



Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό  
τόμος 3 (1), 13 - 21  
Δημοσιεύτηκε: 3 Φεβρουαρίου 2005



Inquiries in Sport & Physical Education  
Volume 3 (1), 13 - 21  
Released: February 3, 2005

[www.hape.gr/emag.asp](http://www.hape.gr/emag.asp)

ISSN 1790-3041

## Εσωτερική Παρακίνηση και Στόχοι Επίτευξης Αθλητών Αναρρίχησης

Άλκηστις Παπαϊωάννου<sup>1</sup>, Άννα Κουρτεσοπούλου<sup>2</sup> & Βιβή Κωνσταντακάτου<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

<sup>2</sup>ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

### Περίληψη

Η παρακίνηση αποτελεί ένα από τα χαρακτηριστικά που βρίσκονται στο επίκεντρο του ερευνητικού ενδιαφέροντος τόσο στη φυσική αγωγή όσο και στον αθλητισμό. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η μελέτη της σχέσης ανάμεσα στην εσωτερική παρακίνηση και στον προσανατολισμό στόχων επίτευξης σε αθλητές αναρρίχησης για την εκτίμηση των παραγόντων που επιδρούν στη διαμόρφωση του επιπέδου της εσωτερικής παρακίνησης καθώς και των στόχων που καθορίζουν την συμπεριφορά των αθλητών. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 100 αθλητές αναρρίχησης (71 άνδρες και 29 γυναίκες), ηλικίας 18 έως 32 χρονών, ( $M=25.9$ ), οι οποίοι είχαν μέσο όρο εβδομαδιαίας προπόνησης 3.55 φορές την εβδομάδα και με μέσο όρο βαθμού δυσκολίας το «7+». Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο εσωτερικής παρακίνησης (McAuley, Duncan & Tammen, 1989) και το ερωτηματολόγιο στόχων επίτευξης (Duda & Nicholls, 1992). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχουν σημαντικές διαφορές στην εσωτερική παρακίνηση ανάλογα με την ηλικία, το φύλλο, την εμπειρία και το επίπεδο των αθλητών. Επίσης βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην ικανότητα, την ένταση και την ευχαρίστηση με τον προσανατολισμό στη μάθηση. Από τα αποτελέσματα αυτά φαίνεται ότι οι αθλητές της αναρρίχησης εστιάζουν την προσοχή τους στην βελτίωση των δεξιοτήτων τους, καταβάλλοντας έντονη προσπάθεια και αντλώντας ευχαρίστηση μέσα από προσωπική τους βελτίωση, αποδεικνύοντας ότι η ικανότητα σε συνδυασμό με την σκληρή προσπάθεια είναι αποφασιστικής σημασίας παράγοντες που οδηγούν στην επιτυχία και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησής τους.

Λέξεις κλειδιά: *εσωτερική παρακίνηση, προσανατολισμός στόχων επίτευξης, αναρρίχηση*

### Intrinsic Motivation and Task and Ego Orientation in Athletes of Climbing

Alkistis Papaioannou<sup>1</sup>, Anna Kourtesopoulou<sup>2</sup> & Bibi Konstandakatu<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace, Komotini, Hellas

<sup>2</sup>Department of Physical Education and Sports Sciences, University of Thessaly, Trikala, Hellas

### Abstract

Motivation is one of the major aspects in sport psychology for both physical education and sport. The aim of the present study was to examine the relationship between intrinsic motivation and task and ego orientation in athletes of climbing to estimate the factors that affects in the configuration of level of intrinsic motivation and the objects that determine the behavior of athletes. The sample was consisted of 100 athletes of climbing (71 men and 29 women), age 18 to 32 years, ( $M = 25.9$ ), which had mean of weekly training 3,55 times/week and mean of degree of difficulty "7+". Participants completed the questionnaire of intrinsic motivation (McAuley, Duncan & Tammen, 1989) and the questionnaire of task and ego orientation in sport (Duda & Nicholls, 1992). The results showed that exist significant differences in intrinsic motivation, depending on sex, experience and level of athletes. Also was found statistically significant cross-correlation between competence, tension and enjoyment interest with task orientation. From these results it appears that the athletes of rock climbing focus their attention in improvement of their skills, overcome intense effort and

drawing enjoyment interest through their personal improvement, proving that competence in combination with hard effort is decisive importance factors that lead to success and aid of their self-confidence.

Key words: *intrinsic motivation, task and ego orientation in sport, climbing*

## Εισαγωγή

*Ήθελα να κάνω κάτι μέσα στα όρια μου, όταν ολόκληρο το σώμα μου "ούρλιαζε" από τον πόνο, όλα γύρω μου ήθελαν την πτώση, αλλά συνέχισα.*

*Jerry Moffatt*

Η παρακίνηση αποτελεί το θεμέλιο για κάθε επίτευγμα. Είναι η εστίαση της προσοχής και ο ενθουσιασμός να κάνει κάποιος πράγματα για να εκπληρώσει τους στόχους που έχει θέσει και να διευθύνει οτιδήποτε τείνει να επηρεάσει την πρόοδό του. Οι πράξεις των ατόμων κυρίως κατευθύνονται από τους στόχους τους και τις προθέσεις τους (Locke & Latham, 1990). Οι στόχοι ρυθμίζουν άμεσα την προσπάθεια, ενέργεια ή δράση του ίδιου του ατόμου. Ο καθορισμός τους επηρεάζει θετικά το άτομο να αποδίδει καλύτερα, γιατί κατευθύνει και επαυξάνει την προσοχή και την αυτοσυγκέντρωσή του σε αυτό που κάνει. Ακόμη, ενεργοποιεί και κινητοποιεί το άτομο, το κάνει να εντείνει την προσπάθειά του, αυξάνει την επιμονή του, και του δίνει ουσιαστικό κίνητρο για προσπάθεια (Locke, Shaw, Saari, & Latham, 1981). Οι πράξεις των ατόμων, που προέρχονται από εσωτερική παρακίνηση είναι αυτές οι οποίες εκδηλώνονται για την ευχαρίστηση και για την ικανοποίηση που πηγάζει από την εκτέλεση τους και όχι για κάποιο εξωτερικό αντάλλαγμα. Αντίθετα, οι συμπεριφορές οι οποίες εκτελούνται για να επιτευχθεί κάποιο αποτέλεσμα ή για να κερδηθεί κάποια εξωτερική αμοιβή λέγεται ότι προέρχονται από εξωτερική παρακίνηση.

