



Inquiries in Sport & Physical Education

www.pe.uth.gr/emag

Volume 14 (3), 29 - 48

ISSN 1790-3041

Released: September 2016



The Relationship of Self-Reported Physical Activity with Enjoyment, Intention, Perceived Behavioral Control and Basic Psychological Needs of Youth Soccer Players

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

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

Abstract

The purpose of this study was to examine the possible relationship between self-reported physical activity (PA) with enjoyment, intentions and perceived behavioral control to participate in light, moderate and vigorous PA and basic psychological needs (autonomy, competence, relatedness) of youth soccer players. Also, the aim of this study was to examine whether youth soccer players systematically participated in vigorous PA (VPA). The sample consisted of 329 youth athletes (*M* age: 11.99 ± 1.29 years) from 13 soccer clubs located in the area of Thessaly (Greece), that voluntarily participated in this study. Participants completed a number of valid and reliable questionnaires measuring self-report PA, intentions and perceived behavioral control to participate in light, moderate and vigorous PA and basic psychological needs. Results showed that enjoyment, intention and perceived behavioral control to participate in vigorous PA, autonomy, competence and relatedness were positively correlated with vigorous PA (VPA). Regarding self-reported PA levels, the vast majority of youth soccer players (90%) were classified as highly physically active, as they met the criterion of 24 units set by Godin (2011) in the Weekly Exercise Index, which is associated with significant benefits for their health. These results may be a "guide" for soccer coaches in order to create a "motivational climate" that increase enjoyment, intention and perceived behavioral control to participate in VPA and basic psychological needs of their athletes.

Keywords: *Physical activity, enjoyment, motivation, Planned Behavior theory, soccer*

Ερευνητική

Η Σχέση της Αυτο-Αναφερόμενης Φυσικής Δραστηριότητας με την Ευχαρίστηση, την Πρόθεση, τον Αντιλαμβανόμενο Έλεγχο Συμπεριφοράς και τις Βασικές Ψυχολογικές Ανάγκες Νεαρών Αθλητών Ποδοσφαίρου

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

ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την πιθανή σχέση της αυτο-αναφερόμενης φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) με την ευχαρίστηση, τις προθέσεις, τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο συμπεριφοράς για συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα ήπιας, μέτριας και έντονης άσκησης και τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες (αυτονομία, ικανότητα, σχέσεις με τους άλλους) νεαρών αθλητών ποδοσφαίρου. Επίσης, σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει εάν οι νεαροί αθλητές ποδοσφαίρου συμμετέχουν συστηματικά σε έντονη ΦΔ (ΕΦΔ). Το δείγμα της έρευνας ήταν 329 νεαροί αθλητές ποδοσφαίρου (Μ ηλικίας: 11.99 ± 1.29 έτη), οι οποίοι προερχόταν από 13 συλλόγους της ευρύτερης περιοχής της Θεσσαλίας (Ελλάδα). Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν μια σειρά έγκυρων και αξιόπιστων ερωτηματολογίων που μετρούσαν τα επίπεδα ΦΔ, την ευχαρίστηση, την πρόθεση και τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο συμπεριφοράς για συμμετοχή σε ήπια, μέτρια και έντονη ΦΔ και τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ευχαρίστηση, η πρόθεση για συμμετοχή σε έντονη ΦΔ (ΠΕΦΔ), ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς για συμμετοχή σε έντονη ΦΔ (Α-ΕΣΕΦΔ), η αυτονομία, η ικανότητα και οι σχέσεις με τους άλλους σχετιζόταν θετικά με την έντονη ΦΔ (ΕΦΔ). Όσον αφορά στην αυτο-αναφερόμενη ΦΔ, η συντριπτική πλειοψηφία των νεαρών αθλητών ποδοσφαίρου (90%) κατατάχθηκαν ως εντόνως φυσικά δραστήριοι, αφού πληρούσαν κατά πολύ το κριτήριο των 24 μονάδων που θέτει ο Godin (2011) στον Εβδομαδιαίο Δείκτη Άσκησης για Υγεία (ΕΔΑΥ), ο οποίος σχετίζεται με σημαντικά οφέλη για την υγεία τους. Τα παραπάνω αποτελέσματα μπορεί να αποτελέσουν ένα «οδηγό» για τους προπονητές ποδοσφαίρου έτσι ώστε να δημιουργήσουν ένα «κλίμα παρακίνησης» που θα δίνει έμφαση στην αύξηση της ευχαρίστησης, της πρόθεσης και του αντιλαμβανόμενου ελέγχου συμπεριφοράς για συμμετοχή σε ΕΦΔ και των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών τους.

Λέξεις κλειδιά: Φυσική δραστηριότητα, ευχαρίστηση, παρακίνηση, θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, ποδόσφαιρο

Εισαγωγή

Στις μέρες μας, ένα μεγάλο ποσοστό παιδιών και εφήβων εμφανίζουν χαμηλά επίπεδα ΦΔ (π.χ. Broderesen, Steptoe, Boniface, & Wardle, 2007; Caspersen, Pereira, & Curran, 2000; Verloigne, Van Lippevelde, Maes, Yıldırım et al., 2012), παρά τις ευεργετικές επιδράσεις που αποδεδειγμένα έχει η άσκηση στη σωματική και ψυχική τους υγεία (π.χ. Bouchard, Blair, & Haskell, 2012; Corbin, Lindsey, & Welk, 2000; Hardman & Stensel, 2009), ενώ αντίθετα τα ποσοστά της παιδικής παχυσαρκίας συνεχώς αυξάνονται (π.χ. Hedley, Ogden, Johnson, Carroll, Curtin, & Flegal, 2004; Janssen, Katzmarzyk, Boyce, Vereecken et al., 2005; Magkos, Pinerkou, Manios, Papoutsakis et al., 2006).

Για τους παραπάνω λόγους, ένας μεγάλος αριθμός ερευνητών τα προηγούμενα χρόνια προσπάθησε να εξετάσει τους παράγοντες, τις μεταβλητές εκείνες, οι οποίες σχετίζονται και επηρεάζουν τα επίπεδα ΦΔ των νέων (π.χ. Bauman, Reis, Sallis, Wells et al., 2012). Για παράδειγμα, οι Sallis, Prochaska και Taylor (2000), σε ανασκοπικό τους άρθρο με 108 έρευνες για τη σχέση της ΦΔ των παιδιών και των εφήβων με άλλες μεταβλητές, βρήκαν ότι η ΦΔ των παιδιών επηρεάζεται από το φύλο (τα αγόρια είναι πιο δραστήρια από τα κορίτσια), τις ιδιαίτερες προτιμήσεις του καθενός για ΦΔ, το εάν οι γονείς είναι υπέρβαροι ή όχι, την πρόθεσή και τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο για συμμετοχή σε ΦΔ, την προηγούμενη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης, την υγιεινή διατροφή και την πρόσβαση σε χώρους άθλησης. Όσον αφορά στη ΦΔ των εφήβων, οι συγκεκριμένοι ερευνητές βρήκαν ότι σχετίζεται με το φύλο (τα αγόρια ήταν πιο δραστήρια από τα κορίτσια), την εθνικότητα (οι λευκού χρώματος έφηβοι ήταν πιο δραστήριοι από τις άλλες φυλές), την ηλικία (όσο μεγαλύτερη η ηλικία των συμμετεχόντων, τόσο μικρότερη η ΦΔ), την αντιλαμβανόμενη φυσική ικανότητα, την πρόθεση για συμμετοχή σε άσκηση, την κατάθλιψη (αρνητική συσχέτιση με τη ΦΔ), την προηγούμενη συμμετοχή σε ΦΔ, την παροχή αθλητικών προγραμμάτων από τους φορείς της κοινωνίας που ζουν, την καθιστική ζωή μετά τη λήξη του σχολικού ωραρίου και τα σαββατοκύριακα (αρνητική σχέση με τη ΦΔ), την υποστήριξη από τους γονείς και τους σημαντικούς άλλους στη ζωή τους, τη συμμετοχή σε άσκηση με κάποιο άλλο πρόσωπο και τις ευκαιρίες που έχει κανείς για να ασκηθεί.

Λίγα χρόνια μετά, ο Bauman και οι συνεργάτες του (2012) αξιολογώντας 7 άρθρα ανασκόπησης, τα οποία εξέταζαν την αιτιώδη σχέση της ΦΔ των παιδιών και των εφήβων με άλλους παράγοντες, αποκάλυψαν ότι το φύλο (αγόρια), η ηλικία, η κατάσταση υγείας, η αυτο-αποτελεσματικότητα, η οικογενειακή υποστήριξη και η προηγούμενη εμπλοκή σε προγράμματα άσκησης επηρεάζουν τα επίπεδα ΦΔ των νέων. Επιπλέον, ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς επηρέαζε τη ΦΔ των εφήβων, ενώ η ΦΔ των γονέων, ο ΔΜΣ και άλλοι ανθρωπομετρικοί δείκτες δεν επηρέαζαν τη ΦΔ των παιδιών και των εφήβων.

Το 2013, οι Plotnikoff, Costigan, Karunamuni και Lubans, εκτελώντας μια μετα-ανάλυση 23 ερευνών, προσπάθησαν να εξετάσουν την επίδραση διαφόρων κοινωνικο-γνωστικών θεωριών, όπως είναι η θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, της Αιτιολογημένης Δράσης, του Αυτοκαθορισμού, του Μοντέλου Προώθησης της Υγείας, του Μοντέλου Αλλαγής Σταδίων, της Αυτο-αποτελεσματικότητας κ.α., στη συμμετοχή ή στην πρόθεση για συμμετοχή σε ΦΔ παιδιών εφηβικής ηλικίας. Η συντριπτική πλειοψηφία των ερευνών αξιολογούσε τη ΦΔ των εφήβων με ερωτηματολόγια αυτο-αναφοράς. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η χρήση των κοινωνικο-γνωστικών θεωριών εξηγούσε το 48% και το 33% της διακύμανσης της πρόθεσης για συμμετοχή σε ΦΔ και της ίδιας της συμμετοχής σε ΦΔ αντίστοιχα.

Επίσης, η Uijtdewilligen και οι συνεργάτες της (2014) εξέτασαν τους παράγοντες που επηρεάζουν ή προβλέπουν τη συμμετοχή των παιδιών και των εφήβων στη ΦΔ εκτελώντας μια ανασκόπηση, η οποία αποκάλυψε 30 άρθρα σχετικά με το θέμα που εξετάζαν. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πρόθεση αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για τη συμμετοχή των παιδιών σε ΦΔ, ενώ για τους εφήβους καθοριστικοί παράγοντες αποτελούν η ηλικία, η εθνικότητα και ο προγραμματισμός (*planning*) για συμμετοχή σε ΦΔ. Τέλος, οι συγγραφείς κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι έρευνες που εξετάζουν τους παράγοντες που καθορίζουν ή προβλέπουν τη συμμετοχή των παιδιών και των εφήβων σε ΦΔ ή σε δραστηριότητες καθιστικής ζωής είναι μεθοδολογικά «χαμηλής ποιότητας» (Uijtdewilligen et al., 2014).

Δύο από τις βασικές ψυχολογικές θεωρίες που χρησιμοποιούνται στο χώρο της φυσικής αγωγής (ΦΑ), της άσκησης και του αθλητισμού από μια πλειάδα ερευνητών με σκοπό να εξηγήσουν το «γιατί» κάποιος/α συμμετέχει σε ένα πρόγραμμα άσκησης ή σε ένα άθλημα είναι η θεωρία του Αυτοκαθορισμού (Self-Determination Theory - SDT; Deci & Ryan, 1985; 2000) και η θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (Theory of Planned Behavior - TPB; Ajzen, 1991; 2005).

Ειδικότερα, σύμφωνα με τη θεωρία του Αυτοκαθορισμού, υπάρχουν τρεις έμφυτες και βασικές ψυχολογικές ανάγκες σε όλους τους ανθρώπους, οι οποίες πρέπει να ικανοποιούνται για να μπορέσει να βελτιωθεί η προσωπική τους ανάπτυξη, η ποιότητα της ζωής τους και να έχουν το μέγιστο βαθμό λειτουργίας και απόδοσης σε κάθε κοινωνικό πλαίσιο της ζωής τους (Deci & Ryan, 2000; Deci & Ryan, 2012; Ryan, Williams, Patrick, & Deci, 2009; Standage & Ryan, 2012). Οι τρεις αυτές βασικές ψυχολογικές ανάγκες είναι η αίσθηση

της αυτονομίας, της αντιλαμβανόμενης ικανότητας και των σχέσεων με τους άλλους (π.χ. Deci & Ryan, 2000; Ryan et al., 2009). Πιο συγκεκριμένα, η «αυτονομία» αναφέρεται στην ανάγκη να αυτο-καθορίζει ο καθένας μόνος του τη συμπεριφορά του και να έχει τη δυνατότητα της προσωπικής βούλησης και της επιλογής για συμμετοχή σε μια δραστηριότητα. Σύμφωνα με τον Ryan και τους συνεργάτες του (2009), όσο πιο μεγάλος ο βαθμός της αυτονομίας σε μια συμπεριφορά, τόσο πιο εύκολα ένα άτομο θα αντιμετωπίσει τυχόν εμπόδια μπροστά του, θα αποδώσει καλύτερα και θα έχει πιο θετικές εμπειρίες από τη συμμετοχή του σε αυτή τη δραστηριότητα. Η «αντιλαμβανόμενη ικανότητα» αναφέρεται στην αίσθηση που έχει κάποιος ότι είναι ικανός να εκτελέσει αποτελεσματικά μια δραστηριότητα και να επιφέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα, να ξεπεράσει τις πιθανές προκλήσεις της ζωής του και γενικότερα να αλληλεπιδρά αποτελεσματικά μέσα σε ένα κοινωνικό περιβάλλον. Τέλος, η βασική ψυχολογική ανάγκη «σχέσεις με τους άλλους» αναφέρεται στην αίσθηση που έχει κάποιος ότι τον σέβονται, τον νοιάζονται, ότι ενδιαφέρονται γι' αυτόν και ότι τον καταλαβαίνουν οι σημαντικοί άλλοι άνθρωποι γύρω του (π.χ. Ng et al., 2012; Ryan et al., 2009; Standage & Ryan, 2012).

