



The Relationship of Empowering and Disempowering Coaching Climate with Enjoyment and Quality of Life Variables in Greek Youth Soccer

Charalampos Krommidas, Evangelos Galanis, Athanasios Papaioannou, Giannis Tzioumakis, Nikolaos Zourbanos, Panagiotis Keramidas, & Nikolaos Digelidis

Department of Physical Education and Sports Sciences, University of Thessaly, Trikala, Hellas

Abstract

The purpose of this study was to examine the relationship of Empowering and Disempowering Coaching Climate with enjoyment and quality of life variables, such as self-reported MVPA, self-reported health, life satisfaction and subjective vitality in youth soccer. The sample consisted of 1507 youth players (M age: 11.70 ± 1.48 years) from 35 soccer clubs, who participated voluntarily in the baseline measurement of the European PAPA project (www.papaproject.org) in Greece. At the start of a soccer training session, participants completed a number of valid and reliable questionnaires measuring motivational climate, enjoyment and quality of life variables (self-report MVPA, self-report health, life satisfaction and subjective vitality). Regression analysis revealed that Empowering Coaching Climate positively predicted variables of self-reported MVPA, self-reported health, life satisfaction, subjective vitality and enjoyment. On the other hand, Disempowering Coaching Climate predicted negatively life satisfaction and enjoyment, while it did not significantly predict the variables of self-reported MVPA, self-reported health and subjective vitality. Finally, 72.4% of the overall sample reported that they participate in MVPA more than four days per week. Based on the above results, it seems that motivational climate created by soccer coaches plays an important role in terms of improving the quality of life of their youth athletes.

Keywords: *Motivational climate, quality of life, youth soccer*

Η Σχέση του Ενδυναμωτικού και Αποδυναμωτικού Κλίματος Ομάδας με την Ευχαρίστηση και την Ποιότητα Ζωής στο Παιδικό Ποδόσφαιρο της Ελλάδας

Χαράλαμπος Κρομμύδας, Ευάγγελος Γαλάνης, Αθανάσιος Παπαϊωάννου, Γιάννης Τζιουμάκης, Νικόλαος Ζουρμπάνος, Παναγιώτης Κεραμίδας, & Νικόλαος Διγγελίδης

ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τη σχέση του Ενδυναμωτικού και Αποδυναμωτικού Κλίματος Ομάδας με την Ευχαρίστηση και με μεταβλητές της ποιότητας ζωής, όπως είναι η αυτο-αναφερόμενη συχνότητα συμμετοχής σε μέτριας προς έντονης έντασης φυσική δραστηριότητα (ΜΕΦΔ), η αυτο-αναφερόμενη Υγεία, η Ικανοποίηση με τη Ζωή και η Υποκειμενική Ζωτικότητα στο χώρο του παιδικού ποδοσφαίρου. Το δείγμα της έρευνας ήταν 1507 αθλητές και αθλήτριες (Μ ηλικίας: 11.70 ± 1.48 έτη), από 35 συλλόγους ποδοσφαίρου, οι οποίοι/ες συμμετείχαν εθελοντικά στην 1^η μέτρηση του ευρωπαϊκού προγράμματος PAPA (www.papaproject.org) στην Ελλάδα. Πριν την έναρξη της προπόνησης ποδοσφαίρου, οι συμμετέχοντες/ουσες συμπλήρωσαν μια σειρά έγκυρων και αξιόπιστων ερωτηματολογίων που μετρούσαν το κλίμα παρακίνησης, την ευχαρίστηση και μεταβλητές της ποιότητας ζωής (αυτο-αναφερόμενη ΜΕΦΔ, αυτο-αναφερόμενη Υγεία, Ικανοποίηση με τη Ζωή και Υποκειμενική Ζωτικότητα). Απλές αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι το Ενδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας προέβλεπε θετικά τις μεταβλητές της αυτο-αναφερόμενης ΜΕΦΔ, της αυτο-αναφερόμενης Υγείας, της Ικανοποίησης με τη Ζωή, της Υποκειμενικής Ζωτικότητας και της Ευχαρίστησης. Αντίθετα, το Αποδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας προέβλεπε αρνητικά την Ικανοποίηση με τη Ζωή και την Ευχαρίστηση, ενώ δεν προέβλεπε σημαντικά τις μεταβλητές της αυτο-αναφερόμενης ΜΕΦΔ, της αυτο-αναφερόμενης Υγείας και της Υποκειμενικής Ζωτικότητας. Τέλος, το 72.4% των συμμετεχόντων δήλωσε ότι συμμετέχει σε ΜΕΦΔ πάνω από 4 ημέρες ανά εβδομάδα. Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα, φαίνεται ότι το κλίμα παρακίνησης που δημιουργείται από τους προπονητές ποδοσφαίρου παίζει σημαντικό ρόλο στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των νεαρών αθλητών/τριών τους.

Λέξεις κλειδιά: *Κλίμα παρακίνησης, ποιότητα ζωής, παιδικό ποδόσφαιρο*

Εισαγωγή

Είναι καλά τεκμηριωμένο πλέον ότι η συστηματική συμμετοχή των παιδιών και των εφήβων στον αθλητισμό συμβάλλει θετικά στη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής τους, παρέχει την ευκαιρία για θετική ανάπτυξη και εξέλιξη των νέων (Fraser-Thomas & Côté, 2006; Watson, Connole, & Kadushin, 2011), ενώ ταυτόχρονα προβλέπει σημαντικά τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό και στην ενήλική τους ζωή (π.χ. Richards, Williams, Poulton, & Reeder, 2007; Telama, Yang, Hirvensalo, & Raitakari, 2006).

Σύμφωνα όμως με την Ames (1992b), αλλά και με μια πλειάδα άλλων ερευνητών (π.χ. Newton, Duda, & Yin, 2000; Ntoumanis & Biddle, 1999; Ommundsen, Roberts, & Kavussanu, 1998; Ommundsen & Lemyre, 2007; Papaioannou, 1998; Smith, Duda, & Ntoumanis, 2010), υπάρχουν κάποιοι κοινωνικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες στο χώρο της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού, όπως είναι η σχολική τάξη, η ομάδα, ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής, ο προπονητής, οι γονείς κ.α., οι οποίοι μπορούν να δημιουργήσουν μια «ατμόσφαιρα», ένα «κλίμα παρακίνησης» όπως ονομάζεται, που να επηρεάσει την ανάπτυξη του χαρακτήρα των νεαρών αθλητών ή μαθητών τους και να τους οδηγήσει να υιοθετήσουν ένα προφίλ προσανατολισμένο στην προσωπική βελτίωση (δουλειά) ή στο ξεπέρασμα των άλλων (εγώ) σε οποιοδήποτε επίπεδο δράσης στη ζωή τους. Σύμφωνα λοιπόν με τη θεωρία των Στόχων Επίτευξης (AGT; Duda & Nicholls, 1992; Nicholls, 1989), τα άτομα ή πιο συγκεκριμένα οι μαθητές/τριες ή οι νεαροί αθλητές/τριες, αξιολογούν και κρίνουν την ικανότητά και την επιτυχία τους με δύο βασικούς τρόπους, τον προσανατολισμό στη δουλειά και τον προσανατολισμό στο εγώ. Όταν ένας νεαρός αθλητής ποδοσφαίρου ή ένας μαθητής θεωρεί ως επιτυχία την προσωπική πρόοδο, έχει ως στόχο την προσωπική του βελτίωση, δίνει έμφαση στην μάθηση, στην ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων και στη προσπάθεια, τότε είναι προσανατολισμένος στη δουλειά. Από την άλλη μεριά, όταν ο αθλητής ή ο μαθητής θεωρεί ως επιτυχία το ξεπέρασμα των άλλων, δεν προσπαθεί όσο πρέπει και συνεχώς συγκρίνει τον εαυτό του με τους άλλους, τότε είναι προσανατολισμένος στο εγώ (π.χ. Duda & Nicholls, 1992; Ntoumanis, 2001; Papaioannou & McDonald, 1993; Pintrich, 2000). Πληθώρα ερευνητικών και ανασκοπικών άρθρων στο χώρο της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού έχουν υποστηρίξει ότι ο προσανατολισμός στη «δουλειά» σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα ευχαρίστησης, εσωτερικής παρακίνησης, αυτοεκτίμησης, ηθικής συμπεριφοράς, συνέχισης της ενασχόλησης με το συγκεκριμένο άθλημα, αυξημένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) και χαμηλότερα επίπεδα άγχους σε σχέση με τον προσανατολισμό στο «εγώ» (π.χ. Biddle, Wang, Kavussanu, & Spray, 2003; Duda & Ntoumanis, 2003; Grossbard, Cumming, Standage, Smith, & Smoll, 2007; Kavussanu, 2007; Kavussanu & Ntoumanis, 2003; Ntoumanis, 2001; Theodosiou & Papaioannou, 2006; Viira & Raudsepp, 2000). Όπως αναφέρει άλλωστε και η Duda (2013), το κλίμα παρακίνησης που περιλαμβάνει το τι κάνει και λέει ο προπονητής ή ο ΚΦΑ και το πως οργανώνει το περιβάλλον στην προπόνηση, τον αγώνα ή το μάθημα της ΦΑ, διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο τόσο στο πως λειτουργούν και συμπεριφέρονται οι αθλητές/τριες ή μαθητές/τριες, όσο και στην ποιότητα αυτής της συμμετοχής τους.

Έτσι, το κλίμα παρακίνησης που δίνει έμφαση στην προσπάθεια και την προσωπική βελτίωση ονομάζεται «κλίμα παρακίνησης στη δουλειά» (mastery climate), ενώ το κλίμα παρακίνησης που δίνει έμφαση στην κοινωνική σύγκριση και στο ξεπέρασμα των άλλων ονομάζεται «κλίμα παρακίνησης στο εγώ» (performance climate) (π.χ. Braithwaite, Spray, & Warburton, 2011; Keegan, Spray, Harwood, & Lavallee, 2010; Ntoumanis & Biddle, 1999; Papaioannou, 1998; Roberts, 2012). Το 2007, οι Ommundsen και Lemyre (σελ. 152), έχοντας υπ' όψιν τους τη προηγούμενη δουλειά της Ames (1992a), έδωσαν ένα πολύ καλό ορισμό για το κλίμα παρακίνησης στο μάθημα της ΦΑ, αναφέροντας ότι «ένα κλίμα παρακίνησης έντονα προσανατολισμένο στη δουλειά περιγράφει ένα περιβάλλον στο οποίο οι οδηγίες, οι αρχές και οι κανόνες μεταφέρουν στους μαθητές την πεποίθηση ότι η μάθηση είναι σημαντική, ότι όλοι οι μαθητές/τριες έχουν αξία, ότι είναι σημαντικό να προσπαθούν σκληρά και ότι όλοι τους μπορεί να πετύχουν, να μάθουν και να αναπτυχθούν εάν δουλέψουν σκληρά», ενώ «ένα κλίμα παρακίνησης έντονα προσανατολισμένο στο εγώ περιγράφει ένα περιβάλλον που περιλαμβάνει πρακτικές σύγκρισης και μεταλαμπαδεύει στους μαθητές/τριες την πεποίθηση ότι για να είναι πετυχημένοι πρέπει να λαμβάνουν εξωτερικές αμοιβές, να επιδεικνύουν υψηλή ικανότητα και να τα καταφέρνουν καλύτερα από τους άλλους» (Ommundsen & Lemyre, 2007; σελ. 152).

