

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ



**ΠΜΣ: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ
ΠΡΑΞΗ**

*Τίτλος: Μελέτη των παραγόντων διαμόρφωσης κινήτρων σε ελίτ αθλητές
ομαδικών αθλημάτων*

**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΟΝΟΜΑ: ΜΠΟΥΡΜΠΟΥΛΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ**

ΑΘΗΝΑ, 2019

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ



**ΠΜΣ: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ
ΠΡΑΞΗ**

Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή

Ζμπάινος Δημήτριος (Επιβλέπων)

Επίκουρος καθηγητής

Μαριδάκη-Κασσωτάκη Αικατερίνη

Καθηγήτρια

Αντωνοπούλου Αικατερίνη

Επίκουρη καθηγήτρια

Ο/Η Ιωάννης Μπούρμπουλας

δηλώνω υπεύθυνα ότι:

- 1)** Είμαι ο κάτοχος των πνευματικών δικαιωμάτων της πρωτότυπης αυτής εργασίας και από όσο γνωρίζω η εργασία μου δε συκοφαντεί πρόσωπα, ούτε προσβάλλει τα πνευματικά δικαιώματα τρίτων.
- 2)** Αποδέχομαι ότι η ΒΚΠ μπορεί, χωρίς να αλλάξει το περιεχόμενο της εργασίας μου, να τη διαθέσει σε ηλεκτρονική μορφή μέσα από τη ψηφιακή Βιβλιοθήκη της, να την αντιγράψει σε οποιοδήποτε μέσο ή/και σε οποιοδήποτε μορφότυπο καθώς και να κρατά περισσότερα από ένα αντίγραφα για λόγους συντήρησης και ασφάλειας.

Στη σύντροφο μου

**‘Μόνο το κίνητρο είναι αυτό που δίνει χαρακτήρα στις
πράξεις των ανθρώπων’**

Jean de La Bruyere

Ευχαριστίες

Η παρούσα μεταπτυχιακή μελέτη έρχεται να ολοκληρώσει τη φοίτησή μου στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου «Εκπαίδευση και Πολιτισμός» με κατεύθυνση την Παιδαγωγική Ψυχολογία και Εκπαιδευτική Πράξη. Στο τέλος λοιπόν της πορείας αυτής, θεωρώ υποχρέωση μου να ευχαριστήσω όλους όσους συνέβαλαν με τον τρόπο τους και από τη θέση τους στην περάτωση της μελέτης αυτής.

Θερμές ευχαριστίες οφείλω: στον 1^ο επιβλέποντα της εργασίας μου, κύριο Ζμπάινο Δημήτριο, επίκουρο καθηγητή του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου, για την άρτια επιστημονική καθοδήγηση και τη διαρκή ηθική στήριξη. Στη 2^η επιβλέπουσα, κυρία Μαριδάκη-Κασσωτάκη Αικατερίνη, καθηγήτρια του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου, για την πολύτιμη συμβολή της σε όλες τις φάσεις της εργασίας και τις καίριες παρεμβάσεις της. Στην 3^η επιβλέπουσα, κυρία Αντωνοπούλου Αικατερίνη, επίκουρη καθηγήτρια του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου, για την προθυμία της να με συνδράμει με κάθε τρόπο.

Επιπλέον, θεωρώ σημαντικό να ευχαριστήσω τη διδακτορική φοιτήτρια Τζιώνα Αθανασία, για την καθοριστική βοήθεια και καθοδήγηση σε όλες τις φάσεις της εκπόνησης της διπλωματικής μου εργασίας.

Επιπρόσθετα, ευχαριστώ ολόψυχα όλους τους αθλητές και τις αθλήτριες που συμμετείχαν εθελοντικά στην παρούσα έρευνα για την πολύτιμη βοήθεια τους και την άψογη συνεργασία τους.

Ιδιαίτερη μνεία στη σύντροφο μου Μαριλένα για την ανοχή της και τη συμβολή της με κάθε τρόπο στη διεκπεραίωση της εργασίας μου.

