,1448)}=11.21$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.008$ . Τα αγόρια είχαν περισσότερα κίνητρα «έκστασης/αυτοπροβολής» και «επίτευξης/κοινωνικής αναγνώρισης» από ότι τα κορίτσια αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 13).

Στους παράγοντες της ικανοποίησης με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.99$ ,  $F_{(3,1446)}=6.91$ ,  $p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών μόνο στον παράγοντα «προσωπική επίδοση»,  $F_{(1,1448)}=14.10$ ,  $p<.001$ ,  $\eta^2=.010$ . Τα αγόρια είχαν μεγαλύτερη ικανοποίηση στην «προσωπική επίδοση» από ότι τα κορίτσια αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 14).

Τέλος στους παράγοντες της δέσμευσης με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.96$ ,  $F_{(3,1446)}=17.28$ ,  $p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών σε όλους τους παράγοντες, «υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών»,  $F_{(1,1448)}=26.61$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.018$ , «αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών»,  $F_{(1,1448)}=13.82$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.009$  και «ηθικές στάσεις και συμπεριφορές»  $F_{(1,1448)}=4.23$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.003$ . Τα αγόρια είχαν μικρότερη δέσμευση στην «αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών» και στις «ηθικές στάσεις και συμπεριφορές» και μεγαλύτερη δέσμευση στην «υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών» από ότι τα κορίτσια αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 15).

#### *Μαθητές μέλη ή μη αθλητικών συλλόγων*

Στην ανεξάρτητη μεταβλητή «σύλλογος», δηλαδή μεταξύ μαθητών που ήταν εν ενεργεία μέλη αθλητικών συλλόγων και μαθητών που δεν ήταν εν ενεργεία μέλη αθλητικών συλλόγων στους παράγοντες των ανασταλτικών παραγόντων με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.84$ ,  $F_{(5,2486)}=94.8$ ,  $p<0.001$ .

Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που ήταν εν ενεργεία μέλη αθλητικών συλλόγων και μαθητών που δεν ήταν εν ενεργεία μέλη αθλητικών συλλόγων σε όλους τους παράγοντες, «έλλειψη ενδιαφέροντος»  $F_{(1,2490)}=354.2$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.125$ , «ηθική»  $F_{(1,2490)}=5.88$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.002$ , «έλλειψη ικανοτήτων»  $F_{(1,2490)}=275.2$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.100$ , «ατομικά/ψυχολογικά»  $F_{(1,2490)}=79.3$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.031$  και «έλλειψη χρόνου»

$F_{(1,2490)}=122.4, p<0.001, \eta^2=.047$ . Οι μαθητές που ήταν εν ενεργεία μέλη αθλητικών συλλόγων είχαν λιγότερους ανασταλτικούς παράγοντες «έλλειψης ενδιαφέροντος», «ηθικής» «έλλειψης ικανοτήτων», «ατομικούς/ψυχολογικούς» και «έλλειψης χρόνου» από ότι οι μαθητές που δεν ήταν εν ενεργεία μέλη αθλητικών συλλόγων αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 12).

**Πίνακας 14: Μέσοι όροι των παραγόντων της ικανοποίησης σε σχέση με το «φύλο» & το «σύλλογο»**

| Ικανοποίηση       | Φύλο  | M    | SD   | F       | $\eta^2$ | Σύλλογος      | M    | SD   | F       | $\eta^2$ |
|-------------------|-------|------|------|---------|----------|---------------|------|------|---------|----------|
| Ηγεσία            | Αγόρ. | 4.47 | 1.61 | 1.17    | .001     | Αθλούμενοι    | 4.60 | 1.60 | 5.21*   | .004     |
|                   | Κορ.  | 4.56 | 1.47 |         |          | Μη αθλούμενοι | 4.41 | 1.48 |         |          |
| Οργάνωση          | Αγόρ. | 3.86 | 1.50 | .003    | .000     | Αθλούμενοι    | 3.93 | 1.45 | 4.27*   | .003     |
|                   | Κορ.  | 3.86 | 1.29 |         |          | Μη αθλούμενοι | 3.78 | 1.36 |         |          |
| Προσωπική Επίδοση | Αγόρ. | 5.31 | 1.20 | 14.10** | .010     | Αθλούμενοι    | 5.43 | 1.17 | 60.89** | .040     |
|                   | Κορ.  | 5.08 | 1.09 |         |          | Μη αθλούμενοι | 4.96 | 1.10 |         |          |

\*\* $p<0.001$ , \* $p<0.05$

Στους παράγοντες των κινήτρων με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.99, F_{(5,1444)}=3.77, p<0.05$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που ήταν εν ενεργεία μέλη αθλητικών συλλόγων και μαθητών που δεν ήταν εν ενεργεία μέλη αθλητικών συλλόγων μόνο στους παράγοντες «φυσική χαλάρωση/απόδραση»,  $F_{(1,1448)}=12.25, p<0.001, \eta^2=.008$ , «έκσταση/αυτοπροβολή»,  $F_{(1,1448)}=5.64, p<0.05, \eta^2=.004$ , «επίτευξη/κοινωνική αναγνώριση»  $F_{(1,1448)}=12.69, p<0.001, \eta^2=.009$  και «αυτοέλεγχος/ανάπτυξη δεξιοτήτων»,  $F_{(1,1448)}=9.90, p<0.05, \eta^2=.007$ . Οι μαθητές που ήταν εν ενεργεία μέλη αθλητικών συλλόγων είχαν περισσότερα κίνητρα «φυσικής χαλάρωσης/απόδρασης», «έκστασης/αυτοπροβολής», «επίτευξης/κοινωνικής αναγνώρισης», και «αυτοελέγχου/ανάπτυξης δεξιοτήτων» από ότι οι μαθητές που δεν ήταν εν ενεργεία μέλη αθλητικών συλλόγων αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 13).

Στους παράγοντες της ικανοποίησης με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.96, F_{(3,1446)}=20.34, p<0.05$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που ήταν εν ενεργεία

μέλη αθλητικών συλλόγων και μαθητών που δεν ήταν εν ενεργεία μέλη αθλητικών συλλόγων σε όλους τους παράγοντες «ηγεσία»,  $F_{(1,1448)}=5.21, p<0.05, \eta^2=.004$ , «οργάνωση»,  $F_{(1,1448)}=4.27, p<0.05, \eta^2=.003$  και «προσωπική επίδοση»  $F_{(1,1448)}=60.89, p<0.001, \eta^2=.040$ . Οι μαθητές που ήταν εν ενεργεία μέλη αθλητικών συλλόγων είχαν μεγαλύτερη ικανοποίηση στην «ηγεσία», στην «οργάνωση» και στην «προσωπική επίδοση» από ότι οι μαθητές που δεν ήταν εν ενεργεία μέλη αθλητικών συλλόγων αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 14).

**Πίνακας 15 : Μέσοι όροι των παραγόντων της δέσμευσης σε σχέση με το «φύλο» & το «σύλλογο»**

| Δέσμευση                                   | Φύλο  | M    | SD   | F       | $\eta^2$ | Σύλλογος      | M    | SD   | F       | $\eta^2$ |
|--|-------|------|------|---------|----------|---------------|------|------|---------|----------|
| Υιοθέτηση υγιεινών στάσεων & συμπεριφορών  | Αγόρ. | 5.53 | 1.16 | 26.61** | .018     | Αθλούμενοι    | 5.64 | 1.10 | 78.79** | .052     |
|  | Κορ.  | 5.21 | 1.14 |         |          | Μη αθλούμενοι | 5.10 | 1.17 |         |          |
| Αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων & συμπεριφορών | Αγόρ. | 4.70 | 1.86 | 13.82** | .009     | Αθλούμενοι    | 4.96 | 1.80 | 6.98*   | .005     |
|  | Κορ.  | 5.04 | 1.59 |         |          | Μη αθλούμενοι | 4.71 | 1.70 |         |          |
| Ηθικές στάσεις & συμπεριφορές              | Αγόρ. | 5.15 | 1.61 | 4.23*   | .003     | Αθλούμενοι    | 5.27 | 1.55 | 1.79    | .001     |
|  | Κορ.  | 5.31 | 1.39 |         |          | Μη αθλούμενοι | 5.16 | 1.49 |         |          |

\*\* $p<0.001$ , \* $p<0.05$

Τέλος στους παράγοντες της δέσμευσης με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.95, F_{(3,1446)}=27.76, p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που ήταν εν ενεργεία μέλη αθλητικών συλλόγων και μαθητών που δεν ήταν εν ενεργεία μέλη αθλητικών συλλόγων μόνο στους παράγοντες, «υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών»,  $F_{(1,1448)}=78.79, p<0.001, \eta^2=.052$  και «αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών»,  $F_{(1,1448)}=6.98, p<0.05, \eta^2=.005$ . Οι μαθητές που ήταν εν ενεργεία μέλη αθλητικών συλλόγων είχαν μεγαλύτερη δέσμευση στην «υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών» και στην «αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών» από ότι οι μαθητές που δεν ήταν εν ενεργεία μέλη αθλητικών συλλόγων αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 15).

#### *Χρήση ή μη αναβολικών*

Στην ανεξάρτητη μεταβλητή «αναβολικά 1» δηλαδή μεταξύ μαθητών που έκαναν χρήση αναβολικών κατά το παρελθόν στο σχολικό πρωτάθλημα και μαθητών

που δεν έκαναν χρήση αναβολικών κατά το παρελθόν στους παράγοντες των ανασταλτικών παραγόντων με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.94$ ,  $F_{(5,2487)}=29.8$ ,  $p<0.001$ .

**Πίνακας 16: Μέσοι όροι των παραγόντων των εμποδίων σε σχέση με τη «χρήση αναβολικών» & την «πρόθεση για χρήση αναβολικών»**

| Εμπόδια               | Χρήση αναβολικών |      |      |         |          | Πρόθεση χρήσης αναβολικών |      |      |         |          |
|-----------------------|------------------|------|------|---------|----------|---------------------------|------|------|---------|----------|
|                       |                  | M    | SD   | F       | $\eta^2$ |                           | M    | SD   | F       | $\eta^2$ |
| Έλλειψη Ενδιαφέροντος | Ναι              | 4.50 | 1.33 | 23.15** | .009     | Ναι                       | 4.59 | 1.44 | 18.4**  | .007     |
|                       | Όχι              | 5.03 | 1.35 |         |          | Όχι                       | 5.03 | 1.34 |         |          |
| Ηθική                 | Ναι              | 4.37 | 1.75 | 123.3** | .047     | Ναι                       | 4.58 | 1.74 | 104.9** | .040     |
|                       | Όχι              | 5.74 | 1.48 |         |          | Όχι                       | 5.74 | 1.49 |         |          |
| Έλλειψη Ικανοτήτων    | Ναι              | 5.13 | 1.75 | .023    | .000     | Ναι                       | 5.27 | 1.66 | 1.36    | .001     |
|                       | Όχι              | 5.15 | 1.57 |         |          | Όχι                       | 5.14 | 1.57 |         |          |
| Ατομικοί Ψυχολογικοί  | Ναι              | 4.65 | 1.31 | .045    | .000     | Ναι                       | 4.47 | 1.31 | 4.54*   | .002     |
|                       | Όχι              | 4.68 | 1.40 |         |          | Όχι                       | 4.69 | 1.40 |         |          |
| Έλλειψη Χρόνου        | Ναι              | 4.02 | 1.65 | 19.4**  | .008     | Ναι                       | 4.05 | 1.61 | 20.5**  | .008     |
|                       | Όχι              | 4.52 | 1.38 |         |          | Όχι                       | 4.53 | 1.38 |         |          |

\*\* $p<0.001$ , \* $p<0.05$

Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που έκαναν χρήση αναβολικών κατά το παρελθόν στο σχολικό πρωτάθλημα και μαθητών που δεν έκαναν χρήση αναβολικών μόνο στους παράγοντες, «έλλειψη ενδιαφέροντος»  $F_{(1,2491)}=23.15$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.009$ , «ηθική»  $F_{(1,2491)}=123.3$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.047$  και «έλλειψη χρόνου»  $F_{(1,2491)}=19.4$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.008$ . Οι μαθητές που έκαναν χρήση αναβολικών κατά το παρελθόν είχαν περισσότερους ανασταλτικούς παράγοντες «έλλειψης ενδιαφέροντος», «ηθικής» και «έλλειψης χρόνου» από ότι οι μαθητές που δεν έκαναν χρήση αναβολικών αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 16).

Στους παράγοντες των κινήτρων με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.98$ ,  $F_{(5,1424)}=6.05$ ,  $p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που έκαναν χρήση αναβολικών κατά το παρελθόν στο σχολικό πρωτάθλημα και μαθητών που δεν έκαναν χρήση αναβολικών μόνο στους παράγοντες «φυσική χαλάρωση/απόδραση»,  $F_{(1,1428)}=13.81$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.010$ , «επίτευξη/κοινωνική αναγνώριση»,  $F_{(1,1428)}=4.14$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.003$ , «συνεύρεση/κοινωνικοποίηση»,  $F_{(1,1428)}=4.78$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.003$  και

«αυτοέλεγχος/ανάπτυξη δεξιοτήτων»  $F_{(1,1428)}=22.04$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.015$ . Οι μαθητές που έκαναν χρήση αναβολικών κατά το παρελθόν είχαν λιγότερα κίνητρα «φυσικής χαλάρωσης/απόδρασης», «επίτευξης/κοινωνικής αναγνώρισης», «συνεύρεσης/κοινωνικοποίησης» και «αυτοελέγχου/ανάπτυξης δεξιοτήτων» από ότι οι μαθητές που δεν έκαναν χρήση αναβολικών αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 17).

**Πίνακας 17: Μέσοι όροι των παραγόντων των κινήτρων σε σχέση με τη «χρήση αναβολικών» & την «πρόθεση για χρήση αναβολικών»**

| Κίνητρα                          | Χρήση αναβολικών | M    | SD   | F       | $\eta^2$ | Πρόθεση χρήσης αναβολικών |      | M    | SD    | F    | $\eta^2$ |
|----------------------------------|------------------|------|------|---------|----------|---------------------------|------|------|-------|------|----------|
|                                  |                  |      |      |         |          | Ναι                       | Όχι  |      |       |      |          |
| Φυσική Χαλάρωση /Απόδραση        | Ναι              | 4.52 | 1.48 | 13.81** | .010     | Ναι                       | 4.82 | 1.44 | 2.80  | .002 |          |
|                                  | Όχι              | 5.08 | 1.45 |         |          | Όχι                       | 5.06 | 1.45 |       |      |          |
| Έκσταση/Αυτοπροβολή              | Ναι              | 4.10 | 1.50 | 1.11    | .001     | Ναι                       | 4.30 | 1.53 | 7.14* | .005 |          |
|                                  | Όχι              | 3.95 | 1.41 |         |          | Όχι                       | 3.93 | 1.41 |       |      |          |
| Επίτευξη/Κοινωνική Αναγνώριση    | Ναι              | 4.36 | 1.44 | 4.14*   | .003     | Ναι                       | 4.82 | 1.47 | 1.71  | .001 |          |
|                                  | Όχι              | 4.67 | 1.45 |         |          | Όχι                       | 4.63 | 1.45 |       |      |          |
| Συνεύρεση/Κοινωνικοποίηση        | Ναι              | 4.37 | 1.53 | 4.78*   | .003     | Ναι                       | 4.34 | 1.58 | 6.60* | .005 |          |
|                                  | Όχι              | 4.71 | 1.45 |         |          | Όχι                       | 4.71 | 1.44 |       |      |          |
| Αυτοέλεγχος /Ανάπτυξη Δεξιοτήτων | Ναι              | 4.58 | 1.70 | 22.04** | .015     | Ναι                       | 5.02 | 1.71 | 4.19* | .003 |          |
|                                  | Όχι              | 5.37 | 1.60 |         |          | Όχι                       | 5.34 | 1.60 |       |      |          |

\*\* $p<0.001$ , \* $p<0.05$

Στους παράγοντες της ικανοποίησης με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.97$ ,  $F_{(3,1425)}=13.81$ ,  $p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που έκαναν χρήση αναβολικών κατά το παρελθόν στο σχολικό πρωτάθλημα και μαθητών που δεν έκαναν χρήση αναβολικών μόνο στους παράγοντες «ηγεσία»,  $F_{(1,1427)}=30.77$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.021$  και «προσωπική επίδοση»  $F_{(1,1427)}=22.24$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.015$ . Οι μαθητές που έκαναν χρήση αναβολικών κατά το παρελθόν είχαν μικρότερη ικανοποίηση στην «ηγεσία» και στην «προσωπική επίδοση» από ότι οι μαθητές που δεν έκαναν χρήση αναβολικών αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 18).

Τέλος στους παράγοντες της δέσμευσης με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.95$ ,  $F_{(3,1425)}=22.26$ ,  $p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που έκαναν χρήση αναβολικών κατά το παρελθόν στο σχολικό πρωτάθλημα και μαθητών που δεν έκαναν χρήση αναβολικών σε όλους τους παράγοντες, «υιοθέτηση υγιεινών



στάσεων και συμπεριφορών»,  $F_{(1,1427)}=42.25$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.029$ , «αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών»,  $F_{(1,1427)}=30.95$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.021$  και «ηθικές στάσεις και συμπεριφορές»  $F_{(1,1427)}=34.68$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.024$ . Οι μαθητές που έκαναν χρήση αναβολικών κατά το παρελθόν είχαν μικρότερη δέσμευση στην «υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών», στην «αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών» και στις «ηθικές στάσεις και συμπεριφορές» από ότι οι μαθητές που δεν έκαναν χρήση αναβολικών αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 19).

#### *Πρόθεση για χρήση ή μη αναβολικών*

Στην ανεξάρτητη μεταβλητή «αναβολικά 2» δηλαδή μεταξύ μαθητών που προτίθεντο να κάνουν χρήση αναβολικών μελλοντικά στο σχολικό πρωτάθλημα και μαθητών που δεν προτίθεντο να κάνουν χρήση αναβολικών μελλοντικά στο σχολικό πρωτάθλημα στους παράγοντες των ανασταλτικών παραγόντων με βάση το Wilk's λ υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.95$ ,  $F_{(5,2487)}=26.2$ ,  $p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που προτίθεντο να κάνουν χρήση αναβολικών μελλοντικά στο σχολικό πρωτάθλημα και μαθητών που δεν προτίθεντο να κάνουν χρήση αναβολικών μελλοντικά μόνο στους παράγοντες, «έλλειψη ενδιαφέροντος»  $F_{(1,2491)}=18.4$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.007$ , «ηθική»  $F_{(1,2491)}=104.9$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.040$ , «ατομικά/ψυχολογικά»  $F_{(1,2491)}=4.54$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.002$  και «έλλειψη χρόνου»  $F_{(1,2491)}=20.5$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.008$ . Οι μαθητές που προτίθεντο να κάνουν χρήση αναβολικών μελλοντικά είχαν περισσότερους ανασταλτικούς παράγοντες «έλλειψης ενδιαφέροντος», «ηθικής», «ατομικούς/ψυχολογικούς» και «έλλειψης χρόνου» από ότι οι μαθητές που δεν προτίθεντο να κάνουν χρήση αναβολικών αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 16).

Στους παράγοντες των κινήτρων με βάση το Wilk's λ υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.98$ ,  $F_{(5,1424)}=6.09$ ,  $p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που προτίθεντο να κάνουν χρήση αναβολικών μελλοντικά στο σχολικό πρωτάθλημα και μαθητών που δεν προτίθεντο να κάνουν χρήση αναβολικών μελλοντικά μόνο στους παράγοντες «έκσταση/αυτοπροβολή»,  $F_{(1,1428)}=7.14$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.005$ , «συνεύρεση/κοινωνικοποίηση»,  $F_{(1,1428)}=6.60$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.005$  και

«αυτοέλεγχος/ανάπτυξη δεξιοτήτων»  $F_{(1,1428)}=4.19, p<0.05, \eta^2=.003$ . Οι μαθητές που προτίθεντο να κάνουν χρήση αναβολικών μελλοντικά είχαν περισσότερα κίνητρα «έκστασης/αυτοπροβολής», και λιγότερα κίνητρα «συνεύρεσης/κοινωνικοποίησης» και «αυτοελέγχου/ανάπτυξης δεξιοτήτων» από ότι οι μαθητές που δεν προτίθεντο να κάνουν χρήση αναβολικών αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 17).

**Πίνακας 18: Μέσοι όροι των παραγόντων της ικανοποίησης σε σχέση με τη «χρήση αναβολικών» & την «πρόθεση για χρήση αναβολικών»**

| Ικανοποίηση       | Χρήση αναβολικών | M    | SD   | F       | $\eta^2$ | Πρόθεση χρήσης αναβολικών | M    | SD   | F       | $\eta^2$ |
|-------------------|------------------|------|------|---------|----------|---------------------------|------|------|---------|----------|
| Ηγεσία            | Ναι              | 3.69 | 1.53 | 30.77** | .021     | Ναι                       | 4.00 | 1.56 | 13.69** | .010     |
|                   | Όχι              | 4.58 | 1.53 |         |          | Όχι                       | 4.56 | 1.54 |         |          |
| Οργάνωση          | Ναι              | 3.66 | 1.41 | 2.10    | .001     | Ναι                       | 3.53 | 1.37 | 6.44*   | .004     |
|                   | Όχι              | 3.87 | 1.40 |         |          | Όχι                       | 3.88 | 1.41 |         |          |
| Προσωπική Επίδοση | Ναι              | 4.69 | 1.41 | 22.24** | .015     | Ναι                       | 4.99 | 1.32 | 4.88*   | .003     |
|                   | Όχι              | 5.26 | 1.13 |         |          | Όχι                       | 5.24 | 1.14 |         |          |

\*\* $p<0.001$ , \* $p<0.05$

Στους παράγοντες της ικανοποίησης με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.99, F_{(3,1425)}=5.31, p<0.05$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που προτίθεντο να κάνουν χρήση αναβολικών μελλοντικά στο σχολικό πρωτάθλημα και μαθητών που δεν προτίθεντο να κάνουν χρήση αναβολικών μελλοντικά σε όλους τους παράγοντες «ηγεσία»,  $F_{(1,1427)}=13.69, p<0.001, \eta^2=.010$ , «οργάνωση»,  $F_{(1,1427)}=6.44, p<0.05, \eta^2=.004$  και «προσωπική επίδοση»  $F_{(1,1427)}=4.88, p<0.05, \eta^2=.003$ . Οι μαθητές που προτίθεντο να κάνουν χρήση αναβολικών μελλοντικά είχαν μικρότερη ικανοποίηση στην «ηγεσία», στην «οργάνωση» και στην «προσωπική επίδοση» από ότι οι μαθητές που δεν προτίθεντο να κάνουν χρήση αναβολικών αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 18).

Τέλος στους παράγοντες της δέσμευσης με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.93, F_{(3,1425)}=36.89, p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που προτίθεντο να κάνουν χρήση αναβολικών μελλοντικά στο σχολικό πρωτάθλημα και μαθητών που δεν προτίθεντο να κάνουν χρήση αναβολικών μελλοντικά σε όλους τους

παράγοντες, «υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών»,  $F_{(1,1427)}=34.46$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.024$ , «αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών»,  $F_{(1,1427)}=48.93$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.033$  και «ηθικές στάσεις και συμπεριφορές»  $F_{(1,1427)}=95.80$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.063$ . Οι μαθητές που προτίθεντο να κάνουν χρήση αναβολικών μελλοντικά είχαν μικρότερη δέσμευση στην «υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών», στην «αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών» και στις «ηθικές στάσεις και συμπεριφορές» από ότι οι μαθητές που δεν προτίθεντο να κάνουν χρήση αναβολικών αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 19).

**Πίνακας 19: Μέσοι όροι των παραγόντων της δέσμευσης σε σχέση με τη «χρήση αναβολικών» & την «πρόθεση για χρήση αναβολικών»**

| Δέσμευση                                   | Χρήση αναβολικών | M    | SD   | F       | $\eta^2$ | Πρόθεση χρήσης αναβολικών | M    | SD   | F       | $\eta^2$ |
|--|------------------|------|------|---------|----------|---------------------------|------|------|---------|----------|
| Υιοθέτηση υγιεινών στάσεων & συμπεριφορών  | Ναι              | 4.65 | 1.40 | 42.25** | .029     | Ναι                       | 4.77 | 1.43 | 34.46** | .024     |
|  | Όχι              | 5.44 | 1.13 |         |          | Όχι                       | 5.44 | 1.13 |         |          |
| Αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων & συμπεριφορών | Ναι              | 3.89 | 1.92 | 30.95** | .021     | Ναι                       | 3.75 | 1.86 | 48.93** | .033     |
|  | Όχι              | 4.91 | 1.73 |         |          | Όχι                       | 4.94 | 1.72 |         |          |
| Ηθικές στάσεις & συμπεριφορές              | Ναι              | 4.35 | 1.66 | 34.68** | .024     | Ναι                       | 3.91 | 1.62 | 95.80** | .063     |
|  | Όχι              | 5.28 | 1.49 |         |          | Όχι                       | 5.33 | 1.46 |         |          |

\*\* $p<0.001$ , \* $p<0.05$

#### *Η συμμετοχή ή μη των μαθητών*

Στην ανεξάρτητη μεταβλητή «συμμετοχή», δηλαδή μεταξύ μαθητών που συμμετείχαν και μαθητών που δεν συμμετείχαν στους παράγοντες των ανασταλτικών παραγόντων με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.86$ ,  $F_{(5,2522)}=83.4$ ,  $p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που συμμετείχαν και μαθητών που δεν συμμετείχαν σε όλους τους παράγοντες, «έλλειψη ενδιαφέροντος»  $F_{(1,2526)}=349.5$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.122$ , «ηθική»  $F_{(1,2526)}=9.28$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.002$ , «έλλειψη ικανοτήτων»  $F_{(1,2526)}=229.0$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.083$ , «ατομικά/ψυχολογικά»  $F_{(1,2526)}=88.1$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.034$  και «έλλειψη χρόνου»  $F_{(1,2526)}=79.9$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.031$ . Οι μαθητές που συμμετείχαν είχαν λιγότερους ανασταλτικούς παράγοντες «έλλειψης ενδιαφέροντος», «ηθικής», «έλλειψης ικανοτήτων», «ατομικούς/ψυχολογικούς»,

**Πίνακας 20: Μέσοι όροι των παραγόντων των εμποδίων σε σχέση με την «συμμετοχή» & την «βελτίωση»**

| Εμπόδια       | Συμμετοχή | M    | SD   | F       | $\eta^2$ | Βελτίωση | M    | SD   | F       | $\eta^2$ |
|---------------|-----------|------|------|---------|----------|----------|------|------|---------|----------|
| Έλλειψη       | Ναι       | 5.40 | 1.24 | 349.5** | .122     | Ναι      | 5.17 | 1.29 | 172.4** | .064     |
| Ενδιαφέροντος | Όχι       | 4.45 | 1.30 |         |          | Όχι      | 4.30 | 1.39 |         |          |
| Ηθική         | Ναι       | 5.72 | 1.51 | 9.28*   | .004     | Ναι      | 5.72 | 1.50 | 21.7**  | .009     |
|               | Όχι       | 5.54 | 1.57 |         |          | Όχι      | 5.36 | 1.64 |         |          |
| Έλλειψη       | Ναι       | 5.54 | 1.43 | 229.0*  | .083     | Ναι      | 5.20 | 1.56 | 12.3**  | .005     |
| Ικανοτήτων    | Όχι       | 4.62 | 1.61 |         |          | Όχι      | 4.93 | 1.62 |         |          |
| Ατομικοί      | Ναι       | 4.90 | 1.37 | 88.1**  | .034     | Ναι      | 4.71 | 1.39 | 6.65*   | .003     |
| Ψυχολογικοί   | Όχι       | 4.38 | 1.37 |         |          | Όχι      | 4.53 | 1.36 |         |          |
| Έλλειψη       | Ναι       | 4.70 | 1.42 | 79.9**  | .031     | Ναι      | 4.57 | 1.38 | 31.7**  | .013     |
| Χρόνου        | Όχι       | 4.29 | 1.33 |         |          | Όχι      | 4.18 | 1.41 |         |          |

\*\* $p < 0.001$ , \* $p < 0.05$

«έλλειψης χρόνου» από ότι οι μαθητές που δεν συμμετείχαν αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 20).

#### *Απόψεις των μαθητών σχετικά με τα κίνητρα της πολιτείας*

Στην ανεξάρτητη μεταβλητή «κίνητρα 1» δηλαδή μεταξύ μαθητών που πιστεύουν ότι τα κίνητρα (μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ-ΤΕΙ) της πολιτείας για συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα είναι προς την σωστή κατεύθυνση και μαθητών που πιστεύουν ότι τα κίνητρα (μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ-ΤΕΙ) της πολιτείας για συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα δεν είναι προς την σωστή κατεύθυνση στους παράγοντες των ανασταλτικών παραγόντων με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda = .97$ ,  $F_{(5,2461)} = 13.08$ ,  $p < 0.001$ .

Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που πιστεύουν ότι τα κίνητρα (μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ-ΤΕΙ) της πολιτείας είναι προς την σωστή κατεύθυνση και μαθητών που πιστεύουν ότι τα κίνητρα (μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ-ΤΕΙ) της πολιτείας για συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα δεν είναι προς την σωστή κατεύθυνση σε όλους τους παράγοντες, «έλλειψη ενδιαφέροντος»  $F_{(1,2465)} = 52.8$ ,  $p < 0.001$ ,  $\eta^2 = .021$ , «ηθική»  $F_{(1,2465)} = 6.13$ ,  $p < 0.05$ ,  $\eta^2 = .002$ , «έλλειψη ικανοτήτων»  $F_{(1,2465)} = 5.90$ ,  $p < 0.05$ ,  $\eta^2 = .002$ , «ατομικά/ψυχολογικά»  $F_{(1,2465)} = 9.13$ ,  $p < 0.05$ ,  $\eta^2 = .004$  και «έλλειψη χρόνου»  $F_{(1,2465)} = 33.3$ ,  $p < 0.001$ ,  $\eta^2 = .013$ . Οι μαθητές που πιστεύουν ότι τα κίνητρα (μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ-ΤΕΙ) της πολιτείας είναι προς την σωστή κατεύθυνση είχαν

λιγότερους ανασταλτικούς παράγοντες «έλλειψης ενδιαφέροντος», «ηθικής», «έλλειψης ικανοτήτων», «ατομικούς/ψυχολογικούς» και «έλλειψης χρόνου» από ότι οι μαθητές που δεν πιστεύουν ότι τα κίνητρα (μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ-ΤΕΙ) της πολιτείας είναι προς την σωστή κατεύθυνση αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 21).

**Πίνακας 21: Μέσοι όροι των παραγόντων των εμποδίων σε σχέση με τα «κίνητρα1» & τα «κίνητρα2»**

| Εμπόδια               | Κίνητρα 1 | M    | SD   | F      | $\eta^2$ | Κίνητρα 2 | M    | SD   | F      | $\eta^2$ |
|-----------------------|-----------|------|------|--------|----------|-----------|------|------|--------|----------|
| Έλλειψη Ενδιαφέροντος | Ναι       | 5.18 | 1.32 | 52.8** | .021     | Ναι       | 4.94 | 1.37 | 7.90*  | .003     |
|                       | Όχι       | 4.79 | 1.36 |        |          | Όχι       | 5.10 | 1.31 |        |          |
| Ηθική                 | Ναι       | 5.72 | 1.47 | 6.13*  | .002     | Ναι       | 5.63 | 1.53 | .44    | .000     |
|                       | Όχι       | 5.57 | 1.60 |        |          | Όχι       | 5.67 | 1.55 |        |          |
| Έλλειψη Ικανοτήτων    | Ναι       | 5.23 | 1.56 | 5.90*  | .002     | Ναι       | 5.08 | 1.59 | 9.22*  | .004     |
|                       | Όχι       | 5.07 | 1.59 |        |          | Όχι       | 5.29 | 1.54 |        |          |
| Ατομικοί Ψυχολογικοί  | Ναι       | 4.75 | 1.38 | 9.13*  | .004     | Ναι       | 4.62 | 1.40 | 8.97*  | .004     |
|                       | Όχι       | 4.58 | 1.40 |        |          | Όχι       | 4.80 | 1.35 |        |          |
| Έλλειψη Χρόνου        | Ναι       | 4.65 | 1.41 | 33.3** | .013     | Ναι       | 4.42 | 1.36 | 13.2** | .005     |
|                       | Όχι       | 4.33 | 1.37 |        |          | Όχι       | 4.64 | 1.46 |        |          |

\*\* $p < 0.001$ , \* $p < 0.05$

Στους παράγοντες των κινήτρων με βάση το Wilk's  $\lambda$  δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda = .99$ ,  $F_{(5,1415)} = 2.12$ ,  $p = 0.060$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που πιστεύουν ότι τα κίνητρα (μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ-ΤΕΙ) της πολιτείας για συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα είναι προς την σωστή κατεύθυνση και μαθητών που πιστεύουν ότι τα κίνητρα (μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ-ΤΕΙ) της πολιτείας για συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα δεν είναι προς την σωστή κατεύθυνση μόνο στους παράγοντες «έκσταση/αυτοπροβολή»,  $F_{(1,1419)} = 5.79$ ,  $p < 0.05$ ,  $\eta^2 = .004$ , «επίτευξη/κοινωνική αναγνώριση»,  $F_{(1,1419)} = 6.34$ ,  $p < 0.05$ ,  $\eta^2 = .004$  και «αυτοέλεγχος/ανάπτυξη δεξιοτήτων»  $F_{(1,1419)} = 4.16$ ,  $p < 0.05$ ,  $\eta^2 = .003$ . Οι μαθητές που πιστεύουν ότι τα κίνητρα (μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ-ΤΕΙ) της πολιτείας είναι προς την σωστή κατεύθυνση είχαν περισσότερα κίνητρα «έκστασης/αυτοπροβολής», «επίτευξης/κοινωνικής αναγνώρισης» και «αυτοελέγχου/ανάπτυξης δεξιοτήτων» από ότι οι μαθητές που δεν πιστεύουν ότι τα κίνητρα (μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ-ΤΕΙ) της πολιτείας είναι προς την σωστή κατεύθυνση αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 22).