Ο Braithwaite και οι συνεργάτες του (2011), βασισμένοι επίσης στη δουλειά της Ames (1992b), ανέφεραν ότι ένα κλίμα παρακίνησης στη δουλειά είναι πιο εύκολο να δημιουργηθεί και να γίνει αντιληπτό από τους/τις μαθητές/τριες-αθλητές/τριες, όταν οι δραστηριότητες που επιλέγονται είναι προκλητικές, οι συμμετέχοντες/ουσες έχουν τη δυνατότητα επιλογών και ευκαιριών για να ηγηθούν, η αναγνώριση παρέχεται στον καθένα/μιά ξεχωριστά και σε προσωπικό επίπεδο, δίνεται έμφαση στην προσωπική βελτίωση, οι συμμετέχοντες/ουσες εργάζονται σε μεικτές ομάδες ως προς την ικανότητά τους και δίνεται έμφαση στην αλλαγή του ρυθμού μάθησης. Αντίθετα, ένα κλίμα παρακίνησης στο εγώ είναι πιο πιθανό να δημιουργηθεί όταν οι ΚΦΑ ή οι προπονητές επαναλαμβάνουν συνέχεια το ίδιο ασκησιολόγιο, ελέγχουν όλες τις αποφάσεις μέσα στο μάθημα ΦΑ ή την προπόνηση, δημιουργούν ομάδες με βάση την ικανότητα των μαθητών/τριών-

αθλητών/τριών, παρέχουν επαίνους δημόσια, παρέχουν επαίνους ή αμοιβές μόνο στους/στις πιο ικανούς/νές της τάξης ή της ομάδας και δεν αφήνουν τους/τις λιγότερο ικανούς/ές ή τους/τις πιο αργούς/ές στη μάθηση να εξασκηθούν περισσότερο χρόνο για να τελειοποιήσουν τις δεξιότητες (Braithwaite et al., 2011).

Τα τελευταία χρόνια, αρκετοί ερευνητές, έχοντας ως θεωρητικό υπόβαθρο τη θεωρία του Αυτοκαθορισμού, που δίνει έμφαση στο «γιατί» της συμπεριφοράς που εκδηλώνει κάποιος/α (SDT: Deci & Ryan, 1985; 2000) και στο πώς να ικανοποιήσει τις τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες του ανθρώπου (αυτονομία, ικανότητα και σχέσεις με τους άλλους), υποστήριξαν ότι το κλίμα παρακίνησης που δημιουργείται από σημαντικούς άλλους, όπως είναι ο ΚΦΑ ή ο προπονητής, μπορεί να εστιάζει περισσότερο ή λιγότερο στην υποστήριξη της αυτονομίας ή στον έλεγχο της συμπεριφοράς των μαθητών/τριών και των αθλητών/τριών αντίστοιχα, επηρεάζοντας σημαντικά την ικανοποίηση των βασικών τους ψυχολογικών αναγκών, τους λόγους συμμετοχής τους σε μια δραστηριότητα, την ποιότητα ζωής τους και τη συνέχιση της συμμετοχής στο μάθημα της ΦΑ ή τον αθλητισμό (π.χ. Adie, Duda, & Ntoumanis, 2012; Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Duda, 2013; Hagger, Chatzisarantis, Barkoukis, Wang, & Baranowski, 2005; Standage, Duda, & Ntoumanis, 2005; Tessier, Smith, Tzioumakis, Quested et al., 2013).

Έτσι, σε ένα κλίμα παρακίνησης που υποστηρίζει την αυτονομία των μαθητών/τριών ή των αθλητών/τριών (*autonomy support climate*), ο ΚΦΑ ή ο προπονητής αποδέχεται τις προτιμήσεις τους, λαμβάνει υπ' όψιν του τις απόψεις τους, παρέχει σημαντικές επιλογές στο μάθημα της ΦΑ, την προπόνηση ή τον αγώνα, δείχνει ότι ενδιαφέρεται πραγματικά για τον/την καθένα/καθεμιά και αποδέχεται τη συμμετοχή τους στη λήψη αποφάσεων που αφορούν το μάθημα ΦΑ ή την προπόνηση. Αντίθετα, σε ένα κλίμα παρακίνησης που υποστηρίζει τον έλεγχο της συμπεριφοράς των μαθητών/τριών ή των αθλητών/τριών (*controlling climate*), ο ΚΦΑ ή ο προπονητής είναι αυταρχικός, πειστικός, εκφοβιστικός και παίρνει μόνος του όλες τις αποφάσεις που αφορούν το μάθημα ΦΑ ή την προπόνηση, πράγμα που οδηγεί σε αλλαγή των λόγων παρακίνησης που έχουν οι μαθητές/τριες ή οι αθλητές/τριες από εσωτερικούς σε εξωτερικούς (Duda, 2013; Mageau & Vallebrand, 2003; Tessier et al., 2013). Πρόσφατα, η Duda (2013) χρησιμοποίησε τον όρο «*Ενδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας*» (*Empowering Coaching Climate*) για να ορίσει το κλίμα παρακίνησης που δημιουργείται από τον προπονητή και δίνει έμφαση στην προσπάθεια, την προσωπική βελτίωση και την καλλιέργεια των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών (αυτονομία, ικανότητα και σχέσεις με τους άλλους) και τον όρο «*Αποδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας*» (*Disempowering Coaching Climate*) για να ορίσει το κλίμα παρακίνησης που δημιουργείται από τον προπονητή και δίνει έμφαση στην κοινωνική σύγκριση, το ξεπέρασμα των άλλων και τον απόλυτο έλεγχο της συμπεριφοράς των αθλητών/τριών από τον προπονητή (Duda, 2013).

Ένας μεγάλος αριθμός ερευνών στη περιοχή της αθλητικής ψυχολογίας, της ΦΑ και του αθλητισμού έχει εξετάσει τη σχέση του κλίματος παρακίνησης με άλλες μεταβλητές, όπως είναι για παράδειγμα οι στόχοι επίτευξης, η εσωτερική - εξωτερική παρακίνηση, η ευχαρίστηση, η αντιλαμβανόμενη ικανότητα, το άγχος, η πειθαρχία, η ηθική συμπεριφορά, οι μετα-γνωστικές δεξιότητες κ.α., και έχουν βρει ότι ένα κλίμα παρακίνησης, το οποίο είναι έντονα προσανατολισμένο στη δουλειά και υποστηρίζει την αυτονομία, συνδέεται με την υιοθέτηση πιο θετικών και υγιεινών συμπεριφορών από τους/τις μαθητές/τριες-αθλητές/τριες, όπως είναι η εσωτερική παρακίνηση, η ευχαρίστηση, η αυξημένη αυτο-εκτίμηση, η πειθαρχία, τα αυξημένα επίπεδα ΦΔ, η συνέχιση της ενασχόλησης με τον αθλητισμό κ.α. (π.χ. Braithwaite et al., 2011; Ntoumanis & Biddle, 1999; Roberts, 2012). Αντίθετα, ένα κλίμα παρακίνησης, το οποίο δίνει έμφαση στο εγώ και υποστηρίζει τον έλεγχο της συμπεριφοράς, συνδέεται με την υιοθέτηση πιο αρνητικών συμπεριφορών από τους/τις μαθητές/τριες-αθλητές/τριες, όπως είναι η εγκατάλειψη του αθλητισμού, η έλλειψη παρακίνησης και ευχαρίστησης, το άγχος, η αντιαθλητική συμπεριφορά, η μειωμένη συμμετοχή σε ΦΔ κ.α. (π.χ. Braithwaite et al., 2011; Ntoumanis & Biddle, 1999; Roberts, 2012).

Όσον αφορά στο ποδόσφαιρο, που είναι ένα από τα πιο πολυπληθή ομαδικά αθλήματα (Ali, 2011; Kunz, 2007), και το κλίμα παρακίνησης που δημιουργείται από τον προπονητή, ένας μικρός αριθμός ερευνών μέχρι σήμερα έχει δείξει ότι ένα κλίμα παρακίνησης που δίνει έμφαση στον προσανατολισμό στη δουλειά, την προσωπική βελτίωση και την υποστήριξη της αυτονομίας σχετίζεται θετικά με την υποκειμενική ζωτικότητα και την ποιότητα ζωής (π.χ. Adie et al., 2012; Ommundsen, Lemyre, Abrahamsen, & Roberts, 2013; Smith et al., 2010), τις τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες (π.χ. Álvarez, Balaguer, Castillo, & Duda, 2012; Balaguer, González, Fabra, Castillo, Mercé, & Duda, 2012), την εσωτερική παρακίνηση και την συνέχιση της ενασχόλησης με το ποδόσφαιρο (π.χ. Álvarez et al., 2012), τους στόχους Ενίσχυσης και Προστασίας της Προσωπικής Βελτίωσης (π.χ. Castillo, Duda, Álvarez, Mercé, & Balaguer, 2011) και την αυτοεκτίμηση (π.χ. Reinboth & Duda, 2004). Αντίθετα, ένα κλίμα παρακίνησης που δίνει έμφαση στο εγώ και στον έλεγχο της συμπεριφοράς των αθλητών σχετίζεται θετικά με τους στόχους Ενίσχυσης και Προστασίας του Εγώ (π.χ. Castillo et al., 2011), το «*κάψιμο*» των αθλητών (π.χ. Balaguer et al., 2012) και αρνητικά με τις μεταβλητές σχέσεις με τους άλλους (π.χ. Álvarez et al., 2012) και υποκειμενική ζωτικότητα (π.χ. Ommundsen et al., 2013).

Η διερεύνηση της σχέσης του Ενδυναμωτικού και Αποδυναμωτικού Κλίματος Ομάδας με τις μεταβλητές της αυτο-αναφερόμενης ΜΕΦΔ, της αυτο-αναφερόμενης Υγείας, της Ικανοποίησης με τη Ζωή, της Υποκειμενικής Ζωτικότητας και της Ευχαρίστησης στο χώρο του παιδικού ποδοσφαίρου φαίνεται ότι είναι κάτι καινοτόμο, μιας και η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας έδειξε ότι υπάρχουν ελάχιστες έρευνες που έχουν αξιολογήσει το κλίμα παρακίνησης με κάποιες από τις παραπάνω ψυχολογικές μεταβλητές στο παιδικό ποδόσφαιρο (π.χ. Adie et al., 2012; Balaguer et al., 2012; Castillo et al., 2011; Ommundsen, Roberts, Lemyre, & Miller, 2005; Ommundsen et al., 2013). Επίσης, καινοτομία της παρούσας μελέτης αποτελεί και η χρήση του ερωτηματολογίου που αξιολογεί το Ενδυναμωτικό και Αποδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας (Appleton, Ntoumanis, Quested, & Duda, 2011), αφού το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο έχει χρησιμοποιηθεί ελάχιστες φορές μέχρι σήμερα για τη μέτρηση του κλίματος παρακίνησης στο παιδικό ποδόσφαιρο (π.χ. Kolovelonis, Keramidis, Krommidas, & Goudas, 2015; Krommidas, Papanioannou, Galanis, Zourbanos, Tzioumakis, & Hatzigeorgiadis, 2015). Θα πρέπει να σημειωθεί εδώ ότι το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος PAPA. Περισσότερες πληροφορίες για τους σκοπούς και τους στόχους του PAPA μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα του προγράμματος στο www.papaproject.org.

