



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**



ΤΙΤΛΟΣ: « Οι διαφορές ως προς τα επίπεδα εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης ανάμεσα σε αρχάριους και σε έμπειρους δρομείς ημιαντοχής και αντοχής».

ΣΚΡΕΤΑ ΔΙΚΑΤΕΡΙΝΗ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΠΟΥ ΥΠΟΒΑΛΛΕΤΑΙ ΣΤΗ ΣΧΟΛΗ
ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΤΟΥ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

*Επιβλέποντες: κ. Δημήτριος Σούλας, Καθηγητής, κ. Αστέριος
Παατσιαούρας, Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό*

Τρίκαλα 2016

© 2016

Αικατερίνης Σκρέτα

ALL RIGHTS RESERVED

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκρέτα Αικατερίνη: Οι διαφορές ως προς τα επίπεδα εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης ανάμεσα σε αρχάριους και σε έμπειρους δρομείς ημιαντοχής και αντοχής.

(Υπό την επίβλεψη του καθηγητή κ. Σούλα Δημητρίου και του κ. Πατσιαούρα Αστέριου, ειδικό εκπαιδευτικό προσωπικό)

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετασθούν τα κίνητρα των δρομέων μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων και να διερευνηθεί η επίδραση της προπονητικής εμπειρίας και της ηλικίας στα επίπεδα της εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησής τους. Παράλληλα, μελετήθηκαν οι διαφορές της παρακίνησης μεταξύ δρομέων του στίβου και δρομέων των ασφάλτινων αγωνισμάτων. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα διέφεραν μεταξύ τους ως προς την ηλικία, το φύλο, την προπονητική ηλικία και τα αγωνίσματα στα οποία συμμετείχαν. Το δείγμα των συμμετεχόντων αποτελούνταν από 327 δρομείς, άνδρες $N=191$, M ηλικίας= 28.79 ± 12.04 και γυναίκες $N=136$, M ηλικίας= 24.67 ± 11.19 με προπονητική εμπειρία $M=7.79 \pm 8.09$ για τους άνδρες και $M=6.79 \pm 5.87$ για τις γυναίκες συμμετέχουσες. Τα ερωτηματολόγια διακινήθηκαν και απαντήθηκαν από τους μετέχοντες στην έρευνα δρομείς κατά τη διάρκεια των αγώνων που μετείχαν. Αναλύσεις t-test και one way anova έδειξαν ότι στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τα επίπεδα εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης υπήρξαν μεταξύ έμπειρων και αρχάριων δρομέων σε ορισμένες ηλικιακές ομάδες, μεταξύ νεαρών και ενηλίκων και ανάμεσα στους δρομείς του στίβου και εκείνων της ασφάλτου. Πιο συγκεκριμένα, διαπιστώθηκε ότι οι αρχάριοι, οι νεαροί σε ηλικία δρομείς και οι δρομείς του στίβου υπερτερούν στους παράγοντες της εξωτερικής παρακίνησης σε σχέση με τους έμπειρους, τους ενήλικες και τους δρομείς των ασφάλτινων αγωνισμάτων, αντίστοιχα.

Λέξεις-κλειδιά: παρακίνηση, προπονητική εμπειρία, ηλικία, δρομείς.

ABSTRACT

Aikaterini Skreta: Differences according to levels of intrinsic and extrinsic motivation between beginners and experienced runners in mid-distance and long distance races.

(Under the supervision of professor Soulas Dimitrios
and Patsiaouras Asterios, special teaching staff)

The purpose of this study was to examine the motives of the middle distance and long-distance runners and to investigate the effect of training experience and age to the levels of their intrinsic and extrinsic motivation. Furthermore, we surveyed the differences in motivation between runners in track and runners in asphalt competitions. The participants of the survey differed in age, gender, training age and competitions in which they participated. The sample consisted of 327 runners, men $N = 191$, $M \text{ age} = 28.79 \pm 12.04$ and women $N = 136$, $M \text{ age} = 24.67 \pm 11.19$ with training experience $M = 7.79 \pm 8.09$ for men and $M = 6.79 \pm 5.87$ for the women participants. The questionnaires were delivered to the participants and were answered by them during the race in which they were participating. Analyses of t-test and one way anova showed statistically significant differences in the levels of intrinsic and extrinsic motivation between experienced and novice runners in certain age groups, between adolescent and adults and between the track runners and those of the asphalt. More specifically, it was found that the beginners, the young aged runners and the track runners outweigh as far as it concerns the factors of extrinsic motivation in relation to the experienced, the adults and the runners of the asphalt competitions, respectively.

Key- words: motivation, training experience, age, runners.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

	ΣΕΛΙΔΑ
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	iii
ABSTRACT.....	iv
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.....	v
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	vi
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ.....	vii
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
Σκοπός της εργασίας.....	6
Σημαντικότητα της εργασίας.....	7
Λειτουργικοί ορισμοί.....	8
Ερευνητικές υποθέσεις.....	8
Μηδενικές υποθέσεις.....	8
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	9
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	24
Συμμετέχοντες και διαδικασία.....	24
Όργανο μέτρησης.....	24
Στατιστική ανάλυση.....	25
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	26
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	38
VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	43
VII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α΄.....	48

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1.....	26
Πίνακας 2.....	29
Πίνακας 3.....	31
Πίνακας 4.....	32
Πίνακας 5.....	33
Πίνακας 6.....	33
Πίνακας 7.....	34
Πίνακας 8.....	34
Πίνακας 9.....	35
Πίνακας 10.....	35
Πίνακας 11.....	36
Πίνακας 12.....	36
Πίνακας 13.....	37

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ

ΠΜΠ/ΠΓΚ-Α [Παμπαίδες/Παγκορασίδες Α]

ΠΜΠ/ΠΓΚ-Β [Παμπαίδες/ Παγκορασίδες Β]

Π/Κ [Παίδες/Κορασίδες]

Ε/Ν [Έφηβοι/ Νεανίδες]

Νέοι Α/Γ [Νέοι Άνδρες/Γυναίκες]

Α/Γ [Άνδρες/Γυναίκες]

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Για την καλύτερη κατανόηση του σκοπού και του περιεχομένου της παρούσας έρευνας, είναι δόκιμο να οριστούν ορισμένες έννοιες, οι οποίες αναφέρονται σ' όλο το εύρος της εργασίας. Αρχικά, πρέπει να ορίσουμε την έννοια της παρακίνησης. Ο όρος «παρακίνηση» αντανακλά στους λόγους, οι οποίοι παρακινούν τους ανθρώπους προς οποιαδήποτε δραστηριότητα και ποικίλουν από τελείως εσωτερικοί έως τελείως εξωτερικοί (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2009). Εναλλακτικά, σύμφωνα με τους Weinberg και Gould (2014), η παρακίνηση θα μπορούσε να οριστεί απλά ως η «κατεύθυνση» και η «ένταση» της προσπάθειας των ανθρώπων. Ως η κατεύθυνση της προσπάθειας ορίζεται η τάση ενός ατόμου να αναζητά, να προσεγγίζει και να ελκύεται από συγκεκριμένες καταστάσεις, ενώ ο όρος «ένταση» παραπέμπει στο μέγεθος της προσπάθειας που καταβάλλει όταν εμπλέκεται σε μια συγκεκριμένη κατάσταση. Όπως μπορεί να γίνει εύκολα αντιληπτό, το φαινόμενο της παρακίνησης γενικότερα και της αθλητικής παρακίνησης ειδικότερα, δεν είναι μονοδιάστατο. Για τον λόγο αυτό οι Deci και Ryan (1985) εισάγοντας την έννοια του αυτό-προσδιορισμού, περιέβαλαν τα γενικότερα κίνητρα από ένα πλαίσιο, που τους προσδίδει νόημα, ανάλογα με το βαθμό που το άτομο έχει αυτονομία και αίσθηση προσωπικής δράσης στη συμπεριφορά του και τη λήψη αποφάσεων (Ζέρβας, 2004). Βασισμένοι στην παραπάνω θεωρία, οι Ryan και Deci (2000), διαχωρίζουν την παρακίνηση σε τρεις κύριες κατηγορίες: την εσωτερική παρακίνηση, την εξωτερική παρακίνηση και την έλλειψη παρακίνησης. Σύμφωνα με τους ορισμούς που οι ίδιοι δίνουν, η εξωτερική παρακίνηση αναφέρεται στην άσκηση μιας δραστηριότητας, με σκοπό την είσπραξη ορισμένων αποτελεσμάτων, που διαφοροποιούνται από την ίδια τη δραστηριότητα. Αντιθέτως, η εσωτερική παρακίνηση αναφέρεται στην πραγματοποίηση μιας

δραστηριότητας, με στόχο την εγγενή απόλαυση που πηγάζει από την ίδια τη δραστηριότητα. Ως έλλειψη παρακίνησης ορίζουν την κατάσταση ενός ατόμου, όταν στερείται της πρόθεσης για δράση. Ειδικότερα, όταν τα άτομα έχουν έλλειψη παρακίνησης, είτε δεν δραστηριοποιούνται καθόλου, είτε ενεργούν χωρίς συγκεκριμένη πρόθεση. Παράλληλα, οι Ryan και Deci (2000), αναφέρουν ότι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες αποτελούν τη βάση για την παρακίνηση και την ψυχολογική ολοκλήρωση των ανθρώπων. Οι ανάγκες αυτές αντανακλούν στην ανάγκη για γνώση/ικανότητα/αποτελεσματικότητα, για κοινωνικές σχέσεις και για αυτονομία-αυτοκαθορισμό. Ο Vallerand (1997), στην εργασία όπου διατύπωσε το ιεραρχικό μοντέλο εσωτερικών και εξωτερικών κινήτρων, στηριζόμενος στην έννοια του αυτό-καθορισμού, αναφέρει ότι οι κοινωνικοί παράγοντες (επιτυχία/αποτυχία, ανταγωνισμός/συνεργασία, συμπεριφορά προπονητών) επηρεάζουν την αντιλαμβανόμενη αυτονομία, την ικανότητα/γνώση και τις κοινωνικές σχέσεις, που με τη σειρά τους επηρεάζουν την παρακίνηση, η οποία εν τέλει καθορίζει τα αποτελέσματα. Ακόμη, οι Vallerand και Losier (1999) εισάγοντας την ενιαία θεωρία των κινήτρων στον αθλητισμό, με γνώμονα ξανά τον αυτοπροσδιορισμό, ανέδειξαν την πολυδιάστατη φύση της έννοιας της παρακίνησης, διακρίνοντάς την σε εσωτερική παρακίνηση για α) γνώση, β) για επίτευξη/εκπλήρωση και γ) για διέγερση. Ταυτόχρονα κατηγοριοποίησαν τον παράγοντα της εξωτερικής παρακίνησης ως εξής: σε α) εξωτερική παρακίνηση, β) εσωτερική πίεση, γ) εξωτερική ρύθμιση, δ) αναγνωρίσιμη ρύθμιση και διαχώρισαν την έλλειψη παρακίνησης. Ο Θεοδωράκης και οι συνεργάτες του (2009) αποσαφηνίζουν τις έννοιες των τεσσάρων ειδών εξωτερικής παρακίνησης που προτείνονται από τους Deci και Ryan (1985) και τους Ryan & Connell (1989): « α) η εξωτερική ρύθμιση αναφέρεται στις επιλογές που ρυθμίζονται από εξωτερικές ανταμοιβές ή εξαναγκασμούς, β) η εσωτερική πίεση, αφορά στις περιπτώσεις όπου κάποιος πιέζεται από τον ίδιο του τον εαυτό για να κάνει κάτι, γιατί αν δεν το κάνει θα νιώθει ενοχές, γ) η αναγνωρίσιμη ρύθμιση σχετίζεται με τις συνθήκες όπου κάποιος παρακινείται επειδή θεωρεί πολύ σπουδαίο αυτό που κάνει, χωρίς, ωστόσο να απολαμβάνει απόλυτα τη συγκεκριμένη

δραστηριότητα και δ) η ολοκληρωμένη ρύθμιση αναφέρεται σε κάποια επιλογή που ταυτίζεται με ένα σύνολο στάσεων και ενεργειών που εκφράζουν τον άνθρωπο». Ένα τμήμα της βιβλιογραφίας των κινήτρων εδράζεται στη θεωρία των κινήτρων επίτευξης και στη θεωρία του προσανατολισμού των στόχων επίτευξης του Nicholls (1984;1989). Σύμφωνα με τον Nicholls, τα κίνητρα των παιδιών διαμορφώνονται σε αλληλεξάρτηση με την ανάπτυξη της αντιλαμβανόμενης ικανότητάς τους. Τα άτομα εκλαμβάνουν την ικανότητά τους είτε συγκρίνοντας την απόδοσή τους σε σχέση με την προσωπική τους βελτίωση σε μια δραστηριότητα, είτε συγκρίνοντας την απόδοσή τους με την απόδοση των άλλων. Στην πρώτη περίπτωση, το άτομο θέτει ως στόχο την ανάπτυξη μιας δεξιότητας ή τη βελτίωση μιας προσωπικής ικανότητας και για αυτό λέγεται ότι έχει προσανατολισμό προς το έργο. Στη δεύτερη περίπτωση, όπου η αντιλαμβανόμενη ικανότητα εμπεριέχει το στοιχείο της κοινωνικής σύγκρισης, τότε το άτομο έχει προσανατολισμό προς το «εγώ». Συνυπολογίζοντας, λοιπόν, ότι σύμφωνα με τους Vallerand και Losier (1999) η παρακίνηση για γνώση, για επίτευξη/εκπλήρωση και για διέγερση συναποτελούν τον τομέα της εσωτερικής παρακίνησης, θα ήταν εύλογο το συμπέρασμα ότι ο προσανατολισμός προς το «έργο» συνδέεται περισσότερο με εσωτερικά, παρά με εξωτερικά κίνητρα. Το αντίθετο θα μπορούσε να ειπωθεί για τον προσανατολισμό προς το «εγώ», όπου τίθενται στόχοι ανεξάρτητοι από την ίδια τη δραστηριότητα. Ωστόσο, ο προσανατολισμός των στόχων του/της εκάστοτε αθλητή/-τριας επηρεάζεται από το κλίμα παρακίνησης το οποίο ορίζεται ως «το περιβάλλον στο οποίο τοποθετείται ένα άτομο, το οποίο παρακινεί είτε προς το έργο, είτε προς το εγώ» (Ζέρβας, 2004). Επομένως, εξυπακούεται ο ρόλος που διαδραματίζουν τόσο οι προπονητές/-τριες, όσο και το φιλικό ή το οικογενειακό περιβάλλον στη διαμόρφωση των κινήτρων των ασκούμενων.