Στους παράγοντες της ικανοποίησης με βάση το Wilk's λ υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.97$ ,  $F_{(3,1417)}=12.81$ ,  $p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που πιστεύουν ότι τα κίνητρα (μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ-ΤΕΙ) της πολιτείας για συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα είναι προς την σωστή κατεύθυνση και μαθητών που πιστεύουν ότι τα κίνητρα (μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ-ΤΕΙ) της πολιτείας για συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα δεν είναι προς την σωστή κατεύθυνση σε όλους τους παράγοντες «ηγεσία»,  $F_{(1,1419)}=15.42$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.011$  «οργάνωση»,  $F_{(1,1419)}=24.34$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.017$  και «προσωπική επίδοση»  $F_{(1,1419)}=21.23$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.015$ . Οι μαθητές που πιστεύουν ότι τα κίνητρα (μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ-ΤΕΙ) της πολιτείας είναι προς την σωστή κατεύθυνση είχαν μεγαλύτερη ικανοποίηση στην «ηγεσία», στην «οργάνωση» και στην «προσωπική επίδοση» από ότι οι μαθητές που δεν πιστεύουν ότι τα κίνητρα (μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ-ΤΕΙ) της πολιτείας είναι προς την σωστή κατεύθυνση αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 23).

**Πίνακας 22: Μέσοι όροι των παραγόντων των κινήτρων σε σχέση με τα «κίνητρα1», τα «κίνητρα 2» & την «βελτίωση»**

| Κίνητρα                          | Κίνητρα 1 |      |      |          | Κίνητρα 2 |     |      |          | Βελτίωση |      |     |          |      |         |      |
|----------------------------------|-----------|------|------|----------|-----------|-----|------|----------|----------|------|-----|----------|------|---------|------|
|                                  | M         | SD   | F    | $\eta^2$ | M         | SD  | F    | $\eta^2$ | M        | SD   | F   | $\eta^2$ |      |         |      |
| Φυσική χαλάρωση /Απόδραση        | Ναι       | 5.08 | 1.43 | .77      | .001      | Ναι | 5.02 | 1.47     | .64      | .000 | Ναι | 5.12     | 1.43 | 19.78** | .014 |
|                                  | Όχι       | 5.01 | 1.48 |          |           | Όχι | 5.08 | 1.42     |          |      | Όχι | 4.67     | 1.49 |         |      |
| Έκσταση/ Αυτοπροβολή             | Ναι       | 4.03 | 1.42 | 5.79*    | .004      | Ναι | 3.93 | 1.41     | 1.56     | .001 | Ναι | 4.00     | 1.39 | 5.85*   | .004 |
|                                  | Όχι       | 3.85 | 1.42 |          |           | Όχι | 4.03 | 1.43     |          |      | Όχι | 3.77     | 1.52 |         |      |
| Επίτευξη/ Κοινωνική Αναγνώριση   | Ναι       | 4.73 | 1.45 | 6.34*    | .004      | Ναι | 4.63 | 1.44     | .14      | .000 | Ναι | 4.70     | 1.42 | 11.16*  | .008 |
|                                  | Όχι       | 4.54 | 1.44 |          |           | Όχι | 4.66 | 1.46     |          |      | Όχι | 4.37     | 1.54 |         |      |
| Συνεύρεση/ Κοινωνικοποίηση       | Ναι       | 4.74 | 1.41 | 3.45     | .002      | Ναι | 4.67 | 1.46     | .22      | .000 | Ναι | 4.75     | 1.44 | 19.32** | .013 |
|                                  | Όχι       | 4.60 | 1.51 |          |           | Όχι | 4.70 | 1.43     |          |      | Όχι | 4.32     | 1.46 |         |      |
| Αυτοέλεγχος /Ανάπτυξη Δεξιότητων | Ναι       | 5.40 | 1.59 | 4.16*    | .003      | Ναι | 5.30 | 1.63     | .66      | .000 | Ναι | 5.42     | 1.59 | 23.39** | .016 |
|                                  | Όχι       | 5.23 | 1.63 |          |           | Όχι | 5.38 | 1.56     |          |      | Όχι | 4.89     | 1.64 |         |      |

\*\* $p<0.001$ , \* $p<0.05$

Τέλος στους παράγοντες της δέσμευσης με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.98$ ,  $F_{(3,1417)}=11.40$ ,  $p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών πιστεύουν ότι τα κίνητρα (μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ-ΤΕΙ) της πολιτείας για συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα είναι προς την σωστή κατεύθυνση και μαθητών που πιστεύουν ότι τα κίνητρα (μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ-ΤΕΙ) της πολιτείας για συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα δεν είναι προς την σωστή κατεύθυνση σε όλους τους παράγοντες, «υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών»,  $F_{(1,1419)}=24.60$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.017$ , «αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών»,  $F_{(1,1419)}=7.99$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.006$  και «ηθικές στάσεις και συμπεριφορές»  $F_{(1,1419)}=17.55$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.012$ . Οι μαθητές που πιστεύουν ότι τα κίνητρα (μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ-ΤΕΙ) της πολιτείας είναι προς την σωστή κατεύθυνση είχαν μεγαλύτερη δέσμευση στην «υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών», στην «αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών» και στις «ηθικές στάσεις και συμπεριφορές» από ότι οι μαθητές που δεν πιστεύουν ότι τα κίνητρα (μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ-ΤΕΙ) της πολιτείας είναι προς την σωστή κατεύθυνση αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 24).

Στην ανεξάρτητη μεταβλητή «κίνητρα 2» δηλαδή μεταξύ μαθητών που πιστεύουν ότι τα κίνητρα της πολιτείας για συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα δημιουργούν έντονο ανταγωνισμό και χρήση αθέμιτων μέσων για την επίτευξη της νίκης με κάθε τρόπο και μαθητών που δεν πιστεύουν ότι τα κίνητρα της πολιτείας για συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα δημιουργούν έντονο ανταγωνισμό και χρήση αθέμιτων μέσων για την επίτευξη της νίκης με κάθε τρόπο στους παράγοντες των ανασταλτικών παραγόντων με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.99$ ,  $F_{(5,2500)}=4.20$ ,  $p<0.05$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που πιστεύουν ότι τα κίνητρα (μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ-ΤΕΙ) της πολιτείας είναι προς την σωστή κατεύθυνση και μαθητών που πιστεύουν ότι τα κίνητρα (μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ-ΤΕΙ) της πολιτείας για συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα δεν είναι προς την σωστή κατεύθυνση μόνο στους παράγοντες, «έλλειψη ενδιαφέροντος»  $F_{(1,2504)}=7.90$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.003$ , «έλλειψη ικανοτήτων»  $F_{(1,2504)}=9.22$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.004$ , «ατομικά/ψυχολογικά»  $F_{(1,2504)}=8.97$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.004$  και «έλλειψη χρόνου»  $F_{(1,2504)}=13.2$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.005$ . Οι μαθητές που πιστεύουν ότι τα κίνητρα της πολιτείας δημιουργούν έντονο ανταγωνισμό και χρήση αθέμιτων μέσων είχαν περισσότερους ανασταλτικούς

παράγοντες «έλλειψης ενδιαφέροντος», «έλλειψης ικανοτήτων», «ατομικούς/ψυχολογικούς» και «έλλειψης χρόνου» από ότι οι μαθητές που δεν πιστεύουν ότι τα κίνητρα της πολιτείας δημιουργούν έντονο ανταγωνισμό και χρήση αθέμιτων μέσων αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 21).

Στους παράγοντες των κινήτρων με βάση το Wilk's  $\lambda$  δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.10$ ,  $F_{(5,1433)}=.42$ ,  $p=.834$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που πιστεύουν ότι τα κίνητρα της πολιτείας δημιουργούν έντονο ανταγωνισμό και χρήση αθέμιτων μέσων και μαθητών που δεν πιστεύουν ότι τα κίνητρα της πολιτείας δημιουργούν έντονο ανταγωνισμό και χρήση αθέμιτων μέσων σε κανέναν παράγοντα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 22).

Στους παράγοντες της ικανοποίησης με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.10$ ,  $F_{(3,1435)}=1.95$ ,  $p=0.120$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που πιστεύουν ότι τα κίνητρα της πολιτείας δημιουργούν έντονο ανταγωνισμό και χρήση αθέμιτων μέσων και μαθητών που δεν πιστεύουν ότι τα κίνητρα της πολιτείας δημιουργούν έντονο ανταγωνισμό και χρήση αθέμιτων μέσων μόνο στον παράγοντα «οργάνωση»,  $F_{(1,1437)}=3.90$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.003$ . Οι μαθητές που πιστεύουν ότι τα κίνητρα της πολιτείας δημιουργούν έντονο ανταγωνισμό και χρήση αθέμιτων μέσων είχαν μικρότερη ικανοποίηση στην «οργάνωση» από ότι οι μαθητές που δεν πιστεύουν ότι τα κίνητρα της πολιτείας δημιουργούν έντονο ανταγωνισμό και χρήση αθέμιτων μέσων αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 23).

Τέλος στους παράγοντες της δέσμευσης με βάση το Wilk's  $\lambda$  δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.10$ ,  $F_{(3,1435)}=1.06$ ,  $p=0.364$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που πιστεύουν ότι τα κίνητρα της πολιτείας δημιουργούν έντονο ανταγωνισμό και χρήση αθέμιτων μέσων και μαθητών που δεν πιστεύουν ότι τα κίνητρα της πολιτείας δημιουργούν έντονο ανταγωνισμό και χρήση αθέμιτων μέσων σε κανένα από τους παράγοντες της δέσμευσης (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 24).



*Απόψεις των μαθητών σχετικά με την αναγκαιότητα των σχολικών πρωταθλημάτων*

Στην ανεξάρτητη μεταβλητή «βελτίωση» δηλαδή μεταξύ μαθητών που πιστεύουν ότι τα σχολικά πρωταθλήματα συμβάλλουν στην ψυχοσωματική και πνευματική καλλιέργεια των μαθητών και είναι αναγκαία στην σχολική φυσική αγωγή και μαθητών που δεν πιστεύουν ότι τα σχολικά πρωταθλήματα συμβάλλουν στην ψυχοσωματική και πνευματική καλλιέργεια των μαθητών και είναι αναγκαία στην σχολική φυσική αγωγή στους παράγοντες των ανασταλτικών παραγόντων με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.93$ ,  $F_{(5,2502)}=38.7$ ,  $p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που πιστεύουν ότι τα κίνητρα (μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ-ΤΕΙ) της πολιτείας είναι προς την σωστή κατεύθυνση και μαθητών που πιστεύουν ότι τα κίνητρα (μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ-ΤΕΙ) της πολιτείας για συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα δεν είναι προς την σωστή κατεύθυνση σε όλους τους παράγοντες, «έλλειψη ενδιαφέροντος»  $F_{(1,2506)}=172.4$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.064$ , «ηθική»  $F_{(1,2506)}=21.7$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.009$ , «έλλειψη ικανοτήτων»  $F_{(1,2506)}=12.3$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.005$ , «ατομικά/ψυχολογικά»  $F_{(1,2506)}=6.63$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.003$  και «έλλειψη χρόνου»  $F_{(1,2506)}=31.7$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.013$ . Οι μαθητές που πιστεύουν ότι τα σχολικά πρωταθλήματα συμβάλλουν στην ψυχοσωματική και πνευματική καλλιέργεια των μαθητών και είναι αναγκαία στην σχολική φυσική αγωγή είχαν λιγότερους ανασταλτικούς παράγοντες «έλλειψης ενδιαφέροντος», «ηθικής», «έλλειψης ικανοτήτων», «ατομικούς/ψυχολογικούς» και «έλλειψης χρόνου» από ότι οι μαθητές που δεν πιστεύουν ότι τα σχολικά πρωταθλήματα συμβάλλουν στην ψυχοσωματική και πνευματική καλλιέργεια των μαθητών και είναι αναγκαία στην σχολική φυσική αγωγή αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 20).

Στους παράγοντες των κινήτρων με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.98$ ,  $F_{(5,1432)}=6.23$ ,  $p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που πιστεύουν ότι τα σχολικά πρωταθλήματα συμβάλλουν στην ψυχοσωματική και πνευματική καλλιέργεια των μαθητών και είναι αναγκαία στην σχολική φυσική αγωγή και μαθητών που δεν πιστεύουν ότι τα σχολικά πρωταθλήματα συμβάλλουν στην ψυχοσωματική και πνευματική καλλιέργεια των μαθητών και είναι αναγκαία στην σχολική φυσική αγωγή σε όλους τους παράγοντες «φυσική χαλάρωση/απόδραση»,

$F_{(1,1436)}=19.78$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.014$  «έκσταση/αυτοπροβολή»,  $F_{(1,1436)}=5.85$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.004$ , «επίτευξη/κοινωνική αναγνώριση»,  $F_{(1,1436)}=11.16$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.008$ , «συνέυρεση/κοινωνικοποίηση»,  $F_{(1,1436)}=19.32$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.013$  και «αυτοέλεγχος/ανάπτυξη δεξιοτήτων»  $F_{(1,1436)}=23.39$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.016$ . Οι μαθητές που πιστεύουν ότι τα σχολικά πρωταθλήματα συμβάλλουν στην ψυχοσωματική και πνευματική καλλιέργεια των μαθητών και είναι αναγκαία στην σχολική φυσική αγωγή είχαν περισσότερα κίνητρα «φυσικής χαλάρωσης/απόδρασης», «έκστασης/αυτοπροβολής», «επίτευξης/κοινωνικής αναγνώρισης», «συνέυρεσης/κοινωνικοποίησης» και «αυτοελέγχου/ανάπτυξης δεξιοτήτων» από ότι οι μαθητές που δεν πιστεύουν ότι τα σχολικά πρωταθλήματα συμβάλλουν στην ψυχοσωματική και πνευματική καλλιέργεια των μαθητών και είναι αναγκαία στην σχολική φυσική αγωγή αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 22).

**Πίνακας 23: Μέσοι όροι των παραγόντων της ικανοποίησης σε σχέση με τα «κίνητρα 1», τα «κίνητρα 2» & την «βελτίωση»**

| Ικανοποίηση       | Κίνητρα 1 |      |      |          |      | Κίνητρα 2 |      |      |          |      | Βελτίωση |      |      |          |      |
|-------------------|-----------|------|------|----------|------|-----------|------|------|----------|------|----------|------|------|----------|------|
|                   | M         | SD   | F    | $\eta^2$ |      | M         | SD   | F    | $\eta^2$ |      | M        | SD   | F    | $\eta^2$ |      |
| Ηγεσία            | Ναι       | 4.65 | 1.52 |          |      | Ναι       | 4.49 | 1.52 |          |      | Ναι      | 4.63 | 1.51 |          |      |
|                   | Όχι       | 4.32 | 1.58 | 15.42**  | .011 | Όχι       | 4.56 | 1.60 | .56      | .000 | Όχι      | 3.98 | 1.60 | 37.14**  | .025 |
| Οργάνωση          | Ναι       | 4.01 | 1.39 |          |      | Ναι       | 3.81 | 1.40 |          |      | Ναι      | 3.93 | 1.38 |          |      |
|                   | Όχι       | 3.64 | 1.42 | 24.34**  | .017 | Όχι       | 3.96 | 1.43 | 3.90*    | .003 | Όχι      | 3.58 | 1.50 | 12.67**  | .009 |
| Προσωπική Επίδοση | Ναι       | 5.34 | 1.10 |          |      | Ναι       | 5.17 | 1.17 |          |      | Ναι      | 5.32 | 1.12 |          |      |
|                   | Όχι       | 5.06 | 1.22 | 21.23**  | .015 | Όχι       | 5.29 | 1.15 | 3.25     | .002 | Όχι      | 4.71 | 1.22 | 60.91**  | .041 |

\*\* $p<0.001$ , \* $p<0.05$

Στους παράγοντες της ικανοποίησης με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.95$ ,  $F_{(3,1434)}=25.02$ ,  $p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που πιστεύουν ότι τα σχολικά πρωταθλήματα συμβάλλουν στην ψυχοσωματική και πνευματική καλλιέργεια των μαθητών και είναι αναγκαία στην σχολική φυσική αγωγή και μαθητών που δεν πιστεύουν ότι τα σχολικά πρωταθλήματα συμβάλλουν στην ψυχοσωματική και πνευματική καλλιέργεια των μαθητών και είναι αναγκαία στην σχολική φυσική αγωγή σε όλους τους παράγοντες «ηγεσία»,  $F_{(1,1436)}=37.14$ ,

$p < 0.001$ ,  $\eta^2 = .025$  «οργάνωση»,  $F_{(1,1436)} = 12.67$ ,  $p < 0.001$ ,  $\eta^2 = .009$  και «προσωπική επίδοση»  $F_{(1,1436)} = 60.91$ ,  $p < 0.001$ ,  $\eta^2 = .041$ . Οι μαθητές που πιστεύουν ότι τα σχολικά πρωταθλήματα συμβάλλουν στην ψυχοσωματική και πνευματική καλλιέργεια των μαθητών και είναι αναγκαία στην σχολική φυσική αγωγή είχαν μεγαλύτερη ικανοποίηση στην «ηγεσία», στην «οργάνωση» και στην «προσωπική επίδοση» από ότι οι μαθητές που δεν πιστεύουν ότι τα σχολικά πρωταθλήματα συμβάλλουν στην ψυχοσωματική και πνευματική καλλιέργεια των μαθητών και είναι αναγκαία στην σχολική φυσική αγωγή αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 23).

**Πίνακας 24: Μέσοι όροι των παραγόντων της δέσμευσης σε σχέση με τα «κίνητρα 1», τα «κίνητρα 2» & την «βελτίωση»**

| Δέσμευση                                   | Κίνητρα 1 |      |      |          |      | Κίνητρα 2 |      |      |          |      | Βελτίωση |      |      |          |      |
|--|-----------|------|------|----------|------|-----------|------|------|----------|------|----------|------|------|----------|------|
|  | M         | SD   | F    | $\eta^2$ |      | M         | SD   | F    | $\eta^2$ |      | M        | SD   | F    | $\eta^2$ |      |
| Υιοθέτηση υγιεινών στάσεων & συμπεριφορών  | Ναι       | 5.53 | 1.11 | 24.60**  | .017 | Ναι       | 5.36 | 1.18 | 1.64     | .001 | Ναι      | 5.52 | 1.10 | 77.53**  | .051 |
|  | Όχι       | 5.23 | 1.18 |          |      | Όχι       | 5.45 | 1.14 |          |      | Όχι      | 4.82 | 1.30 |          |      |
| Αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων & συμπεριφορών | Ναι       | 4.97 | 1.70 | 7.99*    | .006 | Ναι       | 4.86 | 1.75 | .004     | .000 | Ναι      | 5.02 | 1.70 | 56.72**  | .038 |
|  | Όχι       | 4.71 | 1.83 |          |      | Όχι       | 4.85 | 1.77 |          |      | Όχι      | 4.12 | 1.83 |          |      |
| Ηθικές στάσεις & συμπεριφορές              | Ναι       | 5.37 | 1.45 | 17.55**  | .012 | Ναι       | 5.19 | 1.48 | 1.02     | .001 | Ναι      | 5.38 | 1.44 | 68.68**  | .046 |
|  | Όχι       | 5.02 | 1.61 |          |      | Όχι       | 5.28 | 1.60 |          |      | Όχι      | 4.53 | 1.68 |          |      |

\*\* $p < 0.001$ , \* $p < 0.05$

Τέλος στους παράγοντες της δέσμευσης με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda = .92$ ,  $F_{(3,1434)} = 42.35$ ,  $p < 0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών που πιστεύουν ότι τα σχολικά πρωταθλήματα συμβάλλουν στην ψυχοσωματική και πνευματική καλλιέργεια των μαθητών και είναι αναγκαία στην σχολική φυσική αγωγή και μαθητών που δεν πιστεύουν ότι τα σχολικά πρωταθλήματα συμβάλλουν στην ψυχοσωματική και πνευματική καλλιέργεια των μαθητών και είναι αναγκαία στην σχολική φυσική αγωγή σε όλους τους παράγοντες, «υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών»,  $F_{(1,1436)} = 77.53$ ,  $p < 0.001$ ,  $\eta^2 = .051$ , «αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών»,  $F_{(1,1436)} = 56.72$ ,  $p < 0.001$ ,  $\eta^2 = .038$  και «ηθικές στάσεις και συμπεριφορές»  $F_{(1,1436)} = 68.68$ ,  $p < 0.001$ ,  $\eta^2 = .046$ . Οι μαθητές που πιστεύουν ότι τα σχολικά πρωταθλήματα συμβάλλουν στην ψυχοσωματική και

πνευματική καλλιέργεια των μαθητών και είναι αναγκαία στην σχολική φυσική αγωγή είχαν μεγαλύτερη δέσμευση στην «υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών», στην «αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών» και στις «ηθικές στάσεις και συμπεριφορές» από ότι οι μαθητές που δεν πιστεύουν ότι τα σχολικά πρωταθλήματα συμβάλλουν στην ψυχοσωματική και πνευματική καλλιέργεια των μαθητών και είναι αναγκαία στην σχολική φυσική αγωγή αντίστοιχα (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 24).

#### *Η τάξη φοίτησης των μαθητών*

Στην ανεξάρτητη μεταβλητή «τάξη» δηλαδή μεταξύ μαθητών Α΄ Β΄ & Γ΄τάξης στους παράγοντες των ανασταλτικών παραγόντων με βάση το Wilk's λ υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.98$ ,  $F_{(10,5042)}=4.10$ ,  $p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών των τριών τάξεων μόνο στους παράγοντες, «έλλειψη ενδιαφέροντος»  $F_{(2,2525)}=6.03$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.005$  και «έλλειψη χρόνου»  $F_{(2,2525)}=11.6$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.009$ .

**Πίνακας 25: Μέσοι όροι των παραγόντων των εμποδίων σε σχέση με την «τάξη» & με την «περιοχή»**

| Εμπόδια               | Τάξη | M    | SD   | F      | $\eta^2$ | Περιοχή    | M    | SD   | F       | $\eta^2$ |
|-----------------------|------|------|------|--------|----------|------------|------|------|---------|----------|
| Έλλειψη Ενδιαφέροντος | A    | 5.11 | 1.31 |        |          | Αστική     | 4.83 | 1.36 |         |          |
|                       | B    | 4.99 | 1.34 | 6.03*  | .005     | Ημιαστική  | 5.11 | 1.33 | 9.08**  | .007     |
|                       | Γ    | 4.87 | 1.39 |        |          | Υπεραστική | 5.06 | 1.34 |         |          |
| Ηθική                 | A    | 5.58 | 1.55 |        |          | Αστική     | 5.65 | 1.54 |         |          |
|                       | B    | 5.67 | 1.53 | 1.29   | .001     | Ημιαστική  | 5.59 | 1.55 | .35     | .000     |
|                       | Γ    | 5.69 | 1.54 |        |          | Υπεραστική | 5.66 | 1.53 |         |          |
| Έλλειψη Ικανοτήτων    | A    | 5.20 | 1.52 |        |          | Αστική     | 5.13 | 1.56 |         |          |
|                       | B    | 5.17 | 1.60 | 1.80   | .001     | Ημιαστική  | 5.22 | 1.57 | .72     | .001     |
|                       | Γ    | 5.06 | 1.62 |        |          | Υπεραστική | 5.13 | 1.59 |         |          |
| Ατομικοί Ψυχολογικοί  | A    | 4.66 | 1.41 |        |          | Αστική     | 4.65 | 1.38 |         |          |
|                       | B    | 4.75 | 1.37 | 2.48   | .002     | Ημιαστική  | 4.81 | 1.37 | 2.87    | .002     |
|                       | Γ    | 4.60 | 1.39 |        |          | Υπεραστική | 4.64 | 1.41 |         |          |
| Έλλειψη Χρόνου        | A    | 4.65 | 1.40 |        |          | Αστική     | 4.34 | 1.41 |         |          |
|                       | B    | 4.47 | 1.40 | 11.6** | .009     | Ημιαστική  | 4.70 | 1.44 | 10.46** | .008     |
|                       | Γ    | 4.32 | 1.37 |        |          | Υπεραστική | 4.50 | 1.37 |         |          |

\*\* $p<0.001$ , \* $p<0.05$

Οι μαθητές της Α΄ τάξης είχαν λιγότερους ανασταλτικούς παράγοντες από τους μαθητές των υπόλοιπων τάξεων και οι μαθητές της Β΄ τάξης λιγότερους από τους μαθητές της Γ΄ τάξης και στην «έλλειψη ενδιαφέροντος» και στην «έλλειψη χρόνου» (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 25).

Στους παράγοντες των κινήτρων με βάση το Wilk's λ υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.98$ ,  $F_{(10,2886)}=2.22$ ,  $p<0.05$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών των τριών τάξεων μόνο στους παράγοντες «επίτευξη/κοινωνική αναγνώριση»,  $F_{(2,1447)}=3.58$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.005$  και «αυτοέλεγχος/ανάπτυξη δεξιοτήτων»  $F_{(2,2886)}=3.61$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.005$ . Οι μαθητές της Α΄ τάξης είχαν περισσότερα κίνητρα από όλους τους υπόλοιπους και οι μαθητές της Β΄ τάξης περισσότερα κίνητρα από τους μαθητές της Γ΄ τάξης στην «επίτευξη/κοινωνική αναγνώριση» και οι μαθητές της Α΄ τάξης είχαν περισσότερα κίνητρα από τους μαθητές της Β΄ τάξης ενώ οι μαθητές της Γ΄ τάξης περισσότερα κίνητρα από τους μαθητές της Β΄ & Α΄ τάξης στον «αυτοέλεγχος/ανάπτυξη δεξιοτήτων» (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 26).

**Πίνακας 26: Μέσοι όροι των παραγόντων των κινήτρων σε σχέση με την «τάξη» & με την «περιοχή»**

| Κίνητρα                          | Τάξη | M    | SD   | F     | $\eta^2$ | Περιοχή    | M    | SD   | F     | $\eta^2$ |
|----------------------------------|------|------|------|-------|----------|------------|------|------|-------|----------|
| Φυσική χαλάρωση /Απόδραση        | A    | 5.03 | 1.46 |       |          | Αστική     | 5.19 | 1.36 |       |          |
|                                  | B    | 4.98 | 1.50 | 1.63  | .002     | Ημιαστική  | 4.81 | 1.48 | 6.64* | .009     |
|                                  | Γ    | 5.15 | 1.38 |       |          | Υπεραστική | 5.07 | 1.48 |       |          |
| Έκσταση/ Αυτοπροβολή             | A    | 3.98 | 1.33 |       |          | Αστική     | 3.98 | 1.46 |       |          |
|                                  | B    | 3.94 | 1.47 | .125  | .000     | Ημιαστική  | 3.85 | 1.38 | 1.25  | .002     |
|                                  | Γ    | 3.97 | 1.46 |       |          | Υπεραστική | 4.00 | 1.41 |       |          |
| Επίτευξη/ Κοινωνική Αναγνώριση   | A    | 4.78 | 1.42 |       |          | Αστική     | 4.73 | 1.43 |       |          |
|                                  | B    | 4.60 | 1.47 | 3.58* | .005     | Ημιαστική  | 4.58 | 1.48 | 1.15  | .002     |
|                                  | Γ    | 4.54 | 1.45 |       |          | Υπεραστική | 4.63 | 1.45 |       |          |
| Συνεύρεση/ Κοινωνικοποίηση       | A    | 4.73 | 1.43 |       |          | Αστική     | 4.78 | 1.37 |       |          |
|                                  | B    | 4.64 | 1.47 | .433  | .001     | Ημιαστική  | 4.66 | 1.50 | 1.57  | .002     |
|                                  | Γ    | 4.67 | 1.45 |       |          | Υπεραστική | 4.62 | 1.47 |       |          |
| Αυτοέλεγχος/ Ανάπτυξη Δεξιοτήτων | A    | 5.38 | 1.57 |       |          | Αστική     | 5.32 | 1.50 |       |          |
|                                  | B    | 5.18 | 1.71 | 3.61* | .005     | Ημιαστική  | 5.21 | 1.67 | 1.41  | .002     |
|                                  | Γ    | 5.45 | 1.51 |       |          | Υπεραστική | 5.39 | 1.65 |       |          |

\*\* $p<0.001$ , \* $p<0.05$

Στους παράγοντες της ικανοποίησης με βάση το Wilk's λ υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.98$ ,  $F_{(6,2890)}=5.18$ ,  $p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης

προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών των τριών τάξεων μόνο στους παράγοντες «ηγεσία»,  $F_{(2,1447)}=10.97$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.015$  και «οργάνωση»  $F_{(2,1447)}=6.98$   $p<0.001$ ,  $\eta^2=.010$ . Μεγαλύτερη ικανοποίηση είχαν οι μαθητές της Α΄ τάξης, ακολουθώντας της Γ΄ τάξης και τέλος της Β΄ τάξης στην «ηγεσία» και μεγαλύτερη ικανοποίηση είχαν οι μαθητές της Α΄ τάξης, ακολουθώντας της Β΄ τάξης και τέλος της Γ΄ στην «οργάνωση» (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 27).

Τέλος στους παράγοντες της δέσμευσης με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.98$ ,  $F_{(6,2890)}=3.72$ ,  $p<0.05$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών των τριών τάξεων μόνο στον παράγοντα «ηθικές στάσεις και συμπεριφορές»  $F_{(2,1447)}=8.25$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.011$ . Οι μαθητές της Α΄ τάξης είχαν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τους υπόλοιπους και της Β΄ τάξης μεγαλύτερη από της Γ΄ τάξης στις «ηθικές στάσεις και συμπεριφορές» (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 28).

#### *Η περιοχή διαμονής των μαθητών*

Στην ανεξάρτητη μεταβλητή «περιοχή 2» δηλαδή μεταξύ μαθητών αστικής, ημιαστικής και υπεραστικής περιοχής στους παράγοντες των ανασταλτικών παραγόντων με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.98$ ,  $F_{(10,5042)}=4.39$ ,  $p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών αστικής, ημιαστικής και υπεραστικής περιοχής

**Πίνακας 27: Μέσοι όροι των παραγόντων της ικανοποίησης σε σχέση με την «τάξη» & με την «περιοχή»**

| Ικανοποίηση       | Τάξη | M    | SD   | F       | $\eta^2$ | Περιοχή    | M    | SD   | F       | $\eta^2$ |
|-------------------|------|------|------|---------|----------|------------|------|------|---------|----------|
| Ηγεσία            | A    | 4.77 | 1.45 | 10.97** | .015     | Αστική     | 4.28 | 1.52 | 9.04**  | .012     |
|                   | B    | 4.38 | 1.57 |         |          | Ημιαστική  | 4.48 | 1.53 |         |          |
|                   | Γ    | 4.37 | 1.60 |         |          | Υπεραστική | 4.68 | 1.55 |         |          |
| Οργάνωση          | A    | 4.00 | 1.40 | 6.98*   | .010     | Αστική     | 3.60 | 1.48 | 10.51** | .014     |
|                   | B    | 3.89 | 1.43 |         |          | Ημιαστική  | 3.91 | 1.39 |         |          |
|                   | Γ    | 3.65 | 1.39 |         |          | Υπεραστική | 4.00 | 1.36 |         |          |
| Προσωπική Επίδοση | A    | 5.32 | 1.10 | 2.91    | .004     | Αστική     | 5.13 | 1.18 | 6.02*   | .008     |
|                   | B    | 5.16 | 1.20 |         |          | Ημιαστική  | 5.09 | 1.20 |         |          |
|                   | Γ    | 5.16 | 1.17 |         |          | Υπεραστική | 5.33 | 1.12 |         |          |

\*\* $p<0.001$ , \* $p<0.05$

μόνο στους παράγοντες, «έλλειψη ενδιαφέροντος»  $F_{(2,2525)}=9.08, p<0.001, \eta^2=.007$  και «έλλειψη χρόνου»  $F_{(2,2525)}=10.46, p<0.001, \eta^2=.008$ . Οι μαθητές αστικής περιοχής είχαν περισσότερους ανασταλτικούς παράγοντες από τους υπόλοιπους και υπεραστικής περισσότερους από της αστικής (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 25).

Στους παράγοντες των κινήτρων με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.98, F_{(10,2886)}=2.68, p<0.05$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών αστικής, ημιαστικής και υπεραστικής περιοχής μόνο στον παράγοντα «φυσική χαλάρωση/απόδραση»,  $F_{(2,1447)}=6.64, p<0.001, \eta^2=.009$ . Περισσότερα κίνητρα είχαν οι μαθητές της αστικής περιοχής ακολουθώντας της υπεραστικής και τέλος της ημιαστικής περιοχής στην «φυσική χαλάρωση/απόδραση» (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 26).