Τέλος, με βάση τα παραπάνω, οι ερευνητικές υποθέσεις που καθοδηγούν την παρούσα μελέτη είναι ότι το Ενδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας θα σχετίζεται θετικά με τις μεταβλητές της αυτο-αναφερόμενης ΜΕΦΔ, της αυτο-αναφερόμενης Υγείας, της Ικανοποίησης με τη Ζωή, της Υποκειμενικής Ζωτικότητας και της Ευχαρίστησης (1^η ερευνητική υπόθεση), ενώ αντίθετα το Αποδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας δε θα σχετίζεται σημαντικά ή θα σχετίζεται αρνητικά με τις μεταβλητές της αυτο-αναφερόμενης ΜΕΦΔ, της αυτο-αναφερόμενης Υγείας, της Ικανοποίησης με τη Ζωή, της Υποκειμενικής Ζωτικότητας και της Ευχαρίστησης στο παιδικό ποδόσφαιρο (2^η ερευνητική υπόθεση).

Σκοπός

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τη σχέση του Ενδυναμωτικού και Αποδυναμωτικού Κλίματος Ομάδας με την Ευχαρίστηση και με μεταβλητές της ποιότητας ζωής, όπως είναι η αυτο-αναφερόμενη συχνότητα συμμετοχής σε ΜΕΦΔ, η αυτο-αναφερόμενη Υγεία, η Ικανοποίηση με τη Ζωή και η Υποκειμενική Ζωτικότητα στο παιδικό ποδόσφαιρο.

Μεθοδολογία

Δείγμα

Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 1507 αθλητές και αθλήτριες ποδοσφαίρου, ηλικίας 9 έως 15 ετών (*M* ηλικίας: 11.70 ± 1.48 έτη) από 35 ποδοσφαιρικούς συλλόγους και από 7 γεωγραφικές περιοχές της Ελλάδος (Ν. Αττικής, Ν. Αχαΐας, Ν. Θεσσαλονίκης, Ν. Καρδίτσας, Ν. Λαρίσης, Ν. Μαγνησίας και Ν. Τρικάλων), οι οποίοι/ες προπονούσαν από 85 προπονητές συνολικά. Ο μέσος όρος συμμετοχής των αθλητών στο συγκεκριμένο ποδοσφαιρικό σύλλογο ήταν 3.09 ± 1.99 χρόνια και εκτελούσαν κατά μέσο όρο 4.81 ± 1.69 ώρες προπόνησης ανά εβδομάδα. Από το συνολικό δείγμα, 1417 ήταν αγόρια, 22 ήταν κορίτσια, ενώ 68 δεν ανέφεραν το φύλο τους. Επίσης, όσον αφορά την εθνικότητά τους, 1363 δήλωσαν ότι είναι ελληνικής καταγωγής, 114 ότι είναι αλβανικής καταγωγής, 21 δήλωσαν ότι είναι κάποιας άλλης εθνικότητας (π.χ. Βρετανός, Σέρβος, Πακιστανός, Ρομά, Βούλγαρος, Ρουμάνος κ.α.), ενώ 9 δεν ανέφεραν κάποια καταγωγή ή εθνικότητα. Παρακάτω, στον πίνακα 1 παρουσιάζονται οι συχνότητες των νεαρών αθλητών/τριών ποδοσφαίρου ανά γεωγραφική περιοχή και ανά ηλικιακή κατηγορία αντίστοιχα.

Πίνακας 1. Συχνότητες των νεαρών αθλητών/τριών ποδοσφαίρου ανά γεωγραφική περιοχή και ανά ηλικιακή κατηγορία

Γεωγραφική Περιοχή	Συχνότητα	Ηλικία	Συχνότητα
Ν. Αττικής	489	9 ετών	83
Ν. Αχαΐας	167	10 ετών	290
Ν. Θεσσαλονίκης	289	11 ετών	331
Ν. Καρδίτσας	76	12 ετών	310
Ν. Λάρισας	128	13 ετών	276
Ν. Μαγνησίας	287	14 ετών	199
Ν. Τρικάλων	71	15 ετών	12
Σύνολο	1507		

Όργανα Μέτρησης - Ερωτηματολόγια

Οι νεαροί/ρές αθλητές/τριες ποδοσφαίρου, μετά τη συμπλήρωση των προσωπικών τους στοιχείων (ημερομηνία γέννησης, ηλικία, φύλο, άλλα αδέρφια, διεύθυνση κατοικίας, εθνικότητα, οικονομική κατάσταση, όνομα ομάδας, αγωνιστικές περιόδους που παίζει για αυτή την ομάδα, ώρες προπόνησης ανά εβδομάδα, όνομα προπονητή, ώρες προπόνησης με τον προπονητή σου ανά εβδομάδα), στη συνέχεια απάντησαν στα παρακάτω ανώνυμα ερωτηματολόγια:

1) Μια ερώτηση που μετράει τη συχνότητα συμμετοχής σε ΜΕΦΔ κατά τον ελεύθερο χρόνο (Booth, Okeley, Chey, & Bauman, 2001), η οποία προέρχεται από την έρευνα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας με τον τίτλο Health Behavior in School-aged Children (HBSC study). Η ερώτηση έχει την παρακάτω μορφή: «Στον ελεύθερό σου χρόνο, πόσο συχνά συνήθως ασκείσαι σωματικά τόσο ώστε να ιδρώνεις ή να λαχανιάζεις;» και οι απαντήσεις δίνονται σε μια 7-βάθμια κλίμακα Likert από το 1 (κάθε μέρα) έως το 7 (ποτέ). Η συγκεκριμένη ερώτηση έχει ήδη χρησιμοποιηθεί και από άλλους ερευνητές στην Ελλάδα (Kokkevi, Stavrou, Kanavou, & Fotiou, 2014).

2) Μια ερώτηση που αναφέρεται στο επίπεδο υγείας των συμμετεχόντων βασισμένη σε έρευνες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας με θέμα: Health Behavior in School-aged Children (HBSC study 2001/02: π.χ. Currie, Roberts, Morgan, Smith et al., 2004; Ravens-Sieberer, Torsheim, Hetland, Vollebergh et al., 2009; Richter, Erhart, Vereecken, Zambon, Boyce, & Gabhainn, 2009). Η ερώτηση έχει την παρακάτω μορφή: «Θα έλεγες ότι η υγεία σου είναι;» και οι απαντήσεις δίνονται σε μια 4-βάθμια κλίμακα Likert από το 1 (Η υγεία μου είναι πολύ καλή) έως το 4 (Η υγεία μου είναι κακή). Η παραπάνω ερώτηση έχει χρησιμοποιηθεί και σε άλλες μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί στον ελλαδικό χώρο (π.χ. Kokkevi et al., 2014; Richter et al., 2009).

3) Ένα ερωτηματολόγιο με την ονομασία «Σκάλα του Cantril» (Cantril Ladder), το οποίο εξετάζει την ικανοποίηση των νεαρών ποδοσφαιριστών με τη ζωή τους σε αυτή τη δεδομένη χρονική στιγμή (Cantril, 1965). Η ερώτηση είναι του τύπου: «Γενικά, σε ποιο σημείο της σκάλας αισθάνεσαι ότι βρίσκεται αυτή τη στιγμή η ζωή σου;» και οι απαντήσεις δίνονται σε μια «σκάλα» από το 1 (χειρότερη δυνατή ζωή) έως το 10 (καλύτερη δυνατή ζωή). Η αυτό-αναφερόμενη σκάλα ικανοποίησης του Cantril (1965) έχει χρησιμοποιηθεί σε μεγάλο αριθμό ερευνών παγκοσμίως και θεωρείται ιδιαίτερα αξιόπιστη για τη μέτρηση της ικανοποίησης με τη ζωή (e.g. Morrison, Tay, & Diener, 2011; Palmore & Luikart, 1972; Ramos, Moreno, Rivera, & Pérez, 2010). Η «Σκάλα του Cantril» έχει ήδη χρησιμοποιηθεί σε μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί στον ελλαδικό χώρο (π.χ. Elgar, Pfortner, Moor, De Clercq, Stevens, & Currie, 2015; Kokkevi et al., 2014).

4) Ένα ερωτηματολόγιο μέτρησης της Υποκειμενικής Ζωτικότητας των συμμετεχόντων, που μετράει την ενέργεια, τον ενθουσιασμό τους για τη ζωή και ειδικότερα το πώς αισθάνθηκαν τις προηγούμενες 3-4 βδομάδες γενικά στη ζωή τους (Ryan & Frederick, 1997). Η ερώτηση έχει την εξής μορφή: «Παρακάτω υπάρχει ένας αριθμός ερωτήσεων που σχετίζονται με την καθημερινή σου ζωή (π.χ. οτιδήποτε κάνεις), όχι συγκεκριμένα για την συμμετοχή σου στο ποδόσφαιρο. Παρακαλώ δήλωσε το βαθμό που συμφωνείς ή διαφωνείς με καθεμιά από τις παρακάτω ερωτήσεις. Φέρτε στο μυαλό σας πώς αισθανθήκατε ΓΕΝΙΚΑ τις προηγούμενες 3-4 εβδομάδες». Οι απαντήσεις των νεαρών ποδοσφαιριστών δίνονται σε μια 5-βάθμια κλίμακα Likert από το 1 (Διαφωνώ Απόλυτα) έως το 5 (Συμ-

φωνώ Απόλυτα). Η επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση για τον έλεγχο προσαρμογής του μοντέλου που προβλέπει την ύπαρξη ενός παράγοντα στο ερωτηματολόγιο Υποκειμενικής Ζωτικότητας έδειξε ότι το μοντέλο παρουσίασε ικανοποιητική προσαρμογή με τους σχετικούς δείκτες να παίρνουν τις ακόλουθες τιμές: $\chi^2(5) = 43.72$, TLI = .961, CFI = .980, RMSEA = .073, RMSEA 90% CI = .054 - .094. Οι φορτίσεις των 5 θεμάτων του ερωτηματολογίου στον παράγοντα κυμάνθηκαν από .53 έως .77. Στην παρούσα μελέτη, ο συντελεστής αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου κυμάνθηκε σε ικανοποιητικά επίπεδα ($\alpha = .79$). Η παρούσα κλίμακα έχει ήδη χρησιμοποιηθεί σε μια πιλοτική μελέτη στο ελληνικό παιδικό ποδόσφαιρο (Krommidas, Papaniannou, Zourbanos, Tzioumakis et al., 2011), η οποία πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος PAPA (www.papaproject.org).