Μέσα από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας διαπιστώθηκε ότι τα κίνητρα των δρομέων ποικίλουν. Σ' αυτό το σημείο αξίζει να διευκρινιστεί ότι στο σύνολό τους οι ερευνητές μελέτησαν ταυτόχρονα τόσο τα κίνητρα που αντανακλούν στην εσωτερική παρακίνηση, όσο και εκείνα που συνδέονται με την εξωτερική παρακίνηση των αθλητών, οι

οποίοι έλαβαν μέρος στην εκάστοτε έρευνα. Ωστόσο, ανάμεσα στις διάφορες μελέτες υπάρχουν διαφοροποιήσεις ως προς τις ανεξάρτητες μεταβλητές, σε σχέση με τις οποίες μελετήθηκαν τα κίνητρα των αθλητών. Πιο συγκεκριμένα, η παρακίνηση διερευνήθηκε από αρκετούς μελετητές σε σχέση με τα πολιτισμικά και οικονομικά χαρακτηριστικά των δρομέων. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν οι έρευνες που επικεντρώνονται στην αναζήτηση των κινήτρων των αφρικανών δρομέων, και κυρίως των Κενυατών, οι οποίες αναδεικνύουν την αλληλεπίδραση μεταξύ των κοινωνικών χαρακτηριστικών των αθλητών και της παρακίνησής τους στον χώρο του αθλητισμού. Σε μια από τις πιο σύγχρονες έρευνες που αφορά στο συγκεκριμένο θέμα, αυτή των Tucker, Onywera και Concejero (2015), διαπιστώνονται τα οικονομικά κίνητρα, ως κυρίαρχα για τους Κενυάτες δρομείς υψηλού επιπέδου, ενώ παράλληλα, αυτή η ισχυρή εξωτερική παρακίνησή τους, επιβεβαιώνεται από ένα σύνολο διαφορετικών ερευνών.

Η μελέτη της παρακίνησης των δρομέων μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων, περιλαμβάνει τον άμεσο κοινωνικό περίγυρο των δρομέων, δηλαδή, την οικογένεια, τους φίλους/ συνομηλίκους και τους προπονητές. Τα αποτελέσματα σχετικών ερευνών, επιβεβαιώνουν την επιρροή που ασκείται από το κοινωνικό περιβάλλον είτε στον προσανατολισμό τη παρακίνησης των δρομέων, δηλαδή ως προς την τάση για εσωτερική ή εξωτερική παρακίνηση, είτε ως προς την έλλειψη παρακίνησής τους. Ένα τμήμα της βιβλιογραφίας των αθλητικών κινήτρων εδράζεται στη θεωρία της προοπτικής των στόχων επίτευξης του Nicholls . Όπως διευκρινίζει και ο Γιάννης Ζέρβας στην ελληνική έκδοση του βιβλίου του Richard H. Cox (2002): «Σημαντικό ρόλο για την κατανόηση της θεωρίας της προοπτικής των στόχων παίζουν τρεις ψυχολογικές έννοιες. Οι τρεις αυτές έννοιες είναι ο προσανατολισμός των στόχων, η εμπλοκή στον στόχο και το κλίμα παρακίνησης». Ενδεικτικό παράδειγμα έρευνας, στραμμένης προς τον συγκεκριμένο προβληματισμό, αποτελεί αυτή των Goodsell, Harris και Bailley (2013), οι οποίοι μετά από μια άμεση συσχέτιση της οικογενειακής κατάστασης και της παρακίνησης για ενασχόληση με τους δρόμους μεγάλων αποστάσεων, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι διαφοροποιήσεις

εντοπίζονται ανάμεσα στις διαφορετικές οικογενειακές καταστάσεις και στους λόγους για τους οποίους συνεχίζει κάποιος να τρέχει. Ανάλογες έρευνες, όπως εκείνες των Mageau και Vallerand (2003) και των Goose, Mitch, Winter και Stacy (2012) επικεντρώνονται στον ρόλο των προπονητών, ενώ άλλες όπως αυτή του Wilson και των συνεργατών του (2007), εστιάζουν στον ρόλο των συνομηλίκων στη διαμόρφωση εσωτερικών ή εξωτερικών κινήτρων στους δρομείς μεγάλων αποστάσεων.

Ο μαραθώνιος δρόμος, ως το πιο επίπονο δρομικό αγώνισμα, εξαιρώντας τους υπέρ-μαραθωνίους, αποτελεί ταυτόχρονα ένα αγώνισμα διαχρονικό στα πλαίσια του αγωνιστικού αθλητισμού και αναγόμενο σε ένα από τα πιο δημοφιλή αγώνισματά του μαζικού αθλητισμού. Το γεγονός αυτό δημιούργησε ερωτήματα σε σχέση με τα κίνητρα των μαραθωνοδρόμων, τα οποία οδήγησαν στην πραγματοποίηση πολλών μελετών. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας των Πετρίδη και Μπατρακούλη (2013), που διερεύνησαν τα κίνητρα των μαραθωνοδρόμων, οι κυρίαρχοι λόγοι της ενασχόλησης με το ερασιτεχνικό τρέξιμο, συνδέονται με τα ψυχικά και σωματικά οφέλη που προκύπτουν από το άθλημα αυτό, ενώ ταυτόχρονα αναγνωρίζεται υψηλή ταύτιση με την ιδιότητα του δρομέα και έντονη προσήλωση προς τη δρομική δραστηριότητα. Οι συγκεκριμένες πηγές που αφορούν στην παρακίνηση των μαραθωνοδρόμων διασταυρώνονται και επιβεβαιώνονται από παρόμοιες έρευνες, όπως εκείνη των Ogles, Masters και Kevin (2003), στην οποία περιλαμβάνονται ποικίλα κίνητρα, που τείνουν είτε στην εσωτερική, είτε στην εξωτερική παρακίνηση.

Τέλος, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η παρακίνηση των δρομέων μελετήθηκε σε σχέση με την προπονητική τους εμπειρία και την ηλικία. Στην έρευνα των Martin και Ecklund (1994) οι κύριοι προβληματισμοί που τέθηκαν υπό διερεύνηση ήταν η σχέση μεταξύ της ανταγωνιστικότητας, της ηλικίας και της ικανότητας δρομέων μεγάλων αποστάσεων. Παράλληλα, οι Masters και Ogles (1995; 2000), διασαφηνίζουν τα κίνητρα των δρομέων διαφορετικού επιπέδου εμπειρίας, ικανότητας και ηλικίας και επιβεβαιώνουν την ύπαρξη

ορισμένων διαφορών. Αρχικά, μελέτησαν τους παράγοντες που ωθούν ένα άτομο να αρχίσει μια δραστηριότητα και τους παράγοντες που παρακινούν το άτομο να συνεχίσει τη δραστηριότητα, ενώ στη μεταγενέστερη εργασία τους προέβησαν σε σύγκριση των προπονητικών συνηθειών και των κινήτρων που ωθούν στην προετοιμασία για τον μαραθώνιο, σε δύο κατηγορίες δρομέων: α) τους μεγαλύτερους σε ηλικία ενήλικες (>/-50) και β) τους νεότερους ενήλικες, ηλικίας 20-28 ετών. Τα ευρήματα των προκειμένων ερευνών οδηγούν σε ένα κύριο, βασικό συμπέρασμα: στην ισχύουσα διαφοροποίηση των κινήτρων μεταξύ νέων και παλαιμάχων μαραθωνοδρόμων, τόσο στον τομέα της εσωτερικής, όσο σ' αυτόν της εξωτερικής παρακίνησης.

Συγκρίνοντας τα συμπεράσματα των περισσότερων ερευνών, γίνεται σαφές ότι οι δρομείς μεγάλων αποστάσεων παρακινούνται, τόσο από εσωτερικά, όσο και από εξωτερικά κίνητρα. Οι διαφοροποιήσεις που διαπιστώνονται ανάμεσα στους δρομείς εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες, που έχουν ήδη αναφερθεί, όπως είναι ο κοινωνικός περίγυρος, το οικονομικό-πολιτισμικό προφίλ των αθλητών κ.α. Ένα από τα βασικά σημεία τομείς ανάμεσα στις μελέτες που αφορούν στη παρακίνηση των δρομέων μεγάλων αποστάσεων, είναι ότι τα δεδομένα αντλούνται, κατά κύριο λόγο από μαραθωνοδρόμους, ενώ περιορισμένες είναι οι έρευνες που απευθύνθηκαν τόσο σε μαραθωνοδρόμους, όσο και σε δρομείς μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων.

Σκοπός της εργασίας

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τα κίνητρα των δρομέων μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων και να διερευνήσει την πιθανή επίδραση της προπονητικής εμπειρίας και της ηλικίας στα επίπεδα εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης τους. Ακόμη, επιδιώκεται η σύγκριση των κινήτρων μεταξύ των δρομέων που συμμετέχουν σε αγωνίσματα της ασφάλτου και εκείνων που συμμετέχουν στα δρομικά αγωνίσματα μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων του στίβου.

Σημαντικότητα της εργασίας

Με βάση την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας που αφορά στην αθλητική ψυχολογία και ειδικότερα στην παρακίνηση, διαπιστώθηκε από την μια μεριά η ύπαρξη αρκετών συναφών ερευνών και από την άλλη έγινε ορατή η έλλειψη σχετικών βιβλιογραφικών αναφορών με την επίδραση της προπονητικής εμπειρίας και της ηλικίας στη διαμόρφωση των κινήτρων δρομέων ημιαντοχής και αντοχής. Η βιβλιογραφική αυτή έλλειψη μας οδήγησε στην πραγματοποίηση της παρούσας έρευνας. Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης εργασίας παρέχουν πληροφόρηση σχετική με τα κίνητρα των δρομέων όλων των δρομικών αγωνισμάτων μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων του στίβου και εκείνων που συμμετέχουν σε αγώνες δρόμου εκτός σταδίου. Παράλληλα, στην παρούσα μελέτη καλύφθηκε ένα πολύ μεγάλο ηλικιακό φάσμα δρομέων, ενώ το δείγμα αποτελούνταν από δρομείς διαφορετικών επιπέδων προπονητικής εμπειρίας. Επομένως, μέσα από τις διαδικασίες που ακολουθήθηκαν για την εκπόνηση της εργασίας, προβλέπεται και επιδιώκεται η ανάδειξη σαφών συμπερασμάτων αναφορικά με την πιθανή επίδραση της προπονητικής εμπειρίας και της ηλικίας στα επίπεδα εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησής τους. Ακόμη, τα συμπεράσματα της έρευνας θα συμβάλλουν στην βαθύτερη κατανόηση των διαφορετικών παραγόντων που επιδρούν στην παρακίνηση των δρομέων μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων. Επιπλέον, θα αποτελέσουν έναν οδηγό διαχείρισης των ψυχολογικών διεργασιών που διαμορφώνουν τα εκάστοτε κίνητρα, ώστε τόσο οι προπονητές, όσο και οι αθλητικοί ψυχολόγοι να γίνουν αρωγοί στην συνέχιση της προσπάθειας των αθλητών και στην άμβλυνση του φαινομένου της εγκατάλειψης. Τέλος, το περιεχόμενο της συγκεκριμένης εργασίας φαίνεται ότι είναι σημαντικό, διότι παρακινεί όλους τους εμπλεκόμενους με τους δρόμους μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων να διαφοροποιούν τις συμπεριφορές και τις στρατηγικές παρακίνησης που εφαρμόζονται, ανάλογα με τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες του κάθε αθλητή/-τριας.

Λειτουργικοί Ορισμοί

Δομημένη συνέντευξη: «οι συνεντεύξεις που ακολουθούν ένα αυστηρά δομημένο στυλ, στο οποίο οι ερωτήσεις έχουν καθοριστεί πριν από τη συνέντευξη», (Καρτερολιώτης, 2003).

Ημιδομημένη συνέντευξη: έχει τα εξής χαρακτηριστικά: «συχνά, ο ερευνητής θα κάνει τις ίδιες ερωτήσεις σε όλα τα υποκείμενα, αλλά η σειρά των ερωτήσεων, η ακριβής διατύπωση και ο τύπος των ερωτήσεων μπορεί να διαφέρουν σημαντικά», (Κ. Καρτερολιώτης, 2003).

Ερασιτεχνικό τρέξιμο: « Ως ερασιτεχνικό τρέξιμο ορίζουμε τη δραστηριότητα που διεξάγεται έξω από τα οργανωτικά και θεσμικά πλαίσια της αθλητικής ομοσπονδίας του αγωνιστικού αθλητισμού, αποτελεί εθελοντική επιλογή με ελεύθερη συμμετοχή και διεξάγεται χωρίς εξωτερική εποπτεία», (Πετρίδης, & Μπατρακούλης, 2013).