Στους παράγοντες της ικανοποίησης με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.98, F_{(6,2890)}=5.93, p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών αστικής, ημιαστικής και υπεραστικής περιοχής σε όλους τους παράγοντες «ηγεσία»,  $F_{(2,1447)}=9.04, p<0.001, \eta^2=.012$  «οργάνωση»,  $F_{(2,1447)}=10.51, p<0.001, \eta^2=.014$  και «προσωπική επίδοση»  $F_{(2,1447)}=6.02, p<0.05, \eta^2=.008$ . Στην «ηγεσία» και στην «οργάνωση» περισσότερα κίνητρα είχαν οι μαθητές της υπεραστικής περιοχής, ακολουθώντας της ημιαστικής και τέλος της αστικής, ενώ στην «προσωπική επίδοση» περισσότερα κίνητρα είχαν οι μαθητές της υπεραστικής περιοχής, ακολουθώντας της αστικής και τέλος της ημιαστικής περιοχής (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 27).

**Πίνακας 28: Μέσοι όροι των παραγόντων της δέσμευσης σε σχέση με την «τάξη» & με την «περιοχή»**

| Δέσμευση                                   | Τάξη | M    | SD   | F      | $\eta^2$ | Περιοχή    | M    | SD   | F     | $\eta^2$ |
|--|------|------|------|--------|----------|------------|------|------|-------|----------|
| Υιοθέτηση υγιεινών στάσεων & συμπεριφορών  | A    | 5.45 | 1.11 |        |          | Αστική     | 5.22 | 1.23 |       |          |
|  | B    | 5.41 | 1.17 | 2.17   | .003     | Ημιαστική  | 5.47 | 1.17 | 6.35* | .009     |
|  | Γ    | 5.29 | 1.22 |        |          | Υπεραστική | 5.46 | 1.11 |       |          |
| Αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων & συμπεριφορών | A    | 4.95 | 1.72 |        |          | Αστική     | 4.76 | 1.81 |       |          |
|  | B    | 4.76 | 1.78 | 1.62   | .002     | Ημιαστική  | 4.94 | 1.70 | .10   | .001     |
|  | Γ    | 4.82 | 1.77 |        |          | Υπεραστική | 4.84 | 1.76 |       |          |
| Ηθικές στάσεις & συμπεριφορές              | A    | 5.44 | 1.43 |        |          | Αστική     | 5.16 | 1.57 |       |          |
|  | B    | 5.14 | 1.54 | 8.25** | .011     | Ημιαστική  | 5.29 | 1.47 | .65   | .001     |
|  | Γ    | 5.05 | 1.57 |        |          | Υπεραστική | 5.22 | 1.52 |       |          |

\*\* $p<0.001$ , \* $p<0.05$

Τέλος στους παράγοντες της δέσμευσης με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.99$ ,  $F_{(6,2890)}=2.28$ ,  $p<0.05$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών αστικής, ημιαστικής και υπεραστικής περιοχής μόνο στον παράγοντα «υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών»,  $F_{(2,1447)}=6.35$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.009$ . Οι μαθητές αστικής περιοχής είχαν μικρότερη δέσμευση από τους υπόλοιπους και υπεραστικής μικρότερη δέσμευση από της αστικής (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 28).

#### *Είδη κινήτρων που προτιμούν οι μαθητές για να συμμετάσχουν στο σχολικό πρωτάθλημα*

Στην ανεξάρτητη μεταβλητή «κίνητρα 3» μεταξύ μαθητών των τεσσάρων επιπέδων ως προς την προτίμηση των κινήτρων της πολιτείας για συμμετοχή τους στο σχολικό πρωτάθλημα, δηλαδή μαθητών που προτιμούσαν μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ-ΤΕΙ (1ο επίπεδο), μαθητών που προτιμούσαν ηθικά κίνητρα (2ο επίπεδο), μαθητών που προτιμούσαν οικονομικά κίνητρα (3ο επίπεδο) και μαθητών που προτιμούσαν ψυχαγωγικά κίνητρα (4ο επίπεδο) για την συμμετοχή τους στο σχολικό πρωτάθλημα στους παράγοντες των ανασταλτικών παραγόντων με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.97$ ,  $F_{(15,5979)}=3.33$ ,  $p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών των τεσσάρων επιπέδων προτίμησης κινήτρων μόνο στους παράγοντες, «έλλειψη ενδιαφέροντος»  $F_{(3,2170)}=9.03$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.012$ , «ηθική»  $F_{(3,2170)}=3.87$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.005$ , «έλλειψη ικανοτήτων»  $F_{(3,2170)}=3.31$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.005$  και «έλλειψη χρόνου»  $F_{(3,2170)}=8.24$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.011$ . Και στους τέσσερις παραπάνω παράγοντες περισσότερους ανασταλτικούς παράγοντες είχαν οι μαθητές του 1<sup>ου</sup> επιπέδου προτίμησης κινήτρων, ακολουθώντας του 2<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 4<sup>ου</sup> και τέλος του 3<sup>ου</sup> επιπέδου, (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 29).

Στους παράγοντες των κινήτρων με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.98$ ,  $F_{(15,3390)}=1.87$ ,  $p<0.05$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών των τεσσάρων επιπέδων προτίμησης κινήτρων μόνο στους παράγοντες «επίτευξη/κοινωνική αναγνώριση»,  $F_{(3,1232)}=2.73$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.007$ , και «αυτοέλεγχος/ανάπτυξη

**Πίνακας 29: Μέσοι όροι των παραγόντων των εμποδίων σε σχέση με τα «αναβολικά 3», τα «κίνητρα 3» & με το «άθλημα 3»**



| Εμπόδια               | Αναβολικά 3                     | M    | SD   | F       | η <sup>2</sup> | Κίνητρα 3                        | M    | SD   | F      | η <sup>2</sup> | Αθλημα 3                                   | M    | SD   | F       | η <sup>2</sup> |
|-----------------------|---------------------------------|------|------|---------|----------------|----------------------------------|------|------|--------|----------------|--|------|------|---------|----------------|
| Έλλειψη Ενδιαφέροντος | Πήρα αναβολικά & θα ξαναπάρω    | 4.32 | 1.36 | 9.71**  | .012           | Μόρια εισαγωγής σε Α.Ε.Ι.-Τ.Ε.Ι. | 5.19 | 1.31 | 9.03** | .012           | Τίδιο άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο       | 5.86 | 1.04 | 151.2** | .198           |
|                       | Δεν πήρα & ούτε θα πάρω         | 5.03 | 1.34 |         |                | Ηθικά κίνητρα                    | 5.00 | 1.33 |        |                | Διαφορετικό άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο | 5.38 | 1.21 |         |                |
|                       | Πήρα αναβολικά, δεν θα ξαναπάρω | 4.83 | 1.20 |         |                | Οικονομικά κίνητρα               | 4.77 | 1.35 |        |                | Μόνο στο πρωτάθλημα                        | 5.07 | 1.23 |         |                |
|                       | Δεν πήρα αλλά θα πάρω           | 4.92 | 1.46 |         |                | Ψυχαγωγικά κίνητρα               | 4.94 | 1.36 |        |                | Μόνο στο σύλλογο                           | 5.07 | 1.24 |         |                |
|                       | -                               | -    | -    |         |                | -                                | -    | -    |        |                | Δεν συμμετέχω πουθενά                      | 4.33 | 1.29 |         |                |
| Ηθική                 | Πήρα αναβολικά & θα ξαναπάρω    | 4.28 | 1.74 | 50.08** | .058           | Μόρια εισαγωγής σε Α.Ε.Ι.-Τ.Ε.Ι. | 5.79 | 1.47 | 3.87*  | .005           | Τίδιο άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο       | 5.84 | 1.42 | 4.21*   | .007           |
|                       | Δεν πήρα & ούτε θα πάρω         | 5.77 | 1.47 |         |                | Ηθικά κίνητρα                    | 5.77 | 1.52 |        |                | Διαφορετικό άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο | 5.59 | 1.65 |         |                |
|                       | Πήρα αναβολικά, δεν θα ξαναπάρω | 4.53 | 1.76 |         |                | Οικονομικά κίνητρα               | 5.52 | 1.57 |        |                | Μόνο στο πρωτάθλημα                        | 5.69 | 1.54 |         |                |
|                       | Δεν πήρα αλλά θα πάρω           | 4.93 | 1.68 |         |                | Ψυχαγωγικά κίνητρα               | 5.59 | 1.58 |        |                | Μόνο στο σύλλογο                           | 5.61 | 1.50 |         |                |
|                       | -                               | -    | -    |         |                | -                                | -    | -    |        |                | Δεν συμμετέχω πουθενά                      | 5.52 | 1.57 |         |                |
| Έλλειψη Ικανοτήτων    | Πήρα αναβολικά & θα ξαναπάρω    | 5.12 | 1.79 | 1.14    | .001           | Μόρια εισαγωγής σε Α.Ε.Ι.-Τ.Ε.Ι. | 5.28 | 1.55 | 3.31*  | .005           | Τίδιο άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο       | 5.96 | 1.25 | 97.8**  | .136           |
|                       | Δεν πήρα & ούτε θα πάρω         | 5.14 | 1.57 |         |                | Ηθικά κίνητρα                    | 5.01 | 1.62 |        |                | Διαφορετικό άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο | 5.84 | 1.20 |         |                |
|                       | Πήρα αναβολικά, δεν θα ξαναπάρω | 5.14 | 1.69 |         |                | Οικονομικά κίνητρα               | 5.11 | 1.57 |        |                | Μόνο στο πρωτάθλημα                        | 5.13 | 1.47 |         |                |
|                       | Δεν πήρα αλλά θα πάρω           | 5.45 | 1.49 |         |                | Ψυχαγωγικά κίνητρα               | 5.14 | 1.58 |        |                | Μόνο στο σύλλογο                           | 5.18 | 1.49 |         |                |
|                       | -                               | -    | -    |         |                | -                                | -    | -    |        |                | Δεν συμμετέχω πουθενά                      | 4.52 | 1.62 |         |                |
| Ατομικά / Ψυχολογικά  | Πήρα αναβολικά & θα ξαναπάρω    | 4.56 | 1.34 | 2.01    | .002           | Μόρια εισαγωγής σε Α.Ε.Ι.-Τ.Ε.Ι. | 4.72 | 1.43 | .74    | .001           | Τίδιο άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο       | 5.13 | 1.35 | 33.5**  | .051           |
|                       | Δεν πήρα & ούτε θα πάρω         | 4.69 | 1.40 |         |                | Ηθικά κίνητρα                    | 4.65 | 1.37 |        |                | Διαφορετικό άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο | 4.93 | 1.35 |         |                |
|                       | Πήρα αναβολικά, δεν θα ξαναπάρω | 4.82 | 1.24 |         |                | Οικονομικά κίνητρα               | 4.61 | 1.36 |        |                | Μόνο στο πρωτάθλημα                        | 4.72 | 1.35 |         |                |
|                       | Δεν πήρα αλλά θα πάρω           | 4.36 | 1.27 |         |                | Ψυχαγωγικά κίνητρα               | 4.62 | 1.43 |        |                | Μόνο στο σύλλογο                           | 4.62 | 1.43 |         |                |
|                       | -                               | -    | -    |         |                | -                                | -    | -    |        |                | Δεν συμμετέχω πουθενά                      | 4.33 | 1.35 |         |                |
| Έλλειψη Χρόνου        | Πήρα αναβολικά & θα ξαναπάρω    | 3.80 | 1.68 | 9.46**  | .011           | Μόρια εισαγωγής σε Α.Ε.Ι.-Τ.Ε.Ι. | 4.69 | 1.39 | 8.24** | .011           | Τίδιο άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο       | 5.04 | 1.44 | 40.06** | .061           |
|                       | Δεν πήρα & ούτε θα πάρω         | 4.53 | 1.37 |         |                | Ηθικά κίνητρα                    | 4.50 | 1.41 |        |                | Διαφορετικό άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο | 4.84 | 1.33 |         |                |
|                       | Πήρα αναβολικά, δεν θα ξαναπάρω | 4.44 | 1.53 |         |                | Οικονομικά κίνητρα               | 4.68 | 1.44 |        |                | Μόνο στο πρωτάθλημα                        | 4.38 | 1.34 |         |                |
|                       | Δεν πήρα αλλά θα πάρω           | 4.35 | 1.47 |         |                | Ψυχαγωγικά κίνητρα               | 4.44 | 1.31 |        |                | Μόνο στο σύλλογο                           | 4.46 | 1.49 |         |                |
|                       | -                               | -    | -    |         |                | -                                | -    | -    |        |                | Δεν συμμετέχω πουθενά                      | 4.17 | 1.30 |         |                |

\*\* $p < 0.001$ , \* $p < 0.05$

δεξιοτήτων»  $F_{(3,1232)}=3.90$ ,  $p < 0.05$ ,  $\eta^2=.009$ . Στην «επίτευξη/κοινωνική αναγνώριση» περισσότερα κίνητρα είχαν οι μαθητές του 4<sup>ου</sup> επιπέδου προτίμησης κινήτρων,

ακολουθώντας του 4<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 3<sup>ου</sup> και τέλος του 2<sup>ου</sup> επιπέδου ενώ στον «αυτοέλεγχο/ανάπτυξη δεξιοτήτων» περισσότερα κίνητρα είχαν οι μαθητές του 1<sup>ου</sup> επιπέδου προτίμησης κινήτρων, ακολουθώντας του 2<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 4<sup>ου</sup> και τέλος του 3<sup>ου</sup> επιπέδου, (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 30).

Στους παράγοντες της ικανοποίησης με βάση το Wilk's λ υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.97$ ,  $F_{(9,2994)}=3.65$ ,  $p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών των τεσσάρων επιπέδων προτίμησης κινήτρων σε όλους τους παράγοντες «ηγεσία»,  $F_{(3,1232)}=6.38$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.015$ , «οργάνωση»,  $F_{(3,1232)}=3.30$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.028$  και «προσωπική επίδοση»  $F_{(3,1232)}=3.82$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.009$ . Στην «ηγεσία» μεγαλύτερη ικανοποίηση είχαν οι μαθητές του 1<sup>ου</sup> επιπέδου ακολουθώντας του 2<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 4<sup>ου</sup> και τέλος του 3<sup>ου</sup> επιπέδου, στην «οργάνωση» μεγαλύτερη ικανοποίηση είχαν οι μαθητές του 1<sup>ου</sup> επιπέδου ακολουθώντας του 4<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 3<sup>ου</sup> και τέλος του 2<sup>ου</sup> επιπέδου ενώ στην «προσωπική επίδοση» μεγαλύτερη ικανοποίηση είχαν οι μαθητές του 1<sup>ου</sup> επιπέδου ακολουθώντας του 3<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 4<sup>ου</sup> και τέλος του 2<sup>ου</sup> επιπέδου (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 31).

Τέλος στους παράγοντες της δέσμευσης με βάση το Wilk's λ υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.96$ ,  $F_{(9,2994)}=6.06$ ,  $p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών των τεσσάρων επιπέδων προτίμησης κινήτρων σε όλους τους παράγοντες «υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών»,  $F_{(3,1232)}=7.98$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.019$ , «αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών»,  $F_{(3,1232)}=9.39$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.022$  και «ηθικές στάσεις και συμπεριφορές»,  $F_{(3,1232)}=11.22$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.027$ . Στην «υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών» μεγαλύτερη δέσμευση είχαν οι μαθητές του 1<sup>ου</sup> επιπέδου, ακολουθώντας του 2<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 4<sup>ου</sup> και τέλος του 3<sup>ου</sup> επιπέδου, στην «αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών» μεγαλύτερη δέσμευση είχαν οι μαθητές του 2<sup>ου</sup> επιπέδου ακολουθώντας του 1<sup>ου</sup>, κατόπιν του 4ου επιπέδου και τέλος του 3ου επιπέδου και στις «ηθικές στάσεις και συμπεριφορές» μεγαλύτερη δέσμευση είχαν οι μαθητές του 2ου επιπέδου

**Πίνακας 30: Μέσοι όροι των παραγόντων των κινήτρων σε σχέση με τα «αναβολικά 3», τα «κίνητρα 3» & με το «άθλημα 3»**

| Κίνητρα                         | Αναβολικά 3                     | M    | SD   | F      | η <sup>2</sup> | Κίνητρα 3                        | M    | SD   | F     | η <sup>2</sup> | Άθλημα 3                                   | M    | SD   | F      | η <sup>2</sup> |
|---------------------------------|---------------------------------|------|------|--------|----------------|----------------------------------|------|------|-------|----------------|--|------|------|--------|----------------|
| Φυσική Χιάλωση /Απόδοση         | Πήρα αναβολικά & θα ξαναπάρω    | 4.39 | 1.48 | 5.53*  | .012           | Μόρια εισαγωγής σε Α.Ε.Ι.-Τ.Ε.Ι. | 5.10 | 1.47 | 1.69  | .004           | Ίδιο άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο        | 5.14 | 1.49 | 5.81** | .10            |
|                                 | Δεν πήρα & ούτε θα πάρω         | 5.07 | 1.45 |        |                | Ηθικά κίνητρα                    | 5.11 | 1.40 |       |                | Διαφορετικό άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο | 5.28 | 1.41 |        |                |
|                                 | Πήρα αναβολικά. δεν θα ξαναπάρω | 4.72 | 1.48 |        |                | Οικονομικά κίνητρα               | 4.89 | 1.42 |       |                | Μόνο στο πρωτάθλημα                        | 4.94 | 1.41 |        |                |
|                                 | Δεν πήρα αλλά θα πάρω           | 5.33 | 1.22 |        |                | Ψυχαγωγικά κίνητρα               | 5.17 | 1.40 |       |                | Μόνο στο σύλλογο                           | 5.48 | 1.19 |        |                |
|                                 | -                               |      |      |        |                | -                                |      |      |       |                | Δεν συμμετέχω πουθενά                      | 4.34 | 1.43 |        |                |
| Έκταση/ Αυτοποφορλή             | Πήρα αναβολικά & θα ξαναπάρω    | 4.02 | 1.67 | 4.67*  | .010           | Μόρια εισαγωγής σε Α.Ε.Ι.-Τ.Ε.Ι. | 4.01 | 1.40 | 1.39  | .003           | Ίδιο άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο        | 4.07 | 1.46 | 2.43*  | .007           |
|                                 | Δεν πήρα & ούτε θα πάρω         | 3.92 | 1.41 |        |                | Ηθικά κίνητρα                    | 3.80 | 1.37 |       |                | Διαφορετικό άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο | 3.95 | 1.37 |        |                |
|                                 | Πήρα αναβολικά. δεν θα ξαναπάρω | 4.24 | 1.18 |        |                | Οικονομικά κίνητρα               | 3.99 | 1.46 |       |                | Μόνο στο πρωτάθλημα                        | 3.89 | 1.39 |        |                |
|                                 | Δεν πήρα αλλά θα πάρω           | 4.62 | 1.27 |        |                | Ψυχαγωγικά κίνητρα               | 3.93 | 1.40 |       |                | Μόνο στο σύλλογο                           | 3.87 | .76  |        |                |
|                                 | -                               |      |      |        |                | -                                |      |      |       |                | Δεν συμμετέχω πουθενά                      | 3.54 | 1.51 |        |                |
| Επίτευξη Κοινωνική Αναγνώριση   | Πήρα αναβολικά & θα ξαναπάρω    | 4.40 | 1.51 | 4.94*  | .010           | Μόρια εισαγωγής σε Α.Ε.Ι.-Τ.Ε.Ι. | 4.81 | 1.41 | 2.73* | .007           | Ίδιο άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο        | 4.80 | 1.47 | 3.93*  | .10            |
|                                 | Δεν πήρα & ούτε θα πάρω         | 4.64 | 1.45 |        |                | Ηθικά κίνητρα                    | 4.53 | 1.48 |       |                | Διαφορετικό άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο | 4.67 | 1.47 |        |                |
|                                 | Πήρα αναβολικά. δεν θα ξαναπάρω | 4.29 | 1.32 |        |                | Οικονομικά κίνητρα               | 4.56 | 1.52 |       |                | Μόνο στο πρωτάθλημα                        | 4.52 | 1.42 |        |                |
|                                 | Δεν πήρα αλλά θα πάρω           | 5.31 | 1.26 |        |                | Ψυχαγωγικά κίνητρα               | 4.72 | 1.35 |       |                | Μόνο στο σύλλογο                           | 4.85 | .88  |        |                |
|                                 | -                               |      |      |        |                | -                                |      |      |       |                | Δεν συμμετέχω πουθενά                      | 4.23 | 1.48 |        |                |
| Συνείρεση/ Κοινωνικοποίηση      | Πήρα αναβολικά & θα ξαναπάρω    | 4.16 | 1.53 | 2.92*  | .006           | Μόρια εισαγωγής σε Α.Ε.Ι.-Τ.Ε.Ι. | 4.79 | 1.41 | 2.19  | .005           | Ίδιο άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο        | 4.76 | 1.47 | 2.99*  | .008           |
|                                 | Δεν πήρα & ούτε θα πάρω         | 4.71 | 1.44 |        |                | Ηθικά κίνητρα                    | 4.65 | 1.40 |       |                | Διαφορετικό άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο | 4.71 | 1.49 |        |                |
|                                 | Πήρα αναβολικά. δεν θα ξαναπάρω | 4.72 | 1.49 |        |                | Οικονομικά κίνητρα               | 4.51 | 1.47 |       |                | Μόνο στο πρωτάθλημα                        | 4.65 | 1.42 |        |                |
|                                 | Δεν πήρα αλλά θα πάρω           | 4.56 | 1.63 |        |                | Ψυχαγωγικά κίνητρα               | 4.77 | 1.49 |       |                | Μόνο στο σύλλογο                           | 4.66 | 1.23 |        |                |
|                                 | -                               |      |      |        |                | -                                |      |      |       |                | Δεν συμμετέχω πουθενά                      | 4.03 | 1.38 |        |                |
| Αυτοέλεγχος/Ανάπτυξη Δεξιοτήτων | Πήρα αναβολικά & θα ξαναπάρω    | 4.59 | 1.78 | 7.50** | .016           | Μόρια εισαγωγής σε Α.Ε.Ι.-Τ.Ε.Ι. | 5.48 | 1.54 | 3.90* | .009           | Ίδιο άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο        | 5.51 | 1.65 | 4.09*  | .10            |
|                                 | Δεν πήρα & ούτε θα πάρω         | 5.36 | 1.60 |        |                | Ηθικά κίνητρα                    | 5.40 | 1.59 |       |                | Διαφορετικό άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο | 5.24 | 1.77 |        |                |
|                                 | Πήρα αναβολικά. δεν θα ξαναπάρω | 4.57 | 1.57 |        |                | Οικονομικά κίνητρα               | 5.03 | 1.64 |       |                | Μόνο στο πρωτάθλημα                        | 5.21 | 1.52 |        |                |
|                                 | Δεν πήρα αλλά θα πάρω           | 5.52 | 1.49 |        |                | Ψυχαγωγικά κίνητρα               | 5.35 | 1.63 |       |                | Μόνο στο σύλλογο                           | 5.31 | 1.44 |        |                |
|                                 | -                               |      |      |        |                | -                                |      |      |       |                | Δεν συμμετέχω πουθενά                      | 4.86 | 1.47 |        |                |

\*\* $p < 0.001$ , \* $p < 0.05$

ακολουθώντας του 3<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 1<sup>ου</sup> και τέλος του 4<sup>ου</sup> (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 32).

*Οι στάσεις των μαθητών σε σχέση με τα αναβολικά*

Στην ανεξάρτητη μεταβλητή «αναβολικά 3» μεταξύ μαθητών των τεσσάρων επιπέδων ως προς την χρήση ή μη και την πρόθεση χρήσης ή μη αναβολικών από τους μαθητές κατά την συμμετοχή τους στο σχολικό πρωτάθλημα, δηλαδή μαθητών που πήραν αναβολικά και θα ξαναπάρουν (1ο επίπεδο), μαθητών που ούτε πήραν αναβολικά ούτε θα πάρουν (2ο επίπεδο), μαθητών που πήραν αναβολικά αλλά δεν θα ξαναπάρουν (3ο επίπεδο) και μαθητών που δεν πήραν αναβολικά αλλά θα πάρουν (4ο επίπεδο) στους παράγοντες των ανασταλτικών παραγόντων με βάση το Wilk's λ υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.92$ ,  $F_{(15,6860)}=13.2$ ,  $p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών των τεσσάρων επιπέδων χρήσης ή μη και πρόθεσης χρήσης ή μη αναβολικών από τους μαθητές μόνο στους παράγοντες, «έλλειψη ενδιαφέροντος»  $F_{(3,2489)}=9.71$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.012$ , «ηθική»  $F_{(3,2489)}=50.8$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.058$  και «έλλειψη χρόνου»  $F_{(3,2489)}=9.46$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.011$ . Και στους τέσσερις παραπάνω παράγοντες περισσότερους ανασταλτικούς παράγοντες είχαν οι μαθητές του 1<sup>ου</sup> επιπέδου χρήσης ή μη και πρόθεσης χρήσης ή μη αναβολικών από τους μαθητές, ακολουθώντας του 3<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 4<sup>ου</sup> και τέλος του 2<sup>ου</sup> επιπέδου, (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 29).

Στους παράγοντες των κινήτρων με βάση το Wilk's λ υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.96$ ,  $F_{(15,3926)}=4.24$ ,  $p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών των τεσσάρων επιπέδων χρήσης ή μη και πρόθεσης χρήσης ή μη αναβολικών από τους μαθητές σε όλους τους παράγοντες «φυσική χαλάρωση/απόδραση»,  $F_{(3,1426)}=5.53$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.012$  «έκσταση/αυτοπροβολή»,  $F_{(3,1426)}=4.67$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.010$  «επίτευξη/κοινωνική αναγνώριση»,  $F_{(3,1426)}=4.94$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.010$  «συνέυρεση/κοινωνικοποίηση»,  $F_{(3,1426)}=2.92$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.006$  και «αυτοέλεγχος/ανάπτυξη δεξιοτήτων»  $F_{(3,1426)}=7.50$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.016$ . Στην «φυσική

**Πίνακας 31: Μέσοι όροι των παραγόντων της ικανοποίησης σε σχέση με τα «αναβολικά 3», τα «κίνητρα 3» & με το «άθλημα 3»**

| ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ       | Αναβολικά 3                     | M    | SD   | F       | η <sup>2</sup> | Κίνητρα 3                        | M    | SD   | F      | η <sup>2</sup> | Άθλημα 3                                   | M                     | SD   | F       | η <sup>2</sup> |
|-------------------|---------------------------------|------|------|---------|----------------|----------------------------------|------|------|--------|----------------|--|-----------------------|------|---------|----------------|
| Ηγεσία            | Πήρα αναβολικά & θα ξαναπάρω    | 3.93 | 1.50 |         |                | Μόρια εισαγωγής σε Α.Ε.Ι.-Τ.Ε.Ι. | 4.64 | 1.50 |        |                | Ίδιο άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο        | 4.64                  | 1.60 |         |                |
|                   | Δεν πήρα & ούτε θα πάρω         | 4.60 | 1.52 |         |                | Ηθικά κίνητρα                    | 4.59 | 1.59 |        |                | Διαφορετικό άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο | 4.42                  | 1.61 |         |                |
|                   | Πήρα αναβολικά. δεν θα ξαναπάρω | 3.29 | 1.52 | 13.48** | .028           | Οικονομικά κίνητρα               | 4.10 | 1.59 | 6.38** | .015           | Μόνο στο πρωτάθλημα                        | 4.42                  | 1.50 | 2.11    | .006           |
|                   | Δεν πήρα αλλά θα πάρω           | 4.09 | 1.65 |         |                | Ψυχαγωγικά κίνητρα               | 4.41 | 1.57 |        |                | Μόνο στο σύλλογο                           | 5.10                  | 1.72 |         |                |
|                   | -                               | -    | -    | -       | -              | -                                | -    | -    | -      | -              | -  | Δεν συμμετέχω πουθενά | 4.41 | 1.13    |                |
| Οργάνωση          | Πήρα αναβολικά & θα ξαναπάρω    | 3.60 | 1.43 |         |                | Μόρια εισαγωγής σε Α.Ε.Ι.-Τ.Ε.Ι. | 4.00 | 1.39 |        |                | Ίδιο άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο        | 3.97                  | 1.47 |         |                |
|                   | Δεν πήρα & ούτε θα πάρω         | 3.89 | 1.41 |         |                | Ηθικά κίνητρα                    | 3.70 | 1.40 |        |                | Διαφορετικό άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο | 3.80                  | 1.40 |         |                |
|                   | Πήρα αναβολικά. δεν θα ξαναπάρω | 3.74 | 1.39 | 2.39    | .005           | Οικονομικά κίνητρα               | 3.73 | 1.45 | 3.30*  | .008           | Μόνο στο πρωτάθλημα                        | 3.78                  | 1.38 | 1.63    | .004           |
|                   | Δεν πήρα αλλά θα πάρω           | 3.45 | 1.30 |         |                | Ψυχαγωγικά κίνητρα               | 3.78 | 1.45 |        |                | Μόνο στο σύλλογο                           | 4.12                  | 1.49 |         |                |
|                   | -                               | -    | -    | -       | -              | -                                | -    | -    | -      | -              | -  | Δεν συμμετέχω πουθενά | 3.78 | .99     |                |
| Προσωπική Επίδοση | Πήρα αναβολικά & θα ξαναπάρω    | 4.69 | 1.42 |         |                | Μόρια εισαγωγής σε Α.Ε.Ι.-Τ.Ε.Ι. | 5.36 | 1.15 |        |                | Ίδιο άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο        | 5.50                  | 1.16 |         |                |
|                   | Δεν πήρα & ούτε θα πάρω         | 5.26 | 1.13 |         |                | Ηθικά κίνητρα                    | 5.16 | 1.11 |        |                | Διαφορετικό άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο | 5.26                  | 1.17 |         |                |
|                   | Πήρα αναβολικά. δεν θα ξαναπάρω | 4.70 | 1.40 | 7.50**  | .016           | Οικονομικά κίνητρα               | 5.06 | 1.26 | 3.82*  | .009           | Μόνο στο πρωτάθλημα                        | 4.99                  | 1.07 | 21.44** | .056           |
|                   | Δεν πήρα αλλά θα πάρω           | 5.35 | 1.11 |         |                | Ψυχαγωγικά κίνητρα               | 5.23 | 1.10 |        |                | Μόνο στο σύλλογο                           | 4.65                  | 1.01 |         |                |
|                   | -                               | -    | -    | -       | -              | -                                | -    | -    | -      | -              | -  | Δεν συμμετέχω πουθενά | 4.47 | 1.37    |                |

\*\* $p < 0.001$ , \* $p < 0.05$

χαλάρωση/απόδραση» περισσότερα κίνητρα είχαν οι μαθητές του 4<sup>ου</sup> επιπέδου χρήσης ή μη και πρόθεσης χρήσης ή μη αναβολικών από τους μαθητές, ακολουθώντας του 2<sup>ου</sup> επιπέδου κατόπιν του 3<sup>ου</sup> & τέλος του 1<sup>ου</sup> επιπέδου, στην «έκσταση/αυτοπροβολή» περισσότερα κίνητρα είχαν οι μαθητές του 3<sup>ου</sup> επιπέδου χρήσης ή μη και πρόθεσης χρήσης ή μη αναβολικών από τους μαθητές, ακολουθώντας του 4<sup>ου</sup> επιπέδου κατόπιν του 2<sup>ου</sup> & τέλος του 1<sup>ου</sup> επιπέδου, στην «επίτευξη/κοινωνική αναγνώριση» περισσότερα κίνητρα είχαν οι μαθητές του 3<sup>ου</sup> επιπέδου χρήσης ή μη και πρόθεσης χρήσης ή μη αναβολικών από τους μαθητές, ακολουθώντας του 2<sup>ου</sup> επιπέδου κατόπιν του 4<sup>ου</sup> & τέλος του 1<sup>ου</sup> επιπέδου, στην «συνέυρεση/κοινωνικοποίηση» περισσότερα κίνητρα είχαν οι μαθητές του 4<sup>ου</sup> επιπέδου χρήσης ή μη και πρόθεσης χρήσης ή μη αναβολικών από τους μαθητές, ακολουθώντας του 2<sup>ου</sup> επιπέδου κατόπιν του 1<sup>ου</sup> & τέλος του 3<sup>ου</sup> επιπέδου και στον «αυτοέλεγχο/ανάπτυξη δεξιοτήτων» περισσότερα κίνητρα είχαν οι μαθητές του 3<sup>ου</sup> επιπέδου χρήσης ή μη και πρόθεσης χρήσης ή μη αναβολικών από τους μαθητές, ακολουθώντας του 2<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 4<sup>ου</sup> και τέλος του 1<sup>ου</sup> επιπέδου, (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 30).

Στους παράγοντες της ικανοποίησης με βάση το Wilk's λ υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.96$ ,  $F_{(9,3463)}=6.38$ ,  $p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών των τεσσάρων επιπέδων χρήσης ή μη και πρόθεσης χρήσης ή μη αναβολικών από τους μαθητές μόνο στους παράγοντες «ηγεσία»,  $F_{(3,1425)}=13.48$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.028$  και «προσωπική επίδοση»  $F_{(3,1425)}=7.50$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.016$ . Στην «ηγεσία» μεγαλύτερη ικανοποίηση είχαν οι μαθητές του 3<sup>ου</sup> επιπέδου ακολουθώντας του 1<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 4<sup>ου</sup> και τέλος του 2<sup>ου</sup> επιπέδου ενώ στην «προσωπική επίδοση» μεγαλύτερη ικανοποίηση είχαν οι μαθητές του 4<sup>ου</sup> επιπέδου ακολουθώντας του 2<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 3<sup>ου</sup> και τέλος του 1<sup>ου</sup> επιπέδου (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 31).