Ένας αρκετά μεγάλος αριθμός ερευνών τα τελευταία χρόνια στο χώρο της ΦΑ, του αθλητισμού και της άσκησης έχει δείξει ότι η ικανοποίηση σε μεγάλο βαθμό των τριών βασικών αναγκών της θεωρίας του Αυτοκαθορισμού (αυτονομία, ικανότητα και σχέσεις με τους άλλους) σχετίζεται θετικά με τον προσανατολισμό στη δουλειά (Sari, 2015), την ευχαρίστηση και την προσπάθεια στο μάθημα της ΦΑ (Taylor, Ntoumanis, Standage, & Spray, 2010; Wang & Liu, 2007), την αυτο-εκτίμηση (Garn, McCaughtry, Martin, Shen, & Fahlman, 2012), τις στάσεις και την πρόθεση για συμμετοχή σε άσκηση (π.χ. Shen, McCaughtry, & Martin, 2007; Taylor et al., 2010; Wilson, Rodgers, Blanchard, & Gessell, 2003), τη συμμετοχή σε ΦΔ (π.χ. Sebire, Standage, & Vansteenkiste, 2009; Shen et al., 2007; Standage, Gillison, Ntoumanis, & Treasure, 2012), τα θετικά συναισθήματα κατά τη διάρκεια της άσκησης (Wilson, Mack, Blanchard, & Gray, 2009), την ικανοποίηση με τη ζωή (Edmunds, Ntoumanis, & Duda, 2007), την ποιότητα ζωής (π.χ. Carrasco, Campbell, López, Poblete, & García-Mas, 2013; Erturan-Ilker, 2014; Gunnell, Crocker, Mack, Wilson, & Zumbo, 2014; Standage et al., 2012), την καλύτερη ψυχική και σωματική υγεία (Ng et al., 2012).

Η θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (Theory of Planned Behavior; Ajzen, 1991; 2005) είναι, σύμφωνα με τους Amireault, Godin, Vohl και Pérusse (2008), μια από τις πιο βασικές θεωρίες αγωγής υγείας για τη μελέτη των παραγόντων που επηρεάζουν τη συμπεριφορά του ανθρώπου και ειδικότερα τη συμμετοχή του σε συστηματική ΦΔ. Πιο συγκεκριμένα, η θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (ΘΣΣ; Ajzen, 1991; 2005), η οποία αποτελεί προέκταση της θεωρίας της Αιτιολογημένης Δράσης (Theory of Reasoned Action; Fishbein & Ajzen, 1975), υποστηρίζει ότι η συμπεριφορά του ατόμου καθορίζεται από την πρόθεσή του, η οποία με τη σειρά της καθορίζεται από τις στάσεις (*attitudes*), το υποκειμενικό πρότυπο (*subjective norm*) και τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο συμπεριφοράς (*perceived behavioral control*). Σύμφωνα με τον Ajzen (2005), αλλά και τους Lucidi, Lauriola, Leone και Grano (2004), η πρόθεση αναφέρεται στην επιθυμία που έχει κάποιος/α ή στην ποσότητα της προσπάθειας που καταβάλλει για να εκτελέσει ή να συμμετάσχει σε μια συμπεριφορά, οι στάσεις αναφέρονται στο βαθμό που το άτομο αξιολογεί θετικά ή αρνητικά μια συμπεριφορά, το *υποκειμενικό πρότυπο* αναφέρεται στην κοινωνική πίεση που ασκείται στο άτομο από τους σημαντικούς άλλους γύρω του για να εκτελέσει ή να υιοθετήσει μια συμπεριφορά, και ο *αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς* αναφέρεται στην αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας και ελέγχου που έχει το άτομο για να εκτελέσει μια συμπεριφορά, έχοντας ως βάση παλαιότερες εμπειρίες του ή αναμενόμενα εμπόδια που πρέπει ενδεχομένως να ξεπερασθούν. Ο Ajzen (2005, σελ. 118) αναφέρει ότι «*τα άτομα έχουν την πρόθεση να εκτελέσουν μια συμπεριφορά, όταν την αξιολογούν θετικά, όταν βιώνουν κοινωνική πίεση για να την εκτελέσουν, και όταν πιστεύουν ότι έχουν τα μέσα και τις ευκαιρίες για να το κάνουν*».

Η θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς έχει χρησιμοποιηθεί εκτενώς σε πλήθος ερευνών που προσπάθησαν να εξηγήσουν και να προβλέψουν διάφορες συμπεριφορές υγείας, όπως είναι το κάπνισμα, η υγιεινή διατροφή και η συστηματική συμμετοχή σε ΦΔ (π.χ. Bebetos, Papaioannou, & Theodorakis, 2003; Foley, Prapavassiss, Maddison, Burke, McGowan, & Gillanders, 2008; Hagger, Chatzisarantis, & Harris, 2006; Theodorakis, Natsis, Papaioannou, & Goudas, 2002).

Ειδικότερα, σε μια μετα-ανάλυση των Symons Downs και Hausenblas (2005), με δείγμα 111 έρευνες, που χρησιμοποίησαν τις θεωρίες της Αιτιολογημένης Δράσης και της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς στο χώρο της ΦΔ, βρέθηκε ότι η άσκηση σχετιζόταν περισσότερο με την πρόθεση και τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο συμπεριφοράς και ότι η πρόθεση προέβλεπε θετικά τη συμμετοχή σε άσκηση (συμπεριφορά). Παρόμοια, οι Hagger και Chatzisarantis (2009), σε μια ακόμη μετα-ανάλυση 36 ερευνών που πραγματοποιήθηκαν στο χώρο της άσκησης, εξέτασαν την επίδραση της θεωρίας του Αυτοκαθορισμού στις μεταβλητές της θεωρίας της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αντιλαμβανόμενη υποστήριξη της αυτονομίας και η αυτοκαθοριζόμενη παρακίνηση σχετιζόταν σημαντικά με τις στάσεις, το υποκειμενικό πρότυπο, τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο συμπεριφοράς, την πρόθεση και τις υγιεινές συμπεριφορές. Επίσης, οι Rhodes και Dickau (2012), σε μια μελέτη ανασκόπησης 47 ερευνών, εξέτασαν τους παράγοντες που επιδρούν στην πρό-

θεση για συμμετοχή σε άσκηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς μαζί με άλλες μεταβλητές, όπως είναι η αυτο-αποτελεσματικότητα, ο σχεδιασμός-προγραμματισμός, η εξωστρέφεια, η συνήθεια και το πόσο κοντά βρισκόταν ο χώρος άσκησης με το άτομο (περιβαλλοντική εγγύτητα), αποτέλεσαν σημαντικούς διαμεσολαβητές της πρόθεσης για συμμετοχή σε άσκηση. Στην παρούσα μελέτη, από τη θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς χρησιμοποιήθηκαν μόνο οι μεταβλητές της πρόθεσης και του αντιλαμβανόμενου ελέγχου συμπεριφοράς γιατί, σύμφωνα με τον Ajzen (1991), επηρεάζουν άμεσα τη συμπεριφορά ενός ατόμου και γιατί, όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω, σε μια μετα-ανάλυση των Symons Downs και Hausenblas (2005), βρέθηκε ότι οι δύο παραπάνω μεταβλητές σχετιζόταν περισσότερο με τη συστηματική συμμετοχή σε άσκηση.

Αρκετοί ερευνητές μέχρι σήμερα έχουν χρησιμοποιήσει ταυτόχρονα τις δύο παραπάνω θεωρίες (Αυτοκαθορισμού και Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς) με σκοπό να εξηγήσουν τους λόγους που κάποιος/α συμμετέχει σε ένα πρόγραμμα άσκησης ή σε ένα άθλημα (π.χ. Fortier, Kowal, Lemyre, & Orpana, 2009; Hagger et al., 2006; Hagger, Hardcastle, Chater, Mallett, Pale, & Chatzisarantis, 2014; Moreno-Murcia, Cervelló, Hernández, Belando, & Rodríguez, 2013; Shen et al., 2007). Για παράδειγμα, η Fortier και οι συνεργάτες της (2009), έχοντας ως δείγμα γυναίκες μέσης ηλικίας, βρήκαν ότι οι στάσεις, ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς και η πιο αυτοκαθοριζόμενη μορφή της παρακίνησης σχετιζόταν σημαντικά με την πρόθεση των γυναικών για συμμετοχή σε άσκηση. Επίσης, ο Shen και οι συνεργάτες του (2007), έχοντας ως δείγμα 653 μαθητές/τριες, ηλικίας 11 έως 15 ετών, βρήκαν ότι η αυτονομία και η ικανότητα αποτελούν σημαντικούς παράγοντες πρόβλεψης της πρόθεσης των παιδιών για συμμετοχή σε άσκηση και της συμμετοχής τους σε μέτρια προς έντονη ΦΔ (ΜΕΦΔ). Οι συγγραφείς κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η ταυτόχρονη χρήση και των δύο θεωριών μπορεί να βοηθήσει σημαντικά ώστε να γίνει κατανοητός ο τρόπος που το μάθημα της ΦΑ στα σχολεία μπορεί να επηρεάσει τη συμμετοχή των παιδιών σε ΦΔ κατά τον ελεύθερο τους χρόνο (Shen et al., 2007). Παρόμοια, ο Hagger και οι συνεργάτες του (2014), με δείγμα 140 προπτυχιακούς φοιτητές/τριες, βρήκαν ότι η πρόθεση των συμμετεχόντων είχε διαμεσολαβητικό ρόλο ανάμεσα στην πιο αυτοκαθοριζόμενη μορφή της παρακίνησης και σε είκοσι συμπεριφορές υγείας (π.χ. διατροφή, αλκοόλ, άσκηση, ύπνος, πλούσιο χεριών, κ.α.). Τέλος, ο Moreno-Murcia και οι συνεργάτες του (2013), με δείγμα 698 μαθητές και μαθήτριες, ηλικίας 14 έως 16 ετών, βρήκαν ότι τα άτομα με υψηλά επίπεδα εσωτερικής παρακίνησης και χαμηλά επίπεδα εξωτερικής παρακίνησης ή έλλειψης παρακίνησης στο μάθημα της ΦΑ είχαν και υψηλότερα σκορ στις στάσεις, το υποκειμενικό πρότυπο, τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο συμπεριφοράς και την πρόθεση σε σχέση με τους μαθητές/τριες που είχαν υψηλά επίπεδα εξωτερικής παρακίνησης ή έλλειψης παρακίνησης και χαμηλά επίπεδα εσωτερικής παρακίνησης στο μάθημα της ΦΑ.

Όσον αφορά στον παράγοντα της ευχαρίστησης, πλήθος μελετών εδώ και πολλά χρόνια έχει δείξει ότι η ευχαρίστηση επηρεάζει σημαντικά τη συμμετοχή των παιδιών και των εφήβων σε ΦΔ (π.χ. DiLorenzo, Stucky-Ropp, Vaner Wal, & Gotham, 1998; Motl, Dishman, Saunders, Dowda, Felton, & Pate, 2001; Moore, Yin, Hanes, Duda, Gutin, & Barbeau, 2009; Sallis, Prochaska, Taylor, Hill, & Geraci, 1999; Trost, Pate, Saunders, Ward, Dowda, & Felton, 1997). Πιο συγκεκριμένα, ο Motl και οι συνεργάτες του (2001), έχοντας ως δείγμα 1797 μαθήτριες, βρήκαν ότι η ευχαρίστηση σχετιζόταν θετικά με τη συμμετοχή σε ΦΔ και σε διάφορα σπορ. Πιο πρόσφατα, ο Moore και οι συνεργάτες του (2009), με δείγμα 564 μαθητές/τριες, βρήκαν ότι η ευχαρίστηση σχετιζόταν θετικά με τον προσανατολισμό στη δουλειά, την φυσική εμφάνιση, την αθλητική ικανότητα και τη συμμετοχή σε ΦΔ.