Έτσι, λοιπόν, ως ερασιτέχνη μαραθωνοδρόμο ορίζουμε τον δρομέα που δραστηριοποιείται έξω από τα οργανωτικά και θεσμικά πλαίσια της αθλητικής ομοσπονδίας του αγωνιστικού αθλητισμού, ασκεί εθελοντική επιλογή με ελεύθερη συμμετοχή και δεν βρίσκεται υπό εξωτερική εποπτεία, ενώ ο επαγγελματίας μαραθωνοδρόμος διακρίνεται από τα αντίθετα, με τα παραπάνω, χαρακτηριστικά.

Ερευνητικές υποθέσεις

- α) Η προπονητική εμπειρία επηρεάζει τα επίπεδα εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης των δρομέων ημιαντοχής και αντοχής.
- β) Η ηλικία επηρεάζει τα επίπεδα εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης των δρομέων ημιαντοχής και αντοχής.
- γ) Τα κίνητρα μεταξύ δρομέων του στίβου και δρομέων των ασφάλτινων αγωνισμάτων διαφέρουν.

Μηδενικές υποθέσεις

- α) Η προπονητική εμπειρία δεν επηρεάζει τα επίπεδα εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης των δρομέων ημιαντοχής και αντοχής.
- β) Η ηλικία δεν επηρεάζει τα επίπεδα εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης των δρομέων ημιαντοχής και αντοχής.
- γ) Τα κίνητρα μεταξύ δρομέων του στίβου και δρομέων των ασφάλτινων αγωνισμάτων δεν διαφέρουν.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Η συστηματική ενασχόληση με τους δρόμους ημι-αντοχής και αντοχής, προϋποθέτει την επιστράτευση ιδιαίτερων ψυχικών δυνάμεων και ικανοτήτων. Η παραπάνω άποψη επιβεβαιώνεται με βάση τα δεδομένα πάρα πολλών συναφών επιστημονικών ερευνών, οι οποίες εξετάζουν ζητήματα σχετικά με τους ψυχολογικούς παράγοντες που επιδρούν στους δρομείς μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων, όπως είναι η παρακίνηση. Η ανάγκη για μελέτη των κινήτρων των δρομέων μεγάλων αποστάσεων, καθώς και της δέσμευσής τους στο τρέξιμο, δημιουργήθηκε πριν από αρκετές δεκαετίες και μια από τις έρευνες που την εκφράζουν είναι εκείνη των Carmack και Martens(1979). Σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας ήταν να συλλεχθούν περιγραφικές πληροφορίες από δρομείς, σχετικά με τις διάφορες πτυχές του τρεξίματος, οι οποίες θα χρησίμευαν στην ανάπτυξη και επικύρωση μιας κλίμακας για τη μέτρηση της δέσμευσης στο τρέξιμο. Ακόμη, στόχος ήταν να εξεταστούν οι αλλαγές στη νοητική κατάσταση των δρομέων κατά τη διάρκεια των διαφορετικών τμημάτων του τρεξίματος. Στην έρευνα συμμετείχαν διακόσιοι πενήντα άντρες και εξήντα γυναίκες δρομείς, διαφορετικών επιπέδων ικανότητας και εμπειρίας, οι οποίοι απάντησαν σε ερωτηματολόγιο το οποίο αφορούσε στα δημογραφικά χαρακτηριστικά, τις στάσεις ως προς το τρέξιμο, τη διανοητική κατάσταση κατά τη διάρκεια των διαφόρων φάσεων της δρομικής προσπάθειας και τα οφέλη από το τρέξιμο. Ανάμεσα στα δεδομένα που συγκεντρώθηκαν αναφέρονται οι λόγοι για τους οποίους ξεκίνησαν να τρέχουν και εκείνοι για τους οποίους συνεχίζουν να τρέχουν, ενώ παράλληλα συγκρίθηκαν τα κίνητρα μεταξύ των δρομέων που εκδηλώνουν υψηλή δέσμευση στο τρέξιμο και εκείνων με ηπιότερη δέσμευση. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, τα κίνητρα των δρομέων κατηγοριοποιούνται ως εξής: α) φυσική υγεία, β) ψυχική υγεία, γ)

κοινωνικοί δεσμοί, δ) επίτευξη στόχων, ε) απτές επιβραβεύσεις, ζ) επιρροή τρίτων, στ) διαθεσιμότητα, π.χ. «να έχω κάτι να κάνω», θ) ποικίλοι λόγοι. Η έρευνα του Leedy (2000), επικεντρώθηκε στη διαμάχη που υπάρχει σχετικά με τις ψυχολογικές επιπτώσεις των δρόμων μεγάλων αποστάσεων, διότι ενώ το τρέξιμο έχει αξιοποιηθεί ως συνοδευτική θεραπεία για την κατάθλιψη και το άγχος, έχει χαρακτηριστεί και ως αρνητικός εθισμός. Στη συγκεκριμένη μελέτη τα γνωρίσματα του άγχους και της κατάθλιψης μετρήθηκαν σε μια ετερογενή ομάδα δρομέων, απ' τους οποίους συλλέχτηκαν πληροφορίες και σχετικά με τα κίνητρά τους. Οι δρομείς ταξινομήθηκαν σε δύο ομάδες: α) σε εκείνους που εκδηλώνουν υψηλή δέσμευση στο τρέξιμο και β) στους δρομείς «αναψυχής». Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, τόσο οι άνδρες, όσο και οι γυναίκες, αλλά εξίσου οι δεσμευμένοι στο τρέξιμο και οι λιγότερο δεσμευμένοι, δηλώνουν ως βασικότερο κίνητρο τους λόγους υγείας, ενώ έπονται τα κίνητρα που άπτονται της ανάγκης για πρόκληση και κοινωνικοποίηση. Με την παρακίνηση ασχολήθηκαν στην έρευνά τους οι Özkan, Çetinkalp, και Bas (2012), οι οποίοι στόχευσαν στον προσδιορισμό των αντιλήψεων περί επιτυχίας καθώς και τα κίνητρα των δρομέων μεγάλων αποστάσεων. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν 172 δρομείς μεγάλων αποστάσεων (69 γυναίκες και 103 άντρες) με μέσο όρο ηλικίας $20,97 \pm 2,07$ χρόνια, ενώ για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν δύο ερωτηματολόγια που αξιολογούσαν, αντίστοιχα, τα δύο κύρια ζητήματα της έρευνας. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι άντρες δρομείς παρουσιάζουν υψηλότερα σκορ στον τομέα της εσωτερικής παρακίνησης και της εξωτερικής ρύθμισης σε σχέση με τις γυναίκες. Ακόμη, ο προσανατολισμός στο «εγώ» συνδέεται αρνητικά με την έλλειψη παρακίνησης στους δρομείς μεγάλων αποστάσεων.

Η επίδραση του κοινωνικού παράγοντα και της καταγωγής των δρομέων. Σε ότι αφορά την παρακίνηση των δρομέων σε σχέση με τα πολιτισμικά και δημογραφικά τους χαρακτηριστικά οι Onywera, Scott, Boit και Pitsiladis (2006), σύγκριναν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των Κενυατών δρομέων υψηλού επιπέδου με τα αντίστοιχα του γενικού πληθυσμού της Κένυας. Η μέθοδος που ακολουθήθηκε περιελάμβανε την χορήγηση ερωτηματολογίων σε τετρακόσιους τέσσερεις δρομείς υψηλού επιπέδου, που λαμβάνουν μέρος σε αγωνίσματα αποστάσεων των οκτακοσίων μέτρων και άνω, καθώς και σε μια ομάδα ελέγχου των ογδόντα επτά ατόμων, προερχόμενων από τον γενικό πληθυσμό της Κένυας. Οι πληροφορίες που αντλήθηκαν από τα ερωτηματολόγια σχετίζονταν με τον τόπο γέννησης, τη γλώσσα, την απόσταση που διανύεται από το σπίτι έως το σχολείο καθώς και με τον τρόπο μετακίνησης μέχρι το σχολείο. Ακόμη, οι αθλητές χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, με κριτήριο τις εθνικές ή τις διεθνείς διακρίσεις. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης μελέτης, το 38% των διακριθέντων αθλητών σε εθνικό επίπεδο και το 33% των διακεκριμένων δρομέων σε διεθνές επίπεδο, παρακινούνται από τις οικονομικές απολαβές που τους αποφέρουν οι διακρίσεις τους στον αθλητισμό, δεδομένης της υψηλής ανεργίας και της φτώχειας που επικρατούν στην Κένυα. Οι Wilber και Pitsiladis (2012) μελέτησαν τους παράγοντες που καθιστούν τους Κενυάτες και τους Αιθίοπες σχεδόν ακατανίκητους στους δρόμους μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώθηκε ως καθοριστικός ο παράγοντας αυτός της παρακίνησης. Ειδικότερα, η ανάγκη για οικονομική και κοινωνική εξέλιξη αποτελεί το 38% και το 33% των κινήτρων των Κενυατών δρομέων εθνικού και διεθνούς επιπέδου αντίστοιχα, συγκρινόμενη με έξι ακόμη παράγοντες (το ταλέντο, την παράδοση, την ολυμπιακή δόξα, την υγεία, την απόλαυση και άλλους λόγους) που καταγράφονται ως πιθανά κίνητρα.

Στην έρευνα του Tucker και των συνεργατών του (2013), διερευνήθηκαν οι φυλές από τις οποίες κατάγονταν οι σπουδαιότεροι Κενυάτες δρομείς. Ειδικότερα, οι συγγραφείς ανέλυσαν όλα τα αθλητικά γεγονότα που αφορούν στα αγωνίσματα των δρόμων των οκτακοσίων

μέτρων και άνω, στην κατηγορία των ανδρών, για όλα τα παγκόσμια πρωταθλήματα από το έτος 1964 έως το 2013. Τα συμπεράσματα της έρευνας, αναδεικνύουν τον πολυπαραγοντικό χαρακτήρα του φαινομένου της επικράτησης των Κενυατών στους δρόμους αντοχής και ημιαντοχής, ενώ υπογραμμίζονται τα οικονομικά κίνητρα, στον τομέα της παρακίνησής τους. Προς επιβεβαίωση των παραπάνω δεδομένων, προστίθενται τα συμπεράσματα πρόσφατης έρευνας που διενεργήθηκε από τους Kanyiba, Mwisukha και Onywera (2015). Σκοπός της προκείμενης μελέτης ήταν να διερευνηθεί αν οι απόψεις των Κενυατών αθλητών υψηλού επιπέδου, των προπονητών τους και των διοικητικών υπαλλήλων του χώρου του αθλητισμού, διαφοροποιούνται ως προς την αποτελεσματικότητα των διαχειριστικών πρακτικών (προσωπικό, εξοπλισμός/εγκαταστάσεις, κίνητρα, πατριωτισμός, επιλογή της ομάδας, και προγράμματα κατάρτισης) στην επιτυχία των Κενυατών αθλητών δρομέων μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων. Επιπρόσθετα, διερευνήθηκε η επίδραση της αλλαγής της ιθαγένειας και ο ρόλος των ξένων παραγόντων στην επιτυχία των Κενυατών δρομέων ημιαντοχής και αντοχής. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στο Ναϊρόμπι και το δείγμα αποτελούνταν από 185 αθλητές υψηλού επιπέδου, 49 προπονητές και 44 διοικητικούς υπαλλήλους, οι οποίοι κλήθηκαν να συμπληρώσουν ερωτηματολόγιο σχετικό με τη διαχείριση του στίβου [Construction of Athletics Management Questionnaire (AMQ)]. Ανάμεσα στα αποτελέσματα της έρευνας, διακρίνεται η διαφοροποίηση των κινήτρων των αθλητών, με το πέρασμα από τον ερασιτεχνικό αθλητισμό στον επαγγελματικό, όπου το «αγωνίζεσθαι» για την πατρίδα και για το εθνικό φρόνημα, αντικαθίσταται από κίνητρα παρεχόμενα από τους εκάστοτε χορηγούς και managers.

Επομένως, για άλλη μια φορά γίνεται εμφανής η επίδραση των οικονομικών ωφελειών στη διατήρηση των Αφρικανών αθλητών στην κορυφή των δρόμων μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων.

Κλίμα παρακίνησης και οικογένεια . Το επιστημονικό πεδίο που αφορά στην παρακίνηση των αθλητών, επεκτείνεται ερευνητικά στον ρόλο του άμεσου κοινωνικού περιγυρου των αθλητών στη συνέχιση ή στην εγκατάλειψη της προπονητικής και αγωνιστικής τους δραστηριότητας. Μια χαρακτηριστική μελέτη της επίδρασης του κοινωνικού περιβάλλοντος στην παρακίνηση των παιδιών για συμμετοχή στον αθλητισμό είναι εκείνη των Brustad και Robert (1992). Σκοπός αυτής της εργασίας ήταν να αναδείξει την επιρροή που ασκούν ο κοινωνικός περίγυρος και ιδιαίτερα οι γονικές συμπεριφορές στα κίνητρα των παιδιών σχετικά με τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό. Προσδόθηκε ιδιαίτερη προσοχή σε επιστημονικά ευρήματα που προσδιορίζουν την επίδραση των γονικών προτύπων κοινωνικοποίησης στη διαμόρφωση των χαρακτηριστικών της αυτό-αντίληψης των παιδιών, του προσανατολισμού για επίτευξη και παρακίνηση. Πιο συγκεκριμένα, η μελέτη επικεντρώθηκε στις διάφορες γνωστικές θεωρίες, οι οποίες υποστηρίζουν ότι οι ατομικές διαφορές ως προς την αντίληψη των εννοιών της ικανότητας, του ελέγχου και της επίτευξης επηρεάζουν τον προσανατολισμό παρακίνησης των παιδιών. Στηριζόμενοι σ' αυτές τις θεωρίες, οι συγγραφείς, ανέδειξαν τον ρόλο των γονέων στον προσανατολισμό των κινήτρων (εσωτερική/ εξωτερική παρακίνηση) των νεαρών αθλητών/-τριών και στην παραμονή τους ή όχι στην αγωνιστική δράση. Η έρευνα του Wilson και των συνεργατών του (2007), βασισμένη σε ανάλογους προβληματισμούς, επικεντρώθηκε στην επιρροή του κοινωνικού περιγυρου και ιδιαίτερα των συνομήλικων στα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας των εφήβων. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει εάν το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας για λόγους υγείας θα μπορούσε να μετριάσει τη σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και κοινωνικών επιρροών. Η φυσική δραστηριότητα και οι κοινωνικές επιρροές αξιολογήθηκαν πέντε φορές σε πεντακόσιους σαράντα επτά εφήβους. Για τον έλεγχο των διαφοροποιήσεων μεταξύ των ατόμων, ο παράγοντας των κοινωνικών επιρροών ταξινομήθηκε από το χαμηλότερο έως το υψηλότερο επίπεδο για κάθε άτομο. Τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας ταξινομήθηκαν σύμφωνα με την εξής κλίμακα: 1) ανενεργής ως προς τη φυσική δραστηριότητα, 2) ενεργής αλλά

ανεπαρκής και αρκετά ενεργής για λόγους υγείας. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας των εφήβων επηρεάζεται σημαντικά τόσο από το οικογενειακό περιβάλλον, όσο και από τους συνομήλικους.