Ο Roberts (2000) αναφέρει ότι ένας αθλητής ο οποίος δεν κάνει διαχωρισμό ανάμεσα στην προσπάθεια και την ικανότητα θεωρείται ότι έχει μια εκτίμηση της επιτυχίας προσανατολισμένη στην δραστηριότητα, κάτι που υποδηλώνει στόχους δεξιοτήτας, βελτίωσης και εκμάθησης. Ενώ ένας αθλητής προσανατολισμένος στο εγώ αγωνίζεται στο να επιδείξει μια ανώτερη ικανότητα ή να υπερτερήσει των άλλων. Επίσης αναφέρει ότι η ίδια η φύση του ανταγωνισμού προάγει την παρακίνηση προσανατολισμένη στο εγώ, καθότι πρέπει να αναδειχθεί ένας νικητής. Σύμφωνα με την θεωρία επίτευξης στόχων των Maehr και Nichols (1980) τα άτομα προσπαθούν να καταδείξουν την ικανότητα είτε προσεγγίζοντας δραστηριότητες στις οποίες είναι ικανά, είτε αποφεύγοντας εκείνες στις οποίες δεν είναι. Το πώς όμως αντιλαμβάνονται την ικανότητα (επιτυχία ή αποτυχία) διαφέρει. Οι διαφορετικές εκτιμήσεις της ικανότητας εκφράζονται μέσα από την επίτευξη στόχων που με τη σειρά τους

επηρεάζονται από το χαρακτήρα της παρακίνησης. Η πρώτη κατεύθυνση παρακίνησης είναι αυτή της δεξιοτήτας (task-oriented) και η δεύτερη είναι η εγωκεντρική (ego oriented).

Το προφίλ των στόχων αποτελεί έναν οδηγό ερμηνείας για το πώς άτομα με διαφορετικά επίπεδα προσανατολισμού εκδηλώνουν διαφορετικές θεωρίες επίτευξης. Ακόμα και αθλητές προσανατολισμένοι στη δεξιοτήτα μπορούν να σκεφτούν στρέφοντας την προσοχή τους στο εγώ και σίγουρα δεν είναι λίγες οι φορές που εκλεκτοί αθλητές έχουν επωφεληθεί και από τα δυο είδη σκέψεων. Μια μαρτυρία του Αυστραλού κολυμβητή Ian Thorpe κάνει φανερή την παραπάνω άποψη «Αν καταβάλλω όλες τις προσπάθειες μου σε αυτό που κάνω, είναι αδύνατον να χάσω. Ίσως να μην κερδίσω το χρυσό μετάλλιο, αλλά θα κερδίσω τη μάχη με τον εαυτό μου. Και αυτό είναι όλο για το οποίο αγωνίζομαι».

Σύμφωνα με τον Nicholls (1989) κάποιοι άνθρωποι έχουν την τάση να χρησιμοποιούν πιο συχνά την διακριτή έννοια της ικανότητας απ' ότι κάποιοι άλλοι. Τους απασχολεί δηλαδή εντονότερα το που βρίσκονται σε σχέση με τους άλλους, η προσοχή τους είναι στραμμένη στον εαυτό τους. Οι άνθρωποι αυτοί χαρακτηρίζονται από έντονο προσανατολισμό στο εγώ. Όταν βρίσκονται σε χώρους επίτευξης όπως ο αθλητισμός, στόχος τους είναι να αποδείξουν ότι είναι ικανότεροι από τους άλλους. Σε χώρους επίτευξης όπως ο αθλητισμός υπάρχουν και άνθρωποι που δίνουν μεγάλη έμφαση στη δουλειά, θεωρώντας επιτυχία την προσωπική βελτίωση ή τη σωστή εκτέλεση κάποιας δραστηριότητας. Για να πετύχουν το στόχο τους εμφανίζουν συμπεριφορές που διακρίνονται από το ενδιαφέρον, τη σκληρή προσπάθεια, την επιμονή και την επιλογή προκλητικών -για τα μέτρα τους- καθηκόντων. Οι άνθρωποι αυτοί διακρίνονται από έντονο προσανατολισμό στη δουλειά.

Ο προσανατολισμός στόχου στη δουλειά υπονοεί ότι κάποιος συμμετέχει σε μια δραστηριότητα υποκινούμενος από εσωτερική παρακίνηση. Για μια ερμηνεία της προσωπικής επιτυχίας, το άτομο θα αναφερθεί στα προσωπικά πρότυπα του επιτεύγματος παρά στους κοινωνικούς κανόνες (Duda, 1992). Ο προσανατολισμός στόχου στο εγώ αφορά τα άτομα που προσπαθούν να καταδείξουν ανώτερη δεοντολογική επιδεξιότητα (ή που αποφεύγουν την επίδειξη ανικανότητας). Η άμεση σύγκριση χρησιμοποιείται για την ερμηνεία της επιτυχίας. Η αντίληψη της ικανότητας σχετίζεται με το επίπεδο ικανότητας των άλλων και είναι εξαρ-

τημένη από την έκβαση-αποτέλεσμα. Όταν υπάρχουν αμφιβολίες για την ικανότητα κάποιου δεν εξασφαλίζεται η παρακίνηση για μακροπρόθεσμο επίτευγμα. Οι Shields και Bredemeier (1995) προσδιορίζουν την αθλητική συμπεριφορά στον αγωνιστικό χώρο κατευθυντήρια των κινήτρων του ανταγωνισμού στην ηθική.

Η Duda και οι συνεργάτες της (Duda, Olson, & Templin, 1991) ήταν οι πρώτοι που εισήγαγαν τη συσχέτιση της αθλητικής συμπεριφοράς με τον προσανατολισμό της παρακίνησης τους. Ενισχύοντας τη γνώμη περί συσχέτισης, η θεωρία επίτευξης στόχων χρησιμοποιήθηκε για να διερευνήσει την κατεύθυνση των στόχων είτε στο εγώ είτε στην επιδεξιότητα - δουλειά καθώς και τις στάσεις των συμπεριφορών των αθλητών. Χαμηλός προσανατολισμός στην επιδεξιότητα και υψηλός στο εγώ βρέθηκε να είναι συνδεδεμένος με μια στάση επιδοκμασίας, όσον αφορά την αθλητική συμπεριφορά, και εξαπάτησης με σκοπό τη νίκη. Τα αποτελέσματα της έρευνας του Seifriz και των συνεργατών του (1992) υποδεικνύουν ότι η αντίληψη προσανατολισμένη στη δεξιότητα περιβάλλεται από εσωτερική παρακίνηση θετικά συνδεδεμένη με την ευχαρίστηση και περικλείει την προσπάθεια που οδηγεί στην επίτευξη.