Παρόλο που η συμμετοχή στο άθλημα του ποδοσφαίρου έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με σημαντικά οφέλη για την υγεία (π.χ. Faude, Kerper, Mulhaupt, Winter et al., 2010; Krstrup, Aagaard, Nybo, Petersen, Mohr, & Bangsbo, 2010) και με αυξημένα επίπεδα ΦΔ (π.χ. Fenton, Duda, & Barrett, 2015; Van Hoye, Fenton, Krommidas, Heuzé et al., 2013; Κρομμύδας και συν. 2015), εντούτοις η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας έδειξε ότι ελάχιστες έρευνες μέχρι σήμερα έχουν εξετάσει τους πιθανούς παράγοντες που κρύβονται πίσω από τα αυξημένα επίπεδα ΦΔ των νεαρών αθλητών ποδοσφαίρου. Μάλιστα, οι περισσότερες από αυτές εξετάζουν κυρίως την επίδραση που έχει το κλίμα παρακίνησης που δημιουργεί ο προπονητής ποδοσφαίρου σε διάφορες ψυχολογικές μεταβλητές και στη ΦΔ (π.χ. Fenton, Duda, Quested, & Barrett, 2014; Κρομμύδας και συν., 2016; Sol Alvarez, Balaguer, Castillo, & Duda, 2012). Για παράδειγμα, η Fenton και οι συνεργάτες της (2014), με δείγμα 105 νεαρούς αθλητές ποδοσφαίρου από το Ηνωμένο Βασίλειο, βρήκε ότι το πιο αυτοκαθοριζόμενο «κλίμα παρακίνησης» προέβλεπε σημαντικά την αυτόνομη παρακίνηση και αυτή στη συνέχεια προέβλεπε τη συμμετοχή των αθλητών σε ΜΕΦΔ, η οποία μετρήθηκε με επιταχυνσιόμετρα. Παρόμοια, η Sol Alvarez και οι συνεργάτες της, με δείγμα 370 νεαρούς Ισπανούς αθλητές ποδοσφαίρου, βρήκαν ότι το κλίμα παρακίνησης με έμφαση στη δουλειά προέβλεπε τις τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες και αυτές με τη σειρά τους προέβλεπαν την εσωτερική παρακίνηση των αθλητών. Στη συνέχεια, η εσωτερική παρακίνηση προέβλεπε την υποκειμενική τους ζωτικότητα και την πρόθεση να συνεχίσουν να ασχολούνται με το άθλημα του ποδοσφαίρου (Sol Alvarez et al., 2012). Πρόσφατα, ο Κρομμύδας και οι συνεργάτες του (2016), έχοντας ως δείγμα 1507

νεαρούς Έλληνες αθλητές/ τριες ποδοσφαιρού, βρήκαν ότι το «*Ευδυναμωτικό*» κλίμα παρακίνησης προέβλεπε σημαντικά την ευχαρίστηση, την αυτο-αναφερόμενη υγεία, την ικανοποίηση με τη ζωή, την υποκειμενική Ζωτικότητα και την αυτο-αναφερόμενη ΜΕΦΔ. Τέλος, από την ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας, δεν φαίνεται να υπάρχει άλλη μελέτη στον ελλαδικό χώρο που να έχει εξετάσει τη σχέση της ΦΔ με τις ψυχολογικές μεταβλητές της ευχαρίστησης, της πρόθεσης, του αντιλαμβανόμενου ελέγχου συμπεριφοράς και των βασικών ψυχολογικών αναγκών στο παιδικό ποδόσφαιρο.

Με βάση τα παραπάνω, φαίνεται ότι είναι ιδιαίτερα σημαντικό να εξεταστούν οι πιθανοί παράγοντες που επηρεάζουν τα επίπεδα ΦΔ των νεαρών αθλητών ποδοσφαιρού, γιατί το συγκεκριμένο άθλημα θεωρείται σήμερα ένα από τα πιο δημοφιλή στον κόσμο, με περίπου 265 εκατομμύρια ενεργούς αθλητές παγκοσμίως (Ali, 2011; Kunz, 2007; Κρομμύδας κ.α., 2015), και γιατί “*η καλύτερη κατανόηση των συσχετίσεων της φυσικής δραστηριότητας και της καθιστικής συμπεριφοράς στους νέους θα βοηθήσει στην ανάπτυξη αποτελεσματικών παρεμβάσεων που προωθούν ένα σωματικά δραστήριο τρόπο ζωής και θα αποτρέψει μια καθιστική ζωή*” (van der Horst, Chin A. Paw, Twisk, & van Mechelen, 2007; σελ. 1241).

Συνεπώς, σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την πιθανή σχέση της αυτο-αναφερόμενης ΦΔ με την ευχαρίστηση, τις προθέσεις, τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο συμπεριφοράς για συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα ήπιας, μέτριας και έντονης άσκησης και τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες (αυτονομία, ικανότητα, σχέσεις με τους άλλους) νεαρών αθλητών ποδοσφαιρού. Επίσης, σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει εάν οι νεαροί αθλητές ποδοσφαιρού συμμετέχουν συστηματικά σε ΕΦΔ.

Οι ερευνητικές υποθέσεις που καθοδηγούν την παρούσα έρευνα είναι ότι: 1) το ποσοστό των νεαρών αθλητών που συμμετέχουν σε ΕΦΔ θα είναι υψηλό, 2) η ευχαρίστηση θα σχετίζεται θετικά με την αυτο-αναφερόμενη ΦΔ των νεαρών αθλητών ποδοσφαιρού, 3) η πρόθεση για συμμετοχή σε ήπια (ΠΗΦΔ), μέτρια (ΠΜΦΔ) και έντονη ΦΔ (ΠΕΦΔ) και ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς για συμμετοχή σε ήπια (Α-ΕΣΗΦΔ), μέτρια (ΑΕΣΜΦΔ) και έντονη ΦΔ (ΑΕΣΕΦΔ) θα σχετίζονται σημαντικά με την αυτο-αναφερόμενη ΦΔ και θα αποτελούν σημαντικούς παράγοντες πρόβλεψης της ΦΔ των νεαρών αθλητών ποδοσφαιρού, και 3) οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες (αυτονομία, ικανότητα, σχέσεις με τους άλλους) θα σχετίζονται σημαντικά με την αυτο-αναφερόμενη ΦΔ και θα αποτελούν σημαντικούς παράγοντες πρόβλεψης της ΦΔ των νεαρών αθλητών ποδοσφαιρού.

Μεθοδολογία

Δείγμα

Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 329 νεαροί αθλητές ποδοσφαιρού, ηλικίας 10-14 ετών ($M = 11.99 \pm 1.29$ έτη), οι οποίοι προερχόταν από 13 ποδοσφαιρικούς συλλόγους της ευρύτερης περιοχής της Θεσσαλίας, με μέσο όρο 3.53 ± 2.06 χρόνια συμμετοχής στην συγκεκριμένη ομάδα και 5.21 ± 2.20 ώρες προπόνησης ανά εβδομάδα (Πίνακας 1). Όλοι οι σύλλογοι έλαβαν μέρος εθελοντικά στο Ευρωπαϊκό ερευνητικό πρόγραμμα PAPA (Promoting Adolescents Physical Activity). Περισσότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα παρουσιάζονται παρακάτω στο κεφάλαιο που αναφέρεται στη διαδικασία της παρούσας μελέτης.

Πίνακας 1. Κατανομή αθλητών με βάση τις περιοχές της Θεσσαλίας και τους συλλόγους ποδοσφαιρού

Περιοχές Θεσσαλίας	Αριθμός αθλητών	Αριθμός Συλλόγων
N. Μαγνησίας	51	5
N. Καρδίτσας	76	2
N. Λαρίσης	130	2
N. Τρικάλων	72	4
Σύνολο	329	13

Όργανα Μέτρησης-Ερωτηματολόγια

Οι νεαροί αθλητές ποδοσφαιρού, μετά τη συμπλήρωση των προσωπικών τους στοιχείων (ημερομηνία γέννησης, ηλικία, φύλο, εθνικότητα, 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 ερωτηματολόγια:

1) Μια σύντομη και τροποποιημένη μορφή του ερωτηματολογίου μέτρησης/ ανάκλησης της ΦΔ “*Godin Leisure Time Exercise Questionnaire*” (GLTEQ; Godin & Shepard, 1985), προσαρμοσμένο στην ελληνική γλώσσα

σα από τους Θεοδωράκη και Χασιάνδρα (2005). Στο συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο οι συμμετέχοντες απαντούν στην παρακάτω ερώτηση: «*Εξετάζοντας ένα διάστημα επτά ημερών (της πιο πρόσφατης τυπικής εβδομάδας), πόσες φορές κατά μέσο όρο κάνατε τις ακόλουθες δραστηριότητες για τουλάχιστον 30 λεπτά, στον ελεύθερο χρόνο σας*». Παρόμοια διατύπωση για συμμετοχή σε ΦΔ διάρκειας 30 λεπτών αντί για 15 λεπτά, όπως είχε διατυπωθεί αρχικά από τους Godin και Shephard (1985), έχει ήδη υπάρξει και σε άλλες μελέτες που έχουν χρησιμοποιήσει το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο για τη μέτρηση της ΦΔ, με δείγμα νεαρών φοιτητές/τριες (π.χ. Chatzisarantis, Hagger, & Smith, 2007; Rhodes, Courneya, & Jones, 2004; Rhodes & Courneya, 2005), αλλά και παιδιά ηλικίας 9 έως 11 ετών (Rhodes, McDonald, & McKay, 2006). Οι συμμετέχοντες κατόπιν δηλώνουν πόσες φορές κατά τη διάρκεια της εβδομάδας συμμετείχαν σε έντονη, μέτρια και ήπια άσκηση. Στο τέλος, με βάση τις απαντήσεις των συμμετεχόντων για συμμετοχή σε έντονη, μέτρια και ήπια άσκηση, υπολογίστηκε ο Εβδομαδιαίος Δείκτης Άσκησης κατά τον Ελεύθερο Χρόνο (Weekly Leisure Activity Score; ΕΔΑΕΧ), που σύμφωνα με τους Godin και Shephard (1985; 1997) δίνεται από τον παρακάτω τύπο: ΕΔΑΕΧ = (9 x Έντονη Άσκηση) + (5 x Μέτρια Άσκηση) + (3 x Ήπια Άσκηση). Επίσης, υπολογίστηκε ο Εβδομαδιαίος Δείκτης Άσκησης για οφέλη Υγείας (ΕΔΑΥ), που σύμφωνα με τον Godin (2011) δίνεται από τον παρακάτω τύπο: Εβδομαδιαίος Δείκτης Άσκησης για οφέλη Υγείας (ΕΔΑΥ) = (9 x Έντονη Άσκηση) + (5 x Μέτρια Άσκηση). Με βάση τις μονάδες του ΕΔΑΥ, οι συμμετέχοντες μπορεί να καταταχθούν σε τρεις κατηγορίες: 1) Εντόνως φυσικά δραστήριοι, όταν ο ΕΔΑΥ είναι μεγαλύτερος από 24 μονάδες, 2) Μετρίως φυσικά δραστήριοι, όταν ο ΕΔΑΥ κυμαίνεται από 14 έως 23 μονάδες και 3) Ανεπαρκώς φυσικά δραστήριοι, όταν ο ΕΔΑΥ είναι μικρότερος από 14 μονάδες (Godin, 2011).

Το ερωτηματολόγιο ΦΔ των Godin και Shephard (1985) έχει ήδη χρησιμοποιηθεί σε αρκετές δημοσιευμένες έρευνες με δείγμα παιδιά και εφήβους τόσο στην Ελλάδα (π.χ. Διγγελίδης, Κάμτσιος, & Θεοδωράκης, 2007; Κουλουμέντα, Ζέτου, Κοσμίδου, & Θεοδωράκης, 2009; Μπενέτου, Κωφού, Ζήση, & Θεοδωράκης, 2008) όσο και στο εξωτερικό (π.χ. Chatzisarantis et al., 2007; Lopes, Maia, Rodrigues, & Malina, 2012; Martin, Oliver, & McCaughtry, 2007; Sallis, Buono, Roby, Micale, & Nelson, 1993). Όσον αφορά στην αξιοπιστία του ερωτηματολογίου, ο Sallis και οι συνεργάτες του (1993), έχοντας ως δείγμα 319 μαθητές και μαθήτριες 5^{ης}, 8^{ης} και 11^{ης} τάξης, βρήκαν υψηλούς δείκτες αξιοπιστίας μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης μέτρησης (από .69 έως .96). Τέλος, όσον αφορά στην εγκυρότητά του, οι Jacobs, Ainsworth, Hartman και Leon (1993) βρήκαν ότι ο ΕΔΑΕΧ είχε μέτριες συσχετίσεις με ένα επιταχυνσιόμετρο τύπου Caltrac ($r = .32$), ένα ερωτηματολόγιο αυτο-αναφοράς της ΦΔ ($r = .36$ έως $.52$), ένα τεστ αερόβιας ικανότητας σε δαπεδοεργόμετρο ($r = .57$), τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO_{2max} : $r = .56$) και το ποσοστό λίπους ($r = -.43$).