5) Μια υπο-κλίμακα τους ερωτηματολογίου μέτρησης της εσωτερική παρακίνησης των McAuley, Duncan και Tammien (1989), η οποία μετράει την ευχαρίστηση στο παιδικό ποδόσφαιρο. Η κλίμακα ευχαρίστησης στο παιδικό ποδόσφαιρο αποτελείται από 4 ερωτήσεις του τύπου: «Κατά τη διάρκεια των προηγούμενων 3-4 εβδομάδων στην ομάδα ποδοσφαίρου... Απολάμβανα τις δραστηριότητες του ποδοσφαίρου» ή «Έβρισκα το ποδόσφαιρο ενδιαφέρον». Η ελληνική μετάφραση του ερωτηματολογίου έχει γίνει από τους Paracharis και Goudas (2003). Οι απαντήσεις των αθλητών/τριών δίνονται σε μια 5-βάθμια κλίμακα Likert από το 1 (Διαφωνώ Απόλυτα) έως το 5 (Συμφωνώ Απόλυτα). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο έχει χρησιμοποιηθεί σε μεγάλο αριθμό ερευνών στο χώρο της ΦΑ και του αθλητισμού (π.χ. Goudas, Biddle, & Fox, 1994; Goudas & Hassandra, 2006; Hassandra, Goudas, & Chroni, 2003; Krommidas et al., 2011). Η επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση για τον έλεγχο προσαρμογής του μοντέλου που προβλέπει την ύπαρξη ενός παράγοντα στο ερωτηματολόγιο Ευχαρίστησης έδειξε ότι το μοντέλο παρουσίασε ικανοποιητική προσαρμογή με τους σχετικούς δείκτες να παίρνουν τις ακόλουθες τιμές: $\chi^2(2) = 14.75$, TLI = .972, CFI = .991, RMSEA = .066, RMSEA 90% CI = .037 - .099. Οι φορτίσεις των 4 θεμάτων του ερωτηματολογίου στον παράγοντα κυμάνθηκαν από .47 έως .80. Ο συντελεστής αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου κυμάνθηκε σε ικανοποιητικά επίπεδα ($\alpha = .73$).

6) Ένα ερωτηματολόγιο που μετράει το Ενδυναμωτικό και Αποδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας στο Ποδόσφαιρο (Appleton et al., 2011) με 34 ερωτήσεις, οι οποίες στο υψηλό επίπεδο φορτίζουν σε δύο παράγοντες, το Ενδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας (Empowering Coaching Climate) και το Αποδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας (Disempowering Coaching Climate). Το Ενδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας περιλαμβάνει 17 ερωτήσεις, οι οποίες φορτίζουν σε τρεις υπο-κλίμακες: 1) Το Κλίμα Παρακίνησης με έμφαση στη Δουλειά (Task Involving Climate) με 9 ερωτήσεις του τύπου «Ο προπονητής μου ευθάρρυνε τους παίκτες να δοκιμάσουν νέες ασκήσεις», 2) Την Υποστήριξη της Αυτονομίας (Autonomy Support) με 5 ερωτήσεις του τύπου «Ο προπονητής μου έδινε στους παίκτες επιλογές και εναλλακτικές» και 3) Την Κοινωνική Υποστήριξη (Social Support) με 3 ερωτήσεις του τύπου «Μπορούσα να υπολογίζω στον προπονητή μου πως θα με νοιαστεί, ότι κι αν συνέβαινε». Το Αποδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας περιλαμβάνει 17 ερωτήσεις, οι οποίες φορτίζουν σε δύο υπό-παράγοντες: 1) Το Κλίμα Παρακίνησης με έμφαση στο Εγώ (Ego Involving Climate) με 7 ερωτήσεις του τύπου «Ο προπονητής μου πρόσχε περισσότερο τους καλύτερους παίκτες» και 2) Τις Αντιλαμβανόμενες Συμπεριφορές του Προπονητή για Έλεγχο των παικτών του (Controlling Coach Behaviors) με 10 ερωτήσεις του τύπου «Ο προπονητής μου ήταν λιγότερο υποστηρικτικός προς τους παίκτες όταν δεν προπονούσαν ή/και δεν έπαιζαν καλά». Οι απαντήσεις των νεαρών ποδοσφαιριστών δίνονται σε μια 5-βάθμια κλίμακα Likert από το 1 (Διαφωνώ Απόλυτα) έως το 5 (Συμφωνώ Απόλυτα). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο, όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω, έχει ήδη χρησιμοποιηθεί σε μικρό αριθμό ερευνών στον ελλαδικό χώρο για τη μέτρηση του κλίματος παρακίνησης στο παιδικό ποδόσφαιρο (π.χ. Kolovelonis et al., 2015; Krommidas et al., 2015) και αυτό έγινε στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος PAPA.

Μέσω της επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης εξετάστηκε η προσαρμογή ενός ιεραρχικού μοντέλου που προβλέπει την ύπαρξη πέντε παραγόντων σε πρώτο επίπεδο (Υποστήριξη Αυτονομίας, Κλίμα Παρακίνησης με Έμφαση στη Δουλειά, Κοινωνική Υποστήριξη, Αντιλαμβανόμενες Συμπεριφορές του Προπονητή για Έλεγχο των παικτών του και Κλίμα Παρακίνησης με Έμφαση στο Εγώ) και δύο παραγόντων σε δεύτερο επίπεδο (Ενδυναμωτικό και Αποδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας) στο ερωτηματολόγιο Ενδυναμωτικό - Αποδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι το πρώτο ιεραρχικό μοντέλο των δύο παραγόντων σε δεύτερο επίπεδο και των πέντε παραγόντων σε πρώτο επίπεδο με τα 34 θέματα δεν παρουσίασε ικανοποιητική προσαρμογή με τους σχετικούς δείκτες να παίρνουν τις ακόλουθες τιμές: $\chi^2(521) = 1419.4$, TLI = .810, CFI = .824, RMSEA = .041, RMSEA 90% CI = .038 - .043. Μετά την αφαίρεση 10 ερωτήσεων (τριών ερωτήσεων από τον παράγοντα Ενδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας και επτά ερωτήσεων από τον παράγοντα Αποδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας), το δεύτερο ιεραρχικό μοντέλο των δύο παραγόντων σε δεύτερο επίπεδο και των πέντε παραγόντων σε πρώτο επίπεδο με τα 24 θέματα παρουσίασε αποδεκτή προσαρμογή με τους σχετικούς δείκτες να παίρνουν τις ακόλουθες τιμές: $\chi^2(242) = 514.92$, TLI = .907, CFI = .919, RMSEA = .033, RMSEA 90% CI = .029 - .037. Οι παράγοντες του πρώτου επιπέδου Υποστήριξη Αυτονομίας (3 ερωτήσεις), Κλίμα Παρακίνησης με Έμφαση στη Δουλειά (8 ερωτήσεις) και Κοινωνική υποστήριξη (3 ερωτήσεις) φόρτι-

ζαν στον παράγοντα Ενδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας (14 ερωτήσεις), ενώ οι παράγοντες του πρώτου επιπέδου Αντιλαμβανόμενες Συμπεριφορές του Προπονητή για Έλεγχο των παικτών του (5 ερωτήσεις) και Κλίμα Παρακίνησης με Έμφαση στο Εγώ (5 ερωτήσεις) φόρτιζαν στον παράγοντα Αποδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας (10 ερωτήσεις). Οι φορτίσεις των 24 θεμάτων του ερωτηματολογίου στον αντίστοιχο παράγοντα κυμάνθηκαν από .30 έως .63, ενώ η συνδιακόμανση μεταξύ των δύο παραγόντων του ερωτηματολογίου ήταν -.11. Η αξιοπιστία των παραγόντων του ερωτηματολογίου στην παρούσα έρευνα ήταν αποδεκτή, με τον δείκτη α του Cronbach να κυμαίνεται στο .77 για το Ενδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας και στο .72 για το Αποδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας αντίστοιχα.

Στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος PAPA (www.papaproject.org), όλα τα ερωτηματολόγια της παρούσας μελέτης μεταφράστηκαν από την Αγγλική στην ελληνική γλώσσα παρά το γεγονός ότι έχουν ήδη χρησιμοποιηθεί σε προηγούμενες έρευνες στην Ελλάδα. Η μετάφραση των ερωτηματολογίων έγινε σύμφωνα τις οδηγίες του Harkness (1999; 2003) και των Harkness και Schua-Glusberg (1998), οι οποίες έχουν υιοθετηθεί και από την έρευνα «*Health Behaviour in School-aged Children Study*» (HBSC).

Διαδικασία

Πριν την έναρξη των μετρήσεων από τους ερευνητές, οι αθλητές/τριες ποδοσφαίρου που συμμετείχαν εθελοντικά στην έρευνα, υποβλήθηκαν σε έλεγχο για να βεβαιωθεί ότι είναι ικανοί να λάβουν μέρος στην έρευνα. Ο ερευνητής τους ρώτησε για τυχόν παλαιότερες ή τωρινές ασθένειες. Κατόπιν, οι νεαροί/ρές συμμετέχοντες/ουσες συμπλήρωσαν ένα αριθμό ερωτηματολογίων σε μια αίθουσα αποδυτηρίων πριν την προπόνησή τους. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων είχε διάρκεια περίπου 20 λεπτά. Το πρώτο ερωτηματολόγιο μετρούσε τα επίπεδα ΦΔ των νεαρών ποδοσφαιριστών (Booth et al., 2001). Το δεύτερο ερωτηματολόγιο μετρούσε την αυτο-αναφερόμενη υγεία των νεαρών ποδοσφαιριστών (e.g. Currie et al., 2004; Ravens-Sieberer et al., 2009; Richter et al., 2009). Το επόμενο ερωτηματολόγιο αξιολογούσε την ικανοποίησή τους με τη ζωή σε αυτή τη δεδομένη χρονική στιγμή (Cantril, 1965). Το τέταρτο στη σειρά ερωτηματολόγιο μετρούσε την υποκειμενική ζωτικότητα των συμμετεχόντων, το πώς δηλαδή αισθάνθηκαν τις προηγούμενες 3-4 βδομάδες γενικά στη ζωή τους (Ryan & Frederick, 1997). Το πέμπτο ερωτηματολόγιο μετρούσε τα επίπεδα ευχαρίστησης των νεαρών αθλητών όταν παίζουν ποδόσφαιρο (McAuley et al., 1989). Το τελευταίο ερωτηματολόγιο μετρούσε εάν το Κλίμα Παρακίνησης που δημιουργεί ο προπονητής στην προπόνηση ποδοσφαίρου είναι «*Ενδυναμωτικό*» και δίνει έμφαση στον προσανατολισμό στη δουλειά, την προσωπική βελτίωση, την αυτονομία και την κοινωνική υποστήριξη ή εάν το Κλίμα Παρακίνησης που δημιουργεί ο προπονητής ποδοσφαίρου είναι «*Αποδυναμωτικό*» και δίνει έμφαση στον προσανατολισμό στο εγώ, το ξεπέρασμα των άλλων και την κοινωνική σύγκριση (Appleton et al., 2011).