Μια άλλη παράμετρος που αποτέλεσε ερευνητικό στόχο, ήταν ο ρόλος που διαδραματίζουν τα μέλη μιας οικογένειας στην πορεία ενός ερασιτέχνη μαραθωνοδρόμου, ενώ παράλληλα μελετήθηκαν οι πιθανές συνέπειες με τις οποίες επιβαρύνονται οι οικογένειες στις οποίες κάποιο ή κάποια μέλη της επιλέγουν να περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους προπονούμενοι για τον μαραθώνιο. Η έρευνα των Goodsell και Harris (2011) οδήγησε στο συμπέρασμα ότι το οικογενειακό περιβάλλον των μαραθωνοδρόμων, είναι συνήθως υποστηρικτικό. Ζητήματα όπως ο χρόνος που διαθέτει ένας μαραθωνοδρόμος στην καθημερινή άσκηση, καθώς και το ότι το τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων αποτελεί όχι απλά ένα χόμπι, αλλά τρόπο ζωής (που επηρεάζει όλη την οικογένεια), επιδρούν στην παρακίνηση του εκάστοτε αθλητή. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 46 μαραθωνοδρόμοι, καθώς και οι σύζυγοί τους. Σ' αυτό το σημείο σημειώνεται ότι δεν συμπεριλήφθησαν στο δείγμα παραδείγματα δρομέων που είτε έχουν εγκαταλείψει την ενασχόλησή τους με τον μαραθώνιο δρόμο, είτε δεν ξεκίνησαν ποτέ, λόγω των οικογενειακών τους υποχρεώσεων, που περιορίζουν τον διαθέσιμο ελεύθερο χρόνο. Τα δεδομένα ελήφθησαν μέσα από δομημένες και μη δομημένες συνεντεύξεις. Σε μεταγενέστερη έρευνά τους, ο Goodsell και οι συνεργάτες του (2013), προχωρούν σε μια άμεση συσχέτιση της οικογενειακής κατάστασης και της παρακίνησης για ενασχόληση με τους δρόμους μεγάλων αποστάσεων. Πιο συγκεκριμένα, στο δείγμα της έρευνας συμμετείχαν τριάντα τρεις ερασιτέχνες μαραθωνοδρόμοι και μέσα από τις συνεντεύξεις που παραχώρησαν, ερευνήθηκαν οι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι τρέχουν, ανάλογα με την οικογενειακή τους κατάσταση. Σύμφωνα με τα ευρήματα, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές στα κίνητρα που αναφέρονται για να αρχίσει κάποιος να τρέχει ή να συμμετέχει σε μαραθωνίους. Ωστόσο, διαφοροποιήσεις εντοπίζονται ανάμεσα στις διαφορετικές οικογενειακές καταστάσεις και στους λόγους για τους οποίους συνεχίζει κάποιος να τρέχει. Οι

συμμετέχοντες κατηγοριοποιήθηκαν ως εξής: α) άγαμοι και άτεκνοι δρομείς, β) παντρεμένοι χωρίς παιδιά, γ) παντρεμένοι με μικρά παιδιά, δ) παντρεμένοι με μεγαλύτερα παιδιά και ε) μεγαλύτεροι σε ηλικία γονείς με ενήλικα παιδιά . Σε κάθε μια από τις παραπάνω κατηγορίες δρομέων αναγνωρίστηκαν τα ακόλουθα κίνητρα, αντίστοιχα: α) λόγοι σωματικής και ψυχικής υγείας, ψυχαγωγία β) λόγοι σωματικής και ψυχικής υγείας, ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της ικανότητας για επιτυχία , γ) η διέξοδος από το σπίτι, λόγοι σωματικής και ψυχικής υγείας, δ) λόγοι υγείας, μακροζωίας και αίσθημα ολοκλήρωσης, ε) για την απόκτηση φίλων.

Ο ρόλος των προπονητών. Σε άλλες έρευνες αναδεικνύεται ο ρόλος των προπονητών/-τριών στην παρακίνηση των αθλητών/-τριών. Οι Mageau και Vallerand (2003) έθεσαν ως σκοπό της έρευνάς τους την παρουσίαση ενός μοντέλου παρακίνησης, με βάση τη σχέση προπονητή-αθλητή και περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να επηρεάσουν οι προπονητές τα κίνητρα των αθλητών. Βασισμένοι στη θεωρία γνωστικής αξιολόγησης και στο ιεραρχικό μοντέλο εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης, στο μοντέλο τους προτείνουν η συμπεριφορά των προπονητών/-τριών να είναι υποστηρικτική και να προάγει την αυτονομία των αθλητών στα πλαίσια της προπονητικής διαδικασίας. Σύμφωνα με τους συγγραφείς οι παραπάνω προϋποθέσεις θα διαμορφώσουν αθλητές με εσωτερικά κίνητρα ή εξωτερικά κίνητρα που τείνουν προς τις εσωτερικές πηγές παρακίνησης. Τονίζεται, λοιπόν, ότι ο προσανατολισμός των ίδιων των προπονητών/-τριών, ο τρόπος που ερμηνεύουν τις συμπεριφορές των αθλητών τους καθώς, η δόμηση της προπονητικής διαδικασίας και τα περιθώρια αυτονομίας που παρέχουν στους αθλητές, είναι παράγοντες που επηρεάζουν το είδος της παρακίνησης των τελευταίων. Ο Goose και οι συνεργάτες του (2012) μέσα από την έρευνα τους μελέτησαν την επίδραση της συμπεριφοράς των προπονητών στην παρακίνηση των δρομέων μεγάλων αποστάσεων για συμμετοχή στην προπόνηση και στον αγώνα αντίστοιχα. Η έρευνα βασίστηκε στη θεωρία γνωστικής αξιολόγησης και το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 6 δρομείς μεγάλων αποστάσεων με διεθνή εμπειρία. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν ημι-δομημένες συνεντεύξεις σχετικές με τις εμπειρίες που προσδίδουν κίνητρα στους συγκεκριμένους αθλητές. Μετά την ανάλυση των δεδομένων, διαπιστώθηκαν τέσσερις περιπτώσεις: α) η παρακίνηση για προπόνηση των αθλητών δεν επηρεάζεται από τους προπονητές, β) η παρακίνηση για τον αγώνα δεν επηρεάζεται από τους προπονητές, γ) η παρακίνηση για συμμετοχή στην προπόνηση επηρεάζεται από τους προπονητές, δ) η παρακίνηση για τον αγώνα επηρεάζεται από τους προπονητές. Τέλος, όλα τα δεδομένα συνέκλιναν στο συμπέρασμα ότι η συμπεριφορά των προπονητών/-τριών επηρεάζει κατά κύριο λόγο τα κίνητρα των δρομέων αναφορικά με την προπόνηση και λιγότερα τα κίνητρα για τον αγώνα.

Παρακίνηση και μαραθώνιος. Μια ιδιαίτερη κατηγορία δρομέων μεγάλων αποστάσεων αποτελούν οι μαραθωνοδρόμοι, τόσο οι επαγγελματίες, όσο και οι ερασιτέχνες. Εδώ και αρκετές δεκαετίες έχει αναπτυχθεί ιδιαίτερο ερευνητικό ενδιαφέρον, το οποίο προσανατολίζεται προς τον τομέα της παρακίνησης των μαραθωνοδρόμων. Η έρευνα των Summers, Machin και Sargent (1983), αποδεικνύει ότι η αναγκαιότητα για μελέτη του παραπάνω ζητήματος, αναγνωρίστηκε πριν από αρκετά χρόνια. Σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης ήταν να μελετήσει τους ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες που παρακινούν τους δρομείς να ασχοληθούν με τον μαραθώνιο. Το δείγμα αποτέλεσαν 459 μαραθωνοδρόμοι, κυρίως ερασιτέχνες, όλων των ηλικιών, άντρες και γυναίκες, δρομείς διαφορετικών ικανοτήτων και εμπειριών. Στους συγκεκριμένους δρομείς χορηγήθηκε ερωτηματολόγιο, από το οποίο αντλήθηκαν πληροφορίες σχετικά με τους λόγους για τους οποίους τρέχουν, την επίδραση που ασκεί η συγκεκριμένη ασχολία σ' αυτούς και τις εμπειρίες που βιώνουν κατά τη διάρκεια ενός μαραθωνίου. Ακόμη, συλλέχθηκαν πληροφορίες σχετικές με τις ψυχολογικές λειτουργίες που επιτελούνται μέσα από την ενασχόληση με τον μαραθώνιο καθώς και οι λόγοι που μπορεί να εθίζουν τους δρομείς στο τρέξιμο. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, οι γυναίκες εκδηλώνουν σε μεγαλύτερο βαθμό εθισμό προς το τρέξιμο. Επίσης, παρατηρήθηκαν διαφοροποιήσεις ανάμεσα στις διάφορες ηλικιακές ομάδες, ως προς τους λόγους για τους οποίους συνεχίζουν να τρέχουν. Τέλος, οι συγγραφείς κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ο μαραθώνιος προσελκύει ανθρώπους όλων των ηλικιών και των ικανοτήτων, επειδή εξυπηρετεί πολλές διαφορετικές ανάγκες που αντανακλούν είτε στην εσωτερική, είτε στην εξωτερική παρακίνηση. Επιπλέον, οι Masters και Lambert (1989), μελέτησαν τη σχέση μεταξύ της χρήσης γνωστικών στρατηγικών, τους λόγους για τους οποίους τρέχουν οι μαραθωνοδρόμοι, τους τραυματισμούς και την τελική προσπάθειά τους. Δρομείς που συμμετείχαν σε έναν μαραθώνιο μετρήθηκαν ως προς την αποχώρηση/ διαχωρισμό, τις κοινωνικές συναναστροφές, τους τραυματισμούς και την επίδοσή τους στον αγώνα του μαραθωνίου. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, τα κίνητρα μπορούν να

ερμηνευθούν με βάση τις στρατηγικές που χρησιμοποιούνται από τους δρομείς. Παράλληλα, φάνηκε ότι οι τραυματισμοί δεν συνδέονται με το φαινόμενο της εγκατάλειψης του τρεξίματος, ενώ διαπιστώθηκε ότι προτιμούν τη συναναστροφή με τους συναθλητές τους, παρά την απομόνωση. Ο Ogles και οι συνεργάτες του (2003) διερεύνησαν τα πιθανά κίνητρα των μαραθωνοδρόμων. Η αρχική τους υπόθεση ήταν ότι οι μαραθωνοδρόμοι διαφοροποιούνται ως προς τα κίνητρά τους για το τρέξιμο και ότι γι' αυτό τον λόγο θα μπορούσαν να καταταχθούν σε αντίστοιχα διαμορφωμένες κατηγορίες. Το δείγμα αποτέλεσαν 1519 μαραθωνοδρόμοι και το ερευνητικό εργαλείο ήταν ένα ερωτηματολόγιο σχετικό με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά και τη προπονητική κατάσταση των ερωτηθέντων. Η πολυπαραγοντική ανάλυση απέδειξε ότι οι 1519 μαραθωνοδρόμοι που έλαβαν μέρος στην έρευνα, διαφοροποιούνται ως προς τα κίνητρά τους και για τον λόγο αυτό ταξινομήθηκαν σε πέντε υποομάδες που ονομάστηκαν ως εξής: α) «Λάτρεις του τρεξίματος», β) «Τύποι της συνειδητής διαχείρισης του τρόπου ζωής», γ) «Οι επιδιώκοντες την επίτευξη προσωπικών στόχων», δ) «Λάτρεις της προσωπικής εκπλήρωσης», ε) «Οπαδοί του ανταγωνισμού ή της επιτυχίας». Οι διαφορές των παραπάνω ομάδων, εντοπίζονται στην ποικιλία διαφόρων χαρακτηριστικών τους, όπως τα δημογραφικά τους στοιχεία, το επίπεδο προετοιμασίας και απόδοσης. Τέλος, σημειώνεται ότι κυρίως προσωπικοί λόγοι παρακινούν τους μαραθωνοδρόμους και λιγότερο διάφορα κοινωνικά κίνητρα ή ο ανταγωνισμός. Επεκτείνοντας την αναδρομή στις ήδη υπάρχουσες έρευνες, διαπιστώνεται ότι η πολυπλευρικότητα που διακρίνει τα κίνητρα των δρομέων μεγάλων αποστάσεων αντιμετωπίζεται πλέον ως δεδομένη από τους ερευνητές και αποτελεί την βάση για περαιτέρω μελέτη. Υπό αυτό το πρίσμα, οι Havenar και Lochbaum (2007) διερεύνησαν τα κίνητρα των δρομέων κατά την περίοδο της προετοιμασίας τους για τη συμμετοχή τους στον πρώτο τους μαραθώνιο. Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν να εξετάσει τα κίνητρα των δρομέων που εγκατέλειψαν την προετοιμασία για τον μαραθώνιο ή τον αγώνα και τα κίνητρα όσων ολοκλήρωσαν την προσπάθεια, τόσο κατά τη διάρκεια των προπονήσεων, όσο και στον αγώνα. Για την επίτευξη αυτού