Τέλος στους παράγοντες της δέσμευσης με βάση το Wilk's λ υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.91$ ,  $F_{(9,3463)}=15.45$ ,  $p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών των τεσσάρων επιπέδων χρήσης ή μη και πρόθεσης χρήσης ή μη αναβολικών από τους μαθητές σε όλους τους παράγοντες «υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών»,  $F_{(3,1425)}=18.23$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.037$ , «αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών»,  $F_{(3,1425)}=18.32$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.037$  και «ηθικές στάσεις και

συμπεριφορές»,  $F_{(3,1425)}=33.66$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.066$ . Στην «υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών» μεγαλύτερη δέσμευση είχαν οι μαθητές του 4<sup>ου</sup> επιπέδου, ακολουθώντας του 1<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 3<sup>ου</sup> και τέλος του 2<sup>ου</sup> επιπέδου, στην «αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών» μεγαλύτερη δέσμευση είχαν οι μαθητές του 4<sup>ου</sup> επιπέδου, ακολουθώντας του 1<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 2<sup>ου</sup> και τέλος του 3<sup>ου</sup> επιπέδου ενώ στις «ηθικές στάσεις και συμπεριφορές» μεγαλύτερη δέσμευση είχαν οι μαθητές του 3<sup>ου</sup> επιπέδου, ακολουθώντας του 1<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 2<sup>ου</sup> επιπέδου και τέλος του 4<sup>ου</sup> επιπέδου (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 32).

#### *Οι στάσεις των μαθητών σε σχέση με το άθλημα συμμετοχής*

Στην ανεξάρτητη μεταβλητή «άθλημα 3» μεταξύ μαθητών των πέντε επιπέδων ως προς την συμμετοχή ή μη των μαθητών στο σχολικό πρωτάθλημα και την συμμετοχή ή μη των μαθητών σε αθλητικό σύλλογο, δηλαδή μαθητών που συμμετείχαν σε ίδιο αθλήματα στο πρωτάθλημα με αυτό που έκαναν και στον σύλλογο (1ο επίπεδο), μαθητών που συμμετείχαν σε άλλο αθλήματα στο πρωτάθλημα με αυτό που έκαναν στον σύλλογο (2ο επίπεδο), μαθητών που συμμετείχαν μόνο στο πρωτάθλημα (3ο επίπεδο) μαθητών που συμμετείχαν μόνο σε σύλλογο (4ο επίπεδο) και μαθητών που δεν συμμετείχαν πουθενά, ούτε στο πρωτάθλημα ούτε σε σύλλογο (5<sup>ο</sup> επίπεδο), στους παράγοντες των ανασταλτικών παραγόντων με βάση το Wilk's λ υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.76$ ,  $F_{(20,8239)}=35.3$ ,  $p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών των πέντε επιπέδων ως προς την συμμετοχή ή μη των μαθητών στο σχολικό πρωτάθλημα και την συμμετοχή ή μη των μαθητών σε αθλητικό σύλλογο σε όλους τους παράγοντες, «έλλειψη ενδιαφέροντος»  $F_{(4,2488)}=151.2$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.196$ , «ηθική»  $F_{(4,2488)}=4.21$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.007$ , «έλλειψη ικανοτήτων»  $F_{(4,2488)}=97.8$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.136$ , «ατομικά/ψυχολογικά»  $F_{(4,2488)}=33.5$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.051$  και «έλλειψη χρόνου»  $F_{(4,2488)}=40.6$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.061$ . Στον παράγοντα «έλλειψη ενδιαφέροντος» περισσότερους ανασταλτικούς παράγοντες είχαν οι μαθητές του 5<sup>ου</sup> επιπέδου, ακολουθώντας ισοδύναμα του 3<sup>ου</sup> επιπέδου και του 4<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 2<sup>ου</sup> επιπέδου και τέλος του 1<sup>ου</sup> επιπέδου, στον παράγοντα «ηθική» περισσότερους ανασταλτικούς παράγοντες είχαν οι μαθητές του 5<sup>ου</sup> επιπέδου, ακολουθώντας του 2<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 4<sup>ου</sup> επιπέδου, στη συνέχεια του 3<sup>ου</sup> επιπέδου και τέλος του 1<sup>ου</sup>

επιπέδου, στον παράγοντα «ατομικά/ψυχολογικά» περισσότερους ανασταλτικούς παράγοντες είχαν οι μαθητές του 5<sup>ου</sup> επιπέδου, ακολουθώντας του 4<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 3<sup>ου</sup> επιπέδου, στη συνέχεια του 2<sup>ου</sup> επιπέδου και τέλος του 1<sup>ου</sup> επιπέδου και στους παράγοντες «έλλειψη ικανοτήτων» και «έλλειψη χρόνου» περισσότερους ανασταλτικούς παράγοντες είχαν οι μαθητές του 5<sup>ου</sup> επιπέδου, ακολουθώντας του 3<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 4<sup>ου</sup> επιπέδου, στη συνέχεια του 2<sup>ου</sup> επιπέδου και τέλος του 1<sup>ου</sup> επιπέδου (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 29).

Στους παράγοντες των κινήτρων με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.97$ ,  $F_{(20,4780)}=2.33$ ,  $p<0.05$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών των πέντε επιπέδων ως προς την συμμετοχή ή μη των μαθητών στο σχολικό πρωτάθλημα και την συμμετοχή ή μη των μαθητών σε αθλητικό σύλλογο σε όλους τους παράγοντες «φυσική χαλάρωση/απόδραση»,  $F_{(4,1445)}=5.81$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=.016$ , «έκσταση/αυτοπροβολή»,  $F_{(4,1445)}=2.43$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.007$ , «επίτευξη/κοινωνική αναγνώριση»,  $F_{(4,1445)}=3.93$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.011$ , «συνεύρεση/κοινωνικοποίηση»,  $F_{(4,1445)}=2.99$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.008$  και «αυτοέλεγχος/ανάπτυξη δεξιοτήτων»  $F_{(4,1445)}=4.09$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2=.011$ . Στην «φυσική χαλάρωση/απόδραση» περισσότερα κίνητρα είχαν οι μαθητές του 4<sup>ου</sup> επιπέδου, ακολουθώντας του 2<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 1<sup>ου</sup> επιπέδου, έπειτα του 3<sup>ου</sup> επιπέδου και τέλος του 5<sup>ου</sup> επιπέδου, στην «έκσταση/αυτοπροβολή» περισσότερα κίνητρα είχαν οι μαθητές του 1<sup>ου</sup> επιπέδου, ακολουθώντας του 2<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 3<sup>ου</sup>, στη συνέχεια του 4<sup>ου</sup> επιπέδου και τέλος του 5<sup>ου</sup> επιπέδου, στην «επίτευξη/κοινωνική αναγνώριση» περισσότερα κίνητρα είχαν οι μαθητές του 4<sup>ου</sup> επιπέδου, ακολουθώντας του 1<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 2<sup>ου</sup>, στη συνέχεια του 3<sup>ου</sup> επιπέδου και τέλος του 5<sup>ου</sup> επιπέδου, στην «συνεύρεση/κοινωνικοποίηση» περισσότερα κίνητρα είχαν οι μαθητές του 1<sup>ου</sup> επιπέδου, ακολουθώντας του 2<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 4<sup>ου</sup>, στη συνέχεια του 3<sup>ου</sup> επιπέδου και τέλος του 5<sup>ου</sup> επιπέδου και τέλος στον «αυτοέλεγχος/ανάπτυξη δεξιοτήτων» περισσότερα κίνητρα είχαν οι μαθητές του 1<sup>ου</sup> επιπέδου, ακολουθώντας του 4<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 2<sup>ου</sup>, στη συνέχεια του 3<sup>ου</sup> επιπέδου και τέλος του 5<sup>ου</sup> επιπέδου, (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 30).

Στους παράγοντες της ικανοποίησης με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.94$ ,  $F_{(12,3818)}=7.52$ ,  $p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών των πέντε επιπέδων ως προς την συμμετοχή ή μη των μαθητών στο σχολικό πρωτάθλημα και την συμμετοχή ή μη των μαθητών σε αθλητικό σύλλογο μόνο στον παράγοντα



**Πίνακας 32: Μέσοι όροι των παραγόντων της δέσμευσης σε σχέση με τα «αναβολικά 3», τα «κίνητρα 3» & με το «άθλημα 3»**

| ΔΕΣΜΕΥΣΗ                                   | Αναβολικά 3                     | M    | SD   | F       | η <sup>2</sup> | Κίνητρα 3                        | M    | SD   | F       | η <sup>2</sup> | Άθλημα 3                                   | M                     | SD   |              |
|--|---------------------------------|------|------|---------|----------------|----------------------------------|------|------|---------|----------------|--|-----------------------|------|--------------|
| Υιοθέτηση υγιεινών στάσεων & συμπεριφορών  | Πήρα αναβολικά & θα ξαναπάρω    | 4.35 | 1.47 |         |                | Μόρια εισαγωγής σε Α.Ε.Ι.-Τ.Ε.Ι. | 5.60 | 1.08 |         |                | Ίδιο άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο        | 5.73                  | 1.07 |              |
|  | Δεν πήρα & ούτε θα πάρω         | 5.45 | 1.13 |         |                | Ηθικά κίνητρα                    | 5.42 | 1.06 |         |                | Διαφορετικό άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο | 5.37                  | 1.12 |              |
|  | Πήρα αναβολικά. δεν θα ξαναπάρω | 5.14 | 1.14 | 18.23** | .037           | Οικονομικά κίνητρα               | 5.16 | 1.25 | 7.98**  | .019           | Μόνο στο πρωτάθλημα                        | 5.16                  | 1.14 | 31.66** .081 |
|  | Δεν πήρα αλλά θα πάρω           | 5.25 | 1.22 |         |                | Ψυχαγωγικά κίνητρα               | 5.38 | 1.12 |         |                | Μόνο στο σύλλογο                           | 5.00                  | 1.29 |              |
|  | -                               | -    | -    | -       | -              | -                                | -    | -    | -       | -              | -  | Δεν συμμετέχω πουθενά | 4.35 | 1.32         |
| Αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων & συμπεριφορών | Πήρα αναβολικά & θα ξαναπάρω    | 3.66 | 1.97 |         |                | Μόρια εισαγωγής σε Α.Ε.Ι.-Τ.Ε.Ι. | 4.99 | 1.78 |         |                | Ίδιο άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο        | 5.00                  | 1.78 |              |
|  | Δεν πήρα & ούτε θα πάρω         | 4.96 | 1.71 |         |                | Ηθικά κίνητρα                    | 5.09 | 1.65 |         |                | Διαφορετικό άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο | 4.81                  | 1.85 |              |
|  | Πήρα αναβολικά. δεν θα ξαναπάρω | 4.28 | 1.79 | 18.32** | .037           | Οικονομικά κίνητρα               | 4.31 | 1.89 | 9.39**  | .022           | Μόνο στο πρωτάθλημα                        | 4.73                  | 1.73 | 2.46* .007   |
|  | Δεν πήρα αλλά θα πάρω           | 3.85 | 1.74 |         |                | Ψυχαγωγικά κίνητρα               | 4.92 | 1.70 |         |                | Μόνο στο σύλλογο                           | 5.25                  | 1.34 |              |
|  | -                               | -    | -    | -       | -              | -                                | -    | -    | -       | -              | -  | Δεν συμμετέχω πουθενά | 4.51 | 1.49         |
| Ηθικές στάσεις & συμπεριφορές              | Πήρα αναβολικά & θα ξαναπάρω    | 4.04 | 1.72 |         |                | Μόρια εισαγωγής σε Α.Ε.Ι.-Τ.Ε.Ι. | 5.42 | 1.48 |         |                | Ίδιο άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο        | 5.31                  | 1.52 |              |
|  | Δεν πήρα & ούτε θα πάρω         | 5.35 | 1.46 |         |                | Ηθικά κίνητρα                    | 5.41 | 1.50 |         |                | Διαφορετικό άθλημα σε πρωτάθλημα & σύλλογο | 5.11                  | 1.64 |              |
|  | Πήρα αναβολικά. δεν θα ξαναπάρω | 4.85 | 1.44 | 33.66** | .066           | Οικονομικά κίνητρα               | 4.74 | 1.64 | 11.22** | .027           | Μόνο στο πρωτάθλημα                        | 5.18                  | 1.49 | 1.35 .004    |
|  | Δεν πήρα αλλά θα πάρω           | 3.76 | 1.51 |         |                | Ψυχαγωγικά κίνητρα               | 5.21 | 1.46 |         |                | Μόνο στο σύλλογο                           | 5.40                  | 1.21 |              |
|  | -                               | -    | -    | -       | -              | -                                | -    | -    | -       | -              | -  | Δεν συμμετέχω πουθενά | 4.94 | 1.48         |

\*\* $p < 0.001$ , \* $p < 0.05$

«προσωπική επίδοση»  $F_{(4,1445)}=21.44, p<0.001, \eta^2=.056$ . Στην «προσωπική επίδοση» μεγαλύτερη ικανοποίηση είχαν οι μαθητές του 1<sup>ου</sup> επιπέδου ακολουθώντας του 2<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 3<sup>ου</sup> επιπέδου, στη συνέχεια του 4<sup>ου</sup> επιπέδου και τέλος του 5<sup>ου</sup> επιπέδου (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 31).

Τέλος στους παράγοντες της δέσμευσης με βάση το Wilk's  $\lambda$  υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $\lambda=.92, F_{(12,3818)}=10.75, p<0.001$ . Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών των πέντε επιπέδων ως προς την συμμετοχή ή μη των μαθητών στο σχολικό πρωτάθλημα και την συμμετοχή ή μη των μαθητών σε αθλητικό σύλλογο μόνο στους παράγοντες «υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών»,  $F_{(4,1445)}=31.66, p<0.001, \eta^2=.081$  και «αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών»,  $F_{(4,1445)}=2.46, p<0.05, \eta^2=.007$ . Στην «υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών» μεγαλύτερη δέσμευση είχαν οι μαθητές του 1<sup>ου</sup> επιπέδου, ακολουθώντας του 2<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 3<sup>ου</sup>, στη συνέχεια του 4<sup>ου</sup> επιπέδου και τέλος του 5<sup>ου</sup> επιπέδου, ενώ στην «αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών» μεγαλύτερη δέσμευση είχαν οι μαθητές του 4<sup>ου</sup> επιπέδου, ακολουθώντας του 1<sup>ου</sup> επιπέδου, κατόπιν του 2<sup>ου</sup> επιπέδου, στη συνέχεια του 3<sup>ου</sup> επιπέδου και τέλος του 5ου επιπέδου (οι μέσοι όροι φαίνονται στον πίνακα 32).

Τέλος, πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης δύο κατευθύνσεων έγινε στους παράγοντες των ανασταλτικών παραγόντων, των κινήτρων, της ικανοποίησης και της δέσμευσης σε σχέση με το φύλο και: την χρήση ή μη αναβολικών από τους μαθητές κατά το παρελθόν, την πρόθεση ή μη για χρήση αναβολικών από τους μαθητές στο μέλλον, την συμμετοχή ή μη των μαθητών σε αθλητικούς συλλόγους, την περιοχή διαμονής των μαθητών και την τάξη φοίτησής τους. Ωστόσο όμως δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών σε κάποια από τις εξαρτημένες μεταβλητές.

## V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

### Γενικά συμπεράσματα

Η έρευνα είχε ως σκοπό να διερευνήσει την αναγκαιότητα των σχολικών πρωταθλημάτων στη σχολική φυσική αγωγή καθώς επίσης πιθανές διαφορές στους ανασταλτικούς παράγοντες, στα κίνητρα, στην ικανοποίηση και στην δέσμευση) σε σχέση με δημογραφικές και άλλες μεταβλητές (φύλο, τάξη, περιοχή διαμονής, μέλος ή όχι αθλητικού συλλόγου, στάσεις μαθητών σε σχέση με τα αναβολικά, απόψεις των μαθητών για τα κίνητρα της πολιτείας) κατά την διαδικασία συμμετοχής των μαθητών στα σχολικά πρωταθλήματα.

Το πρώτο γενικό συμπέρασμα που προκύπτει από τα αποτελέσματα της έρευνας είναι ότι στα σχολικά πρωταθλήματα συμμετέχουν περισσότερο αγόρια, οι οποίοι είναι μαθητές ημιαστικών περιοχών, στην πλειοψηφία τους φοιτούν στην Β΄ και στην Α΄ τάξη, συμμετέχουν κυρίως σε ομαδικά αθλήματα και οι οποίοι είναι ταυτόχρονα και αθλητές συλλόγων. Θεωρούν ότι τα βασικότερα κίνητρα συμμετοχής από την πολιτεία είναι τα «μόρια εισαγωγής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση» και ότι τα σχολικά πρωταθλήματα είναι αναγκαία διότι συμβάλλουν στην ψυχοσωματική τους βελτίωση. Τα σημαντικότερα εμπόδια που αντιμετωπίζουν κατά την συμμετοχή τους στα σχολικά πρωταθλήματα είναι η «έλλειψη χρόνου» και τα «ατομικά/ψυχολογικά» εμπόδια, ενώ ως σημαντικότερα κίνητρα συμμετοχής θεωρούν την «βελτίωση των ικανοτήτων» τους και την «χαλάρωση-απόδραση από την καθημερινότητα». Σε ότι αφορά την ικανοποίηση από την συμμετοχή τους οι μαθητές και οι μαθήτριες νοιώθουν αρκετά ικανοποιημένοι από την προσωπική τους επίδοση αλλά και από την καθοδήγηση και συμπεριφορά του γυμναστή τους, όχι όμως και από το επίπεδο οργάνωσης, ασφάλειας και διαιτησίας των σχολικών πρωταθλημάτων. Ωστόσο δηλώνουν δεσμευμένοι να ακολουθούν υγιεινές και ηθικές στάσεις και συμπεριφορές στο μέλλον, δηλαδή να είναι φυσικά δραστήριοι και να αποφεύγουν την καθιστική ζωή, το αλκοόλ, το κάπνισμα, τις απαγορευμένες ουσίες, την βίαιη και επιθετική συμπεριφορά και γενικά να διάγουν ένα υγιεινό τρόπο ζωής.

## Δημογραφικά στοιχεία

Μελετώντας τα δημογραφικά στοιχεία του δείγματος πιο αναλυτικά προκύπτουν τα παρακάτω συμπεράσματα:

Σε ότι αφορά την συμμετοχή των μαθητών στο σχολικό πρωτάθλημα και την τάξη φοίτησης παρατηρήθηκε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό συμμετοχής είχε η Β΄ τάξη (59,0%) ενώ το μικρότερο είχε η Γ΄ τάξη (55,0%) συμφωνώντας με άλλη έρευνα που έγινε στην Ελλάδα σε μαθητές λυκείου (Μπερτάκη & συν., 2007).

Η ηλικία είναι σημαντικός παράγοντας διαφοροποίησης της συμμετοχής των μαθητών, καθώς όσο μεγαλώνουν σε ηλικία μειώνουν και την συμμετοχή τους σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες κυρίως λόγω και της αύξησης των σχολικών τους υποχρεώσεων, (Hamalainen et al., 2000) ιδιαίτερα τα κορίτσια (Sallis, 1993).

Σε σχέση με την συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα και το φύλο των μαθητών στα αγόρια συμμετείχε το 71,0% ενώ στα κορίτσια συμμετείχε το 45,2%. Το μεγαλύτερο ποσοστό συμμετοχής των μαθητών στο σχολικό πρωτάθλημα είναι αγόρια. Παρόμοια αποτελέσματα διαπιστώθηκαν στην έρευνα των Δαμιανίδη και των συνεργατών του (2007).

Σε ότι αφορά την συμμετοχή των μαθητών στο σχολικό πρωτάθλημα και την περιοχή διαμονής στην αστική περιοχή συμμετείχε το 52,3% των μαθητών, στην ημιαστική περιοχή συμμετείχε το 63,9% των μαθητών ενώ στην υπεραστική περιοχή συμμετείχε το 57,7% των μαθητών. Το μικρότερο ποσοστό συμμετοχής των μαθητών αναλογικά στο σχολικό πρωτάθλημα απαντάται στις αστικές περιοχές, κατόπιν στις υπεραστικές και τέλος στις ημιαστικές περιοχές. Η περιοχή διαμονής επηρεάζει τα εμπόδια και κατ' επέκταση και την συμμετοχή των ατόμων σε αθλητικές δραστηριότητες (Drakou, Tzetzis, & Mamantzi, 2009).

Σε σχέση με το φύλο, την συμμετοχή των μαθητών και την περιοχή διαμονής τους το μικρότερο ποσοστό συμμετοχής στο σχολικό πρωτάθλημα τόσο των αγοριών (66,8%) όσο και των κοριτσιών (39,4%) απαντάται στις αστικές περιοχές πιθανόν λόγω των διαφορετικών προτεραιοτήτων που θέτουν οι μαθητές σε αυτές τις περιοχές.

Το ποσοστό των μαθητών που συμμετέχουν στα σχολικά πρωταθλήματα είναι χαμηλό (57,2%) σε σχέση με την Αμερική (84,9% τα αγόρια και 67,6% τα κορίτσια, NCAA News, 2007), ωστόσο δεν μπορούν να γίνουν ανάλογες συγκρίσεις τόσο με άλλες ευρωπαϊκές χώρες όσο και με την Ελλάδα λόγω του διαφορετικού τρόπου και

σκοπού που διεξάγονται τα σχολικά πρωταθλήματα στην κάθε χώρα. Η μαζικότερη συμμετοχή των αγοριών καταγράφηκε στο ποδόσφαιρο αφού είναι το δημοφιλέστερο άθλημα στην Ελλάδα (17,1%), όπως και στην Φινλανδία όπου πρώτο άθλημα σε συμμετοχή στο σχολείο ήταν το ποδόσφαιρο (Nurpponen & Telama, 1998), σε αντίθεση με τις ΗΠΑ όπου είναι το μπάσκετ (NCAA News, 2007) ενώ στα κορίτσια μαζικότερη συμμετοχή καταγράφηκε στο βόλεϊ (15,3%) το οποίο ως άθλημα έχει καθιερωθεί περισσότερο στα σχολεία ως «γυναικείο» άθλημα, σε αντίθεση με την Φινλανδία όπου τα κορίτσια προτιμούν τον στίβο (Nurpponen & Telama, 1998). Οι μισοί περίπου μαθητές (45,5%) συμμετείχαν στα πρώτα τέσσερα ομαδικά αθλήματα με βάση τα μεγαλύτερα ποσοστά συμμετοχής, πράγμα το οποίο δηλώνει την προτίμηση των μαθητών σε ομαδικά αθλήματα, καθώς όπως αναφέρεται και σε άλλη έρευνα τα κορίτσια προτιμούν φυσικές δραστηριότητες χαμηλής έντασης μη ανταγωνιστικές ενώ τα αγόρια συμμετέχουν σε δραστηριότητες που κυριαρχεί η υψηλή ένταση και ο ανταγωνισμός (Sirard et al., 2006).

Οι μαθητές οι οποίοι συμμετείχαν σε σχολικά πρωταθλήματα σε ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό (37,4) ήταν ενεργά μέλη αθλητικών συλλόγων από τους οποίους μάλιστα το 23,6% συμμετείχε στο ίδιο άθλημα στο σχολικό πρωτάθλημα με αυτό που έκανε στον αθλητικό σύλλογο που ανήκε, συμφωνώντας με άλλες έρευνες που αναφέρουν ότι μεγαλύτερη παρακίνηση σε σχολικές δραστηριότητες έχουν οι μαθητές που κάνουν εξωσχολικό αθλητισμό (Goudas et al., 2001) και ότι ο σωματειακός αθλητισμός είναι επιπλέον κίνητρο για την συμμετοχή των μαθητών στα σχολικά πρωταθλήματα (Smith et al., 2007).

Σε ότι αφορά τα ποσοστά των μαθητών που έκαναν χρήση αναβολικών στο παρελθόν προκειμένου να κερδίσει η ομάδα τους στους σχολικούς αγώνες αν και γνώριζε τις βλαβερές συνέπειες (9,6% των αγοριών & 3,7% των κοριτσιών) φαίνεται να είναι αρκετά ανησυχητικό σε σχέση με τα αντίστοιχα ποσοστά στην Αμερική (4,1% των αγοριών και το 1,2% των κοριτσιών που συμμετείχαν σε αθλητισμό στο λύκειο δήλωσαν ότι παίρνουν αναβολικά), (Durant et al., 1997).

Περισσότερο ανησυχητικό όμως είναι το ακόμη μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών (7,8%) που δηλώνει ότι θα κάνει χρήση αναβολικών μελλοντικά αδιαφορώντας για τις επιπτώσεις στην υγεία τους αλλά και το ποσοστό των μαθητών που δήλωσε ότι θα κάνει χρήση αναβολικών για πρώτη φορά (3,6%). Ενθαρρυντικό ωστόσο είναι το ποσοστό των μαθητών (90%) που δήλωσε σίγουρο για τον εαυτό του ότι δηλαδή ούτε έκανε ούτε πρόκειται να κάνει ποτέ χρήση αναβολικών στο μέλλον.

Η χρήση αναβολικών κατά το παρελθόν και η πρόθεση χρήσης αναβολικών στο μέλλον από τους μαθητές στα σχολικά πρωταθλήματα δεν μπορεί να συγκριθεί με αντίστοιχα ευρήματα ελλείψει ανάλογων ερευνών τόσο εντός όσο και εκτός Ελλάδας.

Στα κίνητρα της πολιτείας για συμμετοχή των μαθητών στα σχολικά πρωταθλήματα μόνον οι μισοί μαθητές (54,2%) απάντησαν ότι αυτά είναι προς τη σωστή κατεύθυνση». Αυτή η άποψη ενισχύεται και από το αρκετά μεγάλο ποσοστό (68%) των μαθητών οι οποίοι δήλωσαν ότι αυτά ενθαρρύνουν την χρήση αθέμιτων μέσων μεταξύ των μαθητών για την επίτευξη της νίκης της ομάδας τους με κάθε τρόπο. Διαφαίνεται μέσα από τις απαντήσεις ότι οι μαθητές διαφωνούν με τα συγκεκριμένα κίνητρα διότι αυτά δεν προάγουν το «ευ αγωνίζεσθε» ούτε την μαζική συμμετοχή. Παράλληλα ένα πολύ μεγάλο ποσοστό (80,2%) πιστεύει στην αναγκαιότητα ύπαρξης των σχολικών πρωταθλημάτων στην σχολική φυσική αγωγή αφού αυτά συμβάλλουν στην ψυχοσωματική και πνευματική καλλιέργεια των μαθητών.

Πρώτα στις προτιμήσεις των κινήτρων της πολιτείας από τους μαθητές για να συμμετέχουν στο σχολικό πρωτάθλημα είναι τα «μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ – ΤΕΙ» (35,5%), αφού οι μαθητές σε αυτή την επιλογή βλέπουν διέξοδο για την είσοδό τους στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, κατόπιν τα «ψυχαγωγικά κίνητρα» (25,5%, π.χ. εκδρομές) λόγω του νεαρού της ηλικίας των, στη συνέχεια τα «ηθικά κίνητρα» (21,6%, π.χ. τιμητικές βραβεύσεις), δείχνοντας την πίστη τους σε ηθικές αξίες και τέλος τα «οικονομικά κίνητρα» (17,4%, π.χ. χρήματα, υποτροφίες), πιθανόν ως ένα οικονομικό κίνητρο των μαθητών για την συμμετοχή τους στους σχολικούς αγώνες. Οι απόψεις των μαθητών για την αναγκαιότητα ή μη των σχολικών πρωταθλημάτων αλλά και για τα κίνητρα συμμετοχής της πολιτείας δεν μπορούν να συγκριθούν με άλλα δεδομένα αφού δεν υπάρχουν αποτελέσματα άλλων σχετικών ερευνών.

## **Ερωτηματολόγια**

### *Οι διαστάσεις των μεταβλητών*

Από την παραγοντική ανάλυση στις μεταβλητές των **εμποδίων** παρατηρήθηκαν πέντε παράγοντες, εκ των οποίων οι τρεις «έλλειψη ενδιαφέροντος», «ατομικοί/ψυχολογικοί» και «έλλειψη χρόνου» έχουν αναφερθεί σε πολλές έρευνες στο παρελθόν στο χώρο της αναψυχής (Alexandris & Carroll, 1997a; Γκόλτσος &

συν., 2004; Κουθούρης & συν., 2005; Θεοδωράκης & συν., 2008) και του σχολικού αθλητισμού (Coetzee et al., 2004). Οι δυο νέοι παράγοντες που προέκυψαν «έλλειψη ικανοτήτων» και «ηθική» στην παρούσα έρευνα έχουν να κάνουν με την συγκεκριμένη πληθυσμιακή ομάδα του δείγματος της έρευνας που είναι οι μαθητές αφενός, δηλαδή για το πώς αντιλαμβάνονται οι ίδιοι ότι μπορούν να τα καταφέρουν στη συγκεκριμένη αθλητική δραστηριότητα, και αφετέρου η ίδια η φύση της δραστηριότητας οι σχολικοί αγώνες, δηλαδή για το πώς αντιλαμβάνονται την συμπεριφορά τους οι μαθητές απέναντι σε θέματα ηθικής, βίας και χρήσης απαγορευμένων ουσιών στην ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό.

Στα **κίνητρα** παρατηρήθηκαν πέντε παράγοντες, «φυσική χαλάρωση/απόδραση», «έκσταση/αυτοπροβολή», «επίτευξη/κοινωνική αναγνώριση», «συνέυρεση/κοινωνικοποίηση» και «αυτοέλεγχος/ανάπτυξη δεξιοτήτων» οι οποίοι μεταξύ άλλων παραγόντων παρατηρήθηκαν και σε άλλες έρευνες όπως Γκόλτσος και Κουθούρης (2005), (επίτευξη, κοινωνική αναγνώριση, ανάπτυξη δεξιοτήτων, αυτοταξιολόγηση, έκσταση, αυτοπροβολή, παρέα, κοινωνικοποίηση, απόλαυση φύσης, φυσική δραστηριοποίηση, χαλάρωση, δραπέτευση), Manfredo et al. (1996), Δούλιας και συνεργάτες (2005), (βελτίωση δεξιοτήτων, επιτυχία/αύξηση κύρους, φιλία, συμμετοχή σε ομάδα, φυσική κατάσταση, συμμετοχή στο χορό, διασκέδαση), Sit και Lindner (2006), (ατομικά, ομάδα/φίλοι, έκσταση/πρόκληση, δεξιότητες, εκτόνωση/χαλάρωση, φυσικές ικανότητες και περιστασιακοί παράγοντες), Ashford, et al. (1993), (επίτευξη, ευεξία, κοινωνικοψυχική ευχαρίστηση, επίδοση και δεξιότητες) Celsi et al. (1993), (διασκέδαση, έλεγχος βάρους, κλίμα εγρήγορσης, ευεξία, συνέυρεση, πρόκληση, επίτευξη, αυτοέλεγχος, αυτοπεποίθηση), Alexandris και Carroll (1997), (συναγωνισμός/επιτυχία, κοινωνική και πνευματική κατάσταση, σωματική διάπλαση, φυσική χαλάρωση), ενώ άλλες έρευνες αναφέρουν τα εσωτερικά, τα εξωτερικά κίνητρα και την έλλειψη παρακίνησης (Pelletier et al., 1995).

Στην **ικανοποίηση** παρατηρήθηκαν 3 παράγοντες, εκ των οποίων η «ηγεσία» που αφορά σε θέματα διαχείρισης και συμπεριφοράς του γυμναστή προς τους μαθητές του και η «προσωπική επίδοση» που αφορά τις προσωπικές ικανότητες και δεξιότητες των μαθητών, έχουν αναφερθεί και σε άλλη έρευνα (Θεοδωράκης & συν., 2008). Ο νέος παράγοντας «οργάνωση» έχει να κάνει με αυτή καθ' αυτή τη δραστηριότητα των σχολικών αγώνων, η διεξαγωγή της οποίας απαιτεί προετοιμασία

και οργάνωση σε διάφορα επίπεδα (ποιότητα εγκαταστάσεων, ασφάλεια γηπέδων, επίπεδο οργάνωσης, επίπεδο διαιτησίας).

Τέλος στην **δέσμευση** παρατηρήθηκαν τρεις παράγοντες, η «υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών», ο οποίος σχετίζεται με την πιθανή μελλοντική δέσμευση των μαθητών σε ένα υγιεινό τρόπο ζωής (φυσική δραστηριότητα, υγιεινή διατροφή) η «αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών» ο οποίος σχετίζεται με την πιθανή μελλοντική δέσμευση των μαθητών να αποφεύγουν ανθυγιεινές συμπεριφορές (κάπνισμα, αλκοόλ, εξαρτησιογόνες ουσίες) και οι «ηθικές στάσεις και συμπεριφορές» ο οποίος σχετίζεται με την πιθανή μελλοντική δέσμευση των μαθητών να ακολουθούν ηθικές στάσεις και συμπεριφορές (να χρησιμοποιούν το fair play και τους κανόνες του παιχνιδιού, να φέρονται τίμια και ηθικά και να είναι κατά της βίας).