Τέλος, το πιο μεγάλο ευχαριστώ δικαιωματικά το οφείλω στην οικογένεια μου, η οποία ήταν η κινητήριος δύναμη μου όλο αυτό το χρονικό διάστημα και μου πρόσφερε απλόχερα και σταθερά την αγάπη, τη συνδρομή, την υποστήριξη και κυρίως την υπομονή τους.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Ευχαριστίες	σελ. 11
Περίληψη	σελ. 15
Abstract	σελ. 17
Θεωρητικό μέρος	σελ. 19
1. Κεφάλαιο 1: Κίνητρα	σελ. 19
1.1. Έννοια του κινήτρου	σελ. 19
1.2. Θεωρίες κινήτρων	σελ. 20
1.2.1. Εισαγωγή	σελ. 20
1.2.2. Η θεωρία της ιεράρχησης των ανθρωπίνων αναγκών του Maslow (Maslow's Hierarchy of Needs)	σελ. 21
1.2.3. Η θεωρία του αυτοπροσδιορισμού (Self determination theory)	σελ. 22
1.2.3.1. Είδη κινήτρων	σελ. 23
1.2.3.2. Έλλειψη κινήτρων	σελ. 25
1.2.4. Κοινωνικογνωστική θεωρία (Social cognitive theory)	σελ. 26
1.2.5. Στόχοι επίτευξης	σελ. 30
1.2.5.1. Η έννοια της θεωρίας του στόχου επίτευξης	σελ. 30
1.2.5.2. Το διχοτομημένο μοντέλο της Dweck, του Nicholls και των Ames & Archer	σελ. 31
1.2.5.3. Το τριχοτομημένο μοντέλο του Elliot	σελ. 36
2. Κεφάλαιο 2: Κίνητρα και αθλητισμός	σελ. 40
2.1. Εισαγωγή	σελ. 40
2.2. Παράγοντες που επηρεάζουν τα κίνητρα στον αθλητισμό	σελ. 41
2.2.1. Ατομικοί παράγοντες	σελ. 42
2.2.2. Κοινωνικοί παράγοντες	σελ. 43
2.2.2.1. Προπονητής (coach)	σελ. 43
2.2.2.2. Οικογένεια (family)	σελ. 46
3. Κεφάλαιο 3: Κίνητρα και ελίτ αθλητές	σελ. 49
3.1. Ελίτ αθλητές	σελ. 49
3.2. Ανασκόπηση ερευνών σχετικά με τα κίνητρα των ελίτ αθλητών	σελ. 51
3.3. Σκοπός της έρευνας	σελ. 53
4. Κεφάλαιο 4: Μεθοδολογία της έρευνας	σελ. 54

4.1. Συμμετέχοντες	σελ. 54
4.2. Ερευνητικά εργαλεία	σελ. 54
4.3. Διαδικασία	σελ. 56
5. Κεφάλαιο 5: Αποτελέσματα	σελ. 57
5.1. Πεποιθήσεις στην επιλογή αθλήματος	σελ. 59
5.2. Παράγοντες επιτυχίας	σελ. 60
5.2.1. Διαδικασία αναγνώρισης	σελ. 60
5.2.2. Φυσικά χαρακτηριστικά	σελ. 61
5.2.3. Προπόνηση	σελ. 64
5.3. Είδη κινήτρων	σελ. 66
5.3.1. Εσωτερικά κίνητρα	σελ. 65
5.3.2. Εξωτερικά κίνητρα	σελ. 68
5.4. Σημαντικά πρόσωπα	σελ. 69
5.4.1. Οικογένεια	σελ. 69
5.4.2. Προπονητής	σελ. 71
5.5. Προσανατολισμός στόχων	σελ. 74
5.5.1. Στόχοι επίτευξης: έργο	σελ. 74
5.5.2. Στόχοι επίτευξης: εαυτός	σελ. 76
5.5.3. Στόχοι επίτευξης: άλλοι	σελ. 77
6. Κεφάλαιο 6: Συζήτηση-συμπεράσματα	σελ. 79
6.1. Περιορισμοί της έρευνας	σελ. 83
6.2. Προτάσεις για μελλοντική έρευνα	σελ. 84
Βιβλιογραφία	σελ. 86
Παράρτημα	σελ. 108

Περίληψη

Τα κίνητρα αποτελούν βασικό πυλώνα ενώ παράλληλα παίζουν σημαντικό ρόλο για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων στους αθλητές ομαδικών αθλημάτων. Η συγκεκριμένη μελέτη ερευνά τους παράγοντες, που παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των κινήτρων σε ελίτ αθλητές ομαδικών αθλημάτων. Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε για τη συλλογή και ανάλυση των δεδομένων είναι οι ημι-δομημένες συνεντεύξεις και η ανάλυση περιεχομένου. Η ομάδα των συμμετεχόντων αποτελείται από 15 αθλητές εκ των οποίων οι 14 είναι άντρες και η μία γυναίκα (μ.ο. ηλικίας: 31 έτη). Ιδιαίτερη προσοχή δόθηκε στην αγάπη που έδειξαν οι αθλητές γενικότερα για τον αθλητισμό και ειδικότερα για το άθλημα της αρεσκείας τους. Από μικρή ηλικία αναγνώρισαν τις ικανότητές τους με αποτέλεσμα να γίνουν επαγγελματίες και να τα καταφέρουν στο ανώτερο επίπεδο. Εκτός από την αγάπη και την ευχαρίστηση διαπιστώθηκε ο ρόλος των χρημάτων και των διακρίσεων στην τελική τους απόφαση. Οι γονείς ήταν ο πρώτος παράγοντας που ενίσχυσε και στήριξε τους αθλητές για να τα καταφέρουν στην αθλητική τους σταδιοδρομία. Επιπρόσθετα, για ορισμένους υπήρξαν πρότυπα σε συνδυασμό με τη θετική τους στάση έτσι ώστε να επιτύχουν. Ο προπονητής ήταν ο δεύτερος παράγοντας που παίζει καθοριστικό ρόλο στην επίτευξη των στόχων από κοινού με τους αθλητές. Επιπλέον, επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τη συμπεριφορά και τις επιδόσεις των αθλητών. Σχετικά με τον προσανατολισμό των στόχων διερευνήθηκε συγκεκριμένα το έργο, ο εαυτός και οι άλλοι. Το έργο που πρέπει να επιτελέσει η πλειοψηφία των αθλητών διαπιστώθηκε ότι ήταν η νίκη ανεξαρτήτως αντιπάλου ή βαθμολογικής κατάταξης. Παράλληλα, το σύνολο των αθλητών θεωρεί πως οι επιδόσεις πρέπει να είναι υψηλές είτε ατομικά είτε ομαδικά. Τέλος, οι αθλητές αγωνίζονται για να ξεπεράσουν τους συμπαίκτες ή τους αντιπάλους τους καθώς και να πετυχαίνουν όσο το δυνατόν υψηλότερες επιδόσεις σε σχέση με αυτούς.