Είναι σημαντικό ωστόσο, να δοθεί μεγαλύτερη βαρύτητα και να εξεταστεί ο ρόλος της παρακίνησης καθώς αποτελεί θεμελιώδη αρχή αναγνώρισης του τι κρατάει έναν αθλητή στο να συνεχίσει, και αυτό που αυξάνει την πιθανότητα αθλητών για επίτευξη αποτελεσμάτων σε σχέση με τις πραγματικές τους δυνατότητες. Η παρακίνηση κατηγοριοποιείται σε δυο μορφές την εσωτερική και την εξωτερική. Η μεν εσωτερική αναφέρεται σαν «προσέλευση μιας δραστηριότητας με σκοπό την ευχαρίστηση, χωρίς την προσδοκία υλικών αμοιβών ή εξωτερικών εξαναγκασμών» (Pelletier, Tuson, Fortier, Vallerand, Briere & Blais, 1995). Σε αντίθεση, η εξωτερική παρακίνηση προσδιορίζεται από μια ποικιλία συμπεριφορών οι οποίες διεξάγονται σαν μέσα καθορισμού του αποτελέσματος και όχι προερχόμενες άμεσα από τις ανάγκες του ίδιου του αθλητή (Pelletier et al., 1995).

Σύμφωνα με την αντιλαμβανόμενη παρακίνηση οι Kavussanu και Roberts (1996) αποδίδουν στον όρο παρακινούμενος τη δόμηση στόχων ανάλογους με την κατάσταση. Αυτοί περιλαμβάνουν ειδικές λέξεις-κλειδιά σχετικές με την καθοδήγηση μιας δεξιότητας ή ενός στόχου σχετικού με την επίτευξη (βελτίωση μιας δεξιότητας στην προπόνηση). Στην έρευνα των Kavussanu και Roberts (1996) εξετάστηκε η σχέση ανάμεσα στην αντιλαμβανόμενη παρακίνηση, την εσωτερική παρακίνηση και την αποδοτικότητα του ατόμου. Αντιλήψεις προσανατολισμένες στην δεξιότητα σχετίστηκαν με τη ευχαρίστηση, ενώ η προσπάθεια, η αντιλαμβανόμενη

ικανότητα και η αποδοτικότητα σχετίστηκαν αντιστρόφως ανάλογα με την ένταση. Συνολικά όσο ο συμμετέχοντας εστίαζε την προσοχή του στην επίτευξη μιας δεξιότητας τόσο μεγαλύτερη προσπάθεια κατέβαλε και μεγαλύτερη ευχαρίστηση αποκόμιζε. Ενώ ένας που ήταν συγκεντρωμένος στο αποτέλεσμα του αγώνα ή της προπόνησης ολοένα και λιγότερη ευχαρίστηση ελάμβανε από το άθλημα και είχε την τάση να παρακινείται για διαφορετικούς λόγους. Με την σειρά τους οι Butt και Cox (1992) παραθέτουν ότι οι «ελίτ» αθλητές εμφανίζουν υψηλότερες τιμές σε όλα τα επίπεδα παρακίνησης τόσο στη συμμετοχή όσο και στον αγώνα, στο χώρο του τένις. Τέλος το περιβάλλον στο οποίο ένας αθλητής συμμετέχει, καθορίζει τους λόγους παρακίνησης του.

Ανάλογα με το πώς τείνουν οι αθλητές να καθορίζουν την επιτυχία και να κρίνουν την ικανότητά τους, αντλούν περισσότερη ή λιγότερη εσωτερική παρακίνηση (Duda, Chi, Newton, Walling & Cattle, 1995). Με την σειρά του ο προσανατολισμός των στόχων επηρεάζει με διαφορετικό τρόπο τη συμπεριφορά του αθλητή. Έτσι σύμφωνα με τους Maehr και Nichols (1980), οι αθλητές που είναι προσανατολισμένοι στη δουλειά/δεξιότητα τείνουν να παρουσιάζουν τα παρακάτω χαρακτηριστικά: α) καταβάλουν μεγαλύτερη προσπάθεια, β) επενδύουν περισσότερο στην εκμάθηση, γ) επιθυμούν πιο προκλητικές δεξιότητες, δ) εμμένουν όταν βιώνουν μια αποτυχία, ε) αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ευχαρίστησης και στ) υιοθετούν ιδανικά αθλητικής συμπεριφοράς και δικαίου παιχνιδιού. Από την άλλη πλευρά οι αθλητές που στρέφονται στο εγώ τείνουν να: α) καταβάλουν μικρότερη προσπάθεια, β) μη δίνουν μεγάλη σημασία στην εκμάθηση, γ) υποκόπτον γρήγορα σε μια αποτυχία, δ) βιώνουν λιγότερη ευχαρίστηση και πιο έντονο άγχος και ε) ενισχύουν την εξαπάτηση, τις παραπλανητικές τακτικές και την μη αθλητική συμπεριφορά.

Το άθλημα της αναρρίχησης είναι ένα περίπλοκο παιχνίδι πάνω στο βράχο με αρκετούς κινδύνους. Στην περίπτωση της αθλητικής αναρρίχησης όπου οι στόχοι είναι υψηλοί και κυριαρχεί ο ανταγωνισμός, η ψυχολογία έχει να προσθέσει τεχνικές και μεθόδους που επιδρούν θετικά στην απόδοση των αθλητών. Ποιοι λόγοι όμως ενθαρρύνουν την ενασχόληση με αυτό το άθλημα; Η ευχαρίστηση διαμέσου της κίνησης πάνω στο βράχο ή τοίχο; Η εστίαση της προσοχής για τη διατήρηση της ισορροπίας; Η αυτοματοποίηση των κινήσεων με την ολοκλήρωση της διαδρομής;

Έχει διαπιστωθεί ότι το άθλημα της αναρρίχησης είναι συνδεδεμένο με την διαμόρφωση συναισθημάτων όπως μείωση της έντασης, της μελαγχολίας, της νευρικότητας και της σύγχυσης. Και παρ' όλη την επικινδυνότητα που εμπεριέχει οι συμμε-

τέχοντες αντλούν ευχαρίστηση και μεταφέρουν τα συναισθηματικά οφέλη στη ζωή τους (Motl, Berger, & Leuschen, 2000). Μια άλλη έρευνα που διεξήχθη με αθλητές κανό, διάθλου, πατινάζ, σκι, τένις και μποξ συμπεραίνει ότι αθλητές που είχαν κερδίσει μετάλλια εμφάνισαν υψηλότερες τιμές εξωτερικής παρακίνησης σε σχέση με εκείνους που δεν είχαν κερδίσει μετάλλια. Επίσης οι αθλήτριες σημείωσαν υψηλότερα επίπεδα εσωτερικής παρακίνησης, συμμετείχαν για ευχαρίστηση και ικανοποίηση και όχι υποκινούμενες από εξωτερική παρακίνηση όπως η απόκτηση ενός μεταλλίου (Chantel, Guay, Debrera-Martinova, & Vallerand, 1996).