#### *Αξιοπιστία των εξαρτημένων μεταβλητών*

Εξετάζοντας την συνολική εσωτερική συνοχή της κλίμακας της κάθε μεταβλητής (εμπόδια  $\alpha=.89$ , κίνητρα  $\alpha=.92$ , ικανοποίηση  $\alpha=.89$ , δέσμευση  $\alpha=.95$ ) αλλά και των επιμέρους παραγόντων των μεταβλητών (εμπόδια: «έλλειψη ενδιαφέροντος»  $\alpha=.89$ , «ηθική»  $\alpha=.85$ , «έλλειψη ικανοτήτων»  $\alpha=.78$ , «ατομικοί/ψυχολογικοί»  $\alpha=.72$  «έλλειψη χρόνου»  $\alpha=.64$ , κίνητρα: «φυσική χαλάρωση/απόδραση»  $\alpha=.88$ , «έκσταση/αυτοπροβολή»  $\alpha=.75$ , «επίτευξη/κοινωνική αναγνώριση»  $\alpha=.86$ , «συνέυρεση/κοινωνικοποίηση»  $\alpha=.84$ , «αυτοέλεγχος/ανάπτυξη δεξιοτήτων»  $\alpha=.91$ , ικανοποίηση: «ηγεσία»  $\alpha=.93$ , «οργάνωση»  $\alpha=.84$ , «προσωπική επίδοση»  $\alpha=.80$ , δέσμευση: «υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών»  $\alpha=.92$ , «αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών»  $\alpha=.90$  και «ηθικές στάσεις και συμπεριφορές»  $\alpha=.89$ ) παρατηρούμε την υψηλή εσωτερική συνοχή των θεμάτων και των παραγόντων των μεταβλητών που σημαίνει τόσο την ισχυρή συνοχή των θεμάτων μεταξύ τους στον κάθε παράγοντα όσο και συνολικά στην κάθε μεταβλητή. Η συνολική εσωτερική συνοχή των παραγόντων των εμποδίων ήταν παρόμοια με αυτή άλλων ερευνών (Alexandris & Carroll, 1997; Κουθούρης & συν., 2005). Ωστόσο οι παράγοντες των κινήτρων είχαν μεγαλύτερη εσωτερική συνοχή από τους αντίστοιχους παράγοντες άλλων ερευνών (Δούλιας & συν., 2005; Manfreda et al., 1995). Στην ικανοποίηση η συνολική εσωτερική συνοχή των παραγόντων «ηγεσία» και «προσωπική επίδοση» ήταν παρόμοια με αυτή άλλης έρευνας (Θεοδωράκης &



συν., 2008) ενώ στην «οργάνωση» και στους παράγοντες της μεταβλητής «δέσμευση» δεν μπορούν να γίνουν συγκρίσεις στην εσωτερική συνοχή λόγω έλλειψης σχετικών ερευνών.

### *Στατιστικά μεγέθη*

Από την ανάλυση των παραγόντων των εμποδίων ο ισχυρότερος όλων ήταν ο παράγοντας «έλλειψη χρόνου» συμφωνώντας με πλήθος άλλων ερευνών στο χώρο της αθλητικής αναψυχής (Carroll & Alexandris, 1997; Θεοδωράκης & συν., 2008) και του σχολικού αθλητισμού (Coetzee et al., 2004; Lee et al., 2004). Οι μαθητές στο λύκειο λόγω του βεβαρυμμένου καθημερινού τους σχολικού προγράμματος, ιδίως της Γ' λυκείου (σχολείο, φροντιστήριο), βιώνουν έντονα την έλλειψη χρόνου με αποτέλεσμα να αναστέλλουν την συμμετοχή τους σε άλλες δραστηριότητες (σχολικά πρωταθλήματα) οι οποίες απαιτούν δέσμευση και χρόνο. Οι «ατομικοί/ψυχολογικοί» παράγοντες οι οποίοι βιώνονται δεύτεροι κατά σειρά από τους μαθητές είναι μεταξύ των πιο ισχυρών προβλέψιμων παραγόντων στην αθλητική συμμετοχή. Σχετίζονται με το αντιλαμβανόμενο επίπεδο επίτευξης στόχων και συναγωνισμού των μαθητών. Ο παράγοντας έλλειψη ενδιαφέροντος είναι ο πιο ισχυρός παράγοντας πρόβλεψης, παρόλο που έρχεται τρίτος κατά σειρά. Ωστόσο ο ρόλος του στην συμμετοχή στον αθλητισμό δεν είναι ξεκάθαρος. Άλλοι έχουν γενικότερα έλλειψη ενδιαφέροντος για τα διάφορα αθλήματα και άλλοι επηρεάζονται από τα εσωτερικά τους εμπόδια όπως οι αρνητικές εμπειρίες στο παρελθόν οι οποίες είναι δύσκολο να ξεπεραστούν (Carroll & Alexandris, 1997), ή ακόμη και λόγω των προτεραιοτήτων που βάζουν σε αυτή την ηλικία οι μαθητές (είσοδος στην τριτοβάθμια εκπαίδευση). Επίσης και άλλοι ερευνητές συμφωνούν με την άποψη ότι μεταξύ των ισχυρότερων εμποδίων για συμμετοχή είναι η έλλειψη χρόνου, τα ατομικά/ ψυχολογικά εμπόδια και η έλλειψη ενδιαφέροντος, (Coetzee et al., 2004) ή ότι τα εσωτερικά εμπόδια εισέρχονται πρώτα στην διαδικασία λήψης απόφασης και είναι τα πιο ισχυρά (Crawford et al., 1991). Εμπόδια που σχετίζονται με την έλλειψη ικανοτήτων και αυτοπεποίθησης των μαθητών αλλά και με θέματα ηθικής φαίνεται ότι ξεπερνιούνται από τους ίδιους τους μαθητές λόγω εμπιστοσύνης που έχουν στον εαυτό τους. Αξίζει να σημειωθεί ότι σημαντική παράμετρος των εμποδίων είναι το φύλο, αφού έχει διαπιστωθεί ότι τα κορίτσια βιώνουν περισσότερα εμπόδια σε διάφορες διαστάσεις, και συμμετέχουν λιγότερο σε σχέση με τα αγόρια σε δραστηριότητες αναψυχής ή στα σχολικά

πρωταθλήματα στην Ελλάδα (Δαμιανίδης & συν. 2007; Αυγερινός & συν., 2002; Γογγάκη & συν., 2004) ή στο εξωτερικό (Flammer & Schaffner, 2003; Shaw et al., 1996; Shaw et al., 1995).

Στους παράγοντες των κινήτρων βλέπουμε ότι την πιο υψηλή επίδοση είχε ο παράγοντας «αυτοέλεγχος/ανάπτυξη δεξιοτήτων» ο οποίος έχει να κάνει με τον αυτοέλεγχο των μαθητών, την γνώση των ορίων τους, την βελτίωση και την ανάπτυξη των ικανοτήτων τους, ακολουθώντας ο παράγοντας «φυσική χαλάρωση/απόδραση» δηλαδή θέματα που σχετίζονται άμεσα με την χαλάρωση και την ξεκούραση (σωματική και ψυχική) των μαθητών αλλά και την απόδρασή τους από την καθημερινή ρουτίνα, συμφωνώντας με άλλες έρευνες οι οποίες προτείνουν ότι οι συμμετέχοντες θέλουν να ξεφύγουν με την συμμετοχή τους στα διάφορα αθλήματα από το άγχος της καθημερινής ζωής (Wankel & Berger, 1990) και ότι τα εσωτερικά κίνητρα, δηλαδή όταν κάποιος κάνει κάτι για χάρη του, για προσωπική του ευχαρίστηση και ικανοποίηση (Deci, 1975), είναι τα πιο ισχυρά (Alexandris & Carroll, 1997; Ashford, et al., 1993) και ότι οι νέοι δείχνουν ενδιαφέρον στην εκμάθηση νέων δεξιοτήτων με την συμμετοχή τους στα αθλήματα και την διεύρυνση των γνώσεών τους γύρω από αυτά (Wigfield & Braskamp, 1985). Φαίνεται ότι τα εσωτερικά κίνητρα υπερισχύουν έναντι των άλλων διότι οι μαθητές σε αυτή την ηλικία (εφηβεία) δοκιμάζουν τις ικανότητες και τα όριά τους από την μια, και από την άλλη λόγω του φόρτου των σχολικών τους υποχρεώσεων θέλουν να ξεφύγουν από την καθημερινότητα. Την τρίτη κατά σειρά επίδοση είχε ο παράγοντας «συνεύρεση/κοινωνικοποίηση» των μαθητών με φίλους τους ή με νέες παρέες, θέματα τα οποία έχουν ιδιαίτερη σημασία για τους έφηβους σε αυτή την ηλικία. Στη συνέχεια σε ότι αφορά την προτίμηση των κινήτρων από τους μαθητές βρίσκεται ο παράγοντας «επίτευξη/κοινωνική αναγνώριση» και τέλος ο παράγοντας «έκσταση/αυτοπροβολή», θέματα τα οποία απασχολούν λιγότερο ή ελάχιστα τους μαθητές. Ωστόσο έρευνες υποστηρίζουν ότι το επίπεδο εσωτερικής παρακίνησης φαίνεται να επηρεάζεται από μια σειρά παραγόντων όπως η αντίληψη για την αναψυχή, η ποικιλία δραστηριοτήτων στην αναψυχή και η ηθική στην αναψυχή (Iso-Ahola & Weissinger, 1987).

Στην ικανοποίηση ο παράγοντας που βιώνεται με την μεγαλύτερη ένταση είναι η «προσωπική επίδοση» ακολουθώντας η «ηγεσία», γεγονός που έρχεται σε αντίθεση με τα αποτελέσματα άλλης έρευνας (Θεοδωράκης & συν., 2003) όπου έστω και οριακά πρώτος παράγοντας ήταν η «ηγεσία» και ακολουθούσε η «προσωπική

επίδοση». Τελευταίος παράγοντας ήταν η «οργάνωση» ο οποίος δεν εξετάστηκε σε άλλες έρευνες, ωστόσο θεωρείται από τους μαθητές μικρότερης σημασίας σε σχέση με τους υπόλοιπους. Το γεγονός ότι ο παράγοντας που βιώνεται με την μεγαλύτερη ένταση είναι η «προσωπική επίδοση» δείχνει ότι οι μαθητές θεωρούν σημαντικότερο στοιχείο στην διαδικασία εμπλοκής τους με τους σχολικούς αγώνες τις προσωπικές τους επιδόσεις. Ωστόσο η ηγεσία παίζει σημαντικό ρόλο στην δέσμευση των ατόμων για αθλητική συμμετοχή μελλοντικά όπως υποστηρίχθηκε από έρευνα που διεξήχθη σε αθλητές γυμναστικής (Weiss & Weiss, 2006).

Σε ότι αφορά την δέσμευση θα πρέπει εξ αρχής να τονισθεί ότι δεν υπάρχουν αρκετές έρευνες που να μελέτησαν την «δια βίου» δέσμευση ή όχι σε ηθικές και υγιεινές συμπεριφορές από την συμμετοχή των μαθητών σε σχολικά πρωταθλήματα τόσο στην Ελλάδα όσο και σε άλλες χώρες και ως εκ τούτου δεν μπορούν να γίνουν συγκρίσεις με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας. Σε μια από τις ελάχιστες έρευνες διαπιστώθηκε ότι η συμμετοχή μαθητών λυκείου σε σχολικά και μη πρωταθλήματα αυξάνει την εμπλοκή τους αργότερα ως ενήλικες σε αθλητική και φυσική δραστηριότητα (Howell & McKenzie, 1987) κυρίως διότι τα οργανωμένα αθλητικά προγράμματα στο σχολείο σχετίζονται με μεγαλύτερη μελλοντική δέσμευση σε δια βίου φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο. Ωστόσο σε έρευνα στην Ελλάδα βρέθηκε ότι η εσωτερική παρακίνηση συνδέεται στενά με την πρόθεση των ατόμων να συνεχίσουν μελλοντικά την αθλητική δραστηριότητα (Papacharisis et al., 2007). Επίσης στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής παρατηρήθηκε ότι τα σχολικά πρωταθλήματα μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να αποκτήσουν δεξιότητες ώστε να συμμετέχουν σε μια ποικιλία αθλημάτων που θα τους εξασφαλίσουν μια μακρόχρονη δραστήρια ζωή (Bocarro et al., 2008).

Στην παρούσα έρευνα ο παράγοντας που βιώνεται με την μεγαλύτερη ένταση και μάλιστα με υψηλή επίδοση ( $M=5.15$ ,  $SD=1.55$ ) είναι οι «ηθικές στάσεις και συμπεριφορές». Φαίνεται ότι θέματα «ηθικών στάσεων και συμπεριφορών» είναι πρώτης προτεραιότητας για τους μαθητές σε αυτή την ηλικία πρωτίστως για δυο λόγους. Αφενός από τους στενούς δεσμούς της ελληνικής οικογένειας και της «βαρύτητας» που αυτή δίνει σε ανάλογα θέματα ηθικής στάσης και συμπεριφοράς στην ζωή γενικότερα και αφετέρου λόγω της θέσης που κατέχουν αυτού του είδους τα θέματα στις αντιλήψεις των μαθητών λόγω της ευαισθησίας τους στην ηλικία της εφηβείας, συμφωνώντας με άλλη έρευνα στην οποία βρέθηκε ότι οι ατομικές ανθρώπινες αξίες μεταξύ των οποίων η τιμιότητα και η συνέπεια σχετίζονται με την

αθλητική συμμετοχή (McLean & Hamm, 2008). Ακολουθεί ο παράγοντας «υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών» γεγονός το οποίο πιθανόν εξηγείται από το ότι οι μαθητές ενδιαφέρονται για την υγεία τους μελλοντικά, καθώς ολοένα και περισσότερο ενημερώνονται σε θέματα υγείας είτε εντός σχολείου είτε από την τηλεόραση, τα περιοδικά, το διαδίκτυο κ.λ.π. Τελευταίος παράγοντας είναι η «αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών» γεγονός που δείχνει ότι οι μαθητές φροντίζουν να αποφεύγουν ανθυγιεινές στάσεις και συμπεριφορές γνωρίζοντας για τις βλαβερές συνέπειές τους. Πάντως το πολύ ενθαρρυντικό στοιχείο της έρευνας είναι ότι και οι τρεις παράγοντες της δέσμευσης είχαν αρκετά μεγάλη επίδοση και μάλιστα υψηλότερη σε σχέση με τους παράγοντες των υπόλοιπων μεταβλητών, γεγονός που πιθανόν σημαίνει ότι η συμμετοχή τους σε σχολικούς αγώνες δημιουργεί προϋποθέσεις για την δέσμευσή τους σε υγιεινές και ηθικές στάσεις και συμπεριφορές.

#### *Οι συσχετίσεις των μεταβλητών και των διαστάσεών τους*

Στις συσχετίσεις των παραγόντων των εμποδίων, των κινήτρων, της ικανοποίησης και της δέσμευσης επισημαίνονται τα εξής: οι παράγοντες των εμποδίων οι οποίοι ήταν όλοι σημαντικά θετικά σχετιζόμενοι μεταξύ τους, πιθανόν σημαίνει ότι ο κάθε παράγοντας ανάλογα με τη θετική ή αρνητική επίδοση που είχε επηρέαζε θετικά ή αρνητικά τους περισσότερους από τους υπόλοιπους παράγοντες είτε περιορίζοντας είτε αυξάνοντας τελικά την συμμετοχή των μαθητών αντίστοιχα. Για παράδειγμα εμπόδια «έλλειψης χρόνου» των μαθητών επηρέαζαν και τα εμπόδια «έλλειψης ικανοτήτων», στη συνέχεια τα εμπόδια «έλλειψης ενδιαφέροντος», κατόπιν τα «ατομικά/ψυχολογικά εμπόδια» και τέλος τα εμπόδια «ηθικής» (οι παράγοντες των εμποδίων σχετίζονται θετικά μεταξύ τους, Crawford & Godbey, 1987; Carroll & Alexandris, 1997; Γκόλτσος & συν., 2004; Vallerand & Losier, 1999, οι οποίοι ταξινομούνται ιεραρχικά, ιεραρχικό μοντέλο). Κάτι ανάλογο συμβαίνει και με τις συσχετίσεις των παραγόντων των κινήτρων μεταξύ τους, των παραγόντων της ικανοποίησης μεταξύ τους και τέλος των παραγόντων της δέσμευσης μεταξύ τους. Ειδικότερα οι παράγοντες των κινήτρων ήταν θετικά σημαντικά σχετιζόμενοι μεταξύ τους δηλαδή ο κάθε παράγοντας των κινήτρων επηρέαζε ανάλογα με την υψηλή ή χαμηλή επίδοσή του θετικά, (Deci & Ryan, 1985) ή αρνητικά, (Fortier et al., 1995)

και τους περισσότερους από τους υπόλοιπους παράγοντες, όπως επίσης και οι παράγοντες της ικανοποίησης και της δέσμευσης.

Σε ότι αφορά την σχέση των παραγόντων των εμποδίων με τους παράγοντες των κινήτρων, της ικανοποίησης και της δέσμευσης επισημαίνεται ότι ήταν όλοι σημαντικά θετικά σχετιζόμενοι μεταξύ τους, που σημαίνει ότι όσο περισσότερα εμπόδια είχαν οι μαθητές τόσο μικρότερη ήταν η παρακίνησή τους για συμμετοχή, (υψηλά επίπεδα ατομικών/ψυχολογικών και έλλειψης ενδιαφέροντος εμποδίων σχετίζονται με χαμηλά επίπεδα εσωτερικής παρακίνησης, Alexandris et al., 2002) τόσο μικρότερη ήταν η ικανοποίησή τους από την συμμετοχή, (η παρακίνηση συνδέεται άμεσα με την ικανοποίηση από την συμμετοχή, Crandall, 1980) και τόσο μικρότερη ήταν η δέσμευσή τους σε μελλοντική συμμετοχή, (η «υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών» επηρέασε αρνητικά τα εμπόδια, δηλαδή τα άτομα με υγιεινό τρόπο ζωής βίωσαν λιγότερα εμπόδια στους περισσότερους από τους παράγοντες των εμποδίων σε σχέση με τα άτομα που δεν είχαν υγιεινό τρόπο ζωής, Drakou et al., 2009), εκτός από τον παράγοντα «ηθική» των εμποδίων με την «έκταση/αυτοπροβολή», την «επίτευξη/κοινωνική αναγνώριση» και την «συνεύρεση/κοινωνικοποίηση» των κινήτρων (γεγονός που πιθανόν εξηγείται ότι οι μαθητές αντιλαμβάνονται ότι η ηθική δεν συνδέεται με τους προηγούμενους τρεις παράγοντες των κινήτρων) και εκτός επίσης από τον παράγοντα «ατομικά/ψυχολογικά» των εμποδίων με τον παράγοντα «επίτευξη/κοινωνική αναγνώριση» των κινήτρων και με τον παράγοντα «αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών» της δέσμευσης. Τα παραπάνω συμφωνούν εν μέρει με τις διαπιστώσεις άλλων ερευνητών (Vallerance & Losier, 1999) οι οποίοι αναφέρουν ότι οι κοινωνικοί παράγοντες επιδρούν στους ψυχολογικούς, οι οποίοι κατ' επέκταση επιδρούν στην παρακίνηση και ότι τα εσωτερικά εμπόδια προβλέπουν σημαντική αλλά όχι ισχυρή εσωτερική παρακίνηση, γεγονός που σημαίνει ότι υψηλά επίπεδα ατομικών / ψυχολογικών και έλλειψης ενδιαφέροντος εμποδίων σχετίζονται με χαμηλά επίπεδα εσωτερικής παρακίνησης.

## Η επίδραση των ανεξάρτητων μεταβλητών

### *Η επίδραση του φύλου*

Το «φύλο» είναι από τους σημαντικότερους παράγοντες στην διαδικασία εμπλοκής ή όχι των μαθητών στα σχολικά πρωταθλήματα. Σε σχέση με τους ανασταλτικούς παράγοντες, τα αγόρια ενδιαφέρονταν περισσότερο να συμμετέχουν, πίστευαν στις δυνατότητές τους περισσότερο, είχαν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και διέθεταν περισσότερο χρόνο για συμμετοχή σε σχολικούς αγώνες σε σημαντικό βαθμό ( $\eta^2 > .012$ ) ενώ είχαν περισσότερες αναστολές σε θέματα ηθικής σε σχέση με τα κορίτσια αντίστοιχα. Φαίνεται ότι οι αντιλήψεις της κοινωνίας για την συμμετοχή αγοριών και κοριτσιών σε αθλητισμό γενικότερα είναι διαφοροποιημένες όχι μόνο τώρα αλλά και διαχρονικά, π.χ. στην Αμερική η συμμετοχή των νεαρών αγοριών στα διάφορα αθλήματα είναι φυσιολογική εξαιτίας και της παρότρυνσης των γονέων τους γεγονός το οποίο δεν ισχύει για τα κορίτσια (Messner, 1988). ;

Όπως πιστεύεται σε άλλες έρευνες οι αξίες και οι ιδεολογίες γύρω από τα διάφορα αθλήματα (ανταγωνιστικότητα, συναγωνισμός) είναι έννοιες συνδεδεμένες με την αρρενωπότητα, τα επαγγελματικά αθλήματα είναι ανδροκρατούμενα, οι ανησυχίες και τα ενδιαφέροντα των μέσων ενημέρωσης είναι κυρίως στραμμένα προς το ανδρικό φύλο (Theberge, 1991), η θέση των γυναικών στην κοινωνία, οι οικογενειακές τους υποχρεώσεις, οι ψυχολογικοί παράγοντες που σχετίζονται με αρνητικές αθλητικές εμπειρίες και το επίπεδο αυτοεκτίμησης των γυναικών (Raymore et al., 1994). Παρόμοια αποτελέσματα βρέθηκαν και σε ελληνικό πληθυσμό (Μπερτάκη & συν., 2007) τα αγόρια ήταν σημαντικά πιο δραστήρια από τα κορίτσια.

Στα κίνητρα τα αγόρια είχαν περισσότερα κίνητρα «έκστασης/αυτοπροβολής» και «επίτευξης/κοινωνικής αναγνώρισης» από ότι τα κορίτσια αντίστοιχα, όχι όμως σε σημαντικό βαθμό ( $\eta^2 < .012$ ) συμφωνώντας με άλλη έρευνα (Wigfield & Braskamp, 1985), στην οποία βρέθηκε ότι οι άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες είχαν υψηλότερα κίνητρα για κοινωνική αναγνώριση ενώ αντίθετα οι γυναίκες είχαν υψηλότερη επίδοση στην «πνευματική κατάσταση» και στον «συναγωνισμό-επιτυχία» και όχι μόνον στην υγεία και την σωματική διάπλαση όπως πίστευαν, γεγονός που πιθανόν εξηγείται από το ότι τα αγόρια από την φύση τους επιζητούν την συμμετοχή τους σε δραστηριότητες που τους ανεβάζουν την αδρεναλίνη, επιζητούν την αυτοπροβολή, την αυτοεπιβεβαίωση και την αναγνώριση

από τους άλλους σε σχέση με τα κορίτσια. Σε άλλη έρευνα (Δούλιας & συν., 2005) βρέθηκαν διαφορές μόνο στην «βελτίωση δεξιοτήτων» και στην «δημιουργία φιλίας» όπου τα αγόρια είχαν υψηλότερη επίδοση σε σχέση με τα κορίτσια. Στους υπόλοιπους παράγοντες που δεν διαπιστώθηκαν διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών φαίνεται ότι και τα αγόρια και τα κορίτσια επιζητούν εξίσου την φυσική χαλάρωση, την απόδραση από την καθημερινότητα, την βελτίωση των ικανοτήτων τους, τον αυτοέλεγχο και την παρέα με τους συμμαθητές τους ή με άλλους ανθρώπους. Γενικά όμως τα κορίτσια διαθέτουν λιγότερο χρόνο σε εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής (Flammer & Schaffner, 2003; Shaw et al., 1996; Shaw et al., 1995; Αυγερινός & συν., 2002; Γογγάκη & συν., 2004).

Στην ικανοποίηση τα αγόρια ήταν περισσότερο ικανοποιημένα από την προσωπική τους επίδοση σε σχέση με τα κορίτσια πιθανόν λόγω της μεγαλύτερης ενασχόλησής τους με τον αθλητισμό τα καταφέρνουν καλύτερα από τα κορίτσια, (η διαφοροποίηση της ικανοποίησης από το φύλο ήταν μικρή,  $\eta^2 < .012$ ). Τέλος στην δέσμευση τα αγόρια φαίνεται ότι επιζητούσαν περισσότερο την υγιεινή διατροφή και την άσκηση ενώ ήταν λιγότερο διατεθειμένα να αποφύγουν ανθυγιεινές συμπεριφορές (κάπνισμα, αλκοόλ, εξαρτησιογόνες ουσίες, φαρμακοδιέγερση) και να ακολουθήσουν ηθικές συμπεριφορές (τίμιο παιχνίδι, σωστή εφαρμογή των κανονισμών, αποφυγή βίας και επιθετικής συμπεριφοράς) και μάλιστα σε σημαντικό βαθμό ( $\eta^2 > .012$ ) από ότι τα κορίτσια αντίστοιχα, όπως διαπιστώθηκε και σε άλλη έρευνα (Διγγελίδης & Κρομμύδας, 2008) όπου τα αγόρια είχαν υψηλότερη επίδοση ως προς τις αρνητικές αθλητικές συμπεριφορές σε σύγκριση με τα κορίτσια αντίστοιχα, αλλά και γενικότερα όπως έχει διαπιστωθεί τα αγόρια διαφοροποιούνται στο βαθμό της δέσμευσης σε σχέση με τα κορίτσια (Casper, 2005), (τα αγόρια της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης είχαν χαμηλότερη επίδοση στη διάσταση «σεβασμός στους συμπαίκτες» σε σχέση με τα κορίτσια της ίδιας ηλικίας, Παπαγεωργίου και συνεργάτες 2008).

Το γεγονός ότι οι μαθητές που συμμετείχαν στο σχολικό πρωτάθλημα είχαν λιγότερα εμπόδια σε όλους τους παράγοντες σε σχέση με τους μαθητές που δεν συμμετείχαν και μάλιστα σε σημαντικό βαθμό,  $\eta^2 > .012$ , (ιδιαίτερα στον παράγοντα «έλλειψη ενδιαφέροντος»,  $\eta^2 = .122$ ) εξηγείται ακριβώς από την ίδια την συμμετοχή των μαθητών, όπου στους συμμετέχοντες μαθητές ξεπεράστηκαν τα εμπόδιά τους με αποτέλεσμα την συμμετοχή τους.

### *Μέλη ή μη αθλητικών συλλόγων*

Ο παράγοντας «σύλλογος», δηλαδή εάν οι μαθητές παράλληλα με την συμμετοχή τους στο σχολικό πρωτάθλημα ήταν και μέλη αθλητικών συλλόγων, ίσως ήταν στην παρούσα έρευνα ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης για αθλητική συμμετοχή, αφού οι μαθητές μέλη αθλητικών συλλόγων που συμμετείχαν είχαν λιγότερα εμπόδια, ιδιαίτερα «έλλειψη ενδιαφέροντος», ( $\eta^2=.125$ ) και «έλλειψης ικανοτήτων», ( $\eta^2=.100$ ) περισσότερα κίνητρα (αλλά όχι σημαντικά), μεγαλύτερη ικανοποίηση ( $\eta^2>.012$ ) και μεγαλύτερη δέσμευση σε σχέση με τους μαθητές που δεν ήταν μέλη αθλητικών συλλόγων. Φαίνεται ότι ο παράγοντας «σύλλογος» επέδρασε καθοριστικά στην αναστολή των εμποδίων, στην αύξηση των κινήτρων, της ικανοποίησης και της δέσμευσης των μαθητών που συμμετείχαν στο σχολικό πρωτάθλημα. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας επιβεβαιώνονται τουλάχιστο σε ότι αφορά τα εμπόδια από άλλη έρευνα που έγινε στην Ελλάδα σε μαθητές (Δαμιανίδης & συν., 2007) όπου βρέθηκε ότι οι μαθητές και οι μαθήτριες που συμμετείχαν σε αθλητικούς συλλόγους αντιμετώπισαν λιγότερα εμπόδια συμμετοχής σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής σε σχέση με μαθητές και μαθήτριες που δεν συμμετείχαν σε αθλητικούς συλλόγους. Εξάλλου οι μαθητές «δένονται» ψυχολογικά με το άθλημα που ασχολούνται εξωσχολικά λόγω και της μακρόχρονης αθλητικής συμμετοχής τους (Lau et al, 2005).

Ειδικότερα σε σχέση με την επιλογή του αθλήματος και την συμμετοχή ή όχι των μαθητών στο σχολικό πρωτάθλημα ή σε αθλητικό σύλλογο τα περισσότερα εμπόδια είχαν οι μαθητές οι οποίοι δεν συμμετείχαν στο σχολικό πρωτάθλημα ούτε ήταν ενεργά μέλη σε αθλητικό σύλλογο και μάλιστα σε πολύ μεγάλο βαθμό ( $\eta^2=.196$ ), ενώ αντίθετα τα λιγότερα εμπόδια είχαν οι μαθητές οι οποίοι συμμετείχαν στο σχολικό πρωτάθλημα στο ίδιο άθλημα στο οποίο ήταν ενεργά μέλη και στον αθλητικό σύλλογο. Επίσης περισσότερα κίνητρα, (φυσικής χαλάρωσης/απόδρασης,  $\eta^2>.012$ ) μεγαλύτερη ικανοποίηση, (προσωπικής επίδοσης,  $\eta^2=.056$ ) και περισσότερη δέσμευση, (υιοθέτησης υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών,  $\eta^2=.081$ ) είχαν οι μαθητές οι οποίοι συμμετείχαν στο σχολικό πρωτάθλημα στο ίδιο άθλημα στο οποίο ήταν ενεργά μέλη σε αθλητικό σύλλογο. Φαίνεται ότι καταλυτικό ρόλο (θετικό ή αρνητικό αναλόγως) στην διαδικασία συμμετοχής των μαθητών στο σχολικό πρωτάθλημα παίζει η πιθανή ενασχόλησή τους ή μη σε αθλητικό σύλλογο και μάλιστα στο ίδιο άθλημα με αυτό που συμμετέχουν στους σχολικούς αγώνες,



συμφωνώντας με άλλη έρευνα η οποία υποστήριξε ότι η μακρόχρονη ενασχόληση των μαθητών με εξωσχολικό αθλητισμό (σωματειακό) επιφέρει ψυχολογική δέσμευση στους μαθητές να συνεχίσουν την συμμετοχή σε αθλητική δραστηριότητα και μάλιστα στο ίδιο άθλημα (Lau et al, 2005). Αυτό παράλληλα δικαιολογεί και το μικρό ποσοστό συμμετοχής των μαθητών στο σχολικό πρωτάθλημα που δεν είναι ταυτόχρονα ενεργά μέλη αθλητικών συλλόγων, γεγονός που πιθανόν περιορίζει (έστω και ακούσια) την μαζική συμμετοχή των μαθητών στο σχολικό πρωτάθλημα η οποία θα έπρεπε να είναι ο πρωταρχικός στόχος του σχολικού πρωταθλήματος.

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να τονισθεί ότι το μέγεθος της επίδρασης του παράγοντα «μέλος ή μη αθλητικού συλλόγου» και ειδικότερα η ενασχόληση του μαθητή στον αθλητικό σύλλογο με το ίδιο άθλημα με αυτό που πήρε μέρος στο σχολικό πρωτάθλημα, ήταν το μεγαλύτερο μέγεθος επίδρασης στις εξαρτημένες μεταβλητές (ιδιαίτερα στα εμπόδια) από κάθε άλλη ανεξάρτητη μεταβλητή.

#### *Οι στάσεις των μαθητών για τα αναβολικά*

Το γεγονός ότι οι μαθητές οι οποίοι έκαναν χρήση αναβολικών κατά το παρελθόν είχαν περισσότερους ανασταλτικούς παράγοντες «έλλειψης ενδιαφέροντος», «ηθικής» (σε μεγάλο βαθμό,  $\eta^2=.047$ ) και «έλλειψης χρόνου» (από ότι οι μαθητές που δεν έκαναν χρήση αναβολικών αντίστοιχα), πιθανόν εξηγείται από το ότι η χρήση αναβολικών από τους μαθητές επέδρασε αρνητικά στο ενδιαφέρον τους για συμμετοχή στους σχολικούς αγώνες και στην διάθεση χρόνου από τους ίδιους μαθητές να συμμετέχουν σε αυτούς. Επίσης θέματα ηθικής θεωρούνται σημαντικά από τους ίδιους μαθητές κατά την διαδικασία λήψης απόφασης για συμμετοχή. Το ότι οι μαθητές οι οποίοι έκαναν χρήση αναβολικών κατά το παρελθόν είχαν λιγότερα κίνητρα «φυσικής χαλάρωσης/απόδρασης», «επίτευξης/κοινωνικής αναγνώρισης», «συνεύρεσης/κοινωνικοποίησης» και «αυτοελέγχου/ανάπτυξης δεξιοτήτων», ( $\eta^2>.012$ ) (από ότι οι μαθητές που δεν έκαναν χρήση αναβολικών αντίστοιχα) πιθανόν σημαίνει ότι ζητήματα που έχουν να κάνουν με την χαλάρωση, την απόδραση από την καθημερινότητα, την επίτευξη στόχων, την κοινωνική αναγνώριση, την παρέα, την κοινωνικοποίηση, τον αυτοέλεγχο και την βελτίωση των δεξιοτήτων είναι θέματα τα οποία δεν λειτουργούν ως κίνητρα συμμετοχής στους σχολικούς αγώνες για τους μαθητές που έκαναν χρήση αναβολικών κατά το

παρελθόν. Η μικρότερη ικανοποίηση στην «ηγεσία» και στην «προσωπική επίδοση», ( $\eta^2 > .012$ ) των μαθητών που έκαναν χρήση αναβολικών κατά το παρελθόν (από ότι οι μαθητές που δεν έκαναν χρήση αναβολικών αντίστοιχα) πιθανόν να δηλώνει τις υψηλότερες προσδοκίες αφενός που είχαν οι εν λόγω μαθητές από τους γυμναστές τους σε ότι αφορά την καθοδήγησή τους αλλά και από τον ίδιο τους τον εαυτό σε ότι αφορά την απόδοσή τους και αφετέρου το χαμηλό επίπεδο ανταπόκρισης-στήριξης των μαθητών αυτών από τους γυμναστές τους ή ακόμη και το χαμηλό επίπεδο απόδοσης των ίδιων των μαθητών. Αναμενόμενη θεωρείται η μικρότερη δέσμευση που είχαν οι μαθητές που έκαναν χρήση αναβολικών κατά το παρελθόν σε όλους ανεξαιρέτως τους παράγοντες της δέσμευσης (υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών, αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών, ηθικές στάσεις και συμπεριφορές, ( $\eta^2 > .012$ )), σε σχέση με τους μαθητές που δεν έκαναν χρήση αναβολικών λόγω της συγκεκριμένης στάσης των μαθητών αυτών σε σχέση με τα αναβολικά.