Τέλος, για τη διεξαγωγή της έρευνας χρειάστηκε η έγκριση από τους παρακάτω φορείς: την Επιτροπή Βιοηθικής και Δεοντολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, τους προπονητές των ομάδων, τους γονείς και τους νεαρούς ποδοσφαιριστές που επιθυμούσαν να συμμετάσχουν εθελοντικά.

Στατιστική Ανάλυση

Για να εξεταστεί η δομική σταθερότητα των ερωτηματολογίων της έρευνας εφαρμόστηκε επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση (Confirmatory Factor Analysis). Για την εκτίμηση των παραμέτρων του κάθε μοντέλου στην επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της Μέγιστης Πιθανοφάνειας (Maximum Likelihood - ML), ενώ για την εξέταση του κάθε μοντέλου επιλέχθηκαν οι ακόλουθοι δείκτες προσαρμογής (model fit indices): ο δείκτης chi-square (χ^2), ο δείκτης Tucker-Lewis (TLI; Tucker-Lewis Index), ο συγκριτικός δείκτης προσαρμογής (CFI; Comparative Fit Index) και η ρίζα του μέσου τετραγωνικού σφάλματος προσέγγισης (RMSEA; Root Mean Square Error of Approximation), η οποία αξιολογεί την έλλειψη προσαρμογής ως προς το πλήρες μοντέλο (Arbuckle, 2011; Byrne, 2010; Cheung & Rensvold, 2002; Hu & Bentler, 1998; 1999). Ο δείκτης χ^2 επηρεάζεται από το μέγεθος του δείγματος, ενώ οι δείκτες TLI και CFI δεν επηρεάζονται από το μέγεθος του δείγματος και πρέπει να έχουν τιμές όσο πιο κοντά στο 1 (ή >.95) για να υπάρχει καλή προσαρμογή μεταξύ του προτεινόμενου μοντέλου και των δεδομένων. Επίσης, ο δείκτης RMSEA πρέπει να έχει τιμές κοντά .06 για να υπάρχει καλή προσαρμογή του μοντέλου (Arbuckle, 2011; Byrne, 2010; Cheung & Rensvold, 2002; Hu & Bentler, 1998; 1999). Παρόμοια κριτήρια για την εξέταση της δομικής εγκυρότητας ερωτηματολογίων με τη χρήση της επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης, έχουν χρησιμοποιηθεί και από άλλους ερευνητές στο χώρο της άσκησης, της φυσικής αγωγής και της αθλητικής ψυχολογίας τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό (π.χ. Chatzisarantis, Hagger, & Smith, 2007; Γούδας, Μαγκώτσου, & Χατζηγεωργιάδης, 2009; Hagger, Chatzisarantis, & Harris, 2006; Papaioannou, Simou, Kosmidou, Milosis, & Tsigilis, 2009; Vlachopoulos & Michailidou, 2006). Τα αποτελέσματα της επιβεβαιωτικής

παραγοντικής ανάλυσης των ερωτηματολογίων παρουσιάστηκαν παραπάνω στο κεφάλαιο των οργάνων μέτρησης.

Επίσης, χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 15.0 for Windows για να εξεταστούν οι μέσοι όροι (Μ.Ο.), οι τυπικές αποκλίσεις (Τ.Α.) και ο δείκτης εσωτερικής συνοχής α του Cronbach (Cronbach, 1951), ενώ για να ελεγχθεί εάν οι τιμές των μεταβλητών της έρευνας ακολουθούν την κανονική κατανομή, χρησιμοποιήθηκαν οι απόλυτες τιμές της λοξότητας (skewness) και της κύρτωσης (kurtosis). Σε μεγάλα δείγματα (>300 άτομα), όταν οι απόλυτες τιμές της λοξότητας (skewness) είναι μικρότερες του 2 (δύο) και οι απόλυτες τιμές της κύρτωσης (kurtosis) είναι μικρότερες του 7 (επτά), τότε το δείγμα ακολουθεί την κανονική κατανομή (Kim, 2013; West, Finch, & Curran, 1995). Για να εξεταστεί περαιτέρω η σχέση μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων εφαρμόστηκε ανάλυση συσχέτισης. Τέλος, για να εξεταστεί εάν οι μεταβλητές του Ενδυναμωτικού και Αποδυναμωτικού Κλίματος Ομάδας προέβλεπαν σημαντικά τις μεταβλητές της αυτοαναφερόμενης ΜΕΦΔ, της αυτο-αναφερόμενης Υγείας, της Ικανοποίησης με τη Ζωή, της Υποκειμενικής Ζωτικότητας και της Ευχαρίστησης εκτελέστηκαν απλές αναλύσεις παλινδρόμησης έχοντας ως ανεξάρτητες μεταβλητές το Ενδυναμωτικό και Αποδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας και ως εξαρτημένες μεταβλητές την αυτοαναφερόμενη ΜΕΦΔ, την αυτο-αναφερόμενη Υγεία, την Ικανοποίηση με τη Ζωή, την Υποκειμενική Ζωτικότητα και την Ευχαρίστηση.

Αποτελέσματα

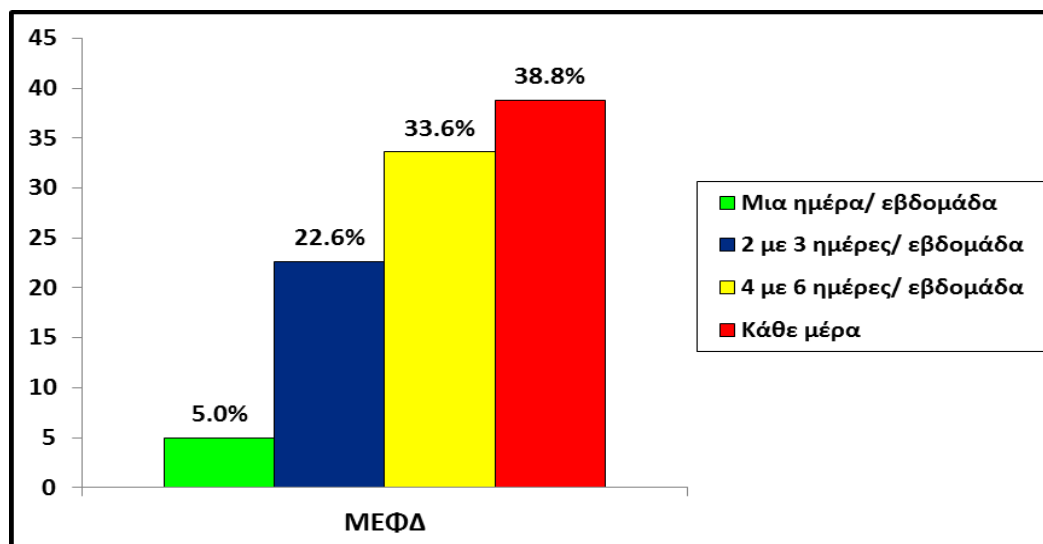
Οι μέσοι όροι (Μ.Ο.), οι τυπικές αποκλίσεις (Τ.Α.), οι δείκτες εσωτερικής συνοχής α του Cronbach και οι απόλυτες τιμές της λοξότητας (skewness) και της κύρτωσης (kurtosis) των ερωτηματολογίων της έρευνας παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 2.

Πίνακας 2. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις, δείκτες εσωτερικής συνοχής α του Cronbach και απόλυτες τιμές λοξότητας (skewness) και κύρτωσης (kurtosis) των ερωτηματολογίων της έρευνας

Παράγοντες	Μ.Ο.	Τ.Α.	α	Λοξότητα (<2)	Κύρτωση (<7)
Ενδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας	4.06	.47	.77	-.717	1.993
Αποδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας	2.34	.62	.72	.387	.002
Αυτο-αναφερόμενη ΜΕΦΔ	6.06	.90	-	-.533	-.727
Αυτο-αναφερόμενη Υγεία	3.62	.55	-	-1.208	1.011
Ικανοποίηση με τη Ζωή	8.28	1.46	-	-1.065	1.846
Υποκειμενική Ζωτικότητα	3.95	.69	.79	-.406	.408
Ευχαρίστηση	4.35	.62	.73	-1.015	1.164

Αυτο-αναφερόμενη ΜΕΦΔ

Το 38.8% των νεαρών αθλητών ποδοσφαίρου δήλωσε ότι εκτελεί καθημερινά ΜΕΦΔ, το 33.6% των συμμετεχόντων δήλωσε ότι συμμετέχει σε ΜΕΦΔ από 4 έως 6 ημέρες/ εβδομάδα, το 22.6% ανέφερε ότι εκτελεί ΜΕΦΔ από 2 έως 3 ημέρες/ εβδομάδα, ενώ μόλις το 5% των νεαρών αθλητών ποδοσφαίρου δήλωσε ότι συμμετέχει σε ΜΕΦΔ μόνο μια φορά τη βδομάδα (Γράφημα 1).



Γράφημα 1. Ποσοστά συμμετοχής των νεαρών αθλητών ποδοσφαίρου σε ΜΕΦΔ ανά εβδομάδα

Ανάλυση Συσχέτισης

Η ανάλυση συσχέτισης έδειξε ότι το Ενδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας σχετιζόταν θετικά με τις μεταβλητές της αυτο-αναφερόμενης ΜΕΦΔ, της αυτο-αναφερόμενης Υγείας, της Ικανοποίησης με τη Ζωή, της Υποκειμενικής Ζωτικότητας και της Ευχαρίστησης. Αντίθετα, το Αποδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας σχετιζόταν αρνητικά με το Ενδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας, την αυτο-αναφερόμενη ΜΕΦΔ, την Ικανοποίηση με τη Ζωή, την Υποκειμενική Ζωτικότητα και την Ευχαρίστηση. Όλες οι αναλύσεις συσχέτισης παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 3.