Διαφορές ως προς το φύλλο υποστηρίζει και ο Ewert (1985) στα κίνητρα παρακίνησης ατόμων που συμμετέχουν στις δραστηριότητες αναψυχής όπως αναρρίχηση ή σε προγράμματα του οργανισμού *Outward Bound*, όπου οι γυναίκες αποβλέπουν σε μια ψυχική βελτίωση, ενώ οι άνδρες αναζητούν τον ενθουσιασμό και την πρόκληση στις ίδιες δραστηριότητες. Ο Alien (1987) αναφέρει ότι οι γυναίκες που συμμετέχουν σε ριψοκίνδυνα αθλήματα τείνουν να έχουν αντρικό προσανατολισμό παρακίνησης (αλλά και θηλυκό προσανατολισμό εξίσου). Αυτός ο φύλο-εξαρτημένος προσανατολισμός της παρακίνησης επηρεάζει άμεσα την συμπεριφορά και το αποτέλεσμα με την εμφάνιση ποικίλων στάσεων και συμπεριφορών.

Ο Goddard και ο Neumann (1993) παραθέτουν δυο είδη αθλητικής συμπεριφοράς. Η μία που είναι στραμμένη στην αποτυχία και η άλλη στην επιτυχία. Οι αθλητές που προσανατολίζονται στην αποτυχία διακατέχονται από φόβο για ότι συνεπάγεται από αυτή. Αναγνωρίζουν την αποτυχία σαν δικό τους φταίξιμο και την επιτυχία την αποδίδουν στην τύχη, στην περίπτωση ή σε άλλους εξωγενείς παράγοντες. Σε αντίθεση με τους αναρριχητές που είναι προσανατολισμένοι στην επιτυχία, οι οποίοι την αποδίδουν σαν αποτέλεσμα αμοιβής στην προσπάθεια τους. Δεν νιώθουν να τους απειλεί ούτε να τους εμποδίζει μια πιθανή αποτυχία, για το λόγο ότι υιοθετούν την επιτυχία σαν προσωπική επίτευξη, που δεν έχει να κάνει ούτε με την τύχη ούτε με εξωγενείς παράγοντες. Η κατεύθυνση της προσοχής στην επιτυχία προσδίδει άνεση στην κίνηση και πνευματική εγρήγορση. Όταν ο αθλητής θέτει θετικούς στόχους προετοιμάζεται ψυχολογικά για επιτυχία και σε αυτό το μοντέλο σκέψης προσαρμόζεται και ανταποκρίνεται το σώμα.

Βασικό εργαλείο στα χέρια των αναρριχητών είναι η αυτοπεποίθηση, η οποία όπως αναφέρει ο Horst (1997), συμβάλει στην ελεύθερη κίνηση, στη χαλάρωση, στην γρήγορη εύρεση της επόμενης κίνησης, στην ηρεμία και ακόμη στην αντιμετώπιση μιας δύσκολης περίπτωσης αλλά και στην αυτοσυγκέντρωση. Έχοντας αυτοπεποίθηση ο αθλητής μεταφέρει το φόβο για μια πιθανή πτώση σε κίνητρο

εστίασης προσοχής, εξασφαλίζοντας την ασφάλεια και την ισορροπία σε κάθε του κίνηση.

Τα λόγια του αναρριχητή Doug Robinson μας μεταφέρουν στη σκέψη του αθλητή: «ο βαθμός της τεχνικής δυσκολίας δεν είναι σημαντικός, αυτό που πρέπει ένας αναρριχητής να αναπτύξει είναι η δέσμευση η οποία με την συνύπαρξη πόνου, φόβου για τα μελλούμενα, ιδρώτα, τρέμουλου, αίσθησης εγκατάλειψης και κούρασης, συντελεί στην ιδανική κατάσταση όπου ξεπερνάει κάθε εμπόδιο και δίνεται με ζήλο στη διαδρομή». Ο Long (1997) αναφέρει ότι μια συνηθισμένη αδυναμία των αναρριχητών είναι η σύγκριση του εαυτού τους με τους υπόλοιπους. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τη δημιουργία ηττοπάθειας, την αποθάρρυνση για βελτίωση καθώς και τη μείωση της ευχαρίστησης.

Ωστόσο η αναρρίχηση σαν άθλημα δεν είναι ευρέως διαδεδομένο, τουλάχιστον στη χώρα μας. Επιπλέον η ίδια η φύση του αγωνίσματος περικλείει μια επικινδυνότητα -πιο ελεγχόμενη απ' ότι στο βράχο- η οποία όμως ενισχύεται σε περιβάλλον ανταγωνισμού. Για παράδειγμα ο φόβος της πτώσης δεν είναι αντικειμενικός (όπως θα ήταν σε ένα βράχο ή σε ένα παγοκαταρράκτη), εξίσου όμως απασχολεί την προσοχή του αθλητή γιατί είναι πιθανό να του αφαιρέσει τη δυνατότητα ολοκλήρωσης της διαδρομής. Η ανάγκη για παρακίνηση γίνεται ακόμη πιο έντονη καθώς υπάρχει έλλειψη προπονητικού υπόβαθρου. Η πλειοψηφία των αναρριχητών τόσο στο χώρο της αναψυχής όσο και σε αγωνιστικό επίπεδο είναι αυτοδιδάκτοι. Με οδηγό τα παραπάνω δεδομένα για το άθλημα της αναρρίχησης, στην παρούσα έρευνα εξετάστηκε η εσωτερική παρακίνηση της συμμετοχής των αθλητών και οι προσανατολισμοί μάθησης, μέσα από αναφορές των ίδιων των αθλητών.

## Μέθοδος και Διαδικασία

### *Συμμετέχοντες*

Στην έρευνα συμμετείχαν 71 άνδρες και 29 γυναίκες από το χώρο της αγωνιστικής αναρρίχησης, ηλικίας 18 έως 32 ( $M = 25.9$ ) ετών, οι οποίοι είχαν μέσο όρο εβδομαδιαίας προπόνησης 3.55 φορές. Οι συμμετέχοντες αντιπροσώπευαν διαφορετικά επίπεδα αναρριχητικής ικανότητας (εύκολο - πολύ δύσκολο), με μέσο όρο βαθμού δυσκολίας το «7+» (με διακύμανση από «6» έως «9+», σύμφωνα με τη βαθμολογική κλίμακα της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Ορειβασίας (U.I.A.A.).

### *Όργανα αξιολόγησης*

Η συλλογή των πληροφοριών έγινε με σύντομα γραπτά ερωτηματολόγια τα οποία περιελάμβαναν κλειστές ερωτήσεις. Το πρώτο (*Intrinsic Motivation Inventory*) βασίστηκε σε ερωτηματολόγιο εσωτερικής παρακίνησης, (McAuley, Duncan & Tam

men, 1989) και το δεύτερο (Task and Ego Orientation in Sport) βασίστηκε σε ερωτηματολόγιο στόχων επίτευξης / TEOSQ, (Duda & Nicholls, 1992). Και στα δύο ερωτηματολόγια έγιναν οι απαραίτητες προσαρμογές ώστε να ανταποκρίνονται στα χαρακτηριστικά της αναρρίχησης.