του σκοπού εξετάστηκαν τα κίνητρα 106 μαραθωνοδρόμων, πριν από την πρώτη τους προπόνηση για τον μαραθώνιο. Σύμφωνα με τα δεδομένα, παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις δύο ομάδες συμμετεχόντων, για παράδειγμα, τα κίνητρα που πήγαζαν από κοινωνικούς λόγους ή από την επιθυμία για έλεγχο του σωματικού βάρους, υπερτερούσαν στους δρομείς που εγκατέλειψαν την προσπάθεια σε σχέση μ' εκείνους που τερμάτισαν. Η αναγωγή του μαραθωνίου σε δημοφιλή δραστηριότητα αναψυχής και η εξάπλωσή του στον χώρο του μαζικού αθλητισμού, παρακίνησε τους Ridinger, Funk, Jordan και Καπλανίδου (2012) να διερευνήσουν τους λόγους που ερμηνεύουν τη δέσμευση των συμμετεχόντων στην ενασχόληση με τον μαραθώνιο. Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να αναδειχθεί η σχέση μεταξύ των προσωπικών αντιλήψεων των δρομέων σχετικά με την ικανότητά τους να ασκούνται στα πλαίσια του μαραθωνίου, με τη στάση τους ως προς την αντιμετώπιση των εμποδίων που παρακωλύουν τη συγκεκριμένη ενασχόληση στον ελεύθερό τους χρόνο. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η ευχαρίστηση που βιώνουν οι συμμετέχοντες στους μαραθωνίους και η πλήρης εναρμόνιση της καθημερινότητάς τους με τη δρομική τους δραστηριότητα, σε συνδυασμό με την αντίληψή τους σχετικά με την ικανότητά τους να προσπερνάνε τα πιθανά εμπόδια, ερμηνεύουν το 72% της διακύμανσης στη δέσμευση.

Παρακίνηση σε ερασιτέχνες δρομείς. Σε παρόμοια έρευνα, της Fairer-Wessels (2013), τέθηκε ως στόχος η διερεύνηση των κινήτρων και της συμπεριφοράς ανθρώπων που ασχολούνται συστηματικά στον ελεύθερό τους χρόνο με το τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων, υιοθετώντας το ως τρόπο ζωής. Το δείγμα αποτέλεσαν είκοσι δρομείς που είχαν συμμετάσχει, τουλάχιστον στις τελευταίες δέκα (10 χρόνια) διοργανώσεις του Comrades Marathon, που διεξάγεται στη Νότια Αφρική. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω συνέντευξης και ανοιχτού τύπου ερωτήσεων. Τα ευρήματα έδειξαν μια ισχυρή ταύτιση των συμμετεχόντων με τη δραστηριότητα του τρεξίματος και σημαντική επίδραση του ήθους και της κουλτούρας της κοινωνικής ομάδας των μαραθωνοδρόμων, στην κοινωνική τους ταυτότητα.

Η επόμενη εργασία για την οποία θα γίνει λόγος αποπνέεται από την ανάγκη ανάλυσης του δρομικού κινήματος στην Ελλάδα, προσδιορίζοντας το προφίλ των σύγχρονων μαραθωνοδρόμων. Ειδικότερα, οι Πετρίδης και Μπατρακούλης (2013), μελέτησαν τις δρομικές συνήθειες και τα κοινωνικό-οικονομικά χαρακτηριστικά των ερασιτεχνών δρομέων που συμμετέχουν σε αγώνες μαραθωνίου, καθώς και τους παράγοντες που σχετίζονται με τους λόγους ενασχόλησης με το ερασιτεχνικό τρέξιμο και με την αντίληψη των δρομέων για αυτή τη δραστηριότητα. Στην έρευνα συμμετείχαν τριακόσιοι είκοσι τρεις δρομείς, οι οποίοι συμπλήρωσαν ηλεκτρονικά ερωτηματολόγιο. Από τα αποτελέσματα εξάγεται το συμπέρασμα ότι οι κυρίαρχοι λόγοι της ενασχόλησης με το ερασιτεχνικό τρέξιμο, συνδέονται με τα ψυχικά και σωματικά οφέλη που προκύπτουν από το άθλημα αυτό, ενώ ταυτόχρονα αναγνωρίζεται υψηλή ταύτιση με την ιδιότητα του δρομέα και έντονη προσήλωση προς τη δρομική δραστηριότητα. Τέλος, από την παραπάνω μελέτη αποσαφηνίστηκαν τα κοινωνικό-οικονομικά χαρακτηριστικά των ερασιτεχνών δρομέων. Ωστόσο, επειδή ο μαραθώνιος δρόμος δεν αποτελεί την μεγαλύτερη χιλιομετρική απόσταση που διανύεται στα πλαίσια του αθλητισμού, σ' αυτό το σημείο θα γίνει αναφορά σε έρευνες που σχετίζονται με τα κίνητρα των υπέρ-μαραθωνοδρόμων. Πιο συγκεκριμένα, οι Krouze, Ransdell, Lucas και Pritchard (2011) μελέτησαν τα κίνητρα, τον προσανατολισμό των στόχων, τα

δημογραφικά χαρακτηριστικά, τις προπονητικές συνήθειες και την προπόνηση με ή χωρίς προπονητές/-τριες. Στην έρευνα έλαβαν μέρος τριακόσιες σαράντα τέσσερις γυναίκες υπέρ-μαραθωνοδρόμοι, οι οποίες συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο σχετικό με τις μεταβλητές που αναφέρονται παραπάνω. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι συμμετέχουσες στην έρευνα διακρίνονται κατά κύριο λόγο από εσωτερική παρακίνηση, καθώς οι δύο ισχυρότερες πηγές κινήτρων ήταν ο προσανατολισμός προς την υγεία και τα οφέλη στον ψυχολογικό τομέα, ενώ διαπιστώθηκαν υψηλότερες τιμές στον προσανατολισμό στο έργο (π. χ. την ολοκλήρωση ενός αγώνα ή την εκπλήρωση συγκεκριμένων στόχων), παρά στον προσανατολισμό στο «εγώ». Τα δεδομένα αναφορικά με τις προπονητικές συνήθειες των συμμετεχουσών είναι τα ακόλουθα: οι γυναίκες προπονούνται κατά μέσο όρο 12,49 ώρες/εβδομάδα, στο 64% του συνολικού χρόνου προπόνησης ασκούνται μόνες τους, χωρίς συναθλήτριες και το 80% των αθλητριών αυτών προπονούνται χωρίς την επίβλεψη προπονητών.

Προπονητική εμπειρία, ηλικία και παρακίνηση. Έχοντας αναφερθεί στις διάφορες πτυχές του ερευνητικού πεδίου που αφορά στην παρακίνηση των δρομέων μεγάλων αποστάσεων, είναι σημαντικό να αναδειχθεί το ζήτημα της παρακίνησης των δρομέων σε σχέση με την προπονητική τους εμπειρία και την ηλικία. Προς αυτή την κατεύθυνση κινήθηκε η εργασία των Martin και Ecklund (1994), οι οποίοι διερεύνησαν τη σχέση μεταξύ της ανταγωνιστικότητας, της ηλικίας και της ικανότητας δρομέων μεγάλων αποστάσεων. Για τον σκοπό αυτό χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο αθλητικού προσανατολισμού (SOQ) και στο δείγμα της έρευνας μετείχαν 80 δρομείς, διαφόρων ηλικιών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει αρνητική συσχέτιση μεταξύ ανταγωνιστικότητας και ηλικίας, θετική συσχέτιση μεταξύ ανταγωνιστικότητας και των καλύτερων προσωπικών στιγμών σε αγώνες όλων των αποστάσεων, ενώ δεν υπήρξε σχέση ανάμεσα στην ικανότητα και στον προσανατολισμό στον στόχο. Ως τελικό συμπέρασμα, αναδείχθηκε ότι τόσο η ικανότητα, όσο και η ηλικία μπορούν να συμβάλλουν είτε στην ανάπτυξη, είτε στην πτώση της ανταγωνιστικότητας.

Παρομοίως, οι Masters και Ogles (1995), μελέτησαν τα διαφορετικά κίνητρα 472 μαραθωνοδρόμων, διαφορετικού επιπέδου εμπειρίας. Πιο συγκεκριμένα, διερευνήθηκαν οι παράγοντες που ωθούν ένα άτομο να αρχίσει μια δραστηριότητα και οι παράγοντες που παρακινούν το άτομο να συνεχίσει τη δραστηριότητα. Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, τα κίνητρα διαφοροποιούνται ανάλογα με την εμπειρία των δρομέων, καθώς φάνηκε πως οι παλαιόμαχοι μαραθωνοδρόμοι παρακινούνται από την κοινωνική ταυτότητα που τους προσδίδει ο μαραθώνιος, τον ανταγωνισμό και για λόγους υγείας. Από την άλλη πλευρά, οι δρομείς με μέτρια εμπειρία εκδηλώνουν εσωτερικά κίνητρα, εστιάζοντας στην προσωπική βελτίωση και στα ψυχολογικά οφέλη που αποκομίζουν από τον μαραθώνιο, ενώ οι δρομείς που έτρεξαν για πρώτη φορά μαραθώνιο δεν παρακινούνται από τις παραπάνω κατηγορίες κινήτρων. Υπό το πρίσμα του ίδιου προβληματισμού, οι Ogles και Masters (2000), σε νεότερη έρευνά τους, σύγκριναν τις προπονητικές συνήθειες και τα κίνητρα που ωθούν στην προετοιμασία

για τον μαραθώνιο, δύο κατηγορίες δρομέων: α) τους μεγαλύτερους σε ηλικία ενήλικες (>/-50) και β) τους νεότερους ενήλικες, ηλικίας 20-28 ετών. Το δείγμα αποτέλεσαν 104 δρομείς της πρώτης κατηγορίας και 110 της δεύτερης, ενώ τα κίνητρα αξιολογήθηκαν με βάση την κλίμακα παρακίνησης των μαραθωνοδρόμων (MOMS). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι μεγαλύτεροι σε ηλικία μαραθωνοδρόμοι παρακινούνται κυρίως, από λόγους υγείας, ελέγχου του σωματικού βάρους, για να προσδώσουν νόημα στη ζωή τους και για την κοινωνική συναναστροφή με τους υπόλοιπους δρομείς. Οι νεότεροι δρομείς αποδείχθηκε ότι παρακινούνται με γνώμονα την προσωπική επίτευξη. Τέλος, σύμφωνα με τα δεδομένα που σχετίζονται με τις προπονητικές επιβαρύνσεις, τόσο οι νεότεροι, όσο και οι μεγαλύτεροι δρομείς, διανύουν τις ίδιες αποστάσεις και αφιερώνουν τις ίδιες ώρες για την προετοιμασία τους ανά εβδομάδα, με τη διαφορά ότι οι μεγαλύτεροι προπονούνται περισσότερους μήνες πριν από τον αγώνα, έχουν τρέξει σε περισσότερους μαραθωνίους και έχουν πετύχει καλύτερες επιδόσεις.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες και διαδικασία

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από τον Ιούνιο μέχρι τον Οκτώβριο του 2015 και απευθύνθηκε σε δρομείς όλων των αγωνιστικών κατηγοριών, που συμμετείχαν στα αντίστοιχα πανελλήνια πρωταθλήματα στίβου και σε τρεις αγώνες ημιμαραθωνίου δρόμου. Τα ερωτηματολόγια απαντήθηκαν κατά τη διάρκεια των αγώνων που μετείχαν οι συμμετέχοντες στην έρευνα. Το δείγμα των συμμετεχόντων αποτελούνταν από 327 δρομείς, άνδρες $N=191$, M ηλικίας $=28.79 \pm 12.04$ και γυναίκες $N=136$, M ηλικίας $=24.67 \pm 11.19$ με προπονητική εμπειρία $M=7.79 \pm 8.09$ για τους άνδρες και $M=6.79 \pm 5.87$ για τις γυναίκες συμμετέχουσες. Ειδικότερα, αντιπροσωπεύτηκε ένα ευρύ ηλικιακό φάσμα αθλητών από 13 ετών έως και μεγαλύτερων των 60 ετών, των οποίων και η προπονητική τους εμπειρία κυμαίνονταν από ολιγόμηνη (12μήνες) έως και πολυετής (>20 χρόνια). Ένα βασικό κριτήριο συμμετοχής στην έρευνα ήταν οι συμμετέχοντες/-ουσες να είναι αθλητές/-τριες στίβου και ασφάλτου έχοντας τουλάχιστον ένα (1) έτος προπονητική εμπειρία στο αγώνισμά τους. Τα αγωνίσματα, των μετεχόντων στην έρευνα, δρομέων ήταν όλα τα δρομικά αγωνίσματα από τα 600μ έως τον ημιμαραθώνιο δρόμο.