Η πρόθεση χρήσης αναβολικών από τους μαθητές μελλοντικά η οποία επηρέασε σχεδόν όλους τους παράγοντες των μεταβλητών (περισσότερα εμπόδια «έλλειψης ενδιαφέροντος», «ηθικής», ( $\eta^2 > .012$ ) «ατομικά/ψυχολογικά» και «έλλειψης χρόνου», λιγότερα κίνητρα «συνεύρεσης/κοινωνικοποίησης» και «αυτοελέγχου/ανάπτυξης δεξιοτήτων» και περισσότερα κίνητρα «έκστασης/αυτοπροβολής», μικρότερη ικανοποίηση σε όλους τους παράγοντες και μικρότερη δέσμευση σε όλους τους παράγοντες σε σημαντικό βαθμό (στην «υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών», στην «αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών» και στις «ηθικές στάσεις και συμπεριφορές»,  $\eta^2 > .012$ ) φαίνεται ότι παίζει καθοριστικό ρόλο στις στάσεις και στις συμπεριφορές των μαθητών που προτίθενται να κάνουν χρήση αναβολικών μελλοντικά.

Σημαντικά συμπεράσματα προκύπτουν από τον συνδυασμό χρήσης ή μη και πρόθεσης για χρήση ή μη αναβολικών από τους μαθητές όπου περισσότερα εμπόδια «έλλειψης ενδιαφέροντος», «ηθικής», (σε μεγάλο βαθμό,  $\eta^2 > .012$ ) και «έλλειψης χρόνου» αντιμετωπίζουν οι μαθητές οι οποίοι δήλωσαν ότι «πήραν και θα ξαναπάρουν αναβολικά» ενώ λιγότερα εμπόδια αντιμετωπίζουν οι μαθητές οι οποίοι δήλωσαν ότι «δεν πήραν ούτε θα πάρουν αναβολικά», και που πιθανόν εξηγείται από το ότι η χρήση αναβολικών και η πρόθεση χρήσης αναβολικών από τους μαθητές συμβαίνει ακριβώς εξαιτίας των προβλημάτων-εμποδίων που αντιμετωπίζουν οι ίδιοι οι μαθητές. Περισσότερα κίνητρα είχαν οι μαθητές οι οποίοι δήλωσαν ότι δεν είχαν

πάρει αναβολικά στο παρελθόν αλλά προτίθενται να πάρουν στο μέλλον πιθανόν λόγω του ότι η χρήση αναβολικών μελλοντικά προβάλλει ως «κίνητρο» προκειμένου να πετύχουν το στόχο τους οι μαθητές. Στην ικανοποίηση όπου στην «ηγεσία» και στην «προσωπική επίδοση» περισσότερο ικανοποιημένοι ήταν οι μαθητές και μάλιστα σε σημαντικό βαθμό ( $\eta^2 > .012$ ), οι οποίοι δήλωσαν ότι «δεν πήραν ούτε θα πάρουν αναβολικά», όπως επίσης περισσότερο δεσμευμένοι και στους τρεις παράγοντες (υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών, αποφυγή ανθυγιεινών στάσεων και συμπεριφορών, ηθικές στάσεις και συμπεριφορές,  $\eta^2 > .012$ ) ήταν οι μαθητές οι οποίοι δήλωσαν ότι «δεν πήραν ούτε θα πάρουν αναβολικά» ενώ αντίθετα λιγότεροι δεσμευμένοι ήταν οι μαθητές οι οποίοι δήλωσαν ότι «πήραν και θα ξαναπάρουν αναβολικά». Φαίνεται ότι οι μαθητές οι οποίοι ακολουθούν μη υγιεινές συμπεριφορές (χρήση αναβολικών) έχουν λιγότερη ικανοποίηση και μικρότερη δέσμευση από την συμμετοχή τους στο σχολικό πρωτάθλημα σε σχέση με τους υπόλοιπους, πιθανόν λόγω της ακραίας αυτής συμπεριφοράς τους. Αυτό που είναι ιδιαίτερα ανησυχητικό είναι το γεγονός ότι περισσότερα κίνητρα «φυσικής χαλάρωσης/απόδρασης» «έκστασης/αυτοπροβολής», «επίτευξης/κοινωνικής αναγνώρισης» και «αυτοελέγχου/ανάπτυξης δεξιοτήτων» στο να συμμετέχουν είχαν οι μαθητές οι οποίοι δήλωσαν ότι δεν πήραν αναβολικά αλλά προτίθενται να πάρουν στο μέλλον, ίσως λόγω του ότι οι μαθητές κυνηγώντας τον στόχο (εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, άλλα κίνητρα) είναι διατεθειμένοι ακόμη και να προβούν σε χρήση αναβολικών.

#### *Οι απόψεις των μαθητών για τα κίνητρα*

Οι απόψεις των μαθητών για το εάν τα κίνητρα που δίνει η πολιτεία για συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα είναι ή όχι προς την σωστή κατεύθυνση είναι επίσης ένας σημαντικός παράγοντας επίδρασης των «παραγόντων συμμετοχής» στους σχολικούς αγώνες, αφού οι μαθητές που πιστεύουν ότι «τα κίνητρα της πολιτείας για συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα είναι προς την σωστή κατεύθυνση» έχουν λιγότερα εμπόδια, περισσότερα κίνητρα, μεγαλύτερη ικανοποίηση σε μεγάλο βαθμό, ( $\eta^2 > .012$ ) και μεγαλύτερη δέσμευση από ότι οι μαθητές οι οποίοι δεν πιστεύουν ότι τα κίνητρα της πολιτείας είναι προς την σωστή κατεύθυνση, πιθανόν επειδή πιστεύουν ότι τα συγκεκριμένα κίνητρα είναι τα σωστά.

Ωστόσο οι απόψεις των μαθητών για το εάν «τα κίνητρα της πολιτείας για συμμετοχή στους σχολικούς αγώνες δημιουργούν ή όχι έντονο ανταγωνισμό και προωθούν ή όχι την χρήση αθέμιτων μέσων μεταξύ των μαθητών» φαίνεται ότι δεν διαφοροποιεί τους περισσότερους από τους παράγοντες συμμετοχής των μαθητών (εμπόδια, κίνητρα, ικανοποίηση, δέσμευση), καθότι δεν παρατηρούνται σημαντικές διαφορές μεταξύ των μαθητών των δυο διαφορετικών απόψεων, ιδιαίτερα δε στις μεταβλητές «κίνητρα» και «δέσμευση» όπου δεν διαπιστώνεται καμιά διαφορά μεταξύ των δυο απόψεων των μαθητών.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι οι μαθητές που υποστηρίζουν ότι τα σχολικά πρωταθλήματα συμβάλλουν στην ψυχοσωματική και πνευματική καλλιέργεια των μαθητών και είναι αναγκαία στην σχολική φυσική αγωγή αντιμετωπίζουν σαφώς λιγότερα εμπόδια, (ιδιαίτερα «έλλειψης ενδιαφέροντος»,  $\eta^2=.064$ ) έχουν περισσότερα κίνητρα, (φυσικής χαλάρωσης/απόδρασης, συνεύρεσης/κοινωνικοποίησης, αυτοελέγχου/ανάπτυξης δεξιοτήτων,  $\eta^2>.012$ ) νοιώθουν μεγαλύτερη ικανοποίηση, (ηγεσία, προσωπική επίδοση,  $\eta^2>.012$ ) και δηλώνουν μεγαλύτερη δέσμευση σε πολύ μεγάλο βαθμό, ( $\eta^2>.038$ ) από την συμμετοχή τους στους σχολικούς αγώνες σε σχέση με τους μαθητές που υποστηρίζουν ότι τα σχολικά πρωταθλήματα δεν συμβάλλουν στην ψυχοσωματική και πνευματική καλλιέργεια των μαθητών και δεν είναι αναγκαία στην σχολική φυσική αγωγή, ακριβώς επειδή πιστεύουν στην αναγκαιότητα ύπαρξης των σχολικών πρωταθλημάτων.

Σε ότι αφορά τα είδη κινήτρων που παρέχει η πολιτεία στους μαθητές για να συμμετέχουν στο σχολικό πρωτάθλημα φαίνεται ότι περισσότερα εμπόδια, σε μικρό βαθμό ( $\eta^2<.012$ ) είχαν οι μαθητές οι οποίοι προτιμούσαν «οικονομικά» κίνητρα ενώ λιγότερα εμπόδια αυτοί που προτιμούσαν ως κίνητρα «μόρια εισαγωγής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση», οι οποίοι πιθανόν ξεπερνούσαν τα εμπόδια που αντιμετώπιζαν χάρις στην σημαντικότητα του στόχου τους που ήταν η εισαγωγή τους στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Περισσότερα κίνητρα «επίτευξης/κοινωνικής αναγνώρισης» και «αυτοελέγχου/ανάπτυξης δεξιοτήτων», ( $\eta^2<.012$ ) είχαν οι μαθητές που προτιμούσαν ως κίνητρα «μόρια εισαγωγής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση» πιθανόν λόγω του ότι επιδιώκουν την επίτευξη των στόχων τους και την κοινωνική τους αναγνώριση με κατεύθυνση την εισαγωγή τους στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Επίσης μεγαλύτερη ικανοποίηση και περισσότερη δέσμευση σε μεγάλο βαθμό ( $\eta^2>.012$ ) ένοιωθαν οι μαθητές που προτιμούσαν ως κίνητρα «μόρια εισαγωγής στην

τριτοβάθμια εκπαίδευση» ενώ την μικρότερη ικανοποίηση και την μικρότερη δέσμευση ένοιωθαν οι μαθητές που προτιμούσαν οικονομικά κίνητρα (πιθανόν τα υλικά κίνητρα δεν προσφέρουν ικανοποίηση, ούτε δεσμεύουν τους μαθητές σε υγιεινές και ηθικές συμπεριφορές). Τα «μόρια εισαγωγής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση» ως κίνητρα φαίνεται ότι λειτουργούν περισσότερο ως αυτοσκοπός για τους μαθητές αφού η πιθανή εισαγωγή τους στην τριτοβάθμια εκπαίδευση τους λύνει ίσως το σημαντικότερο πρόβλημα της ηλικίας τους που είναι η μελλοντική επαγγελματική τους αποκατάσταση.

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να τονισθεί ότι δεν μπορούν να εξαχθούν βάσιμα συμπεράσματα τόσο σε ότι αφορά τα αποτελέσματα των μαθητών σε σχέση με τις στάσεις τους προς τα αναβολικά όσο και σε ότι αφορά τα αποτελέσματα των μαθητών σε σχέση με τις στάσεις τους προς τα κίνητρα της πολιτείας καθώς δεν μπορούν να γίνουν συγκρίσεις λόγω έλλειψης παρόμοιων σχετικών ερευνών.

#### *Η επίδραση του παράγοντα «τάξη»*

Στην μεταβλητή «τάξη» παρατηρούμε ότι στα «εμπόδια» υπάρχουν μικρές διαφοροποιήσεις ( $\eta^2 < .012$ ) μεταξύ μαθητών των τριών τάξεων στην «έλλειψη ενδιαφέροντος» και στην «έλλειψη χρόνου». Συγκεκριμένα οι μαθητές της Α΄ τάξης είχαν λιγότερους ανασταλτικούς παράγοντες από τους μαθητές των υπόλοιπων τάξεων και οι μαθητές της Β΄ τάξης είχαν λιγότερους ανασταλτικούς παράγοντες από τους μαθητές της Γ΄ τάξης και στην «έλλειψη ενδιαφέροντος» και στην «έλλειψη χρόνου». Οι δυο αυτοί παράγοντες σχετίζονται άμεσα με τις σχολικές υποχρεώσεις των μαθητών, καθώς όσο μεγαλώνουν οι μαθητές αλλάζουν τα ενδιαφέροντά τους- λόγω της αναζήτησης επιλογών που αφορούν το μέλλον τους- αλλά και οι σχολικές τους υποχρεώσεις είναι μεγαλύτερες όσων φοιτούν σε μεγαλύτερη τάξη και ιδιαίτερα στην Γ΄ λυκείου. Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με άλλες έρευνες που έγιναν σε μαθητές τόσο στην Ελλάδα όπου διαπιστώθηκε ότι οι μαθητές και οι μαθήτριες της Γ΄ λυκείου ήταν λιγότερο δραστήριοι από ότι οι μαθητές και οι μαθήτριες των υπόλοιπων τάξεων (Μπερτάκη & συν., 2007) όσο και στο εξωτερικό όπου αναφέρθηκε ως βασικό αίτιο μείωσης της φυσικής δραστηριότητας η «έλλειψη χρόνου» αλλά και η «έλλειψη ενδιαφέροντος» (Kimm et al., 2006). Μικρή διαφοροποίηση ( $\eta^2 < .005$ ) υπάρχει και στους παράγοντες των κινήτρων

«επίτευξη/κοινωνική αναγνώριση» και «αυτοέλεγχος/ανάπτυξη δεξιοτήτων» όπου στην «επίτευξη/κοινωνική αναγνώριση» περισσότερα κίνητρα είχαν οι μαθητές της Α΄ τάξης, ακολουθώντας της Β΄ και κατόπιν της Γ΄ τάξης (πιθανόν λόγω της ηλικίας οι μαθητές των μικρότερων τάξεων επιζητούν περισσότερο την κοινωνική αναγνώριση και την επίτευξη στόχων συγκριτικά με τους μαθητές των μεγαλύτερων τάξεων). Στον «αυτοέλεγχος/ανάπτυξη δεξιοτήτων» περισσότερα κίνητρα είχαν οι μαθητές της Γ΄ τάξης, ακολουθώντας της Α΄ και κατόπιν της Β΄ τάξης. Σε ότι αφορά την ικανοποίηση περισσότερο ικανοποιημένοι ένοιωσαν οι μαθητές των μικρότερων τάξεων, ίσως λόγω των μικρότερων προσδοκιών που είχαν, συγκριτικά με τους μαθητές των μεγαλύτερων τάξεων, (ιδιαίτερα στον παράγοντα «ηγεσία», ( $\eta^2 > .012$ ). Σε ότι αφορά την δέσμευση μεγαλύτερη δέσμευση δήλωσαν οι μαθητές των μικρότερων τάξεων στις «ηθικές στάσεις και συμπεριφορές», ( $\eta^2 = .011$ ) ίσως λόγω του ότι θεωρούν σημαντικά τα θέματα της ηθικής σε σχέση με τους μαθητές των μεγαλύτερων τάξεων.

#### *Η περιοχή διαμονής των μαθητών*

Η περιοχή διαμονής των μαθητών (ημιαστική, αστική, υπεραστική) είναι μια σημαντική παράμετρος στην εμπλοκή ή όχι των μαθητών στους σχολικούς αγώνες αφού επηρεάζει τα εμπόδια, τα κίνητρα, την ικανοποίηση και την δέσμευση των μαθητών). Ωστόσο το μέγεθος της επίδρασης της περιοχής διαμονής των μαθητών στα εμπόδια είναι μικρό ( $\eta^2 < .012$ ). Λιγότερα εμπόδια «έλλειψης ενδιαφέροντος» και «έλλειψης χρόνου» αντιμετωπίζουν οι μαθητές των ημιαστικών περιοχών σε σχέση με τις αστικές και υπεραστικές περιοχές πιθανόν λόγω των προτεραιοτήτων των μαθητών αλλά και λόγω ύπαρξης αθλητικών εγκαταστάσεων (περισσότεροι χώροι άθλησης σε ημιαστικές περιοχές λόγω μικρότερης πυκνότητας κατοίκων). Στην έρευνα της Drakou et al. (2009) βρέθηκε ότι ο τόπος διαμονής επηρέασε κυρίως τον παράγοντα των εμποδίων «έλλειψη παρέας» αφού τα άτομα που διέμεναν σε ημιαστικές περιοχές βίωσαν περισσότερα εμπόδια έλλειψης παρέας σε σχέση με εκείνα που διέμεναν σε αστικές περιοχές. Σημαντικό θεωρείται το γεγονός ότι οι μαθητές των υπεραστικών και αστικών περιοχών έχουν περισσότερα κίνητρα «φυσικής χαλάρωσης/απόδρασης» ( $\eta^2 < .012$ ) ακριβώς λόγω του έντονου ρυθμού ζωής στις πυκνοκατοικημένες αυτές περιοχές αφενός και αφετέρου λόγω της έλλειψης

δεξιοτήτων των μαθητών αυτών των περιοχών εξαιτίας της έλλειψης ενασχόλησής τους με αθλητικές δραστηριότητες, συγκριτικά με τους μαθητές που διαμένουν στις υπόλοιπες περιοχές. Αξιοσημείωτο είναι επίσης το ότι οι μαθητές των υπεραστικών περιοχών νοιώθουν μεγαλύτερη ικανοποίηση σε όλους τους παράγοντες (ηγεσία, οργάνωση σε σημαντικό βαθμό,  $\eta^2 > .012$ ) προσωπική επίδοση) από ότι οι μαθητές των υπόλοιπων περιοχών αλλά και το ότι οι μαθητές των ημιαστικών περιοχών δηλώνουν μεγαλύτερη δέσμευση σε υγιεινές στάσεις και συμπεριφορές μελλοντικά ( $\eta^2 < .012$ ).

Συμπερασματικά στην παρούσα έρευνα η πλειοψηφία των μαθητών που πήραν μέρος ήταν κορίτσια, οι περισσότεροι μαθητές διέμεναν σε μεγάλα ή σε μικρότερα αστικά κέντρα, περίπου ισόποσα κατανεμημένοι στις τρεις τάξεις του λυκείου με μικρή αριθμητική υπεροχή των μαθητών της Β΄ τάξης και κατόπιν της Α΄ τάξης και με μικρότερη συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα συγκριτικά με τους μαθητές άλλων χωρών. Συμμετείχαν στα σχολικά πρωταθλήματα κυρίως σε ομαδικά αθλήματα και μάλιστα αυτοί που ήταν ταυτόχρονα και αθλητές συλλόγων. Μεγαλύτερη συμμετοχή είχαν τα αγόρια κυρίως στο ποδόσφαιρο που είναι και το δημοφιλέστερο άθλημα στην Ελλάδα συγκριτικά με τα κορίτσια που συμμετείχαν κυρίως στο βόλεϊ είτε λόγω τοπικής παράδοσης είτε λόγω του ότι δεν έχει σωματική επαφή με τον αντίπαλο. Την μεγαλύτερη συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα είχαν οι μαθητές της Β΄ τάξης και τη μικρότερη συμμετοχή της Γ΄ τάξης. Τα αγόρια συμμετείχαν σε μεγαλύτερα ποσοστά (71,0%) σε σχέση με τα κορίτσια (45,2%). Το μεγαλύτερο ποσοστό συμμετοχής των μαθητών το είχαν εκείνοι που μένουν σε ημιαστικές περιοχές (63,9%) ενώ το μικρότερο ποσοστό συμμετοχής των μαθητών το είχαν εκείνοι που μένουν σε αστικές περιοχές (52,3%).

Στην προσπάθεια συμμετοχής των μαθητών μερικοί (6,4%) δήλωσαν ότι έκαναν χρήση αναβολικών στο παρελθόν και ένας μεγαλύτερος αριθμός μαθητών (7,7%) ότι θα κάνει χρήση αναβολικών στο μέλλον, ενώ κάποιιοι (3,5%) θα κάνουν χρήση αναβολικών για πρώτη φορά. Μόνο οι μισοί μαθητές δήλωσαν ότι τα κίνητρα της πολιτείας είναι προς τη σωστή κατεύθυνση ενώ οι περισσότεροι πιστεύουν ότι αυτά ενθαρρύνουν την χρήση αθέμιτων μέσων μεταξύ των μαθητών για την επίτευξη της νίκης της ομάδας τους με κάθε τρόπο. Τα 4/5 των μαθητών πιστεύει στην αναγκαιότητα ύπαρξης των σχολικών πρωταθλημάτων στην σχολική φυσική αγωγή αφού αυτά συμβάλλουν στην ψυχοσωματική και πνευματική καλλιέργεια των μαθητών. Προτιμούν κυρίως ως κίνητρα συμμετοχής στο σχολικό πρωτάθλημα

«μόρια εισαγωγής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση», ψυχαγωγικά, ηθικά και οικονομικά κίνητρα.

Η πραγματοποίηση των σχολικών πρωταθλημάτων στα πλαίσια του μαθήματος της σχολικής φυσικής αγωγής δίνει σημαντικά κίνητρα σε πολλούς από τους μαθητές και τις μαθήτριες, τουλάχιστον στις πρώτες φάσεις των πρωταθλημάτων όπου η συμμετοχή είναι μαζικότερη, να βελτιώσουν τις φυσικές τους ικανότητες και να αποκτήσουν νέες δεξιότητες, να βελτιώσουν τον αυτοέλεγχό τους, να χαλαρώσουν και να αποδράσουν από την καθημερινότητα. Τα σχολικά πρωταθλήματα τους δίνουν την ευκαιρία να κοινωνικοποιηθούν περισσότερο μέσα από παρέες και νέες φιλίες, να πετύχουν κάποιους στόχους τους οποίους θέτουν και να καταξιωθούν στην εκπαιδευτική κοινότητα, στον φιλικό και οικογενειακό τους περίγυρο. Ωστόσο στην προσπάθειά τους αυτή αντιμετωπίζουν διάφορα εμπόδια με κυριότερο όλων την έλλειψη χρόνου λόγω των σχολικών τους υποχρεώσεων. Σημαντικό εμπόδιο επίσης είναι τα ατομικά/ψυχολογικά, η έλλειψη ενδιαφέροντος για την συγκεκριμένη δραστηριότητα και λιγότερο σημαντικά εμπόδια η έλλειψη ικανοτήτων και δεξιοτήτων αλλά και θέματα ηθικών αναστολών. Τα παραπάνω εμπόδια οι μαθητές τα ξεπερνούν σε ικανοποιητικό βαθμό και συμμετέχουν στους αγώνες, νοιώθοντας αρκετά ικανοποιημένοι από την προσωπική τους επίδοση, σε θέματα καθοδήγησης, συμπεριφοράς και σεβασμού από τους γυμναστές τους αλλά δεν νοιώθουν ικανοποιημένοι από την οργάνωση των αγώνων αφού θεωρούν μη ικανοποιητικό το επίπεδο οργάνωσης και διατιησίας, την ασφάλεια των γηπέδων και την ποιότητα των εγκαταστάσεων όπου διεξάγονται τα σχολικά πρωταθλήματα. Παράλληλα οι μαθητές δηλώνουν αρκετά δεσμευμένοι στο μέλλον λόγω της συμμετοχής τους στους σχολικούς αγώνες να αποφύγουν τις κακές διατροφικές συνήθειες, να είναι φυσικά δραστήριοι και γενικά να κάνουν ένα υγιεινό τρόπο ζωής, ακολουθώντας ηθικές στάσεις και συμπεριφορές και αποφεύγοντας ανθυγιεινές στάσεις και συμπεριφορές όπως κάπνισμα, αλκοόλ και εξαρτησιογόνες ουσίες.

Από τους παράγοντες οι οποίοι σχετίζονται με την συμμετοχή ή μη των μαθητών στα σχολικά πρωταθλήματα (το φύλο, η περιοχή διαμονής, αν είναι ή όχι οι μαθητές μέλη αθλητικών συλλόγων και σε πιο άθλημα, η τάξη φοίτησής τους, η στάση τους προς τα αναβολικά και οι απόψεις τους σχετικά με τα κίνητρα της πολιτείας ώστε να συμμετέχουν στο σχολικό πρωτάθλημα) άλλοι επηρέασαν σημαντικά και άλλοι όχι τα εμπόδια, τα κίνητρα, την ικανοποίηση και την δέσμευση των μαθητών στο σχολικό πρωτάθλημα. Ο παράγοντας ο οποίος επηρέασε



ολοκληρωτικά τους μαθητές ήταν η «βελτίωση», δηλαδή οι μαθητές που πιστεύουν ότι τα σχολικά πρωταθλήματα συμβάλλουν στην ψυχοσωματική βελτίωση των μαθητών και είναι αναγκαία στη σχολική φυσική αγωγή είχαν σε όλες τις διαστάσεις λιγότερα εμπόδια, περισσότερα κίνητρα, μεγαλύτερη ικανοποίηση και μεγαλύτερη δέσμευση σε σχέση με τους μαθητές που δεν το πιστεύουν. Άλλοι παράγοντες που επηρέασαν σχεδόν εξίσου σημαντικά τους μαθητές ήταν ο παράγοντας «αθλητικός σύλλογος», δηλαδή αν οι μαθητές ταυτόχρονα με την συμμετοχή τους στο σχολικό πρωτάθλημα είναι και μέλη αθλητικών συλλόγων, οι στάσεις των μαθητών για τα αναβολικά και οι απόψεις τους σχετικά με τα κίνητρα της πολιτείας για συμμετοχή στο σχολικό πρωτάθλημα όπως επίσης και το φύλο των μαθητών. Οι παράγοντες οι οποίοι επηρέασαν ελάχιστα ή και καθόλου τους μαθητές ήταν η τάξη φοίτησης και η περιοχή διαμονής.

Οι παράγοντες οι οποίοι προαναφέρθηκαν ότι σχετίζονται με την συμμετοχή ή μη των μαθητών στα σχολικά πρωταθλήματα επιδρούν σε διαφορετικό βαθμό ο καθένας, προσδιορίζοντας ανάλογα τα εμπόδια, τα κίνητρα, την ικανοποίηση και την δέσμευση των μαθητών από την συμμετοχή τους στα σχολικά πρωταθλήματα. Το μεγαλύτερο μέγεθος επίδρασης, κυρίως στα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι μαθητές στην διαδικασία συμμετοχής τους στα σχολικά πρωταθλήματα έχει ο παράγοντας «αθλητικός σύλλογος», δηλαδή αν οι μαθητές ταυτόχρονα με την συμμετοχή τους στο σχολικό πρωτάθλημα είναι και μέλη αθλητικών συλλόγων και ακόμη σε μεγαλύτερο βαθμό αν συμμετέχουν στο ίδιο άθλημα με αυτό που κάνουν στον σύλλογο. Ακολουθούν σε μέγεθος επίδρασης οι στάσεις των μαθητών για τα αναβολικά και οι απόψεις τους σχετικά με το αν πιστεύουν ή όχι ότι τα σχολικά πρωταθλήματα συμβάλλουν στην ψυχοσωματική βελτίωση των μαθητών και είναι αναγκαία στη σχολική φυσική αγωγή. Τέλος το μικρότερο μέγεθος επίδρασης είχαν οι παράγοντες τάξη φοίτησης και περιοχή διαμονής των μαθητών.

Εν κατακλείδι τα σχολικά πρωταθλήματα (με τα όποια προβλήματα αντιμετωπίζουν οι μαθητές κατά την συμμετοχή τους σε αυτά), δίνουν πολλαπλά κίνητρα συμμετοχής στους μαθητές σε αθλητική δραστηριότητα, τους ικανοποιούν αρκετά και παράλληλα τους δεσμεύουν σε δια βίου υγιεινές και ηθικές συμπεριφορές αλλά πρωτίστως τα σχολικά πρωταθλήματα συμβάλλουν σημαντικά στον στόχο της σχολικής φυσικής αγωγής που πέρα από την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών είναι η βελτίωση της υγείας τους αλλά κυρίως θα πρέπει να είναι και η κάλυψη των αναγκών των μαθητών για αναψυχή, στην οποία θα πρέπει να δίνεται

ιδιαίτερη βαρύτητα τόσο από τους ίδιους τους γυμναστές όσο και από την ίδια την πολιτεία η οποία θα πρέπει να σχεδιάζει ανάλογα γι' αυτό το σκοπό τα αναλυτικά προγράμματα του μαθήματος της φυσικής αγωγής με σκοπό την συμμετοχή όλων των μαθητών αλλά και την βελτίωση της ψυχικής τους υγείας.

Ωστόσο όμως στην έρευνα παρατηρήθηκαν οι παρακάτω περιορισμοί:

Δεν λήφθηκαν δεδομένα από αγροτικές περιοχές (πόλεις κάτω των 5000 κατοίκων) διότι τα λύκεια σε αυτές τις περιοχές δεν διέθεταν και τις τρεις τάξεις λυκείου σε αυτές τις περιοχές. Επίσης η κατηγοριοποίηση των περιοχών σε ημιαστικές, αστικές και μεγάλες αστικές περιοχές έγινε σύμφωνα με πληθυσμιακά κριτήρια συλλογής του δείγματος. Ακόμη τα πολλά θέματα των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου πιθανόν να οδήγησαν στην μη σωστή συμπλήρωσή τους από τους μαθητές. Επιπροσθέτως ο χρόνος διεξαγωγής της έρευνας πιθανόν να επηρέασε τις απαντήσεις των μαθητών, (με το πέραςμα του χρόνου, καθώς η έρευνα διήρκεσε ένα σχολικό έτος, προχωρούσαν και οι φάσεις των σχολικών πρωταθλημάτων άρα και το ενδιαφέρον των μαθητών για συμμετοχή διαφοροποιούνταν). Τέλος η χρήση του ερωτηματολογίου της δέσμευσης έγινε για πρώτη φορά στην παρούσα έρευνα.

## **Προτάσεις**

Καθώς η παρούσα έρευνα ήταν η πρώτη στο είδος της τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό προτείνεται η διεξαγωγή περισσότερων σχετικών ερευνών ώστε να εξαχθούν ασφαλέστερα συμπεράσματα.

Επίσης, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας θα πρέπει να ληφθούν μέτρα και να γίνουν διάφορες βελτιώσεις τόσο στα κίνητρα και την προετοιμασία των σχολικών πρωταθλημάτων όσο και κατά την διεξαγωγή τους όχι μόνο σε θέματα οργάνωσης αλλά και στις αθλητικές εγκαταστάσεις όπου διεξάγονται. Αρχικά θα πρέπει να ληφθεί μέριμνα από την πολιτεία και τους αρμόδιους φορείς της (Υ.Π.Δ.Β.Μ.Θ., Διεύθυνση Φυσικής Αγωγής) ώστε να γίνει μαζικότερη η συμμετοχή στα σχολικά πρωταθλήματα, η οποία θα αφορά το σύνολο των μαθητών αλλά ταυτόχρονα να είναι και λιγότερο ανταγωνιστική δραστηριότητα. Πιο συγκεκριμένα θα πρέπει να διαμορφωθούν κατάλληλα προγράμματα και κίνητρα συμμετοχής ώστε να διευρυνθεί ο αριθμός των αθλημάτων και να συμμετέχουν περισσότερο τα κορίτσια. Επίσης θα πρέπει να αυξηθεί η συμμετοχή των μαθητών της Γ' τάξης οι οποίοι έχουν περισσότερες σχολικές υποχρεώσεις σε σχέση με τους

μαθητές των υπόλοιπων τάξεων αλλά και η συμμετοχή των μαθητών που διαμένουν σε αστικές περιοχές.

Τα κίνητρα της πολιτείας θα πρέπει να αναθεωρηθούν και να τεθούν σε νέα βάση αφού τα «μόρια εισαγωγής των μαθητών στην τριτοβάθμια εκπαίδευση» που δίνονται πιστεύεται από τους περισσότερους μαθητές ότι αυτά ενθαρρύνουν την χρήση αθέμιτων μέσων μεταξύ των μαθητών για την επίτευξη της νίκης της ομάδας τους με κάθε τρόπο (εξάλλου μόνο οι μισοί μαθητές πιστεύουν ότι τα κίνητρα της πολιτείας είναι προς την σωστή κατεύθυνση). Αυτό θα έχει ως συνέπεια την μείωση του ποσοστού χρήσης αναβολικών από τους μαθητές αλλά και την μείωση του ποσοστού πρόθεσης για χρήση αναβολικών από τους μαθητές στο μέλλον προκειμένου να πετύχουν τους αγωνιστικούς στόχους.

Σε ότι αφορά τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν θα πρέπει να ληφθεί μέριμνα από την πλευρά της πολιτείας να ξεπεραστούν τα εμπόδια που σχετίζονται με την έλλειψη χρόνου των μαθητών λόγω των αυξημένων σχολικών τους υποχρεώσεων, οι σχολικοί αγώνες θα πρέπει να γίνουν πιο ελκυστικοί προσελκύοντας μεγαλύτερη συμμετοχή ανά περιφέρεια σε τοπικό επίπεδο με την μορφή φεστιβαλικού χαρακτήρα και λιγότερο ανταγωνιστικού χαρακτήρα, ώστε να μειωθούν τα ατομικά/ψυχολογικά εμπόδια που εκδηλώνουν οι μαθητές για την συμμετοχή τους σε αυτούς.