Η εσωτερική συνοχή του ερωτηματολογίου της εσωτερικής παρακίνησης ήταν ικανοποιητική και για τις τέσσερις υποκλίμακες: α) Προσπάθεια-Σημαντικότητα (cronbach  $\alpha$ =.76), β) Ικανότητα (cronbach  $\alpha$ =.75), γ) Ένταση (cronbach  $\alpha$ =.79) και δ) Ευχαρίστηση (cronbach  $\alpha$ =.82). Η εσωτερική συνοχή του ερωτηματολογίου των στόχων επίτευξης ήταν υψηλή και για τις δύο υποκλίμακες: α) Προσανατολισμός στο Εγώ (cronbach  $\alpha$ =.86) και β) Προσανατολισμός στη Μάθηση (cronbach  $\alpha$ =.90).

Το πρώτο ερωτηματολόγιο, εκτός από τις ερωτήσεις για δημογραφικά στοιχεία περιελάμβανε και 20 ερωτήσεις που αφορούσαν στην εσωτερική παρακίνηση (π.χ., όσο σκαρφάλωνα ένοιωθα όλο και περισσότερη ευχαρίστηση, αισθάνθηκα πίεση ενώ σκαρφάλωνα, κ.ά.). Το δεύτερο ερωτηματολόγιο αποτελούνταν από 13 ερωτήσεις σχετικά με τους στόχους επίτευξης (π.χ. είμαι ο/η μόνος/η που μπορώ να σκαρφαλώσω με επιτυχία τη διαδρομή, μαθαίνω μια νέα κίνηση τεχνικής προσπάθοντας σκληρά, κ.ά.). Η διαβάθμιση των απαντή-

σεων και στα δύο ερωτηματολόγια ήταν σε 5βάθμια κλίμακα Likert, (1=διαφωνώ απόλυτα, 2=διαφωνώ, 3=ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ, 4=συμφωνώ, 5=συμφωνώ απόλυτα).

#### Ερευνητική διαδικασία

Οι συμμετέχοντες προσεγγίστηκαν σε αγώνα Κυπέλλου Ελλάδος. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου έγινε στον αγωνιστικό χώρο μετά την ολοκλήρωση του αγώνα, παρουσία της ερευνήτριας, η οποία έδωσε τις απαραίτητες οδηγίες. Αρχικά έγινε ενημέρωση στους αναρριχητές για τους σκοπούς της έρευνας, και στη συνέχεια διευκρινίστηκε ότι τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα και εμπιστευτικά και ότι η συμμετοχή στην έρευνα ήταν εθελοντική.

#### Αποτελέσματα

Για την ομαλότερη διεξαγωγή των αποτελεσμάτων έγινε ομαδοποίηση 1) των ερωτήσεων της εσωτερικής παρακίνησης σε τέσσερις υποκλίμακες: α) Προσπάθεια-Σημαντικότητα, β) Ικανότητα, γ) Ένταση και δ) Ευχαρίστηση και 2) των ερωτήσεων των στόχων επίτευξης σε δύο υποκλίμακες: α) Προσανατολισμός στο Εγώ και β) Προσανατολισμός στη Μάθηση. Οι αναλύσεις της one-way ANOVA

**Πίνακας 1.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των τεσσάρων υποκλιμάκων της εσωτερικής παρακίνησης, ανάλογα με την ηλικία.

	18-22 ετών (n= 27)		23-27 ετών (n= 28)		28-32 ετών (n= 45)	
	M	SD	M	SD	M	SD
<b>Προσπάθεια-Σημαντικότητα</b>	3.36	.53	3.44	.44	3.33	.34
<b>Ικανότητα</b>	3.33**	.43	3.49**	.37	3.66**	.20
<b>Ένταση</b>	3.14	.52	3.29	.33	3.33	.25
<b>Ευχαρίστηση</b>	3.99*	.46	4.82*	1.74	4.14*	.32

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .001$

**Πίνακας 2.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των τεσσάρων υποκλιμάκων της εσωτερικής παρακίνησης, ανάλογα με τη συχνότητα άσκησης.

	2 φορές/εβδομάδα (n= 12)		3 φορές/εβδομάδα (n= 36)		4 φορές/εβδομάδα (n= 37)		5 φορές/εβδομάδα (n= 15)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
<b>Προσπάθεια-Σημαντικότητα</b>	3.27	.38	3.30	.41	3.48	.47	3.33	.35
<b>Ικανότητα</b>	3*	.57	3.55*	.35	3.58*	.25	3.53*	.25
<b>Ένταση</b>	25	.43	3.30	.26	3.34	.38	3.07	.45
<b>Ευχαρίστηση</b>	3.18	.49	4.60	1.56	4.16	.38	3.96	.52

\*  $p < .05$

**Πίνακας 3.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των τεσσάρων υποκλιμάκων της εσωτερικής παρακίνησης, ανάλογα με τη δυσκολία της άσκησης.

	Εύκολη (n= 12)		Μέτρια (n= 36)		Δύσκολη (n= 37)		Πολύ δύσκολη (n= 15)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
<b>Προσπάθεια-Σημαντικότητα</b>	3.33*	.47	3.33*	.40	3.23*	.28	3.68*	.44
<b>Ικανότητα</b>	3.45	.46	3.45	.31	3.62	.30	3.61	.25
<b>Ένταση</b>	3.35	.38	3.12	.38	3.32	.28	3.34	.39
<b>Ευχαρίστηση</b>	4.31	.43	4.38	1.24	4.37	1.38	3.98	.45

\*  $p < .05$ 

έδειξαν στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ηλικίας σε δύο υποκλίμακες της εσωτερικής παρακίνησης: α) Ικανότητα ( $F_{(2,97)}=8.65$ ,  $p < .001$ ) και β) Ευχαρίστηση ( $F_{(2,97)}=5.99$ ,  $p < .05$ ). Η ανάλυση που ακολούθησε με τη χρήση του Duncan τεστ έδειξε ότι οι αναρριχητές ηλικίας 28-32 ετών έχουν σημαντικά μεγαλύτερη ικανότητα από εκείνους που είναι 23-27 και 18-22 ετών ( $p < .05$ ). Επίσης βρέθηκε ότι οι αναρριχητές που είναι 28-32 ετών νοιώθουν μεγαλύτερη ευχαρίστηση από τους αναρριχητές που είναι 23-27 και 18-22 ετών ( $p < .05$ , Πίνακας 1).

Η κύρια επίδραση της εμπειρίας ήταν σημαντική μόνο για την υποκλίμακα της Ικανότητας ( $F_{(3,96)}=3.00$ ,  $p < .05$ ). Η ανάλυση που ακολούθησε με τη χρήση του Duncan τεστ έδειξε ότι οι αναρριχητές που γυμνάζονται 2 φορές την εβδομάδα έχουν μικρότερη ικανότητα από εκείνους που γυμνάζονται 3, 4 και 5 φορές την εβδομάδα ( $p < .05$ ). Οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των τεσσάρων υποκλιμάκων της εσωτερικής παρακίνησης ανάλογα με την ηλικία φαίνονται στον Πίνακα 2.