2) Ένα ερωτηματολόγιο αξιολόγησης των παραγόντων «*Πρόθεση*» και «*Αντιλαμβανόμενος Έλεγχος Συμπεριφοράς*» για συμμετοχή σε προγράμματα ήπιας, μέτριας και έντονης άσκησης της Θεωρίας της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (Ajzen, 1991; 2005), το οποίο αναπτύχθηκε με βάση τη θεωρία, τα κριτήρια και τις οδηγίες του Ajzen (1991; 2005; 2006). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει έξι ερωτήσεις για την πρόθεση και τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο συμπεριφοράς για συμμετοχή σε έντονη άσκηση, μέτρια άσκηση και ήπια άσκηση αντίστοιχα (συνολικά 18 ερωτήσεις). Σε κάθε εξάδα ερωτήσεων, οι τρεις πρώτες αποτελούν τον παράγοντα «*Πρόθεση*» και οι άλλες τρεις ερωτήσεις αποτελούν τον παράγοντα «*Αντιλαμβανόμενος Έλεγχος Συμπεριφοράς*». Πριν από τις ερωτήσεις, υπήρχε στο ερωτηματολόγιο διατύπωση που εξηγούσε στους συμμετέχοντες τι είναι έντονη, μέτρια, και ήπια άσκηση. Η διατύπωση για την έντονη άσκηση ήταν η ακόλουθη: «*Στα 6 θέματα απαντήστε ως προς την ΕΝΤΟΝΗ άσκηση - η καρδιά κτυπά γρήγορα (π.χ. τρέξιμο περισσότερο από 30 λεπτά, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, έντονο κολύμπι, έντονη ποδηλασία, αεροβική γυμν.) για τουλάχιστο 30 λεπτά την κάθε φορά*». Η διατύπωση για την μέτρια άσκηση ήταν η ακόλουθη: «*Στα παρακάτω 6 θέματα απαντήστε ως προς την καθημερινή ΜΕΤΡΙΑ άσκηση - όχι εξαντλητική, αναπνέετε λίγο πιο γρήγορα απ' ότι συνήθως (π.χ. γρήγορο περπάτημα, χαλαρή ποδηλασία, βόλεϊ, χαλαρή κολύμβηση, λαϊκούς και παραδοσιακούς χορούς) για τουλάχιστο 30 λεπτά την κάθε φορά*». Τέλος, η διατύπωση για την ήπια άσκηση ήταν η παρακάτω: «*Στα παρακάτω 6 θέματα απαντήστε ως προς την καθημερινή ΗΠΙΑ άσκηση - ελάχιστη προσπάθεια (π.χ. συνηθισμένο περπάτημα, τοξοβολία, μπόουλινγκ, γκολφ) για τουλάχιστο 30 λεπτά την κάθε φορά*».

Οι ερωτήσεις για την «*Πρόθεση*» είναι του τύπου «*Σκοπεύω να ασκώμαι έντονα/ μέτρια/ ήπια τουλάχιστον 3 φορές την επόμενη εβδομάδα, για τουλάχιστο 30 λεπτά/φορά*» και οι απαντήσεις δίνονται σε μια 7-βάθμια κλίμακα Likert επιλέγοντας από ένα ζεύγος αντίθετων επιθέτων/ λέξεων (π.χ. «*Πιθανό-Απίθανο*», «*Ναι-Όχι*», «*Σωστό-Λάθος*»). Οι ερωτήσεις για τον «*Αντιλαμβανόμενο Έλεγχο Συμπεριφοράς*» είναι της μορφής «*Για μένα το να ασκώμαι έντονα/ μέτρια/ ήπια τουλάχιστον 3 φορές την επόμενη εβδομάδα, για τουλάχιστο 30 λεπτά/φορά είναι*» και «*Είμαι απόλυτα σίγουρος/η ότι θα ασκώμαι έντονα/ μέτρια/ ήπια τουλάχιστον 3 φορές την επόμενη εβδομάδα, για τουλάχιστο 30 λεπτά/φορά*» και οι απαντήσεις δίνονται σε μια 7-βάθμια κλίμακα Likert επιλέγοντας από ένα ζεύγος αντίθετων επιθέτων/ λέξεων (π.χ. «*Εύκολο-Δύσκολο*», «*Σωστό-Λάθος*»).

Η επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση για τον έλεγχο της προσαρμογής του μοντέλου που προβλέπει την ύπαρξη τριών παραγόντων στο ερωτηματολόγιο «*Πρόθεση για συμμετοχή σε ήπια, μέτρια και έντονη άσκηση*»

έδειξε ότι το μοντέλο των τριών παραγόντων παρουσίασε ικανοποιητική προσαρμογή με τους σχετικούς δείκτες να παίρνουν τις ακόλουθες τιμές: $\chi^2(24) = 64.99$, TLI = .970, CFI = .980, RMSEA = .076, RMSEA 90% CI = .054 - .098. Οι φορτίσεις των 9 θεμάτων του ερωτηματολογίου στον αντίστοιχο παράγοντα κυμάνθηκαν από .75 έως .96, ενώ και ο συντελεστής α του Cronbach εμφάνισε ικανοποιητικά επίπεδα αξιοπιστίας στην παρούσα έρευνα (από .84 έως .95). Επιπλέον, η επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση για τον έλεγχο της προσαρμογής του μοντέλου που προβλέπει την ύπαρξη τριών παραγόντων στο ερωτηματολόγιο «*Αντιλαμβανόμενος Έλεγχος Συμπεριφοράς για συμμετοχή σε ήπια, μέτρια και έντονη άσκηση*» έδειξε ότι το μοντέλο των τριών παραγόντων παρουσίασε ικανοποιητική προσαρμογή με τους σχετικούς δείκτες να παίρνουν τις ακόλουθες τιμές: $\chi^2(22) = 56.37$, TLI = .960, CFI = .976, RMSEA = .072, RMSEA 90% CI = .049 - .095. Οι φορτίσεις των 9 θεμάτων του ερωτηματολογίου στον αντίστοιχο παράγοντα κυμάνθηκαν από .68 έως .92. Ο συντελεστής αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου κυμάνθηκε σε ικανοποιητικά επίπεδα στην παρούσα έρευνα (από .80 έως .86).

Παρόμοια ερωτηματολόγια για τη μέτρηση των προθέσεων και του αντιλαμβανόμενου ελέγχου συμπεριφοράς έχουν χρησιμοποιηθεί σε μεγάλο αριθμό ερευνών τόσο στην Ελλάδα (π.χ. Bebetzos et al., 2003; Νάτσης, 2003; Σπετωτάκη, 2002; Theodorakis, 1994) όσο και στο εξωτερικό (π.χ. Foley et al., 2008; Hamilton & White, 2008; Rhodes & Courneya, 2005; Martin et al., 2007; Symons Downs, Graham, Yang, Bargainnier, & Vasil, 2006) και έχουν επιβεβαιώσει την εγκυρότητα και την αξιοπιστία τους.

3) Ένα ερωτηματολόγιο μέτρησης της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών της θεωρίας του Αυτοκαθορισμού (Deci & Ryan, 1985; 2000) που είναι η αυτονομία, η αντιλαμβανόμενη ικανότητα και οι σχέσεις με τους άλλους. Όλες οι ερωτήσεις έχουν ως επικεφαλίδα την εξής φράση: «*Κατά τη διάρκεια του προηγούμενου μήνα, σε αυτή την ομάδα ...*». Ο παράγοντας της «*Αυτονομίας*» (Autonomy) εξετάζεται με 5 ερωτήσεις βασισμένες σε προηγούμενη δουλειά των Standage, Duda και Ntoumanis (2005) και είναι του τύπου: «*Αποφάσισα σε ποιες ασκήσεις ήθελα να εξασκηθώ*» ή «*Ήταν επιλογή μου να παίξω ποδόσφαιρο*». Ο παράγοντας «*Αντιλαμβανόμενη Ικανότητα*» (Competence) αποτελεί μέρος του ερωτηματολογίου της Εσωτερικής Παρακίνησης (IMI: Intrinsic Motivation Inventory) των McAuley, Duncan και Tammien (1989). Η αντιλαμβανόμενη ικανότητα εδώ εξετάζεται με 6 ερωτήσεις του τύπου: «*Νόμιζα ότι ήμουν αρκετά καλός/η στο ποδόσφαιρο*» ή «*Αισθάνθηκα πολύ ικανός*». Τέλος, ο παράγοντας «*Σχέσεις με τους άλλους*» (Relatedness) αξιολογείται με 4 ερωτήσεις βασισμένες σε προηγούμενη δουλειά των Richer και Vallerand (1998) και είναι της μορφής: «*Αισθάνθηκα ότι οι άνθρωποι με υποστήριζαν*» και «*Αισθάνθηκα ότι οι άνθρωποι μου έδιναν αξία*». Όλες οι απαντήσεις των συμμετεχόντων δίνονται σε μια 5-βάθμια κλίμακα Likert από το 1 (Διαφωνώ Απόλυτα) έως το 5 (Συμφωνώ Απόλυτα). Τα παραπάνω ερωτηματολόγια για τη μέτρηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών έχουν ήδη χρησιμοποιηθεί και από άλλους ερευνητές στην Ελλάδα και το εξωτερικό (π.χ. Krommidas et al., 2011; Ntoumanis, 2001; Standage, Duda, & Ntoumanis, 2003).

Η επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση για τον έλεγχο προσαρμογής του μοντέλου που προβλέπει την ύπαρξη τριών παραγόντων στο ερωτηματολόγιο «*Βασικές Ψυχολογικές Ανάγκες*» έδειξε ότι το πρώτο ιεραρχικό μοντέλο των τριών παραγόντων, που περιελάμβανε 15 θέματα, δεν παρουσίασε ικανοποιητική προσαρμογή με τους σχετικούς δείκτες να παίρνουν τις ακόλουθες τιμές: $\chi^2(87) = 180.9$, TLI = .875, CFI = .897, RMSEA = .066, RMSEA 90% CI = .053 - .080. Μετά την αφαίρεση δύο ερωτήσεων (αφαιρέθηκε μια ερώτηση που φόρτιζε χαμηλά στον παράγοντα Αυτονομία και μια ερώτηση που φόρτιζε χαμηλά στον παράγοντα Ικανότητα), το δεύτερο ιεραρχικό μοντέλο των τριών παραγόντων, που περιελάμβανε 13 θέματα, παρουσίασε αποδεκτή προσαρμογή με τους σχετικούς δείκτες να παίρνουν τις ακόλουθες τιμές: $\chi^2(61) = 112.0$, TLI = .912, CFI = .931, RMSEA = .058, RMSEA 90% CI = .041 - .075. Οι φορτίσεις των 13 θεμάτων του ερωτηματολογίου στον αντίστοιχο παράγοντα κυμάνθηκαν από .41 έως .78. Στην παρούσα έρευνα, ο συντελεστής αξιοπιστίας κυμάνθηκε σε ικανοποιητικά επίπεδα για τους παράγοντες «*Ικανότητα*» ($\alpha = .76$) και «*Σχέσεις με τους άλλους*» ($\alpha = .74$), ενώ αντίθετα ο συντελεστής α του Cronbach για τον παράγοντα «*Αυτονομία*» δεν παρουσίασε αποδεκτή αξιοπιστία ($\alpha = .54$). Για το λόγο αυτό, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας που αναφέρονται στον παράγοντα «*Αυτονομία*» θα πρέπει να ερμηνεύονται με προσοχή.

Σύμφωνα άλλωστε με τους Tenenbaum, Eklund και Kamata (2012), υπάρχουν πολλοί παράγοντες εσωτερικής φύσεως, όπως είναι η κοινωνική σκοπιμότητα, η προσωπικότητα των συμμετεχόντων, το άγχος, αλλά και πολλοί εξωτερικοί-περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως είναι ο χρόνος, ο χώρος, οι συνθήκες μέτρησης, οι καιρικές συνθήκες, η επίβλεψη της διαδικασίας π.χ. από τον ερευνητή ή τον προπονητή, που κάνουν μια κλίμακα να εμφανίσει ενδεχομένως χαμηλή αξιοπιστία. Επίσης, ο Field (2009) αναφέρει ότι όταν έχουμε ψυχολογικές μεταβλητές στην έρευνά μας θα πρέπει να περιμένουμε και τιμές αξιοπιστίας χαμηλότερες του .70, εξαιτίας της πολυπλοκότητας και της ποικιλομορφίας που εμφανίζουν αυτές οι κλίμακες.