Σε ότι αφορά την ικανοποίηση των μαθητών από την συμμετοχή τους στο σχολικό πρωτάθλημα ιδιαίτερη βαρύτητα θα πρέπει να δοθεί από την πολιτεία στην οργάνωση των σχολικών πρωταθλημάτων και στις εγκαταστάσεις όπου αυτά διεξάγονται, αφού οι μαθητές δεν νοιώθουν ικανοποιημένοι από την οργάνωση των αγώνων καθώς θεωρούν μη ικανοποιητικό το επίπεδο οργάνωσης και διαιτησίας, την ασφάλεια των γηπέδων και την ποιότητα των εγκαταστάσεων.

Ακόμη ο θεσμός των σχολικών πρωταθλημάτων θα πρέπει να συνεχισθεί και να ενισχυθεί προς ένα πιο ψυχαγωγικό χαρακτήρα, καθότι οι μαθητές δηλώνουν στα κυριότερα κίνητρα την φυσική χαλάρωση και την απόδραση από την καθημερινότητα και τις σχολικές τους υποχρεώσεις δηλώνοντας δεσμευμένοι στο μέλλον λόγω της συμμετοχής τους στους σχολικούς αγώνες να αποφύγουν τις κακές διατροφικές συνήθειες, να είναι φυσικά δραστήριοι, και γενικά να έχουν ένα υγιεινό τρόπο ζωής, ακολουθώντας ηθικές στάσεις και συμπεριφορές και αποφεύγοντας ανθυγιεινές στάσεις και συμπεριφορές όπως το κάπνισμα, το αλκοόλ και τις εξαρτησιογόνες ουσίες.

Συμπερασματικά, η πολιτεία θα πρέπει να αναθεωρήσει τον θεσμό των σχολικών πρωταθλημάτων, δηλαδή να μην είναι ένας τρόπος περαιτέρω ενίσχυσης των μαθητών που ασχολούνται γενικότερα με τον αθλητισμό για την εισαγωγή τους στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, αλλά να είναι ένας τρόπος προσέλκυσης για αθλητική συμμετοχή του συνόλου των μαθητών, παράλληλα δε ένας τρόπος κάλυψης των αναγκών τους για αναψυχή που θα λειτουργεί ως «αντίβαρο» στην πίεση των καθημερινών σχολικών υποχρεώσεων των μαθητών.

## VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Aarnio, M.E. (2003). Leisure time physical activity in late adolescence: A cohort study of stability, correlates and familiar aggregation in twin boys and girls. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2, 1-41.
- Adie, J., Duda, J. & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32, 189–199.
- Alexandris, K. (1998). Patterns of recreational sport participation among the adult population in Greece. *Journal of Sport Marketing*, 2(2), 1-9.
- Alexandris, K. & Carroll, B. (1997a). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels results from a study in Greece. *Leisure Sciences*, 19, 1-15.
- Alexandris, K. & Carroll, B. (1997b). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16, 107-125.
- Alexandris, K. & Carroll, B. (1997 c). Motives on recreational sport participation in Greece : implications for planning and provision of sport services. *European Physical Education Review*, 3(2), 129-143.
- Alexandris, K., Grouios, G., Tsorbatzoudis, C. & Bliatsou, A. (2001). Relationship between perceived constraints and commitment to recreational sport participation of university students in Greece. *International Journal of Sport Management*, 2, 282-296.
- Alexandris, K., Kouthouris, H. & Girgolas. (2007). Investigating the relationships among motivation, negotiation and alpine skiing participation. *Journal of leisure research*, 39(4), 648-667.
- Alexandris, K., Tsorbatzoudis, C. & Grouios, G. (2002). Perceived constraints in recreational sport participation: investigating their relationship with intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation. *Journal of Leisure Research*, 34,233-252.
- Alexandris, K., Zahariadis, P., Tsorbatzoudis, C. & Grouios, G. (2002). Testing the sport commitment model in the context of exercise and fitness participation. *Journal of Sport Behavior*, 25(3), 217-230.

- Ashford, B., Biddle, S. & Goudas, M. (1993). Participation in community sport centers: Motives and predictors of enjoyment. *Journal of Sport Sciences*, 11, 249-256.
- Atchley, R. (1989). The continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29, 183-90.
- Australian Bureau of Statistics. (1999-2000) "Participation in sport and physical activities, 1999-2000" and "Population Survey Monitor 1999-2000". Cat. No. 4177.0
- Avgerinos, A. (2008). Lifestyle and physical activity of young people in Greece: The role of the school and the community in the promotion of active living. *European Psychomotricity Journal*, (1)1, 73-77.
- Balady, G. (2000). ACSM's guidelines for exercise testing and participation. 6<sup>th</sup> ed. Philadelphia: Lippencott Williams and Wilkens.
- Bandura, A., (1969). Social learning theory of identificatory processes. In D.A. Goslin (Ed.), *Handbook of socialization theory and research*, 213-2620. Chicago: Rand McNally.
- Bandura, A. & Walters, H., (1963). Social learning and personality developments. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Barnett, L., 1980. The social psychology of children's play: effects of extrinsic rewards on free play and intrinsic motivation. *Social Psychological Perspectives on Leisure and Recreation*, 138-170.
- Bergin, D.A. (1992). Leisure activity, motivation, and academic achievement in high school students. *Journal of Leisure Research*, 24, 225-239.
- Biddle, S. & Goudas, M., (1996) Analysis of children's physical activity and its association with adult encouragement and social cognitive variables. *Journal of School Health*, 66, 75-78.
- Bocarro, J., Kanters, M., Casper, J. & Forrester, S. (2008). School physical education, extracurricular sports and lifelong active living. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27, 155-166.
- Boiché, J. & Sarrazin, P.; (2007). Self-determined motivation, perceived conflict and instrumentality and exercise adherence: A 6-month prospective study. *Psychologie Française*, 52(4), 417-430.
- Bradley, W. & Mannell, R. (1982). The effects of extrinsic rewards and reward procedures on intrinsic motivation and psychological experience of flow

- during play, Documento presentado en American Psychological Association Annual Convention, Washington, DC.
- Brown, B. & Frankel, B. (1993). Activity through the years: Leisure satisfaction and life satisfaction. *Sociology of Sport Journal*, 10, 1-17.
- Bucher, C. (1974). National adult fitness survey: Some implications. *Journal of Health, Physical Education and Recreation*, 45, 25-28.
- Butterfield, S., Brown, J. & Bruce, R. (2008). Student-athletes' perceptions of high school sports participation. *Physical Education*, 48, 123-128.
- Byl, J. (2002). Organizing effective elementary and high school intramural programs. *Physical and Health Education*, 22-24.
- Cai, S. (2000). Physical exercise and mental health: A content integrated approach in coping with college students' anxiety and depression. *Physical Education*, 7(2), 69-76.
- Caldwell, L., & Weissinger, E. (1994). Factors influencing free time boredom in a sample of persons with spinal cord injuries. *Therapeutic Recreation Journal*, 28(1), 18-24.
- Canan, K. & Giyasettin, D. (2004). An examination of high school student's attitudes toward physical education with regard to sex and sport participation. *Perceptual and Motor Skills*, 98(3), 54-758.
- Carpenter, P. & Scanlan, T. (1998). Changes over time in the determinants of sport commitment. *Pediatric Exercise Science*, 10, 356-365.
- Carrol, B. & Alexandris, K. (1997). Perception of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. *Journal of Leisure Research*, 29, 279-299.
- Casper, J., 2005. Explaining adult tennis participants' participation frequency and purchase intention with the sport commitment model. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 65(12-A), 4717.
- Casper, J & Andrew, D. (2008). Sport commitment differences among tennis players on the basis of participation outlet and skill level, *Journal of Sport Behavior*, 31(3), 201-219.
- Casper, J. & Stellino, M. (2008). Demographic predictors of recreational tennis participants' sport commitment. *Journal of Park and Recreation Administration*, 26(3), 93-115.

- Cavill, N., Biddle, S. & Sallis, J. (2001). Health enhancing physical activity for young people: Statement of the United Kingdom expert consensus conference. *Pediatric Exercise Science* 13, 12-25.
- Celsi, L., Rose, L., & Leigh, W. (1993). An exploration of high-risk leisure consumption through skydiving. *Journal of Consumer Research*, 20, 1–23.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2006). Physical activity for everyone: recommendations: Are there special recommendations for young people? <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/recommendations/young.htm>.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2005). YRBSS: Youth risk behavior surveillance—United States, Surveillance Summaries, *MMWR*. 2006;55(No.SS-5).
- Chelladurai, P. (1999). A mentoring model for management in sport and physical education. *Quest*, 51(1), 24-38.
- Chou, C., Li, Y., Unger, J., Xia, J., Sun, P., Guo, Q., et al. (2006). A randomized intervention of smoking for adolescents in urban Wuhan, China. *Preventive Medicine*, 42, 280–285.
- Coalter, F., Dowers, S. & Baxter, M. (1995). The impact of social class and education on sports participation: some evidence from the general household survey, in leisure and social stratification (edited by K. Roberts. Publication 53), *Leisure Studies Association, Brighton*, 59-71.
- Coatsworth, D. & Conroy, D. (2009). The effects of autonomy-supportive coaching, need satisfaction, and self-perceptions on initiative and identity in youth swimmers. *Developmental Psychology*, 45(2), 320-328.
- Coetzee, Z., Coetzee, M. & Botha, K. (2004). Barriers with reference to youth sport participation. *South Africa Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 26(2), 1-15.
- Coleman, D. & Iso Ahola, S. (1993). Leisure and health: the role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25, 111-128.
- Colley, A., Nash, J., O'Donnell, & Restorick, L. (1987). Attitudes to the female sex role and sex-typing of physical activities. *International Journal of Sport Psychology*, 18(1), 19–29.
- Corbin, B., Nielson, B., Borsdorff, L. & Laurie, R. (1987) Commitment to physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 18, 215-222.
- Crandall, R. (1980). Motivation for leisure. *Journal of Leisure Research*, 12, 45-54.



- Crawford, D. & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Crawford, D., Jackson, E. & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). Activity, experience and personal growth. Physical activity in human experience: Interdisciplinary perspectives, 61-88, *Champaign, IL: Human Kinetics*.
- Csikszentmihalyi, M. (1975b). Play and intrinsic rewards. *Journal of Humanistic Psychology*, 15(3), 41-63.
- Curtis, J. & Russel, S. (1997). Physical activity in human experience: Interdisciplinary perspectives. *Champaign, IL: Human Kinetics*.
- Curtis, J., McTeer, W. & White, P. (1999). Exploring effects of school sport experiences on sport participation in later life, *Sociology of Sport Journal*, 16, 348-365.
- Darling, N., Caldwell, L. & Smith, R. (2005). Participation in school based extracurricular activities and adolescent adjustment. *Journal of Leisure Research*, 37(1), 51-76.
- Deci, E. L. (1975). Intrinsic motivation. *New York: Plenum*.
- Deci, E. & Ryan, M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. *New York: Plenum*.
- DeCotiis, T. & Summers, T. (1987). A path analysis of organizational commitment. *Human Relations*, 40, 445-470.
- Debate, R., Gabriel, K., Zwald, M., Huberty, J. & Zhang, Y. (2009). Changes in psychosocial factors and physical activity frequency among third to eighth-grade girls who participated in a developmentally focused youth sport program: a preliminary study. *Journal of School Health*, 79(10), 474-484.
- Dimanche, F., & Samdahl, D. (1994). Leisure as symbolic consumption: A conceptualization and prospectus for future research. *Leisure Sciences*, 16, 119-129.
- DiPietro, L. (1999). Physical activity in the prevention of obesity: Current evidence and research issues. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 31, 542-546.
- Drakou, A., Tzetzis, G. & Mamantzi, K. (2009). Leisure constraints experienced by university students in Greece. *The Sport Journal*, 12, 3.

- Durant, R., Middleman, A., Faulkner, A., Emans, J. & Woods, E. (1997). Adolescents anabolic-androgenic steroid use, multiple drug use, and high school sports participation. *Pediatric Exercise Science*, 9, 150-158.
- Eccles, J., Barber, B., Stone, M. & Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues*, 59(4), 865-889.
- Ellis, G. & Witt, P. (1984). The measurement of perceived freedom in leisure. *Journal of Leisure Research*. 16(2), 110-123.
- Eys, M., Loughhead, T. & Hardy, J. (2007). Athlete leadership dispersion and satisfaction in interactive sport teams. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(3), 281-296.
- Farrow, D., Chivers, P., Handingham, C. & Sachse, S. (1998). The effect of videobased perceptual training on the tennis return of serve. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 231-242.
- Fejgin, N. (1994). Participation in high school competitive sports: a subversion of school mission or contribution to academic goals? *Sociology of Sport Journal*, 11, 211-230.
- Fejgin, N., Hanegby, R. & Bar-Eli, M. (2000). The school sport club in Israel: policy execution and satisfaction. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 5(3), 323-348.
- Flammer, A. & Schaffner, B. (2003). Adolescent leisure across european nations. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 99, 65-75.
- Flintoff, A. (2008). Targeting mr average: participation, gender equity and school sport partnerships Sport. *Education and Society*, 13(4), 393-411
- Ford, E., & DeStefano, F. (1991). Risk factors for mortality from all causes and from coronary heart disease among persons with diabetes. Findings from the National Health and Nutrition Examination Survey Epidimiologic follow-up study. *American Journal of Epidimiology*, 133, 1220-1230.
- Fortier, M., Vallerand, R., Briere, N. & Provencher, P. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 24-39.
- Frederick, M. & Ryan, M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16(3), 124-146.

- Frederick, M. & Shaw, S. (1995). Body image as a leisure constraint: examining the experience of aerobic exercise classes for young women. *Leisure Sciences*, 17, 57-73.
- Gibbons, F., Benbow, P. & Gerrard, M. (1994). From top dog to bottom half: Social comparison strategies in response to poor performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4), 638-652.
- Goran, M.I., Reynolds, K.D. and Lindquist, C.H. (1999) Role of physical activity in the prevention of obesity in children. *International Journal of Obesity Related Metabolism Disorders* 233, 18-33.
- Goudas, M., Dermitzaki, I., & Bagiatis, K. (2001). Motivation in physical education is correlated with participation in sport after school. *Psychological Reports*, 88, 491-496.
- Granzin, L. & Olsen, E. (1989). Identifying those ready to make a voluntary commitment to fitness. *Journal of Sport Management*, 3, 116-128.
- Gratton, C. and Tice, A. (1994). Trends in sports participation in Britain: 1977–1987. *Leisure Studies* 13, 49–66.
- Greenleaf, C., Boyer, E. & Petrie, T. (2009). The mediating influences of body image, physical competence and instrumentality. *Sex Roles*, 61, 714-726.
- Haggerty, T. & Denomme, D. (1991). Organizational commitment in sport clubs: A multivariate exploratory study. *Journal of Sport Management*, 5, 58-71.
- Hamalainen, P., Nupponen, H., Rimpela, A., & Rimpela, M. (2000). Adolescent health and lifestyle survey: trends in physical activity of 12-18 year olds in 1977-1999). *Liikunta ja Tiede* 6, 4-11.
- Hanson, S. & Kraus, R. (1999). Women in male domains: sport and science. *Sociology of Sport Journal*, 16(2), 92-110.
- Hassandra, M., Goudas, M. & Chroni, S. (2002). Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 211-223.
- Hassapidou, M., Fotiadou, E., Maglara, E., & Papadopoulou, S. K. (2006). Energy intake, diet composition, energy expenditure, and body fatness of adolescents in northern Greece. *Obesity*, 14(5), 855-862.
- Henderson, K., Bedini, L., Hecht, L. & Schuler, r. (1995). Woomen with disabilities and the negotiation of leisure constraints. *Leisure Studies*, 14, 17-31.

- Hill, G. & Simons, J. (1989). A study of the sport specialization on high school athletics. *Journal of Sport and Social Issues*, 13(1), 1-13.
- Holland, A., & Andre, T. (1994). Athletic participation and the social status of adolescent males and females. *Youth and Society*, 25, 388–407.
- Howell F. & McKenzie J. (1987). High school athletics and adult sport-leisure activity: gender variations across the life cycle. *Sociology of Sport Journal*, 4, 329-346.
- Howley, E. & Franks, D. (1992). Health and fitness: Instructors Handbook. Champaign IL, Human Kinetics Publishers.
- Hubbard, J. & Mannell, R. (2001). Testing competing models of the leisure constraints negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure Sciences*, 23, 145-163.
- Iso Ahola, E. (1983). Towards a social psychology of recreational travel. *Leisure Studies*, 2, 45-56.
- Iso Ahola, E. (1989). Motivation for leisure. In understanding leisure and recreation: mapping the past, charting the future, in E. L. Jackson and T. L. Burton, eds., pp. 247-280. State College, PA: Venture Publishing.
- Iso Ahola, E. (1999). Motivational foundations of leisure. In E. L. Jackson & T. I. Burton (Eds.), *Leisure Studies: Prospects for the Twenty-First Century*, (35-51). State College, PA: Venture Publishing.
- Iso Ahola, E. & Mannell, C. (1985). Social and psychological constraints on leisure. *Constraints on Leisure*, 111-151.
- Iso Ahola, E. & Weissinger, E. (1987). Leisure and boredom. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5, 356-364.
- Iwasaki, Y., & Havitz, M. E. (1998). A path analytic model of the relationships between involvement, psychological commitment, and loyalty. *Journal of Leisure Research*, 30(2), 256-280.
- Iwasaki, Y. & Mannell, R. (1999) Situational and personality influences on intrinsically motivated leisure behavior: interaction effects and cognitive processes. *Leisure Sciences*, 21, 287-306.
- Jackson, E., Crawford, D. & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 15, 1-12.
- Jackson, E. & Dunn, E. (1991). Is constrained leisure an internally homogeneous concept? *Leisure Sciences*, 13, 167-184.

- Jackson, E. & Rucks, V. (1995). Negotiation of leisure constraints by junior-high and high school students: an exploratory study, *Journal of Leisure Research*, 27(1), 85-105.
- Jarvis, J., & Stark, S. (2005). Partnership working and the involvement of parents in the health education of 7–11 year-olds. *Primary Health Care Research and Development*, 6, 208–216.
- Kane, M. J. (1988). The female athletic role as a status determinant within the social systems of high school adolescents. *Adolescence*, 23(90), 253–264.
- Kay, T. & Jackson, G. (1991). Leisure despite constraint: The impact of leisure constraints on leisure participation. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 301-313.
- Keays, J. & Allison, R., (1995). The effects of regular moderate to vigorous physical activity on student outcomes: A review. *Canadian Journal of Public Health*, 86, 62-65.
- Kelly, J. (1980). Leisure and sport participation. Participation in social and political activities, *San Fransisco: Jossey Bass*, 170-176.
- Kiesler, A. (1971). The psychology of commitment: experiments linking behavior to belief. New York: Academic Press.
- Kiewa, J. (1996). "Body satisfaction and competence: hand and glove?". *Social Alternatives*, 15(2), 7-10.
- Kirk, D. (2005). Physical education, youth sport and lifelong participation: the importance of early learning experiences. *European Physical Education Review*, 11(3), 239-255.
- Kleiber, D. & Kirshnit, C. (1991). Sport involvement and identity formation. In *Mind-body maturity: Psychological approaches to sport, exercise and fitness*, L. Diament, New York, Hemisphere.
- Koivula, N. (1995). Ratings of gender appropriateness of sports participation: Effects of gender-based schematic processing. *Sex Roles*, 33, 543–557.
- Kosti, R., Panagiotakos, D., Mihas, C., Alevizos, A., Zampelas, A., Mariolis, A., et al. (2007). Dietary habits, physical activity and prevalence of overweight/obesity among adolescents in Greece: the Vyronas study. *Medicine Sciences Monitoring*, 13(10), 437-444.
- Krassas, G., Tzotzas, T., Tsametis, C. & Konstantinidis, T. (2001). Prevalence and trends in overweight and obesity among children and adolescents in

- Thessaloniki, Greece. *Journal of Pediatric Endocrinology & Metabolism*, 14, S1319–S1326.
- Krugman, H. (1965). The impact of television advertising: Learning without involvement. *Public Opinion Quarterly*, 29, 349–356.
- Lau, P., Fox, K. & Cheung, M. (2005). Psychosocial and socio-environmental correlates of sport identity and sport participation in secondary school-age children, *Human Kinetics Publishers and the European College of Sport Science*, 4,(3), 1-21.
- Laverie, D., (1998). Motivations for ongoing participation in a fitness activity. *Leisure Sciences*, 20, 277-302.
- Le Unes, A. & Nation, J. (1996). Sport psychology: Second edition. Chicago: Nelson Hall Publishers.
- Lee, H., Lee, S. & Cho, H. (2004). Influence of perceived constraints and social factors on sport participation after school among Korean youths. *World Leisure Journal*, 46, 48-54.
- Levin, S., Lowry, R., Brown, R., & Dietz, W. (2003). Physical activity and body mass index among US adolescents: Youth risk behavior survey. *Archives of Pediatric Adolescence Medicine*, 157, 816-820.
- Levin, D., Smith, E., Caldwell, L. & Kimbrough, J. (1995). Violence and high school sports participation, *Pediatric Exercise Science*, 7, 379-388.
- Loy, J., McPherson, B. & Kenyon, G. (1978). Sport and social systems: A guide to the analysis, problems, and literature. Don Mills, ON: Addison-Wesley.
- Lin, Y. (2008). An analysis of adolescent participation and satisfaction of recreational sport activities in Hsinchu city, Taiwan. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 9, 2452.
- Lung, C. & Ying, K. (2008). Gratitude and adolescent athlete's well being. *Social Indicators Research*, 89(2), 361-373.
- Malaxos, S., & Wedgwood, N. (1997). Teenage girls' perceptions of participation in sport. Perth: Women's Sport Foundation of Western Australia (Inc).
- Malina, M. (1996). Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(3), 48-57.
- Mamalakis, G., & Kafatos, A. (1996). Prevalence of obesity in Greece. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 20(5), 488-492.

- Mamalakis, G., Kafatos, A., Manios, Y., Anagnostopoulou, T., & Apostolaki, I. (2000). Obesity indices in a cohort of primary school children in Crete: a six year prospective study. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 24(6), 765-771.
- Manfredo, M., Driver, B., Tarrant, M. (1996). Recreation experience preferences measuring leisure motivation: A meta-analysis of the recreation experience preference scale. *Journal of Leisure Research*, 28, 188-213.
- Marsh, H. (1993). The effects of participation in sport during the last two years of high school. *Sociology of Sport Journal*, 10, 18-43.
- Marsh, H. & Kleitman, Σ. (2003). School athletic participation: mostly gain with little pain. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 205-228.
- Mathes, A. & Battista, M. (1985). College men's and women's motives for participation in physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 61, 719-726.
- Mathes, S., McGivern, A., & Schneider, C. (1992). The influence of participation and gender on employees' motives for involvement in a corporate exercise program. *Journal of Sport Management*, 6, 1-14.
- Matheson, J. (1991). Participation in sport. London: HMSO.
- Mccutcheon, L. & Ashe, D. (1999). Can individualists find satisfaction participating in interactive team sports? *Journal of Sport Behavior*, 22, 570-577.
- McIntyre, N. & Pigram, J. (1992). Recreation specialization reexamined: The case of vehicle-based campers. *Leisure Sciences*, 14, 3-15.
- McLean, J. & Hamm, S. (2008). Values and sport participation: comparing participant groups, age, and gender, *Journal of Sport Behavior*, 31(4), 352-367.
- McPherson, D., (1998). Aging as a social process: An introduction to individual and population aging. New York Brace.
- Messner, M. (1988). Sports and male domination: The female athlete as contested ideological terrain. *Sociology of Sport Journal* 5, 197-211.
- Messner, M. & Sabo, D. (1990). Toward a critical feminist reappraisal of sport, men and the gender order. In Sport, men and the gender order: Critical feminist perspectives, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Metheny, E. (1967). Connotations of movement in sport and dance. Dubuque, IA: William C. Brown.
- Miller, J., Heinrich, M. & Baker, R. (2000). A look at title IX and women's participation in sport. *Physical Educator*, 57, 8-13.

- Miller, K., Melnick, M., Barnes, G., Farrell, M. & Sabo, D. (2005). Untangling the links among athletic involvement, gender, race and adolescent academic outcomes. *Sociology of Sport Journal*, 22, 178-193.
- Miracle, A. (1985). Corporate economy, social ritual and the rise of high school sports. Paper presented at the 6<sup>th</sup> annual meeting of the Nord American Society for the Sociology of Sport, Boston.
- Montoye, H., Van Huss, W. & Zuidema, J. (1959). Sport activities of athletes and non athletes in later life. *Physical Education*, 16, 48-51.
- Morgan, W. & Montoye, H. (1984). Quality of life and health status of aging athletes and non athletes: A twenty year longitudinal study. Paper presented at the Olympic Scientific Congress, Eugene, O.
- Murray, P. (1996). An illusory image: a report on the media coverage and portrayal of women's sport in Australia, a project managed by the women in sport unit. *Australian Sports Commission*.
- NCAA News Digest, (2007). A summary of major activities within the Association. *The NCAA News*, p.2.
- Nupponen, H., & Telama, R. (1998). Liikunta ja liikunnallisuus osana 11-16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. [Physical activity and motor performance as part of the lifestyle of 11-16-year-old European young people]. *Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus, Jyväskylä*, 1-186.
- Paffenburger, S., Hyde, T., Wing, L. & Hsieh, C. (1986). Physical activities, all causes mortality, and longevity of college alumni. *New England Journal of Medicine*, 314, 605-613.
- Papacharisis, V., Simou, K., & Goudas, M. (2003). The relationships between motivation and intention towards exercise. *Journal of Human Movement Studies*, 45, 377-386.
- Papadimitriou, A., Douros, K., Fretzayas, A., & Nicolaidou, P. (2007). The secular trend of body weight of Greek schoolchildren in the 20th century. *Medicine Sciences Monitoring*, 13(1), RA8-11.
- Papadimitriou, A., Kounadi, D., Konstantinidou, M., Xepapadaki, P., & Nicolaidou, P. (2006). Prevalence of obesity in elementary schoolchildren living in Northeast Attica, Greece. *Obesity*, 14(7), 1113-1117.



- Park, S. & Kim, Y. (2000). Conceptualizing and measuring the attitudinal loyalty construct in recreational sport contexts. *Journal of Sport Management, 1*, 197-207.
- Pate, R., Heath, W., Dowda, M., & Trost, G. (1996). Associations between physical activity and other health behaviours in a representative sample of U.S. adolescents. *American Journal of Public Health, 86*, 1577-1581.
- Parvizy, S., Nikbahkt, A., Tehrani, P., & Shahrokhi, S. (2005). Adolescents' perspectives on addiction: Qualitative study. *Nursing and Health Sciences, 7*, 192–198.
- Pelletier, L., Fortier, M., Vallerand, R., Tuson, K., Briere, N., & Blais, M. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*, 35-53.
- Pozzi, L. (1995). Multiple achievement orientations and participation youth sport: A cultural and developmental perspective. *International Journal of Sport Psychology, 26*(4), 431-452.
- Quennerstedt, M. (2008). Exploring the relation between physical activity and health, a salutogenic approach to physical education. *Sport, Education and Society, 13*(3), 267-283.
- Quick, S. (2008). The school sport partnership programme — raising levels of participation in physical education and sport in schools in England, *Springer Berlin Heidelberg, Part 3*, 191-206.
- Raedeke, Y. (1997). Personal investment perspective on leisure-time physical activity participation. Role of incentives, program activity and constraints. *Leisure Sciences, 19*(3), 209-228.
- Ragheb, M. & Tate, R. (1993). A behavioral model of leisure participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure Studies, 12*, 61 - 70.
- Raymore, A., Godbey, G., & Crawford D. (1994). Self-esteem, gender, and socioeconomic status: their relation to perceptions of constraint on leisure among adolescents. *Journal of Leisure Research, 26*, 99-118.
- Rees, C., Andres, F. & Howell, M. (1986). On the trail of the “turkey trotters”. The effects of previous sports involvement and attitudes on commitment to and skill in running. *Sociology of Sport Journal, 3*, 134-143.

- Richards, R., Williams, S., Poulton, R. & Reeder, A. (2007). Tracking club sport participation from childhood to early adulthood. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 5, 413-419.
- Rikard, L. & Banville, D. (2006). High school student attitudes about physical education. *Sport, Education and Society*, 11(4), 385-400.
- Roberts, J. M., & Kundrat, D. (1978). Variation in expressive balances and competence for sports carrally teams. *Urban Life*, 7, 231–251.
- Robinson, J. & Godbey, G. (1993). Sport, fitness, and the gender gap. *Leisure Sciences*, 15, 291–307.
- Rodgers, W. & Brawley, L. (1993). Using both self-efficacy theory and the theory of planned behavior to discriminate adherers and dropouts from structured programs. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5(2), 195 — 206.
- Rothschild, M. (1984). Perspectives on involvement: Current problems and future directions. *Advances in Consumer Research*, 11, 216–217.
- Sabo, D., Melnick, M. & Vanfossen, B. (1993). High school athletic participation and postsecondary educational and occupational mobility: a focus on race and gender. *Sociology of Sport Journal*, 10, 44-56.
- Sallis, J. (1993). Epidemiology of physical activity and fitness in children and adolescents. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 33, 403-408.
- Samdahl, D. & Jekubovich, N. (1997). A critique of leisure constraints: Comparative analysis and understandings. *Journal of Leisure Research*, 29, 430-452.
- Samuel, N. (1996). *Women, Leisure and the Family in Contemporary Society*. Wallingford, UK: C.A.B. International.
- Scanlan, T., Carpenter, P., Schmidt, G., Simons, J. & Keeler B. (1993). An introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 1-15.
- Schreeder, J., Thomis, M., Vanreusel, B., Lefevre, J., Renson, R., Vanden, E. & Peunen, J. (2006). Sports participation among females from adolescence to adulthood: a longitudinal study. *International Review for the Sociology of Sport*, 41, 413-430.
- Schroeder, C. & Cluphf, D. (2007). Intramural programs: A recess renovation. *Illinois Journal for Health, Physical Education, Recreation & Dance*, 52-55.
- Shaw, M. Caldwell, L. & Kleiber, A. (1996). Boredom, stress and social control in the daily activities of adolescents. *Journal of Leisure Research*, 28(4), 274-293.

- Shaw, M., Kleiber, A., & Caldwell, L. (1995). Leisure and identity formation in male and female adolescents: A preliminary examination. *Journal of Leisure Research, 27*(3), 245-263.
- Shephard, J. (1988). Exercise adherence in corporate settings: Personal traits and program barriers. In R. Dishman (Ed.), *Exercise adherence: its impact on public health* (305-319). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Shephard, J. & Cox, M. (1980). Some characteristics of participants in an industrial fitness program. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 5*, 69-76.
- Sherif, M. & Hovland, C. (1961). *Social judgement: Assimilation and contrast effects in reaction to communication and attitude change*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Sherif, C., Sherif, M., & Nebergall, R. (1965). *Attitude and attitude change: The social judgement-involvement approach*. Philadelphia: WB Saunders.
- Shields, L. & Bredemeier, L. (1995). Character development and physical activity. *Champaign, IL: Human Kinetics*.
- Sirard, J.R., Pfeiffer, K.A., & Pate, R.R. (2006). Motivational factors associated with sports program participation in middle school students site specific. *Journal of Adolescence Health, 38*, 696-703.
- Sit, C. & Lindner, K. (2006). Situational state balances and participation motivation in youth sport: A reversal theory perspective. *British Journal of Educational Psychology, 76*, 369-384.
- Smith, A., Thurston, M., Green, K. & Lamb, K. (2007). Young people's participation in extracurricular physical education: A study of 15-16 year olds in North-West England and north-East Wales. *European Physical Education Review, 13*(3), 339-368.
- Spiriduso, Q. (1995). *Physical dimensions of aging*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Statistics Canada. (1994). *Sport participation in Canada*. Ottawa, ON: Ministry of Supply and Services.
- Stempel, C. (2006). Gender, social class, and the sporting capital-economic capital nexus. *Sociology of Sport Journal, 23*, 273-292.
- Stockdale, J., Wells, A. & Rall, M. (1996). Participation in free time activities: a comparison of London and New York. *Leisure Studies, (15)*1, 1-16.
- Stodolska, M. (2000). Changes in leisure participation patterns after immigration. *Leisure Sciences, 22*(1), 39-63.

- Stryker, S. (1980). Symbolic interactionism: A social structural version. Benjamin/Cummings, London.
- Talliaferro, L., Rienzo, B., Miller, D., Pigg, M. & Dodd, V. (2008). High school youth and suicide risk: exploring protection afforded through physical activity and sport participation. *Journal of School Health*, 78(10), 545-553.
- Tenoschok, M., Lyons, C., Oliveto, S. & Sands, K. (2002). Middle school physical education. How good is your intramural program? *Teaching Elementary Physical Education*, 30-31.
- Theberge, N. (1991) Reflections on the body in the sociology of sport, *Quest*, 43(2), 123-135.
- Tirrel, E. & Hart, K. (1980). The relationship of health beliefs and knowledge to exercise compliance in patients after coronary bypass, *Heart and Lung*, 9, 487-493.
- Troutman, K. & Dufur, M. (2007). From high school jocks to college grads: Assessing the long-term effects of high school sport participation on females' educational attainment. *Youth and Society*, 38(4), 443-462.
- Tsorbatzoudis, H., Alexandris, K., Zahariadis, P. & Grouios, G. (2006). Examining the relationship between recreational sport participation and intrinsic and extrinsic motivation and amotivation. *Perceptual and Motor Skills*, 103(2), 363-374.
- Vallerance, R., & Losier, G. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169.
- Valois, R., Zullig, K., Huebner, S. & Drane, W. (2004). Physical activity behaviors and perceived life satisfaction among public high school adolescents. *Journal of School Health*, 74(2), 59-65.
- Van Mechelen, W. & Kemper, G. (1995). Habitual physical activity in longitudinal perspective. In H.C.G. Kemper (Ed.), *The Amsterdam Growth Study: A longitudinal analysis of health, fitness and lifestyle* (pp.135-158). Champaign, IL. *Human Kinetics*.
- Vanreusel, B., Renson, R., Beunen, G., Claessens, L., Lefevre, J., Lysens, R. & Eynde, V. (1997). A longitudinal study of youth sport participation and adherence to sport in adulthood. *International Review for the Sociology of Sport*, 32, 373-387.