Στατιστικά σημαντική ήταν η κύρια επίδραση του επιπέδου δυσκολίας στην υποκλίμακα της Προσπάθειας-Σημαντικότητας ( $F_{(3,96)}=4.59$ ,  $p < .05$ ). Η ανάλυση που ακολούθησε με την χρήση του Duncan τεστ έδειξε ότι οι αθλητές που γυμνάζονται σε πολύ δύσκολες πίστες καταβάλουν μεγαλύτερη

**Πίνακας 4.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των τεσσάρων υποκλιμάκων της εσωτερικής παρακίνησης, ανάλογα με το φύλο.

	18-22 ετών (n= 27)		23-27 ετών (n= 28)	
	M	SD	M	SD
<b>Προσπάθεια-Σημαντικότητα</b>	3.45*	.45	3.15*	.25
<b>Ικανότητα</b>	3.55	.38	3.45	.25
<b>Ένταση</b>	3.30	.39	3.19	.29
<b>Ευχαρίστηση</b>	4.11*	.44	4.74*	1.70

\*  $p < .05$ 

προσπάθεια από εκείνους που γυμνάζονται σε δι-αδρομές εύκολες, μέτρια δύσκολες ή δύσκολες (Πίνακας 3) Η επίδραση του φύλου ήταν στατιστικά σημαντική σε δύο υποκλίμακες: α) Προσπάθεια-Σημαντικότητα ( $F_{(1,98)}=11.63$ ,  $p < .05$ ), όπου οι άνδρες υπερτερούν από τις γυναίκες και β) Ευχαρίστηση ( $F_{(1,98)}=8.46$ ,  $p < .05$ ), όπου οι γυναίκες νοιώθουν μεγαλύτερη ευχαρίστηση απ' ότι οι άνδρες (Πίνακας 4).

Τέλος από την ανάλυση των αποτελεσμάτων με τη στατιστική μέθοδο Pearson correlation φάνηκε ότι ο Προσανατολισμός στη Μάθηση είχε χαμηλές αλλά στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τρεις από τις υποκλίμακες της εσωτερικής παρακίνησης, ενώ ο Προσανατολισμός στο Εγώ δε συσχετίστηκε σημαντικά με καμία από τις υποκλίμακες της εσωτερικής παρακίνησης (Πίνακας 5).

**Πίνακας 5.** Συντελεστές συσχετίσεων των υποκλιμάκων της εσωτερικής παρακίνησης με τις υποκλίμακες των στόχων επίτευξης

	Προσανατολι- σμός στο εγώ	Προσανατολι- σμός στη μάθηση
<b>Προσπάθεια-Σημαντικότητα</b>	-.04	.05
<b>Ικανότητα</b>	-.12	.34***
<b>Ένταση</b>	-.14	.24*
<b>Ευχαρίστηση</b>	-.01	.21

\*  $p < .05$ ,  $p < .001$ **Συμπεράσματα -Συζήτηση**

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της σχέσης ανάμεσα στην εσωτερική παρακίνηση και στον προσανατολισμό στόχων επίτευξης σε αθλητές αναρρίχησης για την εκτίμηση των παραγόντων που επιδρούν στη διαμόρφωση του επιπέδου της εσωτερικής παρακίνησης καθώς και των στόχων που καθορίζουν τη συμπεριφορά των αθλητών. Εξετάζοντας τις υποκλίμακες της εσωτε-

ρικής παρακίνησης (Προσπάθεια-Σημαντικότητα, Ικανότητα, Ένταση και Ευχαρίστηση) εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ηλικιακών ομάδων στην Ικανότητα και την Ευχαρίστηση. Διαφορές εντοπίστηκαν ακόμη και στην Ικανότητα ως προς τη συχνότητα άσκησης. Οι αθλητές που προπονούσαν 2 φορές την εβδομάδα είχαν μικρότερη ικανότητα από τους αθλητές που προπονούσαν 3, 4, 5 φορές την εβδομάδα. Ο παράγοντας προπόνηση είναι σημαντικός τόσο για καλύτερη σωματική όσο και για ψυχολογική ετοιμότητα των αθλητών. Ο χρόνος που αφιερώνει ένας αναρριχητής στην πίστα ή στο βράχο του προσδίδει εξουκείωση στην κίνηση. Επίσης η ποικιλομορφία των διαδρομών τον κάνει πιο ευέλικτο διαθέτοντας μεγάλο αριθμό κινητικών παραστάσεων αλλά και επίλυσης προβλημάτων, όσον αφορά την ταχύτερη εύρεση κατάλληλων πιασμάτων και πατημάτων σε μια διαδρομή (Horst, 1996). Παράλληλα οι μεγαλύτεροι σε ηλικία αναρριχητές (28-32 ετών) φαίνεται ότι έχουν περισσότερα χρόνια εμπειρίας στο συγκεκριμένο αγώνισμα από τους αντίστοιχους μικρότερης ηλικίας (18-22 και 23-27 ετών), με αποτέλεσμα να έχουν αποκτήσει και μεγαλύτερη ικανότητα (Harter, 1978, 1981a). Αυτή η αίσθηση της ικανότητας φαίνεται ότι συμβάλλει σημαντικά στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης τους, ότι μπορούν να τα καταφέρουν και να ολοκληρώσουν την προσπάθεια τους με επιτυχία ανεξάρτητα από τις δυσκολίες που θα αντιμετωπίσουν. Ίσως γι' αυτό το λόγο νιώθουν και μεγαλύτερη ευχαρίστηση μετά την ολοκλήρωση της διαδρομής.

Στην έρευνα μας διαπιστώθηκε ακόμη ότι οι αθλητές που γυμνάζονται σε πολύ δύσκολες πίστες καταβάλουν μεγαλύτερη προσπάθεια από εκείνους που γυμνάζονται σε δύσκολες, μέτρια δύσκολες και εύκολες διαδρομές. Για την αξιολόγηση του βαθμού δυσκολίας ορίστηκε μια κλίμακα με τέσσερις διαβαθμίσεις: 1) την εύκολη (που περιλάμβανε τους βαθμούς δυσκολίας 6-, 6, 6+), 2) τη μέτρια (7-, 7, 7+), 3) τη δύσκολη (8-, 8, 8+) και 4) την πολύ δύσκολη (9-, 9, 9+). Ο βαθμός δυσκολίας έχει να κάνει με τα όρια του κάθε αθλητή βάσει τις εμπειρίας του και των ικανοτήτων του και στόχος της προετοιμασίας του είναι να ανταποκριθεί στις τεχνικές δυσκολίες του αγώνα. Ο Horst (1997) αναφέρει σχετικά ότι ένας αναρριχητής πρέπει να εστιάζει την προσοχή του σε διαδρομές κοντά στο βαθμό δυσκολίας των ικανοτήτων του, διότι η «εδραίωση» των ικανοτήτων σε ένα επίπεδο θέτει τα θεμέλια για περαιτέρω βελτίωση. Τα αποτελέσματα δείχνουν να συμφωνούν και με την άποψη των Kavussanu και Roberts (1996) ότι όσο ο συμμετέχωντας εστιάζει την προσοχή του στην επίτευξη μιας δεξιότητας τόσο μεγαλύτερη προσπάθεια καταβάλλει.