4) Η ευχαρίστηση στο παιδικό ποδόσφαιρο αξιολογήθηκε με μια υπο-κλίμακα τους ερωτηματολογίου της εσωτερικής παρακίνησης (IMI: Intrinsic Motivation Inventory) του McAuley et al. (1989), η οποία αξιολογεί την ευχαρίστηση και αποτελείται από 4 ερωτήσεις του τύπου: «*Κατά τη διάρκεια των προηγούμενων 3-4 εβδομάδων στην ομάδα ποδοσφαίρου... Απολάμβανα τις δραστηριότητες του ποδοσφαίρου*». Οι απαντήσεις των συμμετε-

χόντων δίνονται σε μια 5-βάθμια κλίμακα Likert από το 1 (Διαφωνώ Απόλυτα) έως το 5 (Συμφωνώ Απόλυτα). Η ελληνική μετάφραση του ερωτηματολογίου έχει γίνει από τους Paracharis και Goudas (2003), ενώ το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο έχει χρησιμοποιηθεί από ένα αρκετά μεγάλο αριθμό μελετών στο χώρο του αθλητισμού και της ΦΑ (π.χ. Goudas & Hassandra, 1996; Hassandra, Goudas, & Chroni, 2003; Κρομμύδας κ.α., 2016; Krommidas et al., 2011). Ο συντελεστής α του Cronbach έδειξε ότι το ερωτηματολόγιο ευχαρίστησης παρουσίασε αποδεκτά επίπεδα αξιοπιστίας στην παρούσα μελέτη ($\alpha = .73$).

Διαδικασία

Πριν την έναρξη των μετρήσεων από τους ερευνητές, οι νεαροί ποδοσφαιριστές 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 συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ένα αριθμό ερωτηματολογίων σε μια αίθουσα αποδυτηρίων πριν την έναρξη της προπόνησης (περισσότερες πληροφορίες για τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν δίνονται πιο πάνω στην παράγραφο που αναφέρεται στα όργανα μέτρησης). Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων είχε διάρκεια περίπου 20 λεπτά. 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.

Επίσης, θα πρέπει να αναφερθεί εδώ ότι η παρούσα μελέτη πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της πρώτης μέτρησης του Ευρωπαϊκού προγράμματος PAPA (Promoting Adolescents Physical Activity), το οποίο είχε σαν στόχο «την ανάπτυξη, εφαρμογή και αξιολόγηση ενός επιστημονικά τεκμηριωμένου εκπαιδευτικού προγράμματος για προπονητές ποδοσφαίρου, που θα τους βοηθούσε να προσφέρουν υψηλής ποιότητας κίνητρα στα παιδιά και να κάνουν την άθληση των νέων πιο ελκυστική και πιο ευχάριστη, έτσι ώστε μέσα από θετικές, αθλητικές εμπειρίες να προαχθεί η υγεία και η ποιότητα ζωής αυτών των παιδιών» (Κρομμύδας κ.α., 2015, σελ. 118). Περισσότερες πληροφορίες για τους σκοπούς και τους στόχους του προγράμματος PAPA στο παιδικό ποδόσφαιρο αναφέρονται σε σχετικές δημοσιεύσεις (e.g. Duda, 2013; Duda, Quested, Haug, Samdal et al., 2013; Κρομμύδας κ.α., 2015; Κρομμύδας κ.α., 2016) ή στην επίσημη ιστοσελίδα του προγράμματος (www.papaproject.org).

Στατιστική Ανάλυση

Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με το στατιστικό πακέτο SPSS 15.0 for Windows και το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < .05$. Αρχικά, για να εξεταστεί η δομική εγκυρότητα των ερωτηματολογίων εφαρμόστηκε επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση (Confirmatory Factor Analysis; CFA) με το στατιστικό πακέτο AMOS version 20.0 (Arbuckle, 2011), ενώ για την εσωτερική συνοχή των ερωτηματολογίων εφαρμόστηκε ανάλυση αξιοπιστίας με τον συντελεστή α του Cronbach (Cronbach, 1951). Η μέθοδος της Μέγιστης Πιθανοφάνειας (Maximum Likelihood - ML) και οι δείκτες προσαρμογής chi-square (χ^2), Tucker-Lewis (TLI; Tucker-Lewis Index), Comparative Fit Index (CFI) και Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) χρησιμοποιήθηκαν ως κριτήρια για την εξέταση της δομικής εγκυρότητας των ερωτηματολογίων με τη χρήση της επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης (Arbuckle, 2011; Hu & Bentler, 1998; 1999).

Επίσης, έγινε έλεγχος κανονικής κατανομής των τιμών και στη συνέχεια ακολούθησε περιγραφική ανάλυση των δεδομένων. Για να ελεγχθεί εάν οι τιμές των μεταβλητών της έρευνας ακολουθούν την κανονική κατανομή, χρησιμοποιήθηκαν οι απόλυτες τιμές της λοξότητας και της κύρτωσης. Σύμφωνα με τον Kim (2013), όταν το δείγμα της έρευνας είναι πάνω από 300 άτομα, θα πρέπει οι απόλυτες τιμές της λοξότητας (skewness) και της κύρτωσης (kurtosis) να είναι μικρότερες του 2 (δύο) και του 7 (επτά) αντίστοιχα, για να υπάρχει κανονική κατανομή των τιμών.

Στη συνέχεια, για να εξεταστούν οι σχέσεις της αυτο-αναφερόμενης ΦΔ με τις μεταβλητές της ευχαρίστησης, της πρόθεσης, του αντιλαμβανόμενου ελέγχου συμπεριφοράς για συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα ήπιας, μέτριας και έντονης άσκησης και των βασικών ψυχολογικών αναγκών εφαρμόστηκαν αναλύσεις συσχέτισης. Παρόμοια τέλος, για να εξεταστεί εάν οι ανεξάρτητοι παράγοντες των ερωτηματολογίων της έρευνας (πρόθεση, αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς για συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα ήπιας, μέτριας και έντονης άσκησης, βασικές ψυχολογικές ανάγκες) προβλέπουν σημαντικά τις εξαρτημένες μεταβλητές της αυτο-αναφερόμενης ΦΔ εφαρμόστηκαν διαδοχικές αναλύσεις παλινδρόμησης.

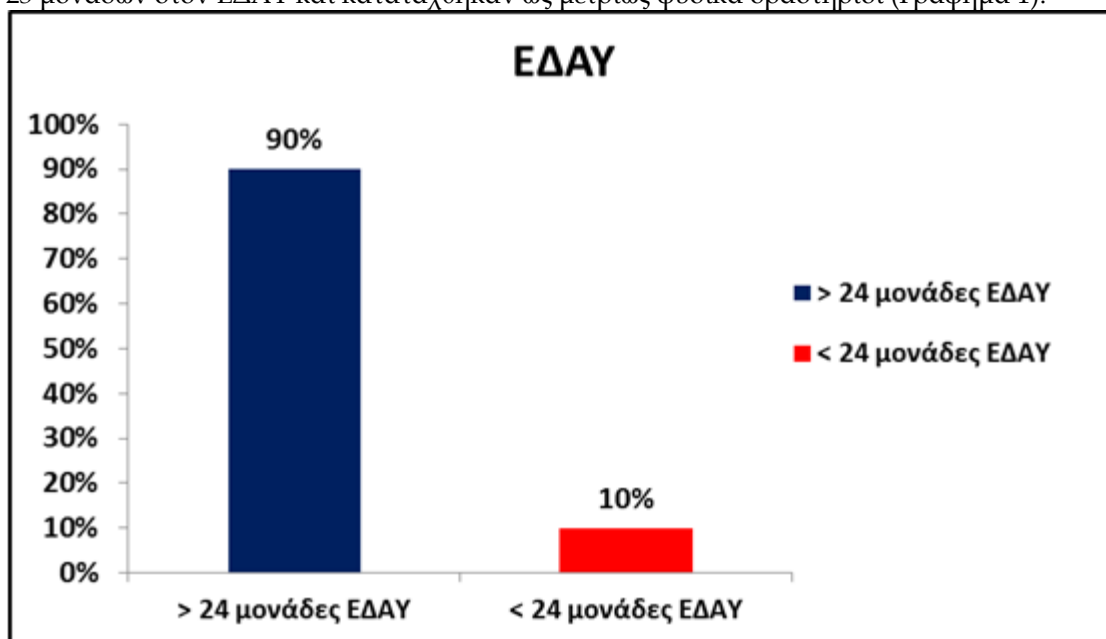
Αποτελέσματα

Οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις και οι απόλυτες τιμές της λοξότητας (skewness) και της κύρτωσης (kurtosis) των μεταβλητών της αυτο-αναφερόμενης ΦΔ παρουσιάζονται αναλυτικά στον Πίνακα 2.

Πίνακας 2. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και απόλυτες τιμές λοξότητας (skewness) και κύρτωσης (kurtosis) των μεταβλητών της αυτο-αναφερόμενης ΦΔ

	Μ.Ο.	Τ.Α.	Λοξότητα (<2)	Κύρτωση (<7)
1. Έντονη ΦΔ (ΕΦΔ; ημέρες/ εβδομάδα)	3.74	1.57	.270	.420
2. Μέτρια ΦΔ (ΜΦΔ; ημέρες/ εβδομάδα)	3.32	2.03	.571	-1.052
3. Ήπια ΦΔ (ΗΦΔ; ημέρες/ εβδομάδα)	3.50	2.40	.430	-1.434
4. Εβδομαδιαίος Δείκτης Άσκησης κατά τον Ελεύθερο Χρόνο (ΕΔΑΕΧ)	61.39	23.49	.581	-.293
5. Εβδομαδιαίος Δείκτης Άσκησης για Υγεία (ΕΔΑΥ)	49.92	19.50	.457	-.262

Το 90% των νεαρών ποδοσφαιριστών πληρούσε το κριτήριο των 24 μονάδων στον ΕΔΑΥ και κατατάχθηκαν ως εντόνως φυσικά δραστήριοι, ενώ το 10% των συμμετεχόντων πληρούσε το κριτήριο των 14 έως 23 μονάδων στον ΕΔΑΥ και κατατάχθηκαν ως μετρίως φυσικά δραστήριοι (Γράφημα 1).



Γράφημα 1. Κατάταξη των νεαρών ποδοσφαιριστών με βάση τον ΕΔΑΥ (> 24 μονάδες ΕΔΑΥ = Εντόνως φυσικά δραστήριοι, < 24 μονάδες ΕΔΑΥ = Μετρίως φυσικά δραστήριοι)

Στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται αναλυτικά 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 πρόθεσης και του αντιλαμβανόμενου ελέγχου συμπεριφοράς για ήπια, μέτρια και έντονη άσκηση, των βασικών ψυχολογικών αναγκών και της ευχαρίστησης.

Πίνακας 3. 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)
Πρόθεση για συμμετοχή σε έντονης έντασης άσκηση (ΠΕΦΔ)	5.96	1.26	.84	-1.801	3.390
Πρόθεση για συμμετοχή σε μέτριας έντασης άσκηση (ΠΜΦΔ)	5.18	1.75	.89	-.825	-.421
Πρόθεση για συμμετοχή σε ήπιας έντασης άσκηση (ΠΗΦΔ)	4.92	2.04	.95	-.664	-.923
Αντιλαμβανόμενος Έλεγχος Συμπεριφοράς για συμμετοχή σε έντονης έντασης άσκηση (ΑΕΣΕΦΔ)	5.78	1.34	.86	-1.723	2.940
Αντιλαμβανόμενος Έλεγχος Συμπεριφοράς για συμμετοχή σε μέτριας έντασης άσκηση (ΑΕΣΜΦΔ)	5.52	1.48	.80	-1.119	.523
Αντιλαμβανόμενος Έλεγχος Συμπεριφοράς για συμμετοχή σε μέτριας έντασης άσκηση (ΑΕΣΜΦΔ)	5.33	1.68	.82	-1.059	.336
Αυτονομία	3.44	.71	.54	-.57	-.210
Ικανότητα	3.81	.61	.76	-.422	.505
Σχέσεις με τους άλλους	3.65	.73	.74	-.479	.720
Ευχαρίστηση	4.37	.60	.73	-1.076	1.367

Αναλύσεις Συσχέτισης

Η ανάλυση συσχέτισης έδειξε ότι υπήρχαν μέτριες θετικές συσχετίσεις μεταξύ της ΠΕΦΔ και των μεταβλητών της ΕΦΔ ($r=.24, p<.01$), του ΕΔΑΕΧ ($r=.20, p<.01$) και του ΕΔΑΥ ($r=.19, p<.01$). Μέτριες θετικές συσχετίσεις βρέθηκαν ακόμη μεταξύ του ΑΕΣΕΦΔ με τις μεταβλητές ΕΦΔ ($r=.24, p<.001$) και τον ΕΔΑΕΧ ($r=.20, p<.01$). Όσον αφορά στη σχέση των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών με τις μεταβλητές της αυτοαναφερόμενης ΦΔ, τα αποτελέσματα των αναλύσεων συσχέτισης έδειξαν ότι η αυτονομία σχετιζόταν θετικά με τις μεταβλητές της ΕΦΔ ($r=.15, p<.05$), της ΜΦΔ ($r=.14, p<.05$), του ΕΔΑΕΧ ($r=.19, p<.01$) και του ΕΔΑΥ ($r=.17, p<.01$). Επίσης, η ικανότητα σχετιζόταν θετικά με την ΕΦΔ ($r=.16, p<.01$), ενώ οι σχέσεις με άλλους σχετιζόταν θετικά με τις μεταβλητές της ΕΦΔ ($r=.26, p<.01$), του ΕΔΑΕΧ ($r=.18, p<.01$) και του ΕΔΑΥ ($r=.19, p<.01$). Τέλος, η ευχαρίστηση βρέθηκε ότι σχετίζεται θετικά με την ΕΦΔ ($r=.16, p<.01$), τον ΕΔΑΥ ($r=.15, p<.05$), την ΠΕΦΔ ($r=.12, p<.05$), την ΠΜΦΔ ($r=.13, p<.05$), τον ΑΕΣΕΦΔ ($r=.19, p<.01$), την αυτονομία ($r=.31, p<.01$), την ικανότητα ($r=.42, p<.01$) και τις σχέσεις με τους άλλους ($r=.43, p<.01$). Όλες οι συσχετίσεις τις παρούσας μελέτης παρουσιάζονται αναλυτικά στον Πίνακα 4.