Όργανο μέτρησης

Για την συλλογή των ερευνητικών δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου BRSQ: Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (Lonsdale, Hodge, & Rose, 2008), από το

PAPA Project Modified Greek Version. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 23 ερωτήσεις, οι οποίες αξιολογούν τους παράγοντες: Intrinsic Motivation (εσωτερική παρακίνηση), Identified Regulation (αναγνωρίσιμη ρύθμιση), Introjected Regulation (εσωτερική ρύθμιση), External Regulation (εξωτερική ρύθμιση), Extrinsic Motivation (εξωτερική παρακίνηση) και A-motivation (έλλειψη παρακίνησης). Για τον κάθε παράγοντα παρακίνησης αντιστοιχούσαν τέσσερις ερωτήσεις, ενώ ο παράγοντας της ολοκληρωμένης ρύθμισης (Integrated Regulation) απουσίαζε από το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο και στη θέση του προστέθηκαν τρεις ερωτήσεις εξωτερικής παρακίνησης (extrinsic motivation). Οι απαντήσεις ήταν διαβαθμισμένες σε μια πενταβάθμια κλίμακα μέσω της οποίας διατυπώνεται η ταύτιση ή ο διαχωρισμός των ερωτηθέντων από τις συγκεκριμένες προτάσεις από «διαφωνώ απόλυτα» έως «συμφωνώ απόλυτα».

Στατιστική Ανάλυση

Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 21.0 και πιο συγκεκριμένα εφαρμόστηκαν η στατιστική δοκιμασία One Way Anova καθώς και t-test για ανεξάρτητες μεταβλητές.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αξιοπιστία

Στον Πίνακα 2 παρουσιάζεται η εσωτερική συνέπεια των παραγόντων στους συμμετέχοντες στο δείγμα. Φαίνεται ότι όλοι οι παράγοντες παρουσιάζουν αποδεκτή έως υψηλή αξιοπιστία εκτός από τον παράγοντα εσωτερική παρακίνηση. Επειδή όμως οι ερωτήσεις σε αυτόν τον παράγοντα αφορούν αυστηρά προσωπικές απόψεις οι οποίες ενδεχομένως αλλάζουν και εξαρτώνται από την διάθεση, συναισθηματική κατάσταση και ιδιοσυγκρασία του κάθε συμμετέχοντα και λόγω της πιλοτικής μορφής της έρευνας θα πρέπει να αποδεχθούμε τη χρήση αυτού του παράγοντα ερμηνεύοντας παράλληλα πολύ προσεκτικά τα αποτελέσματα.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	CRONBACH'S α
Intrinsic	.47
Identified	.67
Introjected	.67
External	.68
Extrinsic	.82
Amotivation	.79

* $\alpha > .50$

Περιγραφικά στατιστικά

Χρησιμοποιώντας τη στατιστική δοκιμασία one way Anova του SPSS 19, διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους παράγοντες «εξωτερική παρακίνηση» $F(5,320)=15.712$, $p=.001$ και «εσωτερική παρακίνηση» $F(5,321)=3.183$, $p=.001$. Χρησιμοποιώντας προσαρμογή κατά Bonferroni, διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ΠΜΠ/ ΠΓΚ-A και των Α/Γ, mean difference (I-J)=3.252, $p=.001$, Π/Κ και των Α/Γ, mean difference (I-J)=3.225, $p=.001$, των Ε/Ν και των Α/Γ, mean difference (I-J)=2.160, $p=.001$ και μεταξύ των νέων Α/Γ και των Α/Γ, mean difference (I-J)=2.504, $p=.001$, στον παράγοντα «εσωτερική παρακίνηση» μεταξύ ΠΜΠ/ΠΓΚ-A και Α/Γ, mean difference (I-J)=1.618, $p=.05$.

Περαιτέρω, χρησιμοποιώντας t-test για ανεξάρτητες μεταβλητές διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων ΠΜΠ/ΠΓΚ Α και Α/Γ στους παράγοντες της εξωτερικής ρύθμισης, $t=2.312$, $df=207$, $p=.02$, της εξωτερικής παρακίνησης, $t=6.201$, $df=210$, $p=.00$ και της εσωτερικής παρακίνησης, $t=-2.465$, $df=210$, $p=.01$. Παράλληλα, μεταξύ των ομάδων ΠΜΠ/ΠΓΚ-A και ΠΜΠ/ΠΓΚ-B, οι ΠΜΠ/ΠΜΠ-A είναι περισσότερο εξωτερικά παρακινημένοι, $t=2.273$, $df=47$, $p=.02$.

Ακόμη, διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα της εξωτερικής παρακίνησης μεταξύ των ΠΜΠ/ΠΓΚ-B και των Π/Κ, $t=-2.161$, $df=64$, $p=.03$, στον παράγοντα της εσωτερικής παρακίνησης μεταξύ των ομάδων ΠΜΠ/ΠΓΚ-B και των Ε/Ν, $t=-2.012$, $df=35$, $p=.05$. Μεταξύ των ΠΜΠ/ΠΓΚ-B και των Π/Κ δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα της εσωτερικής παρακίνησης.

Στατιστικά σημαντικές διαφορές βρέθηκαν μεταξύ των ΠΜΠ/ΠΓΚ-B και των Α/Γ στον παράγοντα της εσωτερικής παρακίνησης, $t=-3.347$, $df=181$, $p=.00$, ενώ μεταξύ των Π/Κ και των Ε/Ν και των Π/Κ και των νέων Α/Γ δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Αντίθετα, μεταξύ των ομάδων Π/Κ και Α/Γ

έχουμε στατιστικά σημαντικές διαφορές στους παράγοντες της εξωτερικής ρύθμισης, $t=2.404$, $df=226$, $p= .001$, της εξωτερικής παρακίνησης, $t=7.005$, $df=227$, $p=.001$ και στον παράγοντα της εσωτερικής παρακίνησης: $t=-2.241$, $df=228$, $p= .02$. Μεταξύ των E/N και των νέων A/Γ δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές, ενώ μεταξύ των E/N και των A/Γ υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα της εξωτερικής παρακίνησης, $t=3.430$, $df=198$, $p=.001$, όπως και μεταξύ των νέων A/Γ και των A/Γ στον παράγοντα της εξωτερικής παρακίνησης, $t=3.575$, $df=192$, $p=.001$ και στον παράγοντα της εσωτερικής παρακίνησης, $t=-2.160$, $df=192$, $p=.03$. Τα παραπάνω στοιχεία επιβεβαιώνονται με την παράθεση της μέσης τιμής και της τυπικής απόκλισης, για την κάθε ηλικιακή ομάδα στους έξι παράγοντες παρακίνησης στους οποίους αξιολογήθηκαν οι ερωτηθέντες (Πίνακας 1).

Πίνακας 2. Η μέση τιμή των 6 παραγόντων της παρακίνησης ανά ηλικιακή ομάδα.

Παράγοντες	ΠΜΠ/ΠΓΚ-A		ΠΜΠ/ΠΓΚ-B		Π/Κ		Ε/Ν		ΝΕΟΙ Α/Γ		Α/Γ	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Identified	16.66	2.23	17.40	2.01	17.20	1.98	17.44	2.57	17.10	2.52	17.13	2.30
Introjected	12.18	4.34	13.33	4.55	11.94	3.57	11.89	3.67	12.05	3.09	11.01	3.96
External	7.16*	4.23	7.00	4.00	6.86*	2.33	6.74	3.38	6.52	2.96	5.82*	2.94
Extrinsic	8.79*	2.66	6.60*	2.95	8.77*	2.91	7.70*	3.20	8.05*	3.13	5.54*	3.01
A motivation	7.28	2.92	7.80	3.99	7.31	2.62	7.26	3.70	8.24	3.53	7.02	3.49
Intrinsic	16.54*	3.44	16.00*	1.82	10.96*	2.44	17.56*	2.17	16.29*	3.67	18.16*	3.75

**p*<.05

Χρησιμοποιώντας τη στατιστική δοκιμασία t-test για ανεξάρτητα δείγματα του SPSS 21, διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των συμμετεχόντων αθλητών στα αγωνίσματα του στίβου και εκείνων που έλαβαν μέρος στα αγωνίσματα της ασφάλτου. Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι αθλητές του στίβου σημειώνουν υψηλότερα σκορ στον παράγοντα της εσωτερικής ρύθμισης, $t=2.27$, $df=320$, $p=.02$, σε σχέση με τους δρομείς της ασφάλτου, το ίδιο ισχύει για τον παράγοντα της εξωτερικής ρύθμισης, $t=3.52$, $df=319$, $p=.001$, καθώς και για τον παράγοντα της εξωτερικής παρακίνησης, $t=9.35$, $df=324$, $p=.001$. Παράλληλα, αποδεικνύεται ότι οι δρομείς του στίβου είναι λιγότερο εσωτερικά παρακινημένοι σε σχέση με τους δρομείς της ασφάλτου, $t=-4.03$, $df=325$, $p=.001$. Στον Πίνακα 3, όπου παρουσιάζονται η μέση τιμή και η τυπική απόκλιση των δύο ομάδων των ερωτηθέντων, διασαφηνίζονται και επιβεβαιώνονται τα παραπάνω στοιχεία.

ΠΙΝΑΚΑΣ 3. Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι διαφορές μεταξύ των δρομέων του στίβου και των δρομέων της ασφάλτου στους έξι παράγοντες παρακίνησης, όπου αξιολογήθηκαν.

Παράγοντες	Δρομείς στίβου			Δρομείς των ασφάλτινων αγωνισμάτων			
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	Sig. 2-tailed)
Identified	167	17.15	2.32	158	17.08	2.21	.78
Introjected	164	11.99*	3.78	158	11.01*	3.97	.02
External	164	6.90*	3.29	157	5.69*	2.78	.00
Extrinsic	168	8.33*	3.00	158	5.29*	2.85	.00
A motivation	167	7.47	3.12	157	6.96	3.51	1.17
Intrinsic	169	16.80	2.80	158	18.69	3.83	.00

* $p < .05$

Για τη διερεύνηση της επίδρασης της προπονητικής εμπειρίας στα επίπεδα εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης των δρομέων, ανά ηλικιακή ομάδα, εφαρμόστηκε η στατιστική δοκιμασία One way Anova του SPSS19. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις ηλικίες των 12-13 ετών, μεταξύ αρχάριων και έμπειρων δρομέων, σε κανέναν από τους παράγοντες της παρακίνησης στους οποίους αξιολογήθηκαν. Σ' αυτό το σημείο επισημαίνεται ότι στη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα δεν ήταν δυνατή η ανάλυση στον παράγοντα της εσωτερικής ρύθμισης (πίνακας 4). Αντίθετα, στις ηλικίες των 14-15 ετών σημειώνονται στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις μεταξύ των αρχάριων (Mean=13.61±5.37) και των έμπειρων αθλητών (Mean=10.67±2.63) στον παράγοντα της εσωτερικής ρύθμισης, $F_{(1,37)} = 4.94$, $p = .03$, ενώ στους υπόλοιπους παράγοντες δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Αναφορικά με τις ηλικιακές ομάδες των 16-17, 18-19, 20-23, 24-30, 31-35 και 36-40 ετών δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αρχάριων και έμπειρων δρομέων σε κανέναν από τους παράγοντες της παρακίνησης. Ωστόσο, στην ηλικιακή ομάδα των 41-45 ετών διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ έμπειρων

(Mean=4.81±2.53) και αρχάριων δρομέων (Mean=9.50±4.68), στον παράγοντα της εξωτερικής παρακίνησης, $F_{(1,30)}=11.95$, $p=.00$ και στον παράγοντα της εξωτερικής ρύθμισης, Mean=.750±5.82 (αρχάριοι), Mean=5.04±1.50 (έμπειροι), $F_{(1,30)}=3.91$, $p=.05$. Τέλος, στις ηλικίες από 46 ετών και άνω διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αρχάριων (Mean=15±1.41) και έμπειρων αθλητών (Mean= 18.43±1.51) στον παράγοντα της αναγνωρίσιμης ρύθμισης $F(1,7)=8.15$, $p=.02$, ενώ στους υπόλοιπους παράγοντες δεν εξήχθησαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις.

ΠΙΝΑΚΑΣ4. Στον πίνακα 4 παρουσιάζονται τα επίπεδα εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης μεταξύ έμπειρων και αρχάριων δρομέων ηλικίας 12-13 ετών.

Παράγοντες	Αρχάριοι			Έμπειροι			F	Sig.
	N	M	SD	N	M	SD		
Identified	1	16.00	2.06	9	17.55	2.01	.50	.49
Introjected	-	-	-	-	-	-	-	-
External	1	6.00	4.29	9	7.14	4.00	.06	.81
Extrinsic	1	4.00	2.97	9	6.88	2.95	.84	.38
A motivation	1	6.00	4.18	9	8.00	3.99	.66	.20
Intrinsic	1	16.00	1.93	9	16.00	1.88	.00	1

ΠΙΝΑΚΑΣ 5. Στον πίνακα 5 παρουσιάζονται τα επίπεδα εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης μεταξύ έμπειρων και αρχάριων δρομέων ηλικίας 14-15 ετών.

Παράγοντες	Αρχάριοι			Έμπειροι			F	Sig.
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Identified	17	16.82	2.40	22	16.59	2.28	.09	.75
Introjected	18	13.61*	5.37	21	10.66*	2.63	4.94	.03
External	16	7.87	5.84	22	6.54	2.40	.93	.34
Extrinsic	18	9.27	2.42	22	8.45	2.97	.89	.35
A motivation	18	7.72	3.10	22	6.8	12.73	.95	.33
Intrinsic	18	16.66	4.14	22	16.45	2.80	.03	.84

*** $p < .05$**

ΠΙΝΑΚΑΣ 6. Στον πίνακα 6 παρουσιάζονται τα επίπεδα εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης μεταξύ έμπειρων και αρχάριων δρομέων ηλικίας 16-17 ετών.