- Varca, P., Shaffer, G. & Saunders, V. (1984). A Longitudinal investigation of sport participation and life satisfaction. *Journal of Sport Psychology*, 6, 440-447.
- Wankel, L. (1997). The social psychology of physical activity. In J. Curtis & S. Russel (Eds.), *Physical activity in human experience: Interdisciplinary perspectives, Champaign, IL: Human Kinetics*, 93-126.
- Wankel, L. (1985). Personal and situational factors affecting exercise involvement: The importance of enjoyment. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 56, 275-282.
- Wankel, L. & Berger B. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of Leisure Research*, 22, 167-182.
- Wankel, L. & Mummery, K. (1996) Canada. In: Worldwide trends in child and youth sport. Eds: DeKnop, P., Engstrom, L., Skirstad, B., and Weiss, M. *Champaign, IL, Human Kinetics*, 27-42.
- Wankel, L., Yardley, J. & Graham, J. (1985). The effects of motivational interventions upon the exercise adherence of high and low self-motivated adults. *Canadian Journal of Applied and Sport Sciences*, 10, 147-156.
- Watkins, M. (1987). The influence of involvement and information search on consumers' choice of recreation activities (Doctoral dissertation, University of Oregon, 1986). *Dissertation Abstracts International*, 47, 3560A.
- Watkins, C. (1983). Secondary schools and their effects on continuing participation in physical activity. *Unpublished doctoral dissertation*, University of Oregon, Eugene.
- Weiss, W. & Weiss M. (2006). A longitudinal analysis of commitment among competitive female gymnasts. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 309-323.
- Weissinger, E. & Bandalos, D. (1995). Development, reliability and validity of a scale to measure intrinsic motivation in leisure. *Journal of Leisure Research*, 27, 379-400.
- Weissinger, E. & Iso Ahola, S. (1984). Intrinsic leisure motivation, personality and physical health. *Society and Leisure*, 7(1), 217-228.
- Whisenant, W. (2005). Organizational justice and commitment in interscholastic sports. *Sport Education and Society*, 10(3), 343-357.

- White, P. & Curtis, J. (1990). English-French Canadian differences in types of sport participation: A test of the school socialization explanation. *Sociology of Sport Journal*, 7, 347-369.
- Whitehead, J. (1995). Multiple achievement orientations and participation on youth sport: a cultural and development perspective. *International Journal of Sport Psychology*, 26(4), 431-452.
- Wigfield, A. & Braskamp, L.A., (1985). Age and personal investment in work. In: Kleiber, D., Editor, 1985. *Advances in motivation and achievement*, 4, JAI Press, Greenwich, CT, 297–331.
- Wiley, C., Shaw, S. & Havitz, M. (2000). Men's and women's involvement in sport: An examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure Sciences*, 22, 19-31.
- Willis, J. & Campbell, L. (1992). Exercise psychology. *Champaign, IL: Human Kinetics*.
- Wilson, P., Wendey, R., Carpenter, P., Hall, C., Hardy, J. & Shawn, N. (2003). The relationship between commitment and exercise behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 405-421.
- Wright, B. & Goodale, T. Beyond non-participation: validation of participation categories in constraints research. *Journal of Leisure Research*, 23, 314-331.
- Yang, X. (1997). A multidisciplinary analysis of physical activity, sport participation and dropping out among young Finns, a 12-year follow-up study. *Like Researchs Reports on Sport and Health*, 103.
- Yannakoulia, M., Karayiannis, D., Terzidou, M., Kokkevi, A., & Sidossis, L. (2004). Nutrition-related habits of Greek adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*, 58(4), 580-586.
- Yin, Z. & Moore, J. (2004). Re-examining the role of interscholastic sport participation in education. *Psychological Reports*, 94(3), 1447-1454.
- Αυγερινός, Α. Στάθη, Α., Almond, L., & Κιουμουρτζόγλου, Ε. (2002). Τρόπος ζωής και φυσική δραστηριότητα Ελλήνων μαθητών. *Φυσική Δραστηριότητα & Ποιότητα Ζωής*, 3, 18-30.
- Γκόλτσος, Κ., Τζήκα, Δ., Κουθούρης, Χ. & Χατζηγεωργιάδης Α. (2004). Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στην δραστηριότητα αθλητισμού αναψυχής, ποδόσφαιρο σε γήπεδα μικρών διαστάσεων, (5X5), 5ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Διοίκησης, Πάτρα.

- Γκόλτσος, Κ. & Κουθούρης, Χ. (2005). Παράγοντες παρακίνησης στην δραστηριότητα αθλητισμού αναψυχής, ποδόσφαιρο σε γήπεδα μικρών διαστάσεων, (5X5), 1ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αναψυχής-Ελεύθερου Χρόνου & Αθλητικού Τουρισμού, Τρίκαλα.
- Γογγάκη, Κ. Χριστόδουλος, Α., & Κάτσικας, Χ. (2004). Ελεύθερος χρόνος και ενασχόληση του μαθητικού πληθυσμού της Αττικής με αθλητικές δραστηριότητες. *Φυσική Αγωγή, Αθλητισμός-Υγεία*, 16-17, 63-73.
- Δαμιανίδης, Χ., Κουθούρης, Χ. & Αλεξανδρή, Κ. (2007). Παράγοντες που αναστέλλουν τη συμμετοχή μαθητών και μαθητριών σε εξωσχολικές δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. Η περίπτωση των σχολείων της πόλης της Λιβαδειάς. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 5(3), 379 – 385.
- Διγγελίδης, Ν. & Κρομμύδας, Χ. (2008). Διαφορές μαθητών και μαθητριών Γυμνασίου ως προς την ηθική συμπεριφορά και η σχέση της με το κλίμα παρακίνησης, τους στόχους επίτευξης και την ευχαρίστηση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 6(2), 149 – 161.
- Θεοδωράκης, Γ., & Παπαϊωάννου, Α. (2002). Το προφίλ μαθητών με βάση υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές: Σχέσεις με τον αθλητισμό. *Ψυχολογία*, 9, 547-562.
- Θεοδωράκης, Γ., & Χασάνδρα, Μ. (2005). Κάπνισμα και άσκηση, μέρος 2ο: Διαφορές μεταξύ ασκούμενων και μη ασκούμενων. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3(3), 239-248.
- Θεοδωράκης, Ν., Αλεξανδρή, Κ., Πανοπούλου, Κ. & Βλαχόπουλος, Σ. (2008). Παράγοντες που επηρεάζουν ανασταλτικά την ανάμειξη σε δραστηριότητες παραδοσιακού χορού. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 6 (2), 212 – 221.
- Θεοδωράκης, Ν. & Μπεμπέτσος, Ε. (2003). Διερεύνηση της ικανοποίησης αθλητών: μία πρώτη προσέγγιση. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 1(2), 197 – 203.
- Κουθούρης, Χ. (2006). «Σχόλη», «αναψυχή» & «αθλητισμός»: Εννοιολογική συσχέτιση των όρων. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 4(1), 68-77.

- Κουθούρης, Χ., Αλεξανδρής, Κ. & Γκόλτσος, Κ. (2005). Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στο ποδόσφαιρο αναψυχής σε γήπεδα μικρών διαστάσεων, *Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός*, 7(5), 34-46.
- Κουθούρης, Χ., Αλεξανδρής, Κ., Γιοβάνη, Χ. & Χατζηγιάννη, Ε. (2005). Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στην χιονοδρομία αναψυχής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3(1), 55-63.
- Κουθούρης, Χ., Αλεξανδρής, Κ. & Μπουντόλου, Μ. (2005). Στρατηγικές διαπραγματεύσεως έναντι ανασταλτικών παραγόντων για συμμετοχή στο ποδόσφαιρο αναψυχής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3(3), 255 – 263.
- Κουθούρης, Χ., Κοντογιάννη, Ε. & Αλεξανδρής, Κ. (2008). Λόγοι αναστολής συμμετοχής σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 6 (1), 67 – 78.
- Μπαλασάς, Γ., Πρώϊος, Μ., Δογάνης, Γ. & Μπαλασάς, Δ. (2006). Ηθική ανάπτυξη και Φυσική Αγωγή – Αθλητισμός. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 4(2), 225 – 236.
- Μπερτάκη, Χ., Μιχαλοπούλου, Μ., Αργυροπούλου, Ε. & Μπιτζίδου, Χ. (2007). Φυσική δραστηριότητα μαθητών και μαθητριών λυκείου στην Ελλάδα. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 5(3), 386 – 395.
- Παπαγεωργίου, Μ., Χασάνδρα, Μ. & Χατζηγεωργιάδης Α. (2008). Το τίμιο παιχνίδι στη Φυσική Αγωγή: Επίδραση φύλου, ηλικίας και κινήτρων συμμετοχής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 6(2), 162 – 168.
- Παπαχαρίσης, Β., Χασάνδρα, Μ. & Γούδας, Μ. (2000). Ο ρόλος της εσωτερικής παρακίνησης στο μάθημα της σχολικής φυσικής αγωγής. *Φυσική Δραστηριότητα & Ποιότητα Ζωής-Ηλεκτρονικό Περιοδικό*, 1-18.
- Τζήκα Δ., Καρατζαφέρη Χ., Χατζηγεωργιάδης Α, Τζιαμούρτας Α. & Κουτεντάκης Ι. (2008). Σχέση μητρικού θηλασμού με τον δείκτη μάζας σώματος σε παιδιά σχολικής ηλικίας, *16ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*.
- Χασάνδρα, Μ. (2006). Η ανάπτυξη του «ευ αγωνίζεσθαι» στη Φυσική Αγωγή. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 4(2), 211 – 224.
- Χρόνη, Σ. (2001). Δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής στην Ελλάδα: Αντιλήψεις φοιτητών φυσικής αγωγής. *Φυσική Δραστηριότητα & Ποιότητα Ζωής, Ηλεκτρονικό περιοδικό, ειδ. Τεύχος 1*, 20 -27.



## VII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Α) Έγκριση άδειας από από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο για την διεξαγωγή της έρευνας σε σχολεία της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης



Να διατηρηθεί μέχρι .....

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Βαθμός Ασφαλείας .....



Όλα είναι θέμα Παιδείας

Μαρούσι 1-10-08

Αριθ. Πρωτ 125848/Γ2

Βαθ. Προτερ. ....

ΕΝΙΑΙΟΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ

Π/ΘΜΙΑΣ & Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΤΜΗΜΑ Α'

Ανδρέα Παπανδρέου 37, 15122 Μαρούσι

Τηλέφωνο : 210-3442238

Πληροφορίες : Αν. Πασχαλίδου

ΠΡΟΣ :

1. κ. Κωνσταντίνο Γκόλτσο  
Ιπποκράτους 18  
41500 Γιάννουλη.
2. Διευθύνσεις Δευτεροβάθμιας  
Εκπ/σης Α΄ Αθήνας, Αν.  
Θεσσαλονίκης, Καρδίτσας,  
Λάρισας, Μαγνησίας, Πιερίας,  
Τρικάλων και Φθιώτιδας.

**ΘΕΜΑ :** Έγκριση διεξαγωγής έρευνας.

Απαντώντας σε σχετική αίτηση και μετά τη γνωμοδότηση του Τμήματος Ερευνών, Τεκμηρίωσης και Εκπαιδευτικής Τεχνολογίας του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου (**πράξη 9/2008**) σας γνωρίζουμε ότι **επιτρέπει** τη διεξαγωγή έρευνας από τον **κ. Κωνσταντίνο Γκόλτσο**, κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους 2008-2009 με τις εξής προϋποθέσεις: α) Πριν την

έναρξη της έρευνας να γίνει ενημέρωση των Διευθυντών και του συλλόγου διδασκόντων των σχολικών μονάδων Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, οι οποίες θα συμμετάσχουν στην έρευνα, σχετικά με τη διαδικασία διεξαγωγής της β) Η έρευνα να γίνει με τη σύμφωνη γνώμη τους. γ) Η έρευνα να γίνει με την έγγραφη συγκατάθεση των γονέων-κηδεμόνων των μαθητών (για κάθε μαθητή χωριστά). Ο Διευθυντής του σχολείου να αποστείλει στους γονείς προς συμπλήρωση το έντυπο γονικής συναίνεσης που θα του κατατεθεί από τον ερευνητή και στο οποίο θα περιγράφεται η μεθοδολογία της έρευνας. Στη συνέχεια, αφού συγκεντρώσει τα ενυπόγραφα σημειώματα με τη συγκατάθεση των γονέων, να προχωρήσει η διεξαγωγή της έρευνας. δ) Οι μαθητές να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια ανώνυμα και εφόσον το επιθυμούν.

**Επισημαίνεται ότι η συμμετοχή στην έρευνα δεν είναι υποχρεωτική.**

*Η έρευνα έχει θέμα: «Η διερεύνηση της αναγκαιότητας των σχολικών πρωταθλημάτων στη Σχολική Φυσική Αγωγή»*

και απευθύνεται στους μαθητές των Σχολικών μονάδων Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης του συνημμένου πίνακα.

Για την πραγματοποίηση της έρευνας θα πρέπει :

1. Οι επισκέψεις στα σχολεία να γίνουν μετά από συνεννόηση με το Διευθυντή τους και σε συνεργασία με το σύλλογο καθηγητών, ώστε να μην παρεμποδίζεται η ομαλή διεξαγωγή των μαθημάτων.

2. Τα αποτελέσματα της έρευνας μετά την ολοκλήρωσή της να κοινοποιηθούν στο Παιδαγωγικό Ινστιτούτο και στο Κέντρο Εκπαιδευτικής Έρευνας (Αδριανού 91, 10596 Αθήνα).

3. Οι Διευθυντές των Διευθύνσεων Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Α΄ Αθήνας, Αν. Θεσσαλονίκης, Καρδίτσας, Λάρισας, Μαγνησίας, Πιερίας, Τρικάλων και Φθιώτιδας να ενημερώσουν σχετικά τους Διευθυντές των σχολείων ευθύνης τους, ώστε να διευκολύνουν τον ενδιαφερόμενο στην πραγματοποίηση της έρευνας αυτής.

**Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ**

**ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ**

**Συν. 8 σελίδες**

**Εσωτ. Διανομή**

Δ/ση Σπουδών Δ.Ε.

Τμήμα Α΄

## **B) Κατάλογος σχολείων όπου διεξήχθη η έρευνα**

1. **1<sup>ο</sup> ΓΕΛ Λάρισας**, Λάρισα, 2410620721
2. **2<sup>ο</sup> ΓΕΛ Λάρισας**, Λάρισα, 2410236258
3. **4<sup>ο</sup> ΓΕΛ Λάρισας**, Λάρισα, 2410620729
4. **6<sup>ο</sup> ΓΕΛ Λάρισας**, Λάρισα, 2410614566
5. **7<sup>ο</sup> ΓΕΛ Λάρισας**, Λάρισα, 2410551242
6. **11<sup>ο</sup> ΓΕΛ Λάρισας**, Λάρισα, 2410235897
7. **ΓΕΛ Γιάννουλης**, Γιάννουλη, 2410591384
8. **ΓΕΛ Τυρνάβου**, Τύρναβος, 2492023566
9. **1<sup>ο</sup> ΓΕΛ Γαλατσίου**, Αθήνα, 2102023850
10. **1<sup>ο</sup> ΓΕΛ Πανοράματος**, Θεσσαλονίκη, 2310342626
11. **1<sup>ο</sup> ΓΕΛ Καλαμαριάς**, Θεσσαλονίκη, 2310411753
12. **2<sup>ο</sup> ΓΕΛ Τρικάλων**, Τρίκαλα, 2431027523
13. **4<sup>ο</sup> ΓΕΛ Καρδίτσας**, Καρδίτσα, 2441026314
14. **1<sup>ο</sup> ΓΕΛ Κατερίνης**, κατερίνη, 2351023277
15. **4<sup>ο</sup> ΓΕΛ Λαμίας**, Λαμία, 2231028141
16. **1<sup>ο</sup> ΓΕΛ Βόλου**, Βόλος, 2421046410

## Γ) Έντυπο συναίνεσης των γονέων για την διεξαγωγή της έρευνας



### Συναίνεση δοκιμαζόμενου σε ερευνητική εργασία

#### 1. Σκοπός της ερευνητικής εργασίας

Η συμμετοχή των μαθητών σε φυσική άσκηση και μάλιστα με οργανωμένη μορφή στο σχολικό περιβάλλον όπως είναι η σχολική φυσική αγωγή και τα σχολικά πρωταθλήματα είναι ιδιαίτερα σημαντική, αν αναλογισθεί κανείς από την μια πλευρά την έννοια της ηθικής συμπεριφοράς των μαθητών και από την άλλη την απόρριψη ανθυγιεινών συμπεριφορών όπως το κάπνισμα, το αλκοόλ, η χρήση εξαρτησιογόνων ή άλλων ουσιών καθώς και τα υψηλά ποσοστά επικράτησης της εφηβικής παχυσαρκίας στα ελληνόπουλα, λόγω και του σημερινού δυτικού τρόπου ζωής των εφήβων, δηλαδή λόγω της κακής διατροφής, της υπερβολικής πρόσληψης θερμίδων αλλά και της έλλειψης άσκησης ή φυσικής δραστηριότητας, πρόβλημα το οποίο φαίνεται να αυξάνει ολοένα και περισσότερο ιδιαίτερα στη χώρα μας. Παράλληλα γίνεται πολύς λόγος τον τελευταίο καιρό για τον σχολικό αθλητισμό και για τα κίνητρα που δίνονται από την πολιτεία στους πρωταθλητές μαθητές. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει την αναγκαιότητα και την συμβολή των σχολικών πρωταθλημάτων στη σχολική φυσική αγωγή καθώς επίσης τα κίνητρα, τα εμπόδια, την ικανοποίηση αλλά και την μελλοντική «δέσμευση» σε ηθικές, υγιεινές συμπεριφορές και στην δια βίου άσκηση των μαθητών, λόγω της συμμετοχής τους στα σχολικά πρωταθλήματα.

#### 2. Διαδικασία μετρήσεων

Ο μαθητής θα συμπληρώσει ανώνυμο ερωτηματολόγιο πριν τη συμμετοχή του στους σχολικούς αγώνες ξοδεύοντας το πολύ 10 λεπτά από το χρόνο του. Ο γονέας/κηδεμόνας θα υπογράψει το παρών έντυπο συναίνεσης σχετικά με την έρευνα.

#### 3. Προσδοκούμενες ωφέλειες

Τα ευρήματα από την εργασία θα καταδείξουν την αναγκαιότητα ή μη των σχολικών πρωταθλημάτων στη σχολική φυσική αγωγή και την συμβολή τους στην ψυχοσωματική και πνευματική καλλιέργεια των μαθητών.

#### 4. Δημοσίευση δεδομένων – αποτελεσμάτων

Η συμμετοχή του μαθητή στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνεί με τη δημοσίευση των δεδομένων και των αποτελεσμάτων της, με την προϋπόθεση ότι ***οι πληροφορίες θα είναι ανώνυμες και δεν θα αποκαλυφθεί η ταυτότητα των συμμετεχόντων.***

#### **5. Πληροφορίες**

Μη διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις γύρω από το σκοπό, την διαδικασία και τον τρόπο πραγματοποίησης της έρευνας ώστε να σας δοθούν πρόσθετες εξηγήσεις.

#### **6. Ελευθερία συναίνεσης**

Η άδεια να συμμετάσχει ο μαθητής-τρια στην έρευνα είναι εθελοντική.

Διάβασα το έντυπο αυτό και συναινώ στην συμμετοχή του μαθητή-τριας στην έρευνα.

**Ημερομηνία...../...../.....**

**Ο ερευνητής**

**Κων/νος Ν. Γκόλτσος**

**Όνοματεπώνυμο & υπογραφή**

**γονέα/κηδεμόνα**

## Δ) Ερωτηματολόγιο της έρευνας

Αγαπητοί μαθητές & μαθήτριες,  
 παρακαλούμε συμπληρώστε το παρακάτω ερωτηματολόγιο, συμβάλλοντας στην  
 έρευνα του ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, για την καλύτερη διεξαγωγή  
 των σχολικών πρωταθλημάτων

| Εμπόδια-προβλήματα που περιορίζουν την συμμετοχή σου στο σχολικό πρωτάθλημα...                     | ΣΥΜΦΩΝΩ<br>ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ |   |   |   | ΔΙΑΦΩΝΩ<br>ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ |   |   |  |
|--|----------------------|---|---|---|----------------------|---|---|--|
| Δεν έχω το χρόνο λόγω των υποχρεώσεων των μαθημάτων μου  | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Δεν έχω το χρόνο λόγω των οικογενειακών μου υποχρεώσεων  | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Δεν έχω το χρόνο λόγω των κοινωνικών μου υποχρεώσεων   | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Δεν θέλω να ξοδεύω έτσι τον ελεύθερό μου χρόνο   | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Οι σχολικοί αγώνες με κουράζουν  | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Δεν έχω καλές τεχνικές δεξιότητες  | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Δεν έχω καλή φυσική κατάσταση  | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Δεν έχω αυτοπεποίθηση στις ικανότητες μου όταν συμμετέχω σε σχολικούς αγώνες                       | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Δεν βρίσκω λόγο να πείσω τον εαυτό μου να συμμετέχει σε σχολικούς αγώνες                           | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Δεν είναι μία από τις προτεραιότητές μου οι σχολικοί αγώνες  | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Δεν περνάω καλά όταν πηγαίνω σε σχολικούς αγώνες   | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Δεν μου αρέσει και πολύ να συμμετέχω σε σχολικούς αγώνες   | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Δεν μου αρέσει το περιβάλλον των σχολικών αγώνων   | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Εάν τελειώσουν οι σχολικοί αγώνες δεν έχω κάτι άλλο να κάνω  | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Δεν αισθάνομαι ασφαλής και άνετος όταν παίζω σε σχολικούς αγώνες                                   | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Δεν έχω πάντα παρέα όταν παίζω σε σχολικούς αγώνες   | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Βαριέμαι τις συγκεκριμένες ώρες της ημέρας που παίζουμε  | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Στην οικογένειά μου (στους γονείς μου) και στο άμεσο περιβάλλον μου δεν αρέσουν οι σχολικοί αγώνες | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Δεν μου αρέσουν τα ταξίδια   | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Φοβάμαι την αποτυχία   | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Νομίζω ότι δεν θα τα καταφέρω  | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Δεν μου αρέσει να φεύγω μακριά από το σπίτι μου  | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Δεν μου αρέσει να χάνω   | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Ο αθλητικός χώρος δεν είναι ο χώρος που θέλω να διακριθώ   | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Ανησυχώ μήπως δεν πετύχω τους στόχους μου  | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Δεν μου αρέσει ο ανταγωνισμός  | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Προτιμώ να διακριθώ μέσα από την απόδοσή μου στα μαθήματα  | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Δεν έχω να κερδίσω κάτι από την συμμετοχή μου στους σχολικούς αγώνες                               | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Φοβάμαι μήπως χρησιμοποιήσω αθέμιτα μέσα για να διακριθώ   | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Φοβάμαι μήπως συμπεριφερθώ με ανήθικο και ανέντιμο τρόπο για να διακριθώ                           | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Φοβάμαι μήπως συμπεριφερθώ βίαια και επιθετικά για να διακριθώ                                     | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |
| Φοβάμαι μήπως κάνω χρήση αναβολικών ουσιών για να διακριθώ   | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 |  |

| Για ποιους λόγους συμμετέχεις στο σχολικό πρωτάθλημα.... | Διαφωνώ<br>Απόλυτα |   | Ουδέτερο |   |   | Συμφωνώ<br>Απόλυτα |   |
|--|--------------------|---|----------|---|---|--------------------|---|
| Για να δείξω στον εαυτό μου τι αξίζω                     | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να αισθανθώ περήφανος                                | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να βελτιώσω την αυτοπεποίθησή μου                    | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να κάνω καλή εντύπωση στους άλλους/αντίθετο φύλο     | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να δείξω στους άλλους ότι μπορώ να τα καταφέρω       | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να δείξω στους άλλους τι αξίζω                       | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να βελτιωθώ  | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να αναπτύξω τις δεξιότητες και τις ικανότητές μου    | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να ελέγξω τις ικανότητές μου                         | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να μάθω τα όριά μου                                  | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Γιατί αισθάνομαι έκσταση                                 | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να αισθανθώ την γρήγορη ροή των γεγονότων            | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να διηγούμαι ιστορίες από τους αγώνες στους φίλους   | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να ξέρουν οι φίλοι μου που πήγα                      | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να είμαι μαζί με τους φίλους μου/συμμαθητές μου      | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να κάνω πράγματα με τους φίλους μου/συμμαθητές μου   | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να συνομιλώ με καινούριους ανθρώπους                 | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να γνωρίζω καινούριους ανθρώπους                     | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να παρατηρώ άλλους ανθρώπους                         | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να ασκώμαι σε αθλητικό περιβάλλον                    | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να μην είμαι στο καθημερινό σχολικό περιβάλλον       | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να ασκηθώ  | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να έχω καλή φυσική κατάσταση                         | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να αισθανθώ καλά μετά από την άσκηση                 | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να χαλαρώσω  | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να ξεκουραστώ  | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να απαλλαγώ από τις καθημερινές εντάσεις             | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να ελαττώσω τις καθημερινές εντάσεις                 | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να ξεφύγω από τις καθημερινές υποχρεώσεις            | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να εισαχθώ ευκολότερα στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση    | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |
| Για να διακριθώ και να γίνω ευρύτερα γνωστός             | 1                  | 2 | 3        | 4 | 5 | 6                  | 7 |

Έχεις κάνει ποτέ χρήση αναβολικών προκειμένου να κερδίσεις εσύ και η ομάδα σου στο σχολικό πρωτάθλημα    ΝΑΙ     ΟΧΙ

Θα έκανες ποτέ χρήση αναβολικών προκειμένου να διακριθείς στο σχολικό πρωτάθλημα και να ωφεληθείς τα σχετικά προνόμια της πολιτείας παρόλο που γνωρίζεις τις καταστροφικές συνέπειες (μόνιμη αναπηρία ακόμη & θάνατος) από την χρήση των αναβολικών στην ανθρώπινη υγεία    ΝΑΙ     ΟΧΙ

| Πόσο ευχαριστημένος/δυσανεστημένος είσαι από την συμμετοχή σου στο σχολικό πρωτάθλημα από .... | Απόλυτα        |   | Ουδέτερο |   |   | Απόλυτα        |   |
|--|----------------|---|----------|---|---|----------------|---|
|  | Δυσανεστημένος |   |          |   |   | Ευχαριστημένος |   |
| Τον τρόπο που αγωνίζεσαι   | 1              | 2 | 3        | 4 | 5 | 6              | 7 |
| Το στυλ ηγεσίας του γυμναστή σου   | 1              | 2 | 3        | 4 | 5 | 6              | 7 |
| Το πώς σου συμπεριφέρεται ο γυμναστής σου  | 1              | 2 | 3        | 4 | 5 | 6              | 7 |
| Την προσωπική σου ανάπτυξη και βελτίωση  | 1              | 2 | 3        | 4 | 5 | 6              | 7 |
| Την ικανότητα του γυμναστή σου να σε προπονεί  | 1              | 2 | 3        | 4 | 5 | 6              | 7 |
| Την καθοδήγηση του γυμναστή σου  | 1              | 2 | 3        | 4 | 5 | 6              | 7 |
| Τον σεβασμό και την δίκαιη μεταχείριση που έχεις από τον γυμναστή σου                          | 1              | 2 | 3        | 4 | 5 | 6              | 7 |
| Τον τρόπο που ο γυμναστής σου αντιμετωπίζει/χειρίζεται τα προβλήματα που προκύπτουν            | 1              | 2 | 3        | 4 | 5 | 6              | 7 |
| Την υποστήριξη του γυμναστή σου  | 1              | 2 | 3        | 4 | 5 | 6              | 7 |
| Την φυσική σου κατάσταση   | 1              | 2 | 3        | 4 | 5 | 6              | 7 |
| Την προσωπική σου επίδοση  | 1              | 2 | 3        | 4 | 5 | 6              | 7 |
| Το αθλητικό περιβάλλον των σχολικών αγώνων   | 1              | 2 | 3        | 4 | 5 | 6              | 7 |
| Την ασφάλεια των γηπέδων όπου διεξάγονται οι σχολικοί αγώνες                                   | 1              | 2 | 3        | 4 | 5 | 6              | 7 |
| Την ποιότητα των εγκαταστάσεων όπου διεξάγονται οι σχολικοί αγώνες                             | 1              | 2 | 3        | 4 | 5 | 6              | 7 |
| Το επίπεδο οργάνωσης των σχολικών αγώνων   | 1              | 2 | 3        | 4 | 5 | 6              | 7 |
| Το επίπεδο διαιτησίας των σχολικών αγώνων  | 1              | 2 | 3        | 4 | 5 | 6              | 7 |

Πιστεύεις ότι τα κίνητρα (μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ-ΤΕΙ) που δίνει η πολιτεία στους μαθητές στο σχολικό πρωτάθλημα είναι προς τη σωστή κατεύθυνση ΝΑΙ  ΟΧΙ

Πιστεύεις ότι τα κίνητρα της πολιτείας δημιουργούν έντονο ανταγωνισμό και προωθούν την χρήση αθέμιτων μέσων μεταξύ των μαθητών για την επίτευξη της νίκης με κάθε τρόπο ΝΑΙ  ΟΧΙ

Πιστεύεις ότι τα σχολικά πρωταθλήματα συμβάλλουν στην ψυχοσωματική και πνευματική καλλιέργεια των μαθητών και είναι αναγκαία στην σχολική φυσική αγωγή ΝΑΙ  ΟΧΙ

Ποια κίνητρα θα θέσπιζες εάν είχες την αρμοδιότητα αυτή;

1. μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ – ΤΕΙ
2. ηθικά κίνητρα
3. οικονομικά κίνητρα
4. ψυχαγωγικά κίνητρα



| <b>Πιστεύεις ότι η συμμετοχή σου στο σχολικό πρωτάθλημα σε «δεσμεύει» μελλοντικά ...</b> | <b>Διαφωνώ Απόλυτα</b> |   | <b>Ουδέτερο</b> |   |   | <b>Συμφωνώ Απόλυτα</b> |   |
|--|------------------------|---|-----------------|---|---|------------------------|---|
| Να αποφεύγεις ανθυγιεινές συμπεριφορές   | 1                      | 2 | 3               | 4 | 5 | 6                      | 7 |
| Να αποφεύγεις το αλκοόλ  | 1                      | 2 | 3               | 4 | 5 | 6                      | 7 |
| Να αποφεύγεις το κάπνισμα  | 1                      | 2 | 3               | 4 | 5 | 6                      | 7 |
| Να αποφεύγεις τις εξαρτησιογόνες ουσίες  | 1                      | 2 | 3               | 4 | 5 | 6                      | 7 |
| Να χρησιμοποιείς το fair play όταν αγωνίζεσαι  | 1                      | 2 | 3               | 4 | 5 | 6                      | 7 |
| Να φέρεσαι τίμια και ηθικά   | 1                      | 2 | 3               | 4 | 5 | 6                      | 7 |
| Να είσαι κατά των αναβολικών   | 1                      | 2 | 3               | 4 | 5 | 6                      | 7 |
| Να είσαι κατά των βίαιων και επιθετικών συμπεριφορών                                     | 1                      | 2 | 3               | 4 | 5 | 6                      | 7 |
| Να εφαρμόζεις σωστά τους κανονισμούς του παιχνιδιού όταν αγωνίζεσαι                      | 1                      | 2 | 3               | 4 | 5 | 6                      | 7 |
| Να ακολουθείς ένα υγιεινό τρόπο ζωής   | 1                      | 2 | 3               | 4 | 5 | 6                      | 7 |
| Να είσαι κατά της καθιστικής ζωής  | 1                      | 2 | 3               | 4 | 5 | 6                      | 7 |
| Να κάνεις υγιεινή διατροφή   | 1                      | 2 | 3               | 4 | 5 | 6                      | 7 |
| Να ακολουθείς υγιεινές συμπεριφορές  | 1                      | 2 | 3               | 4 | 5 | 6                      | 7 |
| Να προάγεις αθλητικές συμπεριφορές   | 1                      | 2 | 3               | 4 | 5 | 6                      | 7 |
| Να είσαι υπέρ της φυσικής δραστηριότητας   | 1                      | 2 | 3               | 4 | 5 | 6                      | 7 |
| Να είσαι κατά της παχυσαρκίας  | 1                      | 2 | 3               | 4 | 5 | 6                      | 7 |

Αγόρι  Κορίτσι

Πόλη..... Λύκειο..... Τάξη.....

Είναι πρώτη φορά που συμμετέχεις στο σχολικό πρωτάθλημα ΝΑΙ  ΟΧΙ

Σε ποιο άθλημα συμμετέχεις στο σχολικό πρωτάθλημα .....

Είσαι ενεργό μέλος σε κάποιο αθλητικό σύλλογο ΝΑΙ  ΟΧΙ

Αν ναι σε ποιο άθλημα .....

**Ευχαριστούμε πολύ για την συμμετοχή σου !!!**