Πίνακας 3. Αναλύσεις συσχέτισης μεταξύ των ερωτηματολογίων της έρευνας

Παράγοντες	1	2	3	4	5	6	7
1. Ενδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας	-						
2. Αποδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας	-.288**	-					
3. Αυτο-αναφερόμενη ΜΕΦΔ	.075**	-.057*	-				
4. Αυτο-αναφερόμενη Υγεία	.141**	-.048	.172**	-			
5. Ικανοποίηση με τη Ζωή	.133**	-.108**	.145**	.329**	-		
6. Υποκειμενική Ζωτικότητα	.364**	-.108**	.169**	.182**	.271**	-	
7. Ευχαρίστηση	.405**	-.187**	.129**	.167**	.128**	.486**	-

** $p < .01$, * $p < .05$

Πίνακας 4. Αναλύσεις παλινδρόμησης των εξεταζόμενων μεταβλητών της παρούσας έρευνας

Εξαρτημένες Μεταβλη- τές	Ανεξάρτητες Μεταβλη- τές	R	R ²	F	Beta	t	p
Αυτο-αναφερόμενη ΜΕΦΔ	Ενδυναμωτικό Κλίμα	.11	.01	6.217*	.089	2.851	.004*
	Αποδυναμωτικό Κλίμα				-.037	-1.199	.231
Αυτο-αναφερόμενη Υ- γεία	Ενδυναμωτικό Κλίμα	.14	.02	10.791**	.136	4.392	.000**
	Αποδυναμωτικό Κλίμα				-.006	-.187	.852
Ικανοποίηση με τη Ζωή	Ενδυναμωτικό Κλίμα	.16	.03	14.111**	.106	3.433	.001*
	Αποδυναμωτικό Κλίμα				-.089	-2.899	.004*
Υποκειμενική Ζωτικότητα	Ενδυναμωτικό Κλίμα	.36	.13	82.782**	.356	12.191	.000**
	Αποδυναμωτικό Κλίμα				-.014	-.484	.628
Ευχαρίστηση	Ενδυναμωτικό Κλίμα	.42	.18	122.783**	.396	14.026	.000**
	Αποδυναμωτικό Κλίμα				-.075	-2.651	.008*

* $p < .01$, ** $p < .001$

Ανάλυση Παλινδρόμησης

Οι απλές αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι η ανεξάρτητη μεταβλητή Ενδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας συνεισέφερε σημαντικά στην ερμηνεία της διακύμανσης της αυτο-αναφερόμενης ΜΕΦΔ ($\beta = .089$, $t = 2.851$, $p < .01$), της αυτο-αναφερόμενης Υγείας ($\beta = .136$, $t = 4.392$, $p < .001$), της Ικανοποίησης με τη Ζωή ($\beta = .106$, $t = 3.433$, $p < .01$), της Υποκειμενικής Ζωτικότητας ($\beta = .356$, $t = 12.191$, $p < .001$) και της Ευχαρίστησης ($\beta = .396$, $t = 14.026$, $p < .001$). Αντίθετα, η ανεξάρτητη μεταβλητή Αποδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας συνεισέφερε σημαντικά μόνο στην ερμηνεία της διακύμανσης της Ικανοποίησης με τη Ζωή ($\beta = -.089$, $t = -2.899$, $p < .01$) και της Ευχαρίστησης ($\beta = -.075$, $t = -2.651$, $p < .01$), ενώ δεν προέβλεπε σημαντικά τις μεταβλητές της αυτο-αναφερόμενης ΜΕΦΔ ($\beta = -.037$, $t = -1.199$, $p = .231$), της αυτο-αναφερόμενης Υγείας ($\beta = -.006$, $t = -.187$, $p = .852$) και της Υποκειμενικής Ζωτικότητας ($\beta = -.014$, $t = -.484$, $p = .628$). Όλες οι αναλύσεις παλινδρόμησης παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.

Συζήτηση-Συμπεράσματα

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τη σχέση του Ενδυναμωτικού και Αποδυναμωτικού Κλίματος Ομάδας με τις μεταβλητές της αυτο-αναφερόμενης ΜΕΦΔ, της αυτο-αναφερόμενης Υγείας, της Ικανοποίησης με τη Ζωή, της Υποκειμενικής Ζωτικότητας και της Ευχαρίστησης από τη συμμετοχή των παιδιών στο άθλημα του ποδοσφαίρου.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το Ενδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας προέβλεπε θετικά τις μεταβλητές της αυτο-αναφερόμενης ΜΕΦΔ, της αυτο-αναφερόμενης Υγείας, της Ικανοποίησης με τη Ζωή, της Υποκειμενικής Ζωτικότητας και της Ευχαρίστησης. Αντίθετα, το Αποδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας προέβλεπε αρνητικά την Ικανοποίηση με τη Ζωή και την Ευχαρίστηση, ενώ δεν προέβλεπε σημαντικά τις μεταβλητές της αυτο-αναφερόμενης ΜΕΦΔ, της αυτο-αναφερόμενης Υγείας και της Υποκειμενικής Ζωτικότητας.

Τα συγκεκριμένα αποτελέσματα έρχονται σε συμφωνία με την υπάρχουσα βιβλιογραφία που υποστηρίζει ότι ένα κλίμα παρακίνησης με έμφαση στη δουλειά και την αυτονομία προβλέπει θετικά τη συμμετοχή σε ΦΔ (π.χ. Digelidis, Della, & Papaioannou, 2005; Parish & Treasure, 2003; Theodosiou & Papaioannou, 2006), τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες (π.χ. Balaguer, Castillo, & Duda, 2008; Reinboth & Duda, 2006), την ευχαρίστηση (π.χ. Cumming, Smoll, Smith, & Grossbard, 2007; Gråstén, Jaakkola, Liukkonen, Watt, & Yli-Piipari, 2012; Jaakkola, Ntoumanis, & Liukkonen, 2016; Seifriz, Duda, & Chi, 1992), την ικανοποίηση με τη ζωή (π.χ. Balaguer et al., 2008) και την υποκειμενική ζωτικότητα (π.χ. Adie et al., 2012; Balaguer et al., 2012; Reinboth & Duda, 2006), ενώ αντίθετα ένα κλίμα παρακίνησης με έμφαση στο εγώ δεν φαίνεται να προβλέπει σημα-

ντικά τη συμμετοχή σε ΦΔ (π.χ. Digelidis et al., 2005) και την ευχαρίστηση (π.χ. Cumming et al., 2007; MacDonald, Côté, Eys, & Deakin, 2011).

Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα, επαληθεύτηκαν πλήρως οι ερευνητικές υποθέσεις που υποστήριζαν αρχικά ότι το Ενδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας θα προέβλεπε θετικά τις μεταβλητές της αυτοαναφερόμενης ΜΕΦΔ, της αυτο-αναφερόμενης Υγείας, της Ικανοποίησης με τη Ζωή, της Υποκειμενικής Ζωτικότητας και της Ευχαρίστησης (1^η ερευνητική υπόθεση) και ότι το Αποδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας θα προέβλεπε αρνητικά ή δεν θα προέβλεπε σημαντικά τις παραπάνω εξαρτημένες μεταβλητές της παρούσας έρευνας (2^η ερευνητική υπόθεση).

Ο προπονητής φαίνεται ότι είναι ο κύριος υπεύθυνος για τη δημιουργία της «ατμόσφαιρας», του κλίματος που θα οδηγήσει τους/ τις αθλητές/τριες να υιοθετήσουν ένα προφίλ έντονα προσανατολισμένο στη δουλειά, να αυξήσει το ενδιαφέρον τους και τη συμμετοχή τους στην προπόνηση, να τους κάνει πιο αυτόνομους/ες και πιο υπεύθυνους/ες στο να παίρνουν αποφάσεις, να αυξήσει τις ψυχοκοινωνικές δεξιότητές τους, όπως είναι η αυτο-εκτίμηση, η αυτο-αποτελεσματικότητα, η αντιλαμβανόμενη ικανότητα, οι σχέσεις με τους άλλους και το αντίθετο φύλο, να αυξήσει τα επίπεδα συμμετοχής σε ΜΕΦΔ, να μειώσει τις ανθυγιεινές συμπεριφορές τους όπως είναι το κάπνισμα, η παχυσαρκία, και να μειώσει την επιθετικότητα ή άλλες ανήθικες συμπεριφορές. Επομένως, εάν ο προπονητής υιοθετήσει και δημιουργήσει ένα Ενδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας, τότε οι αθλητές/τριες ίσως καταφέρουν να αναπτύξουν τα παραπάνω θετικά στοιχεία. Από την άλλη, εάν ο προπονητής υιοθετήσει και δημιουργήσει ένα Αποδυναμωτικό Κλίμα Ομάδας, τότε ίσως τα πράγματα να κυλήσουν αρνητικά για το ψυχοσωματικό και συμπεριφορικό προφίλ των αθλητών/τριών του.

Επίσης, οι προπονητές, έχοντας υπ' όψιν και τις αρχές του μοντέλου TARGET (Epstein, 1989; Ames, 1992a; 1992b), μπορούν να χρησιμοποιήσουν ένα μεγάλο αριθμό στρατηγικών στην προπόνηση με στόχο να προωθήσουν ένα κλίμα παρακίνησης έντονα προσανατολισμένο στη δουλειά και την υποστήριξη της αυτονομίας. Για παράδειγμα, σύμφωνα με την Ames (1992b) και τους Jaakkola και Digelidis (2007), ένας προπονητής πρέπει: 1) Να αυξάνει την αυτονομία των μαθητών/τριών του ή των αθλητών/τριών του δίνοντάς τους τη δυνατότητα να επιλέξουν μια άσκηση από μόνοι τους ή να διαφοροποιήσουν τα χαρακτηριστικά μιας δεξιότητας, 2) Να χρησιμοποιεί πιο μαθητοκεντρικές μεθόδους διδασκαλίας, όπως είναι το πρακτικό στυλ, το στυλ διαφοροποίησης της δυσκολίας της άσκησης, το αμοιβαίο στυλ, το στυλ του αυτοελέγχου κ.α., 3) Να χρησιμοποιεί την τεχνική του καθορισμού στόχων, 4) Να αξιολογεί την εκτέλεση των δεξιοτήτων χρησιμοποιώντας διαφορετικές μεθόδους αξιολόγησης ή να δίνει τη δυνατότητα στους/στις μαθητές/τριες ή αθλητές/τριες να αυτο-αξιολογούνται, έτσι ώστε να προάγει την προσωπική βελτίωση του/της καθενός/μιάς, 5) Να αναγνωρίζει την προσπάθεια των μαθητών/τριών του ή αθλητών/τριών του, 6) Να προσφέρει θετική ανατροφοδότηση σε προσωπικό επίπεδο, που θα αυξάνει την προσπάθειά τους, 7) Να αποδέχεται τα λάθη τους και τέλος 8) Να «μεγιστοποιεί τον χρόνο μάθησης» των μαθητών/τριών ή αθλητών/τριών χρησιμοποιώντας κανόνες και πρωτόκολλα, χρησιμοποιώντας κατάλληλο αθλητικό εξοπλισμό και χώρο, χωρίζοντας τους μαθητές/τριες ή αθλητές/τριες σε μικρές ομάδες, χρησιμοποιώντας δραστηριότητες με τον ίδιο τύπο οργάνωσης και προετοιμάζοντας τους μαθητές/τριες του ή αθλητές/τριες του για διδασκαλία (Ames, 1992b; Jaakkola & Digelidis, 2007).