Αναλύσεις Παλινδρόμησης

Οι αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι η μεταβλητή ΠΕΦΔ συνεισέφερε σημαντικά στην ερμηνεία της διακόμανσης της αυτο-αναφερόμενης ΕΦΔ ($\beta=.262, t=4.028, p<.001$) και στην ερμηνεία της διακόμανσης του ΕΔΑΕΧ ($\beta=.230, t=3.153, p<.01$). Επίσης, η μεταβλητή ΑΕΣΕΦΔ συνεισέφερε σημαντικά στην ερμηνεία της διακόμανσης της ΕΦΔ ($\beta=.237, t=3.384, p<.01$) και στην ερμηνεία της διακόμανσης του ΕΔΑΕΧ ($\beta=.191, t=2.429, p<.05$). Τέλος, μόνο η μεταβλητή «σχέσεις με τους άλλους» συνεισέφερε σημαντικά στην ερμηνεία της διακόμανσης της ΕΦΔ ($\beta=.208, t=2.549, p<.05$). Στον Πίνακα 5, παρουσιάζονται μόνο τα αποτελέσματα εκείνων των αναλύσεων παλινδρόμησης, των οποίων οι ανεξάρτητες μεταβλητές είχαν στατιστικά σημαντική συνεισφορά στην ερμηνεία των εξαρτημένων μεταβλητών της ΦΔ.

Πίνακας 4. Συσχετίσεις των μεταβλητών της αυτο-αναφερόμενης ΦΔ με την πρόθεση και τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο συμπεριφοράς για συμμετοχή σε ήπια, μέτρια και έντονη άσκηση, τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες και την ευχαρίστηση

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. ΕΦΔ	1														
2. ΜΦΔ	.29**	1													
3. ΗΦΔ	.15*	.56**	1												
4. ΕΔΑΕΧ	.77**	.79**	.65**	1											
5. ΕΔΑΥ	.87**	.72**	.41**	.96**	1										
6. ΠΕΦΔ	.24**	.04	.11	.20**	.19**	1									
7. ΠΜΦΔ	.04	.01	-.01	.01	.04	.36**	1								
8. ΠΗΦΔ	-.04	.03	.06	.02	.01	.13*	.57**	1							
9. ΑΕΣΕΦΔ	.24**	.04	.12	.20**	.18**	.79*	.37**	.14*	1						
10. ΑΕΣΜΦΔ	.08	.04	.10	.07	.07	.41**	.74**	.52**	.49**	1					
11. ΑΕΣΗΦΔ	-.05	.04	.02	-.02	.00	.19**	.57**	.76**	.26**	.68**	1				
12. Αυτονομία	.15*	.14*	.10	.19**	.17*	.03	-.09	-.05	-.01	-.09	-.03	1			
13. Ικανότητα	.16**	-.02	.05	.11	.10	.11	-.04	-.06	.17**	.08	.00	.40**	1		
14. Σχέσεις με τους Άλλους	.26**	.01	.02	.18**	.19**	.06	-.06	-.10	.03	-.06	-.07	.47**	.48**	1	
15. Ευχαρίστηση	.16**	.07	.01	.12	.15*	.12*	.13*	.04	.19**	.11	.08	.31**	.42**	.43**	1

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

Πίνακας 5. Απλές αναλύσεις παλινδρόμησης μεταξύ της αυτο-αναφερόμενης ΦΔ, της πρόθεσης και του αντιλαμβανόμενου ελέγχου συμπεριφοράς για συμμετοχή σε ήπια, μέτρια και έντονη άσκηση και των βασικών ψυχολογικών αναγκών

Εξαρτημένες Μεταβλητές	Ανεξάρτητες Μεταβλητές	Beta	t	p
ΕΦΔ $R^2 = .26; F_{(3, 256)} = 6.091, p < .01$	ΠΗΦΔ	-.061	-.834	.405
	ΠΜΦΔ	-.022	-.281	.779
	ΠΕΦΔ	.262	4.028	.000**
ΕΔΑΕΧ $R^2 = .21; F_{(3, 210)} = 3.334, p < .05$	ΠΗΦΔ	.037	.444	.658
	ΠΜΦΔ	-.107	-1.209	.228
	ΠΕΦΔ	.230	3.153	.002**
ΕΦΔ $R^2 = .26; F_{(3, 256)} = 5.963, p < .01$	ΑΕΣΗΦΔ	-.148	-1.805	.072
	ΑΕΣΜΦΔ	.059	.646	.519
	ΑΕΣΕΦΔ	.237	3.384	.001**
ΕΔΑΕΧ $R^2 = .20; F_{(3, 209)} = 2,939, p < .05$	ΑΕΣΗΦΔ	-.117	-1.171	.243
	ΑΕΣΜΦΔ	.061	.559	.577
	ΑΕΣΕΦΔ	.191	2.429	.016**
ΕΦΔ $R^2 = .070; F_{(3, 218)} = 5.499, p < .01$	Αυτονομία	.061	.815	.416
	Ικανότητα	.037	.463	.644
	Σχέσεις με τους Άλλους	.208	2.549	.011*

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

Συζήτηση - Συμπεράσματα

Όπως αναφέρθηκε και στην εισαγωγή, σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την πιθανή σχέση της αυτο-αναφερόμενης φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) με την ευχαρίστηση, τις προθέσεις, τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο συμπεριφοράς για συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα ήπιας, μέτριας και έντονης άσκησης και τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες (αυτονομία, ικανότητα, σχέσεις με τους άλλους) νεαρών αθλητών ποδοσφαιρού. Επίσης, σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει εάν οι νεαροί αθλητές ποδοσφαίρου συμμετέχουν συστηματικά σε έντονη ΦΔ (ΕΦΔ). Ειδικότερα, η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων (90%) συμμετείχαν σε ΕΦΔ και πληρούσαν κατά πολύ το κριτήριο των 24 μονάδων που θέτει ο Godin (2011) στον ΕΔΑΥ, ο οποίος σχετίζεται με σημαντικά οφέλη για την υγεία τους. Αξίζει να σημειωθεί εδώ ότι σε προηγούμενη μελέτη πάλι στο παιδικό ποδόσφαιρο, ο Κρομμύδας και οι συνεργάτες του (2015), αξιολογώντας τη ΦΔ με αισθητήρες κίνησης (επιταχυνσιόμετρα), ανέφεραν ότι το ποσοστό των νεαρών αθλητών ποδοσφαίρου που εκτελούσαν μέτρια προς έντονη ΦΔ για τουλάχιστον 60 λεπτά ανά ημέρα ήταν υψηλότερο (98.3%).

Όσον αφορά στη σχέση της αυτο-αναφερόμενης ΦΔ με τις ψυχολογικές μεταβλητές της έρευνας, βρέθηκε ότι η ΠΕΦΔ και ο ΑΕΣΕΦΔ σχετιζόταν θετικά με την ΕΦΔ και τον ΕΔΑΕΧ. Η αυτονομία σχετιζόταν θετικά με την ΕΦΔ, την ΜΦΔ και τον ΕΔΑΕΧ και τον ΕΔΑΥ, ενώ η ικανότητα σχετιζόταν μόνο με την ΕΦΔ. Τέλος, η μεταβλητή σχέσεις με τους άλλους σχετιζόταν σημαντικά με την ΕΦΔ, τον ΕΔΑΕΧ και τον ΕΔΑΥ.

Τα παραπάνω αποτελέσματα συμφωνούν με την υπάρχουσα βιβλιογραφία που αναφέρει ότι οι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες (αυτονομία, ικανότητα και σχέσεις με τους άλλους) σχετίζονται θετικά με την πρόθεση και τη συμμετοχή σε ΦΔ (π.χ. Chatzisarantis et al., 2007; Sebire et al., 2009; Shen et al., 2007; Standage et al., 2012). Επίσης, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης συμφωνούν και με μια πλειάδα άλλων ερευνών που υποστηρίζει ότι η πρόθεση και ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς αποτελούν σημαντικοί και άμεσοι παράγοντες πρόβλεψης της συμμετοχής σε ΦΔ (π.χ. Αποστολάκη, 2007; Rhodes, Jones, & Courneya, 2002; Rhodes, de Bruijn, & Matheson, 2010; Maddison et al., 2009; Symons Downs et al., 2006).

Τέλος, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ευχαρίστηση σχετιζόταν θετικά με την αυτονομία, την ικανότητα και τις σχέσεις με τους άλλους. Το συγκεκριμένο αποτέλεσμα έρχεται σε συμφωνία με μια σειρά μελετών στο χώρο της ΦΑ και του αθλητισμού που έχουν βρει ότι οι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες της θεωρίας του Αυτοκαθορισμού σχετίζονται θετικά με την ευχαρίστηση και τα θετικά συναισθήματα (π.χ. Leptokaridou,

Vlachopoulos, & Papaioannou, 2015; Moreno Murcia, López de San Román, Martínez Galindo, Alonso, & González-Cutre, 2008; Wang & Liu, 2007; Wilson et al., 2009). Επίσης, βρέθηκε ότι η ευχαρίστηση σχετιζόταν θετικά με την ΠΕΦΔ, ΠΜΦΔ και τον ΑΕΣΣΕΦΔ των νεαρών αθλητών ποδοσφαίρου. Το συγκεκριμένο αποτέλεσμα χρήζει περαιτέρω διερεύνησης, καθώς από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας φαίνεται ότι δεν υπάρχουν έρευνες στο χώρο της ΦΑ και του αθλητισμού που να έχουν εξετάσει διεξοδικά τη σχέση της ευχαρίστησης με την πρόθεση και τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο συμπεριφοράς για συμμετοχή σε ΦΔ. Όμως, θα πρέπει να αναφερθεί ότι υπάρχει ήδη ένας μικρός αριθμός μελετών που έχουν εξετάσει τη σχέση της ευχαρίστησης με τις στάσεις και έχουν βρει ότι η ευχαρίστηση επηρεάζει σημαντικά τις στάσεις των ατόμων για συμμετοχή σε ΦΔ (π.χ. Ginis, Jung, Brawley, Latimer, Hicks, Shields, & McCartney, 2006; Palmer, Burwitz, Smith, & Collins, 1999).

Με βάση τα παραπάνω, γίνονται αποδεκτές οι υποθέσεις της έρευνας που υποστήριζαν ότι το ποσοστό των νεαρών αθλητών που συμμετέχουν σε ΕΦΔ θα είναι υψηλό (1^η ερευνητική υπόθεση), ότι η ευχαρίστηση θα σχετίζεται θετικά με την αυτο-αναφερόμενη ΦΔ των νεαρών αθλητών ποδοσφαίρου (2^η ερευνητική υπόθεση), ότι η πρόθεση για συμμετοχή σε έντονη ΦΔ (ΠΕΦΔ) και ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς για συμμετοχή σε έντονη ΦΔ (ΑΕΣΣΕΦΔ) θα σχετίζονται σημαντικά με την αυτο-αναφερόμενη ΦΔ και θα αποτελούν σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης των μεταβλητών της ΦΔ των νεαρών αθλητών ποδοσφαίρου (3^η ερευνητική υπόθεση), και ότι οι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες (αυτονομία, ικανότητα, σχέσεις με τους άλλους) θα σχετίζονται σημαντικά με την αυτο-αναφερόμενη ΦΔ των νεαρών αθλητών ποδοσφαίρου (4^η ερευνητική υπόθεση).