Διαφορές της εσωτερικής παρακίνησης ως προς το φύλο εντοπίστηκαν σε δυο από τις τέσσερις υποκλίμακες. Πιο συγκεκριμένα οι άντρες καταβάλουν μεγαλύτερη προσπάθεια απ' ό,τι οι γυναίκες και οι γυναίκες αντλούν μεγαλύτερη ευχαρίστηση απ' ό,τι οι άντρες. Ανάλογες διαφορές αναφέρθηκαν και σε έρευνα των Chantel et al. (1996) όπου οι αθλήτριες σημείωσαν υψηλότερα επίπεδα εσωτερικής παρακίνησης στη συμμετοχή για ευχαρίστηση. Αντίστοιχα ήταν τα ευρήματα και στην έρευνα του Ewert (1985), όπου οι γυναίκες που συμμετείχαν σε δραστηριότητες αναψυχής απέβλεπαν σε ψυχική βελτίωση, ενώ οι άντρες στην αναζήτηση πρόκλησης.

Οι στόχοι επίτευξης και ο τρόπος που επηρεάζουν τη συμμετοχή των αθλητών/αθλητριών έχουν προσελκύσει το ενδιαφέρον αρκετών ερευνητών. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας στο χώρο της αναρρίχησης υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην ικανότητα, την ένταση, την ευχαρίστηση και τον προσανατολισμό στη μάθηση. Ερμηνεύοντας αυτές τις συσχετίσεις θα λέγαμε ότι οι αναρριχητές εστιάζουν την προσοχή τους στην βελτίωση των δεξιοτήτων τους, καταβάλλοντας έντονη προσπάθεια και αντλώντας ευχαρίστηση μέσα από την συμμετοχή τους. Σε ένα τέτοιο περιβάλλον προσανατολισμού στη δεξιότητα/δουλειά η ολοκλήρωση μιας διαδρομής αποφέρει για τους ίδιους προσωπική νίκη, γιατί νιώθουν ότι νίκησαν κάθε δυσκολία, ξεπέρασαν κάθε φόβο και αποκόμισαν μια εμπειρία τεχνικά και διανοητικά πολύτιμη.

Σύμφωνα με το Nicholls (1989) σε χώρους επίτευξης όπως ο αθλητισμός υπάρχουν και άνθρωποι που δίνουν μεγάλη έμφαση στη δουλειά, θεωρώντας επιτυχία την προσωπική βελτίωση ή τη σωστή εκτέλεση κάποιας δραστηριότητας. Για να πετύχουν το στόχο τους εμφανίζουν συμπεριφορές που διακρίνονται από ενδιαφέρον, σκληρή προσπάθεια, επιμονή και επιλογή προκλητικών - για τα μέτρα τους - καθηκόντων. Οι άνθρωποι αυτοί διακρίνονται από έντονο προσανατολισμό στη δουλειά.

Μολονότι σε ένα περιβάλλον ανταγωνισμού ενισχύεται ο προσανατολισμός των στόχων στο εγώ, παρατηρούμε ότι στην αναρρίχηση ο αγώνας παίρνει τη μορφή ατομικής υπερνίκησης ικανοτήτων. Οι αθλητές πασχίζουν για την ολοκλήρωση της διαδρομής σε επίπεδο προσωπικό. Δεν είναι λίγες οι φορές που μέρος της προπόνησης τους αποτελεί η ολοκλήρωση μιας on-sight διαδρομής (ολοκλήρωση χωρίς πτώση μιας διαδρομής για την οποία δεν γνωρίζουν τις τεχνικές δυσκολίες τις και την δοκιμάζουν για πρώτη φορά). Αποδίδουν λοιπόν την προσκεϊμένη επιτυχία στους αγώνες σαν αμοιβή της προπόνησης τους και των προσπαθειών τους που κατέβαλαν στη δεδομένη διαδρομή.

Γι' αυτό το λόγο η ευχαρίστηση που νιώθουν με τη συμμετοχή τους είναι εντονότερη από ότι αν εστίαζαν την προσοχή τους στο αποτέλεσμα ή σε μετάλλιο.

Αντίστοιχα ο Seifriz και οι συνεργάτες του (1992) αναφέρουν ότι η αντίληψη προσανατολισμένη στη δεξιότητα περιβάλλεται από εσωτερική παρακίνηση θετικά συνδεδεμένη με την ευχαρίστηση και περικλείει την προσπάθεια που οδηγεί στην επίτευξη. Παρόμοια άποψη παραθέτουν σε έρευνα τους οι Duda και White (1992) σχετικά με αθλητές του σκι, υπογραμμίζοντας ότι η ικανότητα μαζί με την σκληρή προσπάθεια είναι αποφασιστικής σημασίας παράγοντες στην επιτυχία.

Σύμφωνα με τα λόγια των Goddard και Neumann (1993) οι αναρριχητές που είναι προσανατολισμένοι στην επιτυχία, την αποδίδουν σαν αποτέλεσμα αμοιβής στην προσπάθεια τους. Δε νιώθουν να τους απειλεί ούτε να τους εμποδίζει μια πιθανή αποτυχία, για τον λόγο ότι υιοθετούν την επιτυχία σαν προσωπική επίτευξη, που δεν έχει να κάνει ούτε με την τύχη ούτε με εξωγενείς παράγοντες. Η άποψη αυτή επαληθεύει και τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, σκιαγραφώντας ένα προφίλ αθλητών στραμμένο στην επιτυχία. Ο βαθμός παρακίνησης τους κάνει να αμνηφούν την ένταση που

βιώνουν κατά το σκαρφάλωμα, νικώντας την αίσθηση φόβου για τυχόν πτώση, κούρασης και οτιδήποτε τους στερήσει την ολοκλήρωση της διαδρομής.