Τέλος, εάν και δεν αποτελούσε ερευνητικό ερώτημα της παρούσας μελέτης, βρέθηκε ότι το 72.4% των συμμετεχόντων συμμετείχε σε ΜΕΦΔ πάνω από 4 ημέρες ανά εβδομάδα. Το συγκεκριμένο αποτέλεσμα έρχεται σε αντίθεση με τα πρόσφατα ευρήματα των Konstantinidou, Constantinou, Avgerinos και Kιουμουρτζογλου (2015), οι οποίοι χρησιμοποιώντας το ίδιο ερωτηματολόγιο μέτρησης της ΦΔ με την παρούσα μελέτη και έχοντας ως δείγμα παιδιά πέμπτης και έκτης τάξης δημοτικού σχολείου από την Κύπρο, βρήκαν ότι μόλις το 45.3% των παιδιών συμμετείχε σε ΜΕΦΔ πάνω από 4 ημέρες ανά εβδομάδα. Το παραπάνω αποτέλεσμα δείχνει επομένως τη σημαντική συνεισφορά που μπορεί να έχει στα επίπεδα της ΦΔ η συμμετοχή των παιδιών και των εφήβων στον αθλητισμό και ειδικότερα στο ποδόσφαιρο.

Σημαντικοί περιορισμοί της παρούσας μελέτης ήταν το φύλο, η ηλικία και ο τόπος διεξαγωγής της έρευνας, μιας και το δείγμα της ήταν στη συντριπτική πλειοψηφία τους άρρενες (αγόρια), ηλικίας 10 έως 15 ετών που έπαιζαν ποδόσφαιρο σε 35 συλλόγους από 7 περιοχές της Ελλάδος, κάτι που ενδεχομένως να μην επιτρέπει τη γενίκευση των αποτελεσμάτων και για άλλες ομάδες ποδοσφαίρου που δραστηριοποιούνται σε άλλες περιοχές της Ελλάδας και έχουν αθλητές ή ακόμα και αθλήτριες διαφορετικής ηλικίας. Ένας ακόμη περιορισμός ήταν η αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος, αφού οι νεαροί/ρές αθλητές/τριες συμμετείχαν εθελοντικά στην έρευνα και η επιλογή τους δεν έγινε με κάποια μέθοδο τυχαίας δειγματοληψίας. Η μέτρηση της ΦΔ των νεαρών αθλητών/τριών ποδοσφαίρου με ερωτηματολόγια αυτο-αναφοράς είναι ένας ακόμα περιορισμός της, αφού η αξιοπιστία των ερωτηματολογίων για καταγραφή της ΦΔ είναι σχετικά μικρή σε σχέση με άλλες μεθόδους έρευνας, όπως είναι τα επιταχυνσιόμετρα ή τα βηματόμετρα που θεωρούνται πιο αντικειμενικές μέθοδοι καταγραφής της ΦΔ. Τέλος, περιορισμός της παρούσας έρευνας ίσως να είναι και η επίδραση σημαντικών άλλων παραγόντων που έλαβαν μέρος κατά τη διαδικασία της μέτρησης, όπως είναι η

παρουσία του προπονητή ή οι κλιματολογικές συνθήκες, που ενδεχομένως να επηρέασαν τις απαντήσεις των νεαρών αθλητών ποδοσφαίρου.

Μελλοντικές έρευνες στο χώρο του παιδικού ποδοσφαίρου αλλά και στον αθλητισμό γενικότερα, θα μπορούσαν: 1) Να εξετάσουν τη σχέση του Ενδυναμωτικού και Αποδυναμωτικού Κλίματος Ομάδας με τη ΦΔ, η οποία όμως θα έχει καταγραφεί με πιο αξιόπιστες μεθόδους, όπως είναι τα βηματόμετρα ή τα επιταχυνσιόμετρα, 2) Να χρησιμοποιήσουν μεγαλύτερο δείγμα κοριτσιών που ασχολούνται με το ποδόσφαιρο και να κάνουν σύγκριση των δύο φύλων και 3) Να εξετάσουν τη σχέση του Ενδυναμωτικού και Αποδυναμωτικού Κλίματος Ομάδας με τις ίδιες ψυχολογικές μεταβλητές που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα και σε άλλα ομαδικά αθλήματα, όπως είναι π.χ. η καλαθοσφαίριση, η πετοσφαίριση, η χειροσφαίριση ή με άλλες ψυχολογικές θεωρίες, όπως είναι η θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (Theory of Planned Behavior: Ajzen, 1991; 2005) ή με άλλες μεταβλητές όπως είναι π.χ. η αυτο-εκτίμηση, η αυτο-αποτελεσματικότητα, η αθλητική «εξουθένωση» (burnout), η εγκατάλειψη του αθλήματος και το άγχος.

Χρηματοδότηση

Η παρούσα έρευνα χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή υπό την αιγίδα του Seventh Framework Program - Health - 223600 - ως μέρος του προγράμματος PAPA Project (www.projectpapa.org).

Σημασία για την Ποιότητα Ζωής

Ο προπονητής ποδοσφαίρου και το κλίμα παρακίνησης που δημιουργεί μέσα στην ομάδα φαίνεται ότι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη θετική ανάπτυξη των νέων, στην ποιότητα ζωής τους και στη συνέχιση της συμμετοχής τους με τον αθλητισμό και πιο συγκεκριμένα με το ποδόσφαιρο. Ειδικότερα, στη παρούσα μελέτη φάνηκε ότι οι νεαροί αθλητές ευχαριστιόταν περισσότερο τη συμμετοχή τους στο ποδόσφαιρο, εμφάνιζαν υψηλότερα επίπεδα ΜΕΦΔ και καλύτερα σκορ στις μεταβλητές της ποιότητας ζωής, όταν οι προπονητές τους έδιναν έμφαση σε ένα Ενδυναμωτικό κλίμα ομάδας. Γι' αυτό το λόγο είναι ιδιαίτερα σημαντικό να δημιουργηθούν και να εφαρμοστούν κατάλληλα προγράμματα εκπαίδευσης, τα οποία θα έχουν ως στόχο να εκπαιδεύσουν τους προπονητές ποδοσφαίρου στο πως θα δημιουργήσουν ένα θετικό κλίμα παρακίνησης που θα δίνει έμφαση στη προσωπική βελτίωση, την αυτονομία, την ευχαρίστηση και τη δημιουργία καλών σχέσεων με τους παίκτες τους.

Βιβλιογραφία

- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic needs satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport & Exercise, 13*, 51-59.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*, 179-211.
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, Personality and Behavior* (2nd Edition). Milton-Keynes, England: Open University Press/ McGraw-Hill.
- Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: a review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 21*, 170-183.
- Álvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2012). The coach-created motivational climate, young athletes' well-being, and intentions to continue participation. *Journal of Clinical Sport Psychology, 6*, 166-179.
- Ames, C. (1992a). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology, 84*, 261-271.
- Ames, C. (1992b). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In G. C. Roberts (Eds.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 654-670.
- Appleton, P., Ntoumanis, N., Quested, E., & Duda, J. L. (2011). Development of a multi-dimensional measure of perceived empowering and disempowering coaching behaviours. *Proceedings of the 13th FEPSAC European Congress of Sport Psychology, Madeira, Portugal*.

- Arbuckle, J. L. (2011). *IBM® SPSS® Amos™ 20 User's Guide*. IBM Software Group, Chicago: IL, USA.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-139.
- Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., & Duda, J. L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well- and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1619-1629.
- Biddle, S. J. H., Wang, C. K. J., Kavussanu, M., & Spray, C. M. (2003). Correlates of achievement goal orientations in physical activity: A systematic review of research. *European Journal of Sport Science*, 3(5), 1-20.
- Booth, M. L., Okely, A. D., Chey, T., & Bauman, A. (2001). The reliability and validity of the physical activity questions in the WHO health behaviour in schoolchildren (HBSC) survey: a population study. *British Journal of Sports Medicine*, 35, 263-267.
- Braithwaite, R., Spray, C. M., & Warburton, V. E. (2011). Motivational climate interventions in physical education: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 628-638.
- Byrne, B. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (2nd Eds). NY: Routledge Taylor & Francis Group.
- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concern*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Castillo, I., Duda, J. L., Álvarez, M. S., Mercé, J., & Balaguer, I. (2011). Clima motivacional, metas de logro de aproximación y evitación y bienestar en futbolistas cadetes. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 149-164.
- Chatzisarantis, N. L. D., Hagger, M. S., & Smith, B. (2007). Influences of perceived autonomy support on physical activity within the theory of planned behavior. *European Journal of Social Psychology*, 37, 934-954.
- Cheung, G. W., & Rensvold, R. B. (2002). Evaluating goodness-of-fit indexes for testing measurement invariance. *Structural Equation Modeling*, 9, 233-255.
- Cronbach, L. J. (1951). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd Eds). New York: Academic Press.
- Cumming, S. P., Smoll, F. L., Smith, R. E., & Grossbard, J. R. (2007). Is winning everything? The relative contributions of motivational climate and won-lost percentage in youth sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 322-336.
- Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., & Barnekow Rasmussen, V. (2004). *Young people's health in context - Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2001/02 survey*. Copenhagen: WHO-Europe.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Digelidis, N., Della, V., & Papaioannou, A. (2005). Students' exercise frequency, perceived athletic ability, perceived physical attractiveness, goal orientations and perceived motivational climate in physical education classes. *Italian Journal of Sport Sciences*, 12(2), 155-159.
- Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(4), 311-318.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, 1-10.
- Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). Correlates of achievement goal orientations in physical education. *International Journal of Educational Research*, 39, 415-436.
- Elgar, F. J., Pfortner, T. K., Moor, I., De Clercq, B., Stevens, G. W. J. M., & Currie, C. (2015). Socioeconomic inequalities in adolescent health 2002-2010: a time-series analysis of 34 countries participating in the Health Behaviour in School-aged Children study. *Lancet*, 385, 2088-2095. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)61460-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61460-4)
- Epstein, J. (1989). Family structures and student motivation: A developmental perspective. In C. Ames, & R. Ames (Eds.), *Research on motivation in education* (Vol. 3, pp. 259-295). New York: Academic Press.
- Fraser-Thomas, J., & Côté, J. (2006). Youth sports: Implementing findings and moving forward with research. *Athletic Insight the Online Journal of Sport Psychology*, 8(3), 12-27.
- Goudas, M., Biddle, S., & Fox, K. (1994). Achievement goal orientations and intrinsic motivation in physical fitness testing with children. *Pediatric Exercise Science*, 6, 159-167.
- Goudas, M., & Hassandra, M. (2006). Greek students' motives for participation in physical education. *International Journal of Physical Education*, XLIII, 85-89.