Είναι σημαντικό να αναφερθεί εδώ ότι τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης αφορούν συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή (περιφέρεια Θεσσαλίας, ηλικιακή ομάδα (10 έως 14 ετών) και φύλο (αγόρια), γεγονός που ενδεχομένως να μην επιτρέπει τη γενίκευση των συγκεκριμένων αποτελεσμάτων και για άλλες ομάδες ποδοσφαίρου που προέρχονται από άλλες περιοχές της Ελλάδας ή απαρτίζονται από αθλητές και αθλήτριες διαφορετικής ηλικίας. Επίσης, η χρήση ερωτηματολογίων αυτο-αναφοράς για τη μέτρηση της ΦΔ είναι ενδεχομένως ένας ακόμα περιορισμός της, καθώς ένας αριθμός ερευνών έχει δείξει ότι τα ερωτηματολόγια ανάκλησης της ΦΔ εμφανίζουν μεγάλη πιθανότητα σφάλματος και παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα αξιοπιστίας και εγκυρότητας σε σύγκριση με άλλες αντικειμενικές μεθόδους καταγραφής της ΦΔ, όπως είναι τα επιταχυνσιόμετρα ή τα βηματόμετρα (π.χ. Dollman, Okely, Hardy, Timperio, Salmon, & Hills, 2009; Ward, Saunders, & Pate, 2007; Warren, Ekelund, Besson, Mezzani, Geladas, & Vanhees, 2010). Βέβαια, η έρευνα έχει δείξει ότι το ερωτηματολόγιο των Godin και Shepard (GLTEQ: 1985), που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα μελέτη, είναι ένα έγκυρο και αξιόπιστο ερωτηματολόγιο καταγραφής της ΦΔ των παιδιών και των εφήβων (π.χ. Jacobs et al., 1993; Sallis et al., 1993), ενώ συνάμα είναι σχετικά εύκολο στη συμπλήρωση του και αποτελεί μια εναλλακτική οικονομική λύση σε σχέση με άλλα εργαλεία αντικειμενικής μέτρησης της ΦΔ. Επίσης, περιορισμός της παρούσας μελέτης μπορεί να θεωρηθεί και η χαμηλή αξιοπιστία της κλίμακας της «Αυτονομίας». Οι συγγραφείς διατήρησαν τη συγκεκριμένη μεταβλητή στην ανάλυση των δεδομένων γιατί, όπως αναφέρουν και οι Milavić, Grgantov και Aleksovska-Velickovska (2013), τα επίπεδα εσωτερικής συνοχής ενός ερωτηματολογίου μπορεί να είναι αποδεκτά ακόμα και εάν ο δείκτης α του Cronbach είναι μικρότερος του .70, όταν το ερωτηματολόγιο δεν χρησιμοποιείται για λήψη αποφάσεων που θα επηρεάσουν σημαντικά ένα άτομο, όταν τα δεδομένα ερμηνευτούν σε επίπεδο ομάδας και όταν η έρευνα βρίσκεται ακόμα στα πρώτα στάδια της. Τα αποτελέσματα βέβαια που αφορούν στον συγκεκριμένο παράγοντα θα πρέπει να ερμηνεύονται με προσοχή.

Τέλος, μελλοντικές έρευνες στο χώρο του παιδικού ποδοσφαίρου, θα μπορούσαν να εξετάσουν τη σχέση των θεωριών της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς και του Αυτοκαθορισμού με πιο αντικειμενικές και αξιόπιστες μεθόδους καταγραφής της ΦΔ, όπως είναι τα βηματόμετρα ή τα επιταχυνσιόμετρα. Επίσης, θα μπορούσαν να εξετάσουν τη σχέση της υποκειμενικά (ερωτηματολόγια) ή αντικειμενικά (αισθητήρες κίνησης) καταγεγραμμένης ΦΔ των νεαρών αθλητών ποδοσφαίρου με άλλες μεταβλητές, όπως είναι π.χ. το άγχος, η εγκατάλειψη του αθλήματος (drop-out) και η αθλητική εξουθένωση (burn-out) ή με άλλες ψυχολογικές θεωρίες, όπως είναι η θεωρία των Στόχων Επίτευξης (π.χ. Duda & Nicholls, 1992; Elliot & Church, 1997) ή με άλλα μοντέλα αγωγής υγείας, όπως είναι αυτό των Σταδίων Αλλαγής της Συμπεριφοράς (Transtheoretical Model; Prochaska & DiClemente, 1983).

Σημασία για την Ποιότητα Ζωής

Η μέτρηση της ΦΔ στην παρούσα μελέτη ανέδειξε για μια ακόμα φορά τη σημαντική συμβολή που έχει το ποδόσφαιρο στην αύξηση των επιπέδων της ΦΔ των παιδιών και των εφήβων, γεγονός που συνδέεται άμεσα με καλύτερα επίπεδα υγείας, ευρωστίας και ποιότητα ζωής (π.χ. Bangsbo, Junge, Dvorak, & Krusturp, 2014; Κρομμύδας κ.α., 2015). Στην παρούσα μελέτη φάνηκε επίσης ότι η ΦΔ των νεαρών αθλητών ποδοσφαίρου σχετιζόταν σημαντικά με την ευχαρίστηση, τις μεταβλητές της πρόθεσης και του αντιλαμβανόμενου ελέγχου συμπεριφοράς και τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες (αυτονομία, ικανότητα, σχέσεις με τους άλλους). Επομένως, ο προπονητής ποδοσφαίρου θα πρέπει να βοηθήσει τους αθλητές του να αισθάνονται πιο αυτόνομοι, πιο ικανοί, να έχουν καλές σχέσεις με τους άλλους συναθλητές τους και να τους δώσει το ερέθισμα να καταβάλλουν μεγαλύτερη προσπάθεια σε κάθε προπόνηση ή αγώνα. Τέλος, ο προπονητής θα πρέπει να βοηθήσει τους αθλητές του να αισθάνονται ότι έχουν τον έλεγχο του εαυτού τους και των πράξεών τους και να τους διδάξει πως να ξεπερνούν αναμενόμενα εμπόδια και δυσκολίες που σχετίζονται με τη συμμετοχή τους στο άθλημα του ποδοσφαίρου. Για να γίνουν όλα τα παραπάνω, «είναι 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» (Κρομμύδας κ.α., 2016, σελ. 31).

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).

Βιβλιογραφία

- 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.
- Ajzen, I. (2006). *Constructing a TPB questionnaire: Conceptual and methodological considerations*. Retrieved September 10, 2011, from <http://people.umass.edu/~ajzen/pdf/tpb.measurement.pdf>
- Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: a review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21, 170-183.
- Amireault, S., Godin, G., Vohl, M. C., & Pérusse, L. (2008). Moderators of the intention-behaviour and perceived behavioural control-behaviour relationships for leisure-time physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5, 7-17. doi:10.1186/1479-5868-5-7
- Arbuckle, J. L. (2011). *IBM® SPSS® Amos™ 20 User's Guide*. IBM Software Group, Chicago: IL, USA.
- Bangsbo, J., Junge, A., Dvorak, J., & Krusturp, P. (2014). Executive summary: Football for health - prevention and treatment of non-communicable diseases across the lifespan through football. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(1), S147-S150.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., Martin, B. W., for the Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet*, 380, 258-271. <http://dx.doi.org/10.1016/>
- Bebetsos, E., Papaioannou, A., & Theodorakis, Y. (2003). University students' attitudes and behaviors towards smoking and exercise. *European Journal of Physical Education*, 8(1), 29-51. doi:10.1080/1740898030080104
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical activity and health* (2nd Eds). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Brodersen, N. H., Steptoe, A., Boniface, D. R., & Wardle, J. (2007). Trends in physical activity and sedentary behaviour in adolescence: ethnic and socioeconomic differences. *British Journal of Sports Medicine*, 41, 140-144.
- Carrasco, A. E. R., Campbell, R. Z., López, A. L., Poblete, I. L., & García-Mas, A. (2013). Autonomy, coping strategies and psychological well-being in young professional tennis players. *Spanish Journal of Psychology*, 16(e75), 1-11. doi:10.1017/sjp.2013.70

- Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9), 1601-1609.
- 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.
- Corbin, C. B., Lindsey, R., & Welk, G. (2000). *Άσκηση, Ευρωστία, Υγεία* (10^η εκδ.). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη.
- Cronbach, L. J. (1951). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd Eds). New York: Academic Press.
- 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. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01
- DiLorenzo, T. M., Stucky-Ropp, R. C., Vaner Wal, J. S., & Gotham, H. J. (1998). Determinants of Exercise among Children. II. A Longitudinal Analysis. *Preventive Medicine*, 27, 470-477.
- Dollman, J., Okely, A. D., Hardy, L., Timperio, A., Salmon, J., & Hills, A. P. (2009). A hitchhiker's guide to assessing young people's physical activity: Deciding what method to use. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, 518-525.
- Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 311-318. doi:10.1080/1612197X.2013.839414
- Duda, J. L., Quested, E., Haug, E., Samdal, O., Wold, B., Balaguer, I., et al. (2013). Promoting adolescent health through an intervention aimed at improving the quality of their participation in Physical Activity (PAPA): Background to the project and main trial protocol. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 319-327. doi:10.1080/1612197X.2013.839413
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2007). Adherence and well-being in overweight and obese patients referred to an exercise on prescription scheme: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 722-740. doi:10.1016/j.psychsport.2006.07.006
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 218-232. doi:10.1037/0022-3514.72.1.218
- Erturan-Ilker, G. (2014). Psychological well-being and motivation in a Turkish physical education context. *Educational Psychology in Practice*, 30(4), 365-379, doi:10.1080/02667363.2014.949374
- Faude, O., Kerper, O., Mulhaupt, M., Winter, C., Beziel, K., Junge, A., et al. (2010). Football to tackle overweight in children. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(1), S103-S110.
- Fenton, S. A. M., Duda, J. L., & Barrett, T. (2015). The contribution of youth sport football to weekend physical activity for males aged 9- 3 to 16- years: Variability related to age and playing position. *Pediatric Exercise Science*, 27(2), 208-218. doi:10.1123/pes.2014-0053
- Fenton, S. A. M., Duda, J. L., Quested, E., & Barrett, T. (2014). Coach autonomy support predicts autonomous motivation and daily moderate-to-vigorous physical activity and sedentary time in youth sport participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 453-463. doi:10.1016/j.psychsport.2014.04.005
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics using SPSS* (3rd Eds). London: Sage Publications.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intentions and behavior: An introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Foley, L., Prapavessis, H., Maddison, R., Burke, S., McGowan, E., & Gillanders, L. (2008). Predicting physical activity intention and behavior in school-age children. *Pediatric Exercise Science*, 20, 342-356.
- Fortier, M. S., Kowal, J., Lemyre, L., & Orpana, H. M. (2009). Intentions and actual physical activity behavior change in a community-based sample of middle-aged women: Contributions from the theory of Planned Behavior and Self-Determination theory. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 9, 46-67.
- Garn, A. C., McCaughy, N., Martin, J., Shen, B., & Fahlman, M. (2012). A Basic Needs Theory investigation of adolescents' physical self-concept and global self-esteem. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 314-328. doi:10.1080/1612197X.2012.705521
- Ginis, K. A. M., Jung, M. E., Brawley, L. R., Latimer, A. E., Hicks, A. L., Shields, C. A., & McCartney, N. (2006). The effects of physical activity enjoyment on sedentary older adults' physical activity attitudes and intentions. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11(1), 29-43.
- Godin, G. (2011). The Godin-Shephard Leisure-Time Physical Activity Questionnaire. *Health & Fitness Journal of Canada*, 4(1), 18-22.
- Godin, G., & Shephard, R. J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 10, 141-146.

- Godin, G., & Shephard, R. J. (1997). Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 29, S36-S38.
- Goudas, M., & Hassandra, M. (2006). Greek students' motives for participation in physical education. *International Journal of Physical Education*, XLIII, 85-89.
- Gunnell, K. E., Crocker, P. R. E., Mack, D. E., Wilson, P. M., & Zumbo, B. D. (2014). Goal contents, motivation, psychological need satisfaction, well-being and physical activity: A test of self-determination theory over 6 months. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 19-29. doi:10.1016/j.psychsport.2013.08.005
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2009). Integrating the theory of planned behaviour and self-determination theory in health behaviour: A meta-analysis. *British Journal of Health Psychology*, 14, 275-302. doi:10.1348/135910708 X373959
- 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. doi:10.1177/0146167205279905
- Hagger, M. S., Hardcastle, S. J., Chater, A., Mallett, C., Pale, S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2014). Autonomous and controlled motivational regulations for multiple health-related behaviors: between- and within-participants analyses. *Health Psychology & Behavioural Medicine*, 2(1), 565-601, doi:10.1080/21642850.2014.912945
- Hamilton, K., & White, K. M. (2008). Extending the Theory of Planned Behavior: The role of self and social influences in predicting adolescent regular moderate-to-vigorous physical activity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 56-74.
- Hardman, A. E., & Stensel, D. J. (2009). *Physical activity and health: The evidence explained* (2nd Eds). New York: Routledge.
- 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. doi:10.1016/S1469-0292(02)00006-7
- Hedley, A. A., Ogden, C. L., Johnson, C. L., Carroll, M. D., Curtin, L. R., & Flegal, K. M. (2004). Prevalence of Overweight and Obesity among US children, adolescents, and adults, 1999-2002. *JAMA*, 291, 2847-2850.
- 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.
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52-54. doi:10.5395/rde.2013.38.1.52
- Krustrup, P., Aagaard, P., Nybo, L., Petersen, J., Mohr, M., & Bangsbo, J. (2010). Recreational football as a health promoting activity: a topical review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(1), S1-S13.
- Jacobs, D. R., Ainsworth, B. E., Hartman, T. J., & Leon, A. S. (1993). A simultaneous evaluation of ten commonly used physical activity questionnaires. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 25, 81-91.
- Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Boyce, W. F., Vereecken, C., Mulvihill, C., Roberts, C., et al. (2005). Comparison of overweight and obesity prevalence in school-aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns. *Obesity Reviews*, 6, 123-132.
- Krommidas, C., Papaioannou, A., Zourbanos, N., Tzioumaki, 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*, 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).
- Leptokaridou, E. T., Vlachopoulos, S. P., & Papaioannou, A. G. (2015). Associations of autonomy, competence, and relatedness with enjoyment and effort in elementary school physical education: The mediating role of Self-Determination motivation. *Hellenic Journal of Psychology*, 12, 105-128.
- Lopes, V. P., Maia, J. A. R., Rodrigues, L. P., & Malina, R. (2012). Motor coordination, physical activity and fitness as predictors of longitudinal change in adiposity during childhood. *European Journal of Sport Science*, 12(4), 384-391. <http://dx.doi.org/10.1080/17461391.2011.566368>
- Lucidi, F., Lauriola, M., Leone, L., & Grano, C. (2004). Predicting physical activity in older adults: An integrated model considering health-related dispositions and the theory of planned behavior. *International Journal of Sport Psychology*, 35(4), 284-300.