Παράγοντες	Αρχάριοι			Έμπειροι			F	Sig.
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Identified	8	16.50	2.87	47	17.38	1.76	1.40	.24
Introjected	8	12.75	2.81	45	11.97	3.94	.30	.58
External	8	8.25	2.49	47	6.65	2.25	3.29	.07
Extrinsic	9	8.55	2.78	46	8.91	2.97	.11	.74
A motivation	8	7.25	3.41	46	7.26	2.55	.00	.99
Intrinsic	9	16.77	2.53	47	17.02	2.47	.07	.78

ΠΙΝΑΚΑΣ 7. Στον πίνακα 7 παρουσιάζονται τα επίπεδα εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης μεταξύ έμπειρων και αρχάριων δρομέων ηλικίας 18-19 ετών.

Παράγοντες	Αρχάριοι			Έμπειροι			F	Sig.
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Identified	2	19.00	1.41	22	17.90	1.68	.77	.38
Introjected	2	13.50	.70	22	12.22	3.77	.21	.64
External	2	7.50	3.53	22	6.81	3.59	.06	.80
Extrinsic	2	7.50	3.53	22	7.95	3.37	.06	.80
A motivation	2	8.00	2.82	22	6.86	3.74	.17	.68
Intrinsic	2	16.50	2.12	22	18.00	2.00	1.02	.32

ΠΙΝΑΚΑΣ 8. Στον πίνακα 8 παρουσιάζονται τα επίπεδα εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης μεταξύ έμπειρων και αρχάριων δρομέων ηλικίας 20-23 ετών.

Παράγοντες	Αρχάριοι			Έμπειροι			F	Sig.
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Identified	9	17.22	1.92	20	16.85	2.45	.16	.69
Introjected	9	12.33	4.09	20	12.10	3.05	.02	.86
External	9	8.33	5.59	20	6.85	2.73	.93	.34
Extrinsic	9	7.77	3.45	20	8.25	3.12	.13	.71
A motivation	9	8.88	5.08	20	8.45	3.60	.07	.79
Intrinsic	9	17.88	2.66	20	15.80	3.69	2.31	.14

ΠΙΝΑΚΑΣ 9. Στον πίνακα 9 παρουσιάζονται τα επίπεδα εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης μεταξύ έμπειρων και αρχάριων δρομέων ηλικίας 24-30 ετών.

Παράγοντες	Αρχάριοι			Έμπειροι				Sig.
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	F	
Identified	12	16.25	2.66	31	17.25	2.67	1.23	.27
Introjected	12	11.83	4.10	31	10.83	3.76	.57	.45
External	12	6.33	3.77	31	6.35	3.28	.00	.98
Extrinsic	12	6.25	6.19	31	2.63	3.24	.80	.37
A motivation	12	7.91	7.87	31	4.18	3.47	.00	.97
Intrinsic	12	18.58	1.37	31	18.29	7.82	.01	.89

ΠΙΝΑΚΑΣ 10. Στον πίνακα 10 παρουσιάζονται τα επίπεδα εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης μεταξύ έμπειρων και αρχάριων δρομέων ηλικίας 31-35 ετών.

Παράγοντες	Αρχάριοι			Έμπειροι				Sig.
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	F	
Identified	7	15.85	3.89	32	17.15	2.27	1.42	.24
Introjected	7	7.85	2.73	32	10.81	3.98	3.45	.07
External	7	4.71	1.49	32	5.18	1.83	.40	.53
Extrinsic	7	4.28	1.97	32	4.68	2.13	.20	.65
A motivation	7	4.85	1.57	32	6.50	2.91	2.05	.16
Intrinsic	7	18.14	1.86	32	17.96	2.26	.03	.85

ΠΙΝΑΚΑΣ 11. Στον πίνακα 11 παρουσιάζονται τα επίπεδα εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης μεταξύ έμπειρων και αρχάριων δρομέων ηλικίας 36-40 ετών.

Παράγοντες	Αρχάριοι			Έμπειροι				
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	F	Sig.
Identified	1	18.00	2.34	30	16.66	2.31	.22	.63
Introjected	1	14.00	4.16	30	10.40	4.14	.72	.40
External	1	4.00	2.36	29	5.44	2.34	.36	.55
Extrinsic	1	3.00	2.42	30	4.93	2.40	.61	.43
A motivation	1	4.00	3.12	29	7.20	3.12	1.02	.32
Intrinsic	1	19.00	2.04	30	17.73	2.02	.36	.54

ΠΙΝΑΚΑΣ 12. Στον πίνακα 12 παρουσιάζονται τα επίπεδα εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης μεταξύ έμπειρων και αρχάριων δρομέων ηλικίας 41-45 ετών.

Παράγοντες	Αρχάριοι			Έμπειροι				
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	F	Sig.
Identified	6	16.50	3.44	26	17.34	1.85	.72	.40
Introjected	6	13.50	5.57	26	10.57	3.53	2.67	.11
External	6	7.50*	5.82	26	5.03*	1.50	3.91	.05
Extrinsic	6	9.50*	4.67	26	4.80*	2.53	11.94	.00
A motivation	6	7.83	6.14	26	6.23	3.21	.83	.36
Intrinsic	6	19.16	1.16	26	18.00	3.28	1.45	.23

* $p < .05$

ΠΙΝΑΚΑΣ 13. Στον πίνακα 13 παρουσιάζονται τα επίπεδα εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης μεταξύ έμπειρων και αρχάριων δρομέων ηλικίας >46 ετών.

Παράγοντες	Αρχάριοι			Έμπειροι				
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	F	Sig.
Identified	2	15.00*	1.41	7	18.42*	1.51	8.14	.02
Introjected	2	10.00	1.41	7	11.28	2.98	.32	.58
External	2	4.00	.00	7	4.42	.78	.53	.48
Extrinsic	2	3.00	.00	7	5.71	2.05	3.15	.11
A motivation	2	5.00	1.41	7	5.42	2.57	.04	.83
Intrinsic	2	18.50	2.12	7	19.00	1.52	.14	.71

*** $p < .05$**

ΣΥΖΗΤΗΣΗ- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η ενδελεχής μελέτη των κινήτρων των δρομέων ημιαντοχής και αντοχής. Ειδικότερα, πρωταρχικός στόχος, ήταν η διερεύνηση πιθανής επίδρασης της προπονητικής εμπειρίας και της ηλικίας στα επίπεδα εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης των δρομέων, ενώ ταυτόχρονα τέθηκε ως προβληματισμός η υπόθεση πιθανών διαφορών στα κίνητρα μεταξύ των δρομέων του στίβου και των δρομέων των ασφάλτινων αγωνισμάτων. Η ανάλυση των ερευνητικών δεδομένων οδήγησε σε στοιχεία που επιβεβαίωσαν τις αρχικές μας υποθέσεις. Σύμφωνα, λοιπόν, με τα αποτελέσματα της έρευνάς μας, διαπιστώνονται ορισμένες διαφοροποιήσεις ως προς τα επίπεδα εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης μεταξύ έμπειρων και αρχάριων δρομέων. Πιο συγκεκριμένα, φάνηκε ότι στις ηλικίες των 14-15 ετών και 41-45 ετών, οι αρχάριοι δρομείς, αθλούνται ορμώμενοι κυρίως από εξωτερικά κίνητρα, σε αντίθεση με τους έμπειρους. Ακόμη, διαπιστώθηκε ότι στις ηλικίες άνω των 46 ετών, οι έμπειροι δρομείς υπερτερούν, σε σύγκριση με τους αρχάριους, στον παράγοντα της αναγνωρίσιμης ρύθμισης. Παράλληλα, από τα στοιχεία της έρευνας προκύπτει ότι οι ενήλικες δρομείς σημειώνουν υψηλότερα σκορ στον τομέα της εσωτερικής παρακίνησης, σε σχέση με τους ανήλικους ή την κατηγορία των εφήβων και των νεανίδων, οι οποίοι φάνηκε ότι παρακινούνται περισσότερο από εξωτερικά κίνητρα. Επιπλέον, από τη στατιστική ανάλυση συμπεραίνεται ότι οι δρομείς των ασφάλτινων αγωνισμάτων υπερτερούν στον τομέα της εσωτερικής παρακίνησης σε σχέση με τους δρομείς του στίβου.

Σε παρόμοιες έρευνες, είναι εφικτό να εντοπισθούν τόσο ομοιότητες, όσο και διαφορές συγκριτικά με την υπό συζήτηση έρευνα. Ειδικότερα, στο σύνολο της διαθέσιμης, προς μελέτη, βιβλιογραφίας,

όπως και στην παρούσα έρευνα, μελετήθηκαν ταυτόχρονα τόσο ο παράγοντας της εσωτερικής παρακίνησης, όσο και εκείνος της εξωτερικής παρακίνησης, αλλά και της έλλειψης παρακίνησης, ενώ τα συμπεράσματα συγκλίνουν ως προς την ποικιλομορφία των κινήτρων που δραστηριοποιούν τους δρομείς (Garmack, & Martens, 1979; Ogles et al., 2003).

Τα αποτελέσματα που αφορούν στην επίδραση της προπονητικής εμπειρίας στη διαμόρφωση των κινήτρων, συμφωνούν από τη μια πλευρά με τα στοιχεία της έρευνας των Masters και Ogles (1995), τα οποία επιβεβαιώνουν τη συσχέτιση μεταξύ προπονητικής εμπειρίας και παρακίνησης. Ωστόσο, ενώ στην παρούσα έρευνα οι αρχάριοι δρομείς σε δύο ηλικιακές ομάδες παρουσιάζονται περισσότερο εξωτερικά παρακινημένοι σε σχέση με τους έμπειρους, οι Masters και Ogles (1995) έχουν καταγράψει αντίθετα αποτελέσματα, σύμφωνα με τα οποία οι έμπειροι είναι περισσότερο εξωτερικά παρακινημένοι σε σχέση με όσους έχουν μέτρια εμπειρία, ενώ κανένα από τα κίνητρα αυτών δεν αναγνωρίζονται ως κίνητρα των εντελώς αρχάριων. Η αρχική μας υπόθεση σχετικά με τη διαφοροποίηση των κινήτρων των δρομέων, ανά ηλικιακή ομάδα επιβεβαιώνεται τόσο από τα αποτελέσματα της δικής μας μελέτης, όσο και από τα ερευνητικά συμπεράσματα του Summers και των συνεργατών του (1983) και των Ogles και Masters (2000), οι οποίοι μελέτησαν εξίσου τα κίνητρα νεαρότερων και μεγαλύτερων σε ηλικία δρομέων.

Η διαφορά ανάμεσα στα δικά μας αποτελέσματα και σε εκείνα των Ogles και Masters (2000), έγκειται στο γεγονός ότι διέκριναν στοιχεία τόσο εσωτερικής, όσο και εξωτερικής παρακίνησης στις δύο κατηγορίες δρομέων, χωρίς ωστόσο, να εντοπίζουν ισχυρότερη εξωτερική παρακίνηση στους νέους σε σχέση με τους μεγαλύτερους σε ηλικία δρομείς. Το δρομικό κίνημα, αποτελεί ένα φαινόμενο που έχει λάβει μεγάλες διαστάσεις, προκαλώντας τη στροφή του επιστημονικού ενδιαφέροντος στα κίνητρα εκείνων των δρομέων που δραστηριοποιούνται στον χώρο του μαζικού αθλητισμού.

Προσπαθώντας, με τη σειρά μας να προσεγγίσουμε τον/την «μαζικά ασκούμενο/-η» δρομέα, απευθυνθήκαμε σε αθλητές/-τριες που συμμετείχαν σε αγώνισματα της ασφάλτου και οδηγηθήκαμε στο συμπέρασμα ότι διακρίνονται κυρίως από εσωτερικά κίνητρα, στοιχείο που επιβεβαιώνεται από παρεμφερείς έρευνες (Summers et al., 1983; Krouze et al., 2011; Ridinger et al., 2012; Felicite A Farrer-Wessels, 2013; Πετρίδη, & Μπατρακούλη, 2013).

Ωστόσο, επισημαίνεται ότι δεν υπάρχουν διαθέσιμες μελέτες που να συγκρίνουν τα κίνητρα των δρομέων του στίβου, με εκείνα των δρομέων της ασφάλτου.

Όπως έχει ήδη επισημανθεί, ενώ υπάρχει πλούσια βιβλιογραφία σχετική με την αθλητική παρακίνηση, παρουσιάζεται ελλιπές το επιστημονικό πεδίο που άπτεται της έννοιας της παρακίνησης, σε σχέση με την προπονητική ηλικία και την εμπειρία των δρομέων ημιαντοχής και αντοχής. Από την παρούσα εργασία εξάγεται, με σαφήνεια, το συμπέρασμα ότι η ηλικία και η προπονητική εμπειρία, είναι παράγοντες που διαφοροποιούν τα κίνητρα των δρομέων. Οι νεαροί Έλληνες και οι νεαρές Ελληνίδες δρομείς φαίνεται να παρακινούνται περισσότερο από εξωτερικά κίνητρα, γεγονός που προβληματίζει σχετικά με τα πρότυπά τους και την κατεύθυνση που τους υποδεικνύεται από τα άτομα του άμεσου κοινωνικού τους περιβάλλοντος. Από την άλλη πλευρά, με δεδομένο ότι οι μεγαλύτεροι ,σε ηλικία δρομείς, διατρέχονται από εσωτερικά κίνητρα δημιουργείται το ερώτημα, αν η εσωτερική παρακίνηση ενισχύει τη δέσμευση στο τρέξιμο ακόμη και σε προχωρημένη ηλικία. Μία ακόμη σημαντική διαπίστωση που εξήχθηκε από τη συγκεκριμένη μελέτη, ήταν οι διαφοροποιήσεις ως προς τα επίπεδα εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης μεταξύ έμπειρων και αρχάριων δρομέων σε συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες. Η διαπίστωση αυτή κρίνεται ως σημαντική, διότι εκπέμπεται η ανάγκη, οι επαγγελματίες εμπλεκόμενοι με τον χώρο του αθλητισμού, να στρέψουν την προσοχή των αρχάριων δρομέων σε εσωτερικά κίνητρα. Παρομοίως, τα στοιχεία που φανερώνουν ότι οι δρομείς του στίβου είναι περισσότερο εξωτερικά παρακινημένοι, σε σχέση με εκείνους/-ες της ασφάλτου, θα

μπορούσε να προκαλέσει το ενδιαφέρον των προπονητών/-τριών, των αθλητικών σωματείων και της εθνικής ομοσπονδίας στίβου. Το ενδιαφέρον έγκειται στο ερώτημα « Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε έτσι ώστε η ενασχόληση με τον αγωνιστικό αθλητισμό να πηγάζει από εσωτερικά κίνητρα των δρομέων και να αποτελεί απολαυστική δραστηριότητα για αυτούς, ανεξαρτήτως των εξωτερικών κινήτρων;». Άλλωστε, η ήδη υπάρχουσα βιβλιογραφία επιβεβαιώνει ότι η παρακίνηση των δρομέων επηρεάζεται από το άμεσο κοινωνικό τους περιβάλλον (Brustad, & Robert, 1992; Mageau, & Vallerand, 2003; Wilson et al., 2007; Krouze et al., 2011; Goose et al., 2012; Ozkan et al., 2012).