- Gråstén, A., Jaakkola, T., Liukkonen, Y., Watt, A., & Yli-Piipari, S. (2012). Prediction of enjoyment in school physical education. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11, 260-269.
- Grossbard, J. R., Cumming, S. P., Standage, M., Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2007). Social desirability and relations between goal orientations and competitive trait anxiety in young athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 8, 491-505.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Barkoukis, V., Wang, C. K. J., & Baranowski, J. (2005). Perceived autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A cross-cultural evaluation of the trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 376-390.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Harris, J. (2006). From psychological need satisfaction to intentional behavior: Testing a motivational sequence in two behavioral contexts. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 32(2), 131-148.
- Harkness, J. (1999). In pursuit of quality: issues for cross-national survey research. *International Journal of Social Research Methodology*, 2(2), 125-140.
- Harkness, J. (2003). Questionnaire translation. In: J. A. Harkness, F. J. R. Van de Vijver & P. P. Mohler (Eds), *Cross-cultural Survey Methods* (pp. 35-36), New York: Wiley.
- Harkness, J. A., & Schoua-Glusberg, A. (1998). Questionnaires in translation. In J. A. Harkness (Eds), *Cross-Cultural Survey Equivalence* (pp 87-128). ZUMA-Nachrichten Spezial, No. 3 (Mannheim: Zentrum für Umfragen, Methoden und Analysen).
- Hassandra, M., Goudas, M., & Chroni, S. (2003). Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 211-223.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods*, 3(4), 424-453.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55.
- Jaakkola, T., & Digelidis, N. (2007). Establishing a positive motivational climate in physical education. In J. Liukkonen, Y. Auweele, D. Alfermann, B. Vereijken, & Y. Theodorakis (Eds.), *Psychology for physical educators: Student in focus* (pp. 3-20). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jaakkola, T., Ntoumanis, N., & Liukkonen, J. (2016). Motivational climate, goal orientation, perceived sport ability, and enjoyment within Finnish junior ice hockey players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(1), 109-115.
- Kavussanu, M. (2007). The effects of goal orientations on global self-esteem and physical self-worth in physical education students. *Hellenic Journal of Psychology*, 4, 111-132.
- Kavussanu, M., & Ntoumanis, N. (2003). Participation in sport and moral functioning: Does ego orientation mediate their relationship? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 501-518.
- Keegan, R., Spray, C., Harwood, C., & Lavallee, D. (2010). The motivational atmosphere in youth sport: Coach, parent, and peer influences on motivation in specializing sport participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 87-105.
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52-54.
<http://dx.doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>
- Kokkevi, A., Stavrou, M., Kanavou, E., & Fotiou, A. (2014). The repercussions of the economic recession in Greece on adolescents and their families. *Innocenti Working Paper No.2014-07*, UNICEF Office of Research, Florence.
- Kolovelonis, A., Keramidis, P., Krommidas, C., & Goudas, M. (2015). The relationship between motivational climate and social behavior in physical education. *Journal of Physical Activity, Nutrition and Rehabilitation*. Available at: <http://www.panr.com.cy/wp-content/uploads/2015/05/The-relationship-between-motivational-climate-and-social-behavior-in-physical-education-2015.pdf>
- Konstantinidou, E., Constantinou, E., Avgerinos, A., & Kioumourtoglou, E. (2015). How physically active, subjectively and objectively, are the children in Cyprus and what's the role of gender, friends and family?. *Journal of Physical Activity, Nutrition and Rehabilitation*. Available at: <http://www.panr.com.cy/?article=how-physically-active-subjectively-and-objectively-are-the-children-in-cyprus-and-whats-the-role-of-gender-friends-and-family>
- Krommidas, C., Papaioannou, A., Galanis, E., Zourbanos, N., Tzioumakis, Y., & Hatzigeorgiadis, A. (2015). Links between achievement goals, motivational climate and quality of life variables in a sample of youth soccer players in Greece. *Proceedings of the 14th FEPSAC European Congress of Sport Psychology* (p. 38), Bern, Switzerland.

- Krommidas, C., Papaioannou, A., Zourbanos, N., Tzioumakis, G., Ampatzoglou, G., Gioti, G., et al., (2011). The relationships between goal orientations, self-determination, self-esteem, enjoyment of sport, subjective vitality, anxiety and moral behavior in Greek youth soccer players. *Proceedings of the 13th FEPSAC European Congress of Sport Psychology* (p. 355), Madeira, Portugal.
- Kunz, M. (2007). *FIFA magazine Big Count: 265 million playing football*. Available at http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/emaga_9384_10704.pdf (accessed February 14, 2012).
- MacDonald, D. J., Côté, J., Eys, M., & Deakin, J. (2011). The role of enjoyment and motivational climate in relation to the personal development of team sport athletes. *The Sport Psychologist*, 25, 32-46.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883-904.
- McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. V. (1989). Psychometric properties of the intrinsic motivation inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60, 48-58.
- Morrison, M., Tay, L., & Diener, E. (2011). Subjective well-being and national satisfaction: Findings from a worldwide survey. *Psychological Science*, 22(2), 166-171.
- Newton, M., Duda, J. L., & Yin, Z. N. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18, 275-290.
- Nicholls, J. G. (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ntoumanis, N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of Sports Sciences*, 19, 397-409.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences*, 17, 643-665.
- Ommundsen, Y., & Lemyre, P. N. (2007). Self-regulation and strategic learning: The role of motivational beliefs and the learning environment in physical education. In L. Liukkonen, Y. V. Auweele, B. Vereijken, D. Alfermann, & Y. Theodorakis (Eds.), *Psychology for physical educators* (pp. 141-174). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ommundsen, Y., Lemyre, R. N., Abrahamsen, F., & Roberts, G. C. (2013). The role of motivational climate for sense of vitality in organized youth grassroots football players: Do harmonious and obsessive types of passion play a mediating role? *International Journal of Applied Sports Sciences*, 25(2), 102-117.
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., & Kavussanu, M. (1998). Perceived motivational climate and cognitive and affective correlates among Norwegian athletes. *Journal of Sports Sciences*, 16, 153-164.
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. N., & Miller, B. W. (2005). Peer relationships in adolescent competitive soccer: Associations to perceived motivational climate, achievement goals and perfectionism. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 977-989.
- Palmore, E., & Luikart, C. (1972). Health and social factors related to life satisfaction. *Journal of Health and Social Behavior*, 13(1), 68-80.
- Papaioannou, A. (1998). Goal perspectives, reasons for being disciplined and self-reported discipline in the lesson of physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17, 421-441.
- Papaioannou, A., & Macdonald, A. (1993). Goal perspectives and purposes of physical education among Greek adolescents. *Physical Education Review*, 16, 41-48.
- Papaioannou, A. G., Simou, T., Kosmidou, E., Milosis, D., & Tsigilis, N. (2009). Goal orientations at the global level of generality and in physical education: Their association with self-regulation, affect, beliefs and behaviours. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 466-480.
- Parish, L. E., & Treasure, D. C. (2003). Physical activity and situational motivation in physical education: Influence of the motivational climate and perceived ability. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 74(2), 173-182.
- Pintrich, P. R. (2000). An achievement goal theory perspective on issues in motivation terminology, theory, and research. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 92-104.
- Ramos, P., Moreno, C., Rivera, F., & Pérez, P. J. (2010). Integrated analysis of the health and social inequalities of Spanish adolescents. *International Journal of Clinical & Health Psychology*, 10(3), 477-498.
- Ravens-Sieberer, U., Torsheim, T., Hetland, J., Vollebergh, W., Cavallo, F., Jericek, H., ... and the HBSC Positive Health Focus Group. (2009). Subjective health, symptom load and quality of life of children and adolescents in Europe. *International Journal of Public Health*, 54, 151-159.

- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2004). The motivational climate, perceived ability, and athletes' psychological and physical well-being. *The Sport Psychologist, 18*, 237-251.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise, 7*, 269-286.
- Richards, R., Williams, S., Poulton, R., & Reeder, A. I. (2007). Tracking club sport participation from childhood to early adulthood. *Research Quarterly for Exercise & Sport, 78*(5), 413-419.
- Richter, M., Erhart, M., Vereecken, C. A., Zambon, A., Boyce, W., & Gabhainn, S. N. (2009). The role of behavioural factors in explaining socio-economic differences in adolescent health: A multilevel study in 33 countries. *Social Science & Medicine, 69*, 396-403.
- Roberts, G. C. (2012). Motivation in sport and exercise from the achievement goal theory perspective: After 30 years, where are we? In G. Roberts & D. Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise* (3rd Eds, pp. 7-58). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality, 65*(3), 529-565.
- Seifriz, J. J., Duda, J. L., & Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 14*, 375-391.
- Smith, A., Ntoumanis, N., & Duda, J. (2010). An investigation of coach behaviors, goal motives, and implementation intentions as predictors of well-being in sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 22*, 17-33.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology, 75*, 411-433.
- Telama, R., Yang, X., Hirvensalo, M., & Raitakari, O. (2006). Participation in organized youth sport as a predictor of adult physical activity: A 21-year longitudinal study. *Pediatric Exercise Science, 17*, 76-88.
- Tessier, D., Smith, N., Tzioumakis, Y., Quested, E., Sarrazin, P., Papaioannou, A., et al., (2013). Comparing the objective motivational climate created by grassroots soccer coaches in England, Greece and France. *International Journal of Sport & Exercise Psychology, 11*(4), 365-383.
- Theodosiou, A., & Papaioannou, A. (2006). Motivational climate, achievement goals and metacognitive activity in physical education and exercise involvement in out-of-school settings. *Psychology of Sport and Exercise, 7*, 361-379.
- Viira, R., & Raudsepp, L. (2000). Achievement goal orientations, belief about sport success and sport emotions as related to moderate to vigorous physical activity of adolescents. *Psychology of Health, 15*, 625-633.
- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 10*(3), 179-201.
- Watson II, J. C., Connole, I., & Kadushin, P. (2011). Developing young athletes: A sport psychology based approach to coaching youth sports. *Journal of Sport Psychology in Action, 2*, 113-122.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: problems and remedies. In R. H. Hoyle (Eds). *Structural equation modeling: Concepts, issues and applications* (pp. 56-75). Newbery Park, CA: Sage.
- Γούδας, Μ., Μαγκώτσιου, Ε., & Χατζηγεωργιάδης, Α. (2009). Παραγοντική σταθερότητα δύο μορφών της κλίμακας «Πολλαπλής Πηγής Αξιολόγηση της Κοινωνικής Ικανότητας των Παιδιών». *Επιστημονική Επετηρίδα της Ψυχολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος, 7*, 97-114.

Υπεύθυνος έκδοσης: Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής, **Υπεύθυνος συντακτικής επιτροπής:** Γιάννης Θεοδωράκης, **Επιμελητές έκδοσης:** Βάσω Ζήση, Βασίλης Γεροδήμος, Αντώνης Χατζηγεωργιάδης, Θανάσης Τσιόκανος, Αθανάσιος Τζιαμούρτας, Γιώργος Τζέτζης, Θωμάς Κουρτέσης, Ευάγγελος Αλμπανιδής, Κων/να Δίπλα. **Διαχείριση-επιμέλεια-στοιχειοθεσία:** Στέφανος Πέρκος, Βασίλης Μπούγλας.

Editor -in- Chief: Hellenic Academy of Physical Education, **Head of the editorial board:** Yannis Theodorakis, **Editorial Board:** Vaso Zissi, Vasilis Gerodimos, Antonis Chatzigeorgiadis, Thanassis Tsiokanos, Athanasios Jamurtas, Giorgos Tzetzis, Thomas Kourtessis, Evangelos Albanidis, Konstantina Dipla. **Editorial management:** Stefanos Perkos, Vasilis Bouglas.