Το γεγονός ότι η πλειοψηφία των αθλητών αναρρίχησης είναι αυτοδίδακτοι ενισχύει τη φύση της εσωτερικής παρακίνησης. Επίσης ο αριθμός των αθλητών που λαμβάνουν μέρος σε αγώνες είναι περιορισμένος και αυτό μας κάνει να αναρωτιόμαστε για τους λόγους συμμετοχής τους σε ένα τέτοιο αγώνισμα. Πιστεύουμε ότι ορισμένα ερωτήματα σαν αυτό θα έδιναν πιο σαφή εικόνα για τη σκέψη και τις επιδιώξεις που τρέφει για τον εαυτό του ένας αναρριχητής. Τελικά η παρακίνηση πηγάζει από την ίδια την ανάγκη του αναρριχητή να οδηγήσει τον εαυτό του στα όρια των δυνάμεων του, να νικήσει τη διαμάχη επιλογών και να διατηρήσει ισορροπία και ροή στην κίνηση του, να νικήσει τις αδυναμίες του ή να επιδείξει τις ικανότητες του σε ένα αγώνισμα ιδιόμορφο; Η αναρρίχηση ωστόσο, είναι ένας χώρος που έχει γίνει περιορισμένη έρευνα μολονότι ψυχολογικές τεχνικές ενεργοποιούνται ενστικτωδώς από αθλητές αναρρίχησης σε ένα περιβάλλον τεχνικής δυσκολίας και νοητικής επεξεργασίας.

### Σημασία για τη Φυσική Αγωγή

Η έννοια της παρακίνησης στον χώρο του αγωνιστικού αθλητισμού έχει ιδιαίτερη σημασία για την επίτευξη υψηλών στόχων. Η αποτελεσματικότητα της παρακίνησης σε συνδυασμό με τις κινητικές και «εγκεφαλικές» προκλήσεις που περικλείει η αναρρίχηση, μπορεί να αποδώσει και στο χώρο του σχολείου. Η ύπαρξη μιας τεχνητής πίστας σε σχολείο θα αποτελούσε το ερέθισμα για νέες κινητικές εμπειρίες, στις οποίες κάποιοι μαθητές θα έφταναν να δοκιμάσουν τα όρια τους και άλλοι απλά θα βίωναν μια αίσθηση ισορροπίας. Και σίγουρα μέσα στο χώρο του σχολείου τα επιτεύγματα είναι μεγάλα και θεμελιώδη, για αυτό από την μεριά τους οι καθηγητές φυσικής αγωγής οφείλουν να ενισχύουν την παρακίνηση για συμμετοχή στα όποια κινητικά ερεθίσματα. Στην περίπτωση που αυτά είναι πολύπλοκα τεχνικά, όπως η αναρρίχηση, δραστηριοποιούνται περισσότερο κίνητρα για τη συμμετοχή. Με αυτό τον τρόπο προάγεται η ενίσχυση της παρακίνησης και μόνο μέσω αυτής πραγματοποιούνται οι στόχοι που θέτει ο άνθρωπος. Στην περίπτωση του νέου ανθρώπου- μαθητή οι στόχοι είναι διάχυτοι και ποικίλης σημαντικότητας.

### Σημασία για την Ποιότητα Ζωής

Η ενασχόληση με την αναρρίχηση είτε σε επίπεδο αγωνιστικό είτε σε επίπεδο αναψυχής σε φέρνει αντιμέτωπο με τον εαυτό σου και είναι εποικοδομητικό να αντλεί ο άνθρωπος ικανοποίηση από την διαχείριση των ικανοτήτων του. Έπειτα συντελεί στην εξοικείωση των δυνάμεων του ατόμου με την φύση. Ο ρόλος τέλος της παρακίνησης κρύβεται πίσω από κάθε ενέργεια του ανθρώπου. Όσο η επιθυμία για επίτευξη είναι έντονη ισχύουν διάφοροι προσανατολισμοί της παρακίνησης. Σημασία έχει η πρόκληση νέων ερεθισμάτων ώστε μέσα από αυτά το άτομο να συλλέγει εμπειρίες και να θέτει στόχους.

### Βιβλιογραφία

Allan, S. D. (1987). Risk recreation: A literature review and conceptual model. In J. F. Meir, T. W. Morash, & G. E. Welton (Eds.), *High-adventure outdoor pursuits: Organization and leadership* (2nd ed., pp. 95-130). Columbus, OH: Publish-

ing Horizons, Inc.

Butt, D. S., & Cox, D. N. (1992). Motivational patterns in Davis Cup, University and recreational tennis players. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 1 - 13.



- Chantel, Y., Guay, F., Debrera-Martinova, T., & Vallerand, R. J. (1996). Motivation and elite performance: an exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 173-182.
- Duda, J. L., Olson, L. K., & Templin, T. J. (1991). The relationship of task and ego orientation to sportmanship attitudes and perceived legitimacy of injurious acts. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62 (1), 79-87.
- Duda, J. L. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp.57-92). Champaign, IL: Human Kinetics
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, 290-299.
- Duda, J. & White, S. (1992). Goal orientations and beliefs about the causes of sport success among elite skiers. *The Sport Psychologist*, 6, 334-343.
- Duda, J. L., Chi, L., Newton, M. L., Walling, M. D., & Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 40-63.
- Ewert, A. (1985). Why people climb: A factor and discriminant analysis. *Journal of Leisure Research*, 17(3), 241-250.
- Goddard, D. & Neumann, U. (1993). *Performance rock climbing*. Mechanicsburg, PA: Stackpole Books.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*, 21, 34-64.
- Harter, S. (1981a). A model of intrinsic mastery motivation in children: Individual differences and developmental change. In A. Collins (Ed.), *Minnesota Symposium on Child Psychology* (Vol. 14). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Horst, E. J. (1996). *Flash training*. Colorado: Chockstones Press.
- Horst, E. J. (1997). *How to climb 5.12!* Colorado: Chockstones Press.
- Kavussanu, M., & Roberts, G. C. (1996). Motivation and physical activity contexts: The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and self-efficacy. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 264-280.
- Locke, E., Shaw, K., Saari, L., & Latham, G. (1981). *Goal setting and task performance: 1969-1980*. *Psychological Bulletin*, 90, 125-152.
- Locke, E. & Latham, C. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Long, J. (1997). *The mental factor. Sport climbing: How to rock climb series*. Colorado: Chockstone Press.
- Maehr, M. L. & Nicholls, J. G. (1980). Culture and achievement motivation: A second look. In N. Warren (Ed.), *Studies in cross-cultural psychology* (Vol 2, pp. 221-267). New York: Academic Press.
- McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. (1989). Psychometric properties of the intrinsic motivation inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60, 1, 48-58.
- Motl, R. W., Berger B. G., Leuschen P. S. (2000). The role of enjoyment in the exercise-mood relationship. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 347-363.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, mastery choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328-346.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Briere, N. M., & Blais, M. R. (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.
- Roberts, G. C., (2000). *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Seifriz, J. J., Duda, J. L., & Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 375-391.
- Shields, D. L., & Bredemeier, B. J. L. (1995). *Character development and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.