- Magkos, F., Piperkou, I., Manios, Y., Papoutsakis, C., Yiannakouris, N., Cimponerio, A., et al. (2006). Diet, blood lipid profile and physical activity patterns in primary school children from a semi-rural area of Greece. *Journal of Human Nutrition & Dietetics*, 19, 101-112.
- Martin, J. J., Oliver, K., & McCaughtry, N. (2007). The Theory of Planned Behavior: Predicting Physical Activity in Mexican American Children. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 225-238.
- 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.
- Milavić, B., Grgantov, Z., & Aleksovskova-Velickovska, L. (2013). Age and positional differences in psychological coping skills of young female volleyball players. *PESH*, 2(1), 9-16.
- Moore, J. B., Yin, Z., Hanes, J., Duda, J., Gutin, B., & Barbeau, P. (2009). Measuring enjoyment of physical activity in children: Validation of the Physical Activity Enjoyment Scale. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(Supp. 1), S116-S129. doi:10.1080/10413200802593612
- Moreno-Murcia, J. A., Cervelló, E. C. G., Hernández, E. H., Belando, N. P., & Rodríguez, J. J. M. (2013). Motivational profiles in physical education and their relation to the theory of Planned Behavior. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12, 551-558.
- Moreno-Murcia, J. A., López de San Román, M., Martínez Galindo, C., Alonso, N., & González-Cutre, D. (2008). Peers' influence on exercise enjoyment: A self-determination theory approach. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7, 23-31.
- Motl, R. W., Dishman, R. K., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G., & Pate, R. R. (2001). Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. *American Journal of Preventive Medicine*, 21(2), 110-117.
- Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-Determination Theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 325-340. doi:10.1177/1745691612447309
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.
- Palmer, C. L., Burwitz, L., Smith, N. C., & Collins, D. (1999). Adherence to fitness training of elite netball players: A naturalistic inquiry. *The Sport Psychologist*, 13, 313-333.
- Papacharisis, V., & Goudas, M. (2003). Perceptions about exercise and intrinsic motivation of students' attending a health-related program. *Perceptual and Motor Skills*, 97, 689-696.
- Plotnikoff, R. C., Costigan, S. A., Karunamuni, N., & Lubans, D. R. (2013). Social cognitive theories used to explain physical activity behavior in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 56, 245-253. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2013.01.013>
- Rhodes, R. E., & Courneya, K. S. (2005). Threshold assessment of attitude, subjective norm, and perceived behavioral control for predicting exercise intention and behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 349-361. doi:10.1016/j.psychsport.2004.04.002
- Rhodes, R. E., Courneya, K. S., & Jones, L. W. (2004). Personality and social cognitive influences on exercise behavior: adding the activity trait to the theory of planned behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 243-254. doi:10.1016/S1469-0292(03)00004-9
- Rhodes, R. E., de Bruijn, G. J., & Matheson, D. H. (2010). Habit in the physical activity domain: Integration with intention temporal stability and action control. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 84-98.
- Rhodes, R. E., & Dickau, L. (2012). Moderators of the intention-behaviour relationship in the physical activity domain: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 47(4), 215-225. doi:10.1136/2 of 13 bjsports-2011-090411
- Rhodes, R. E., Jones, L. W., & Courneya, K. S. (2002). Extending the theory of Planned Behavior in the exercise domain: A comparison of social support and subjective norm. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 73(2), 193-199.
- Rhodes, R. E., McDonald, H. M., & McKay, H. A. (2006). Predicting physical activity intention and behaviour among children in a longitudinal sample. *Social Science & Medicine*, 62, 3146-3156. doi:10.1016/j.socscimed.2005.11.051
- Richer, S., & Vallerand, R. J. (1998). Construction et validation de l'échelle du sentiment d'appartenance sociale [Construction and validation of the perceived relatedness scale]. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 48, 129-137.
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). Self-Determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 107-124.
- Sallis, J. F., Buono, M. J., Roby, J. J., Micale, F. G., & Nelson, J. A. (1993). Seven-day recall and other physical activity self-reports in children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 25(1), 99-108.

- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32, 963-975.
- Sallis, J. F., Prochaska, J., Taylor, W., Hill, J., & Geraci, J. (1999). Correlates of physical activity in a national sample of girls and boys in grades 4 through 12. *Health Psychology*, 18(4), 410-415.
- Sari, I. (2015). Satisfaction of basic psychological needs and goal orientation in young athletes: A test of Basic Psychological Needs Theory. *Kinesiology*, 47(2), 159-168
- Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2009). Examining intrinsic versus extrinsic exercise goals: Cognitive, affective, and behavioral outcomes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 189-210
- Shen, B., McCaughy, N., & Martin, J. (2007). The influence of Self-Determination in physical education on leisure-time physical activity behavior. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 78(4), 328-338.
- Sol Alvarez, M., 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.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 97-110. doi:10.1037/0022-0663.95.1.97
- 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. doi:10.1348/000709904X22359
- Standage, M., & Ryan, R. M. (2012). Self-Determination Theory and exercise motivation: Facilitating self-regulatory processes to support and maintain health and well-being. In G. C. Roberts & D. C. Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise* (3rd Eds, pp. 233-269). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Standage, M., Gillison, F. B., Ntoumanis, N., & Treasure, D. C. (2012). Predicting students' physical activity and health-related well-being: A prospective cross-domain investigation of motivation across school physical education and exercise settings. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34, 37-60.
- Symons Downs, D., Graham, G. M., Yang, S., Bargainier, S., & Vasil, J. (2006). Youth exercise intention and past exercise behaviour: Examining the moderating influences of sex and meeting exercise recommendations. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 77(1), 91-99.
- Symons Downs, D., & Hausenblas, H. A. (2005). The theories of Reasoned Action and Planned Behavior applied to exercise: A meta-analytic update. *Journal of Physical Activity and Health*, 2, 76-97.
- Taylor, I. M., Ntoumanis, N., Standage, M., & Spray, C. M. (2010). Motivational predictors of physical education students' effort, exercise intentions, and leisure-time physical activity: A multilevel linear growth analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 99-120.
- Tenenbaum, G., Eklund, R., & Kamata, A. (2012). Introduction to measurement in sport and exercise psychology. In G. Tenenbaum, R. Eklund, & A. Kamata (Eds.), *Measurement in Sport and Exercise Psychology* (pp. 3-7). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Theodorakis, Y. (1994). Planned behavior, attitude strength, role identity, and the prediction of exercise behavior. *The Sport Psychologist*, 8, 149-165.
- Theodorakis, Y., Natsis, P., Papaioannou, A., & Goudas, M. (2002). Correlation between exercise and other health related behaviors in Greek students. *International Journal of Physical Education*, 39, 30-34.
- Trost, S. G., Pate, R. R., Saunders, R., Ward, D. S., Dowda, M., & Felton, G. (1997). A prospective study of the determinants of physical activity in rural fifth-grade children. *Preventive Medicine*, 26(2), 257-263.
- Uijtdewilligen, L., Nauta, J., Singh, A. S., van Mechelen, W., Twisk, J. W. R., van der Horst, K., et al. (2014). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in young people: a review and quality synthesis of prospective studies. *British Journal of Sports Medicine*, 45, 896-905. doi: 10.1136/bjsports-2011-090197
- Van der Horst, K., Chin A. Paw, M. J., Twisk, J. W. R., & van Mechelen, W. (2007). Brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 39(8), 1241-1250.
- Van Hoye, A., Fenton, S., Krommidas, C., Heuzé, J. P., Quested, E., Papaioannou, A., et al. (2013). Physical activity and sedentary behaviours among grassroots football players: A comparison across three European countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 341-350.
- Verloigne, M., Van Lippevelde, W., Maes, L., Yildirim, M., Chinapaw, M., Manios, Y., et al. (2012). Levels of physical activity and sedentary time among 10- to 12-year-old boys and girls across 5 European countries using accelerometers: an observational study within the ENERGY-project. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 34-41.

- Wang, C. K. J., & Liu, W. C. (2007). Promoting enjoyment in girls' physical education: The impact of goals, beliefs, and self-determination. *European Physical Education Review*, 13(2), 145-164. doi:10.1177/1356336X07076875
- Ward, D. S., Saunders, R. P., & Pate, R. R. (2007). *Physical activity interventions in children and adolescents*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Warren, J. M., Ekelund, U., Besson, H., Mezzani, A., Geladas, N., & Vanhees, L. (2010). Assessment of physical activity—a review of methodologies with reference to epidemiological research: a report of the exercise physiology section of the European Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*, 17, 127-139.
- Wilson, P. M., Mack, D. E., Blanchard, C. M., & Gray, C. E. (2009). The role of perceived psychological need satisfaction in exercise-related affect. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 183-206.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Blanchard, C. M., & Gessell, J. (2003). The relationship between psychological needs, self-determined motivation, exercise attitudes, and physical fitness. *Journal of Applied Social Psychology*, 33(11), 2373-2392.
- Αποστολάκη, Μ. (2007). Η εφαρμογή της θεωρίας της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς και η σχέση της με παραμέτρους της άσκησης. Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Ελλάς.
- Διγγελίδης, Ν., Κάμτσιος, Σ., & Θεοδωράκης, Ι. (2007). Σωματική δραστηριότητα, στάσεις προς την άσκηση, αντίληψη εαυτού, διατροφικές συνήθειες και δείκτης μάζας σώματος μαθητών δημοτικού σχολείου. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 5(1), 1-14.
- Θεοδωράκης, Γ., & Χασάνδρα, Μ. (2005). Κάπνισμα και άσκηση, Μέρος 2^ο: Διαφορές μεταξύ ασκουμένων και μη ασκουμένων. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3(3), 239-248.
- Κουλουμέντα, Ι., Ζέτου, Ε., Κοσμίδου, Ε., & Θεοδωράκης, Γ. (2009). Κάπνισμα και άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο παιδιών 1^{ης} τάξης γυμνασίου: Διερεύνηση μέσα από κοινωνικο-γνωστικές θεωρίες και επίδραση των γονέων. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 7(1), 1-9.
- Κρομμύδας, Χ., Γαλάνης, Ε., Παπαϊωάννου, Α., Τζιουμάκης, Γ., Ζουρμπάνος, Ν., Κεραμίδας, Π., κ.α. (2016). Η σχέση του Ενδυναμωτικού και Αποδυναμωτικού κλίματος ομάδας με την ευχαρίστηση και την ποιότητα ζωής στο παιδικό ποδόσφαιρο της Ελλάδας. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 14(2), 19-35
- Κρομμύδας, Χ., Κεραμίδας, Π., Γαλάνης, Ε., Παπαϊωάννου, Α., Διγγελίδης, Ν., Τζιουμάκης, Γ., κ.α. (2015). Φυσική δραστηριότητα, δείκτης μάζας σώματος και αερόβια ικανότητα νεαρών αθλητών ποδοσφαίρου: Αποτελέσματα από την 1^η μέτρηση του προγράμματος ΡΑΡΑ στην Ελλάδα. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 13(1), 115-133
- Μπενέτου, Κ., Κωφού, Γ., Ζήση, Β., & Θεοδωράκης, Γ. (2008). Η σχέση του σωματικού βάρους, του βαθμού ενασχόλησης με την άσκηση και της σωματικής κάθεξης, με την εικόνα του σώματος σε κορίτσια ηλικίας 15-25 ετών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 6(1), 47-55.
- Νάτσης, Π. (2003). *Διαχρονική μελέτη των στάσεων προς τη φυσική δραστηριότητα και συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία, μαθητών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τρίκαλα.
- Σπετωτάκη, Ρ. (2002). *Άσκηση και υγιεινή διατροφή: Πρόγραμμα παρέμβασης και αλλαγή στάσεων σε μαθητές γυμνασίου*. Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη.

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.