Εν κατακλείδι, με την ολοκλήρωση της παρούσας εργασίας, καλούμαστε να ερμηνεύσουμε το «γιατί», το οποίο οδηγεί στις διαφορές που εντοπίστηκαν στα επίπεδα εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης των δρομέων που έλαβαν μέρος στην έρευνα. Σημείο προβληματισμού αποτελούν τα στοιχεία, σύμφωνα με τα οποία οι νέοι, οι αρχάριοι και οι δρομείς του στίβου είναι περισσότερο εξωτερικά παρακινημένοι σε σχέση με τους μεγαλύτερους σε ηλικία δρομείς, τους έμπειρους και τους δρομείς της ασφάλτου, αντίστοιχα. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να διερευνήσουν γιατί στις συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες παρουσιάζονται διαφοροποιήσεις, όπου υπερτερούν τα εξωτερικά κίνητρα στους αρχάριους, ενώ σε όλες τις ενδιάμεσες ηλικίες δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές.

Επιπροσθέτως, το συγκεκριμένο ερευνητικό πεδίο θα μπορούσε να εμπλουτιστεί με σημαντικές πληροφορίες εάν στο μέλλον, σε παρόμοια έρευνα, εξεταζόταν εάν οι μεγαλύτεροι σε ηλικία και οι εμπειρότεροι δρομείς που εμφανίζονται εσωτερικά παρακινημένοι, είχαν ανέκαθεν αυτή τη στάση προς το τρέξιμο ή αν σε νεαρότερη ηλικία διακατέχονταν από εξωτερικά κίνητρα.

Ακόμη, μια πρόταση θα ήταν να διερευνηθούν οι πιθανές διαφορές ως προς τα κίνητρα των δρομέων ημιαντοχής και των δρομέων αντοχής, καθώς η εκάστοτε αγωνιστική απόσταση απαιτεί την

εκπλήρωση διαφορετικών προϋποθέσεων από την πλευρά των αθλητών. Το περιεχόμενο της παρούσας εργασίας, παρά τους όποιους περιορισμούς, θα μπορούσε να αποτελέσει μια έγκυρη πηγή πληροφοριών για όσους δραστηριοποιούνται στον χώρο των μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων και μια αφορμή για προβληματισμό σε σχέση με τους παράγοντες που σχετίζονται με τα κίνητρα της συγκεκριμένης κατηγορίας δρομέων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Brustad, R. J. (1992). Integrating Socialization Influences Into the Study of Children's Motivation in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 14*(1).

Carmack, M. A., & Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runners' attitudes and mental states. *Journal of sport psychology, 1*(1), 25-42.

Cox, R.H. (2004). *Αθλητική ψυχολογία : έννοιες και εφαρμογές* (Σ. Τριανταφυλλίδου μετάφραση, Γιάννης Ζέρβας επιμέλεια ελληνικής έκδοσης). Αθήνα : Παρισιάνος (Δημοσίευση πρωτοτύπου 2002).

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.

Fairer-Wessels, F. A. (2013). Motivation and behaviour of serious leisure participants: the case of the Comrades Marathon. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education & Recreation (SAJR SPER), 35*(2), 83-103.

Goodsell, T. L., & Harris, B. D. (2011). Family life and marathon running: Constraint, cooperation, and gender in a leisure activity. *Journal of Leisure Research, 43*(1), 80.

Goose, M., & Winter, S. (2012). The Coach's Impact on Long Distance Runners' Training and Competition Motivation. *International Journal of Sports Science & Coaching, 7*(2), 383-398.

Goodsell, T. L., Harris, B. D., & Bailey, B. W. (2013). Family status and motivations to run: a qualitative study of marathon runners. *Leisure Sciences, 35*(4), 337-352.

Havenar, J., & Lochbaum, M. (2007). Differences in participation motives of first-time marathon finishers and pre-race dropouts. *Journal of Sport Behavior*, 30(3), 270.

Θεοδωράκης, Ι., Γούδας, Μ., Παπαϊωάννου, Αθ. (2009). Ενίσχυση, τιμωρία και εσωτερική παρακίνηση. *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό* (pp.218- 235). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Krouse, R. Z., Ransdell, L. B., Lucas, S. M., & Pritchard, M. E. (2011). Motivation, goal orientation, coaching, and training habits of women ultrarunners. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(10), 2835-2842.

Kanyiba, L. R., Mwisukha, A., & Onywera, V. O. (2015). The gap between the management and success of elite middle and long distance runners in Kenya. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 21(2), 586-595.

Leedy, G. (2000). Commitment to Distance Running: Coping Mechanisms or Addiction. *Journal of Sport Behavior*, 23(3), 255.

Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(3), 323.

Masters, K. S., & Lambert, M. J. (1989). The relations between cognitive coping strategies, reasons for running, injury, and performance of marathon runners. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*(2), 161-170.

Martin, J. J., Ecklund, R. C., & Smith, A. L. (1994). The relationships among competitiveness, age and ability in distance runners. *Journal of Sport Behavior, 17*(4), 258.

Masters, K. S., & Ogles, B. M. (1995). An investigation of the different motivations of marathon runners with varying degrees of experience. *Journal of Sport Behavior, 18*(1), 69.

Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science, 21*(11), 883-904.

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review, 91*(3), 328.

Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, M.A: Harvard University Press.

Ogles, B., & Masters, K. (2000). Older vs. younger adult male marathon runners: participative motives and training habits. *Journal of Sport Behavior, 23*(2), 130.

Ogles, B. M., & Masters, K. S. (2003). A typology of marathon runners based on cluster analysis of motivations. *Journal of Sport Behavior, 26*(1), 69.

Onywera, V. O., Scott, R. A., Boit, M. K., & Pitsiladis, Y. P. (2006). Demographic characteristics of elite Kenyan endurance runners. *Journal of sports sciences, 24*(4), 415-422.

Özkan, Z., Çetinkalp, Z. K., & Baş, M. (2012). Determining the perceptions of success and situational motivation levels of the long-distance runners. *International Journal of Academic Research*, 4(2).

Πετρίδης, Λ., Μπατρακούλης, Α., & Hellas, G. A. (2013). Το δρομικό κίνημα στην Ελλάδα: Διερευνώντας το προφίλ των σύγχρονων μαραθωνοδρόμων. *Hellenic Journal of Sport and Recreation Management*, 10(2), 43-54.

Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains. *Journal of personality and social psychology*, 57(5), 749.

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self- Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

Ridinger, L. L., Funk, D. C., Jordan, J. S., & Kaplanidou, K. K. (2012). Marathons for the masses: Exploring the role of negotiation-efficacy and involvement on running commitment. *Journal of Leisure Research*, 44(2), 155.

Summers, J. J., Machin, V. J., & Sargent, G. I. (1983). Psychosocial factors related to marathon running. *Journal of Sport Psychology*, 5(3), 314-331.

Thomas, J.R., & Nelson, J.K. (2003). *Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα II* (Κ. Καρτερολιώτης επιμέλεια για την ελληνική έκδοση). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης (Δημοσίευση πρωτοτύπου 1996).

Tucker, R., Onywera, V. O., & Santos-Concejero, J. (2015). Analysis of the Kenyan distance-running phenomenon. *Int J Sports Physiol Perform*, 10, 285-291.

Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in experimental social psychology*, 29, 271-360.

Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of applied sport psychology, 11*(1), 142-169.

Wilson, K. S., Spink, K. S., Chad, K. E., Humbert, L., Muhajarine, N., & Odnokon, P. A. (2007). Social influence and physical activity in adolescents: does level of physical activity matter?. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 29*.

Wilber, R. L., & Pitsiladis, Y. P. (2012). Kenyan and Ethiopian distance runners: what makes them so good. *Int J Sports Physiol Perform, 7*(2), 92-102

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology, 6E*. Human Kinetics.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α΄
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Παρακάτω θα βρεις μια σειρά από προτάσεις οι οποίες αναφέρονται στους λόγους για τους οποίους ασχολείσαι με τους δρόμους μεσαίων ή/και μεγάλων αποστάσεων. Παρακαλούμε να απαντήσεις σε όλες τις προτάσεις κυκλώνοντας τον αριθμό στο συγκεκριμένο κουτάκι που πιστεύεις ότι σε αντιπροσωπεύει. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Μη σπαταλάς πολύ χρόνο σε κάθε πρόταση, αλλά διάλεξε κατευθείαν αυτό που σου έρχεται στο μυαλό αυτή την στιγμή. Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και οι απαντήσεις σας θα είναι απόλυτα εμπιστευτικές. Η αντιστοιχία των αριθμών είναι η εξής:

1	2	3	4	5
Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απόλυτα

Ημερομηνία Φύλο..... Ηλικία.....

Η ομάδα σου ανήκει στον ΣΕΓΑΣ;

Προπονητική εμπειρία/ Έτη..... Τόπος.....

Σε ποια από τις επόμενες αγωνιστικές κατηγορίες ανήκεις;

1. Παμπαίδων/Παγκορασίδων Α,
2. Παμπαίδων/ Παγκορασίδων Β,
3. Παίδων/Κορασίδων,
4. Εφήβων/Νεανίδων,
5. Νέων Α/Γ,
6. Ανδρών/Γυναικών

Τρέχω σε δρόμους μεσαίων ή/ και μεγάλων αποστάσεων γιατί...	Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απόλυτα
1. Γιατί το απολαμβάνω.	1	2	3	4	5
2. Γιατί τα οφέλη από τους δρόμους μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων είναι σημαντικά για μένα (π.χ., αναπτύσσομαι ως αθλητής/-τρια, αποκτώ καλή φυσική κατάσταση).	1	2	3	4	5
3. Γιατί θα αισθανόμουν ενοχές αν τα παρατούσα.	1	2	3	4	5
4. Γιατί κάποιοι άνθρωποι με πιέζουν να τρέχω(π.χ. για τις οικονομικές απολαβές ή/και για πιθανά επαγγελματικά προνόμια).	1	2	3	4	5
5. Για να κερδίσω το κύπελλο ή το πρωτάθλημα(π.χ. για την κοινωνική αναγνώριση ή/και για τα χρηματικά έπαθλα).	1	2	3	4	5
6. Τρέχω σε δρόμους μεσαίων ή/ και μεγάλων αποστάσεων αλλά αναρωτιέμαι γιατί συνεχίζω να το κάνω.	1	2	3	4	5
7. Γιατί μου αρέσει.	1	2	3	4	5
8. Γιατί εκτιμώ πολύ τα οφέλη των δρόμων μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων (π.χ. γίνομαι υγιής, ανακαλύπτω τις δυνατότητές μου, κάνω φίλους, κλπ).	1	2	3	4	5
9. Γιατί θα αισθανόμουν ντροπή αν τα παρατούσα.	1	2	3	4	5
10. Για να ικανοποιήσω τους ανθρώπους που θέλουν να τρέχω σε δρόμους μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων.	1	2	3	4	5
11. Για τα κύπελλα και τα μετάλλια.	1	2	3	4	5
12. Τρέχω σε δρόμους μεσαίων και/ ή μεγάλων αποστάσεων αλλά αναρωτιέμαι γιατί βάζω τον εαυτό μου να το κάνει.	1	2	3	4	5
13. Γιατί είναι διασκεδαστικό.	1	2	3	4	5
14. Γιατί μου διδάσκει αυτοπειθαρχία.	1	2	3	4	5
15. Γιατί αισθάνομαι ότι πρέπει να συνεχίσω να τρέχω.	1	2	3	4	5
16. Γιατί αισθάνομαι πίεση από άλλους ανθρώπους να τρέξω(π.χ. γονείς, προπονητές, χορηγοί).	1	2	3	4	5
17. Γιατί θέλω να κερδίζω διακρίσεις (π.χ., ο αθλητής της χρονιάς)	1	2	3	4	5
18. Γιατί οι λόγοι για τους οποίους τρέχω δεν είναι ξεκάθαροι πια σε μένα.	1	2	3	4	5
19. Γιατί το βρίσκω ενθουσιαστικό.	1	2	3	4	5
20. Γιατί είναι ένας καλός τρόπος να μαθαίνω πράγματα τα οποία θα είναι χρήσιμα στην ζωή μου.	1	2	3	4	5

21. Γιατί θα αισθανόμουν αποτυχημένος/η εάν τα παρατούσα.	1	2	3	4	5
22. Γιατί αν δεν το κάνω κάποιοι άνθρωποι δεν θα είναι ευχαριστημένοι μαζί μου.	1	2	3	4	5
23. Τρέχω σε δρόμους μεσαίων ή/ και μεγάλων αποστάσεων αλλά αναρωτιέμαι ποιος ο λόγος να συνεχίζω να το κάνω αυτό.	1	2	3	4	5