Λέξεις κλειδιά

Κίνητρο, ελίτ αθλητές, ομαδικά αθλήματα, υψηλές επιδόσεις, κίνητρο επίτευξης, προπονητής, οικογένεια

Abstract

Motivation is a key pillar while playing an important role for athletes in achieving high performance in team sports. This study explores the factors that play an important role in shaping the motivation of elite athletes of team sports. The method used to collect and analyze data is semi-structured interviews and content analysis. The group of participants consists of 15 athletes, of which 14 are male and 1 female (average 31 years old). Particular attention was paid to the athletes' love for sports in general and especially for their favourite sport. From an early age, they recognized their abilities and as a result, they became professionals and achieved at the highest level. In addition to love and pleasure, the role of money and distinctions have been identified in their final decision. Parents were the first factor to strengthen and support athletes to make them athletic. Additionally for some of them, parents have been role models along with their positive attitude to succeed. The coach was the second factor to play a key role in meeting the goals with the athletes. In addition, coaches greatly affect the behaviour and performance of athletes. In terms of goal orientation, the task, the self and the others, were specifically explored. The work to be done by the majority of athletes was found to be the victory regardless of the opponent or the ranking. At the same time, all athletes consider performance to be high either individually or in groups. Finally, athletes struggle to overcome their teammates or opponents as well as to achieve the highest possible performance in relation to them.

Key words

Motivation, elite athletes, team sports, high performance, achievement motivation, coach, family

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Εισαγωγή – Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας

1. Κεφάλαιο 1 : Κίνητρα

1.1. Έννοια του κινήτρου

Τα κίνητρα αποτελούν ένα από τα πιο δημοφιλή θέματα στον αθλητισμό και στην ψυχολογία της άσκησης (Roberts, 2001). Σύμφωνα με τους Snelgrove, Taks, Chalip & Green (2008), το κίνητρο έχει μελετηθεί ενδελεχώς σε σχέση με τον αθλητισμό. Κατά την Jowett et al. (2012), σχετίζεται άμεσα με την επίδοση και την επιτυχία. Σύμφωνα με τους Deci & Ryan (2000), το κίνητρο στον αθλητισμό είναι ο βασικός και συνάμα καθοριστικός παράγοντας πίσω από κάθε ενέργεια που έχει αναληφθεί. Οι έρευνες σχετικά με τα κίνητρα εξετάζουν τις διαδικασίες που ενεργοποιούν και κατευθύνουν τις συμπεριφορές (Reeve, 2001). Η ρίζα της λέξης κίνητρο προέρχεται από τα Λατινικά. Η αγγλική μορφή της λέξης προέρχεται από τη λέξη, «motive» και αυτή η λέξη χρησιμοποιείται στα λατινικά ως «movere», δηλαδή «για να μετακινηθεί». Ουσιαστικά η λέξη κίνητρο σημαίνει μετακίνηση (Adair, 2006). Ως κίνητρο ορίζεται το μέσο, η παρορμητική αιτία που ωθεί σε δράση (Τεγόπουλος & Τερζάκης, 2008). Κατά τους Locke & Latham (2002), ως κίνητρο ορίζεται η κατεύθυνση, η ένταση και η επιμονή του ατόμου για συμμετοχή σε μια δραστηριότητα. Το κίνητρο είναι ζωτικής σημασίας για τις επιδόσεις και περιλαμβάνει μια σειρά διαδικασιών και επιθυμιών (Wentzel, 1999). Αυτές οι επιθυμίες διεγείρουν μια ενέργεια ή συμπεριφορά που κατευθύνονται από κίνητρα όπου το άτομο προσδιορίζει και δίνει προτεραιότητα σε στόχους που είναι απαραίτητο να επιτευχθούν (Deci & Ryan, 2000). Σύμφωνα με τους Ersari & Naktiyok (2012), το κίνητρο είναι η δύναμη που ωθεί τα άτομα να διατηρούν την επιδιωκόμενη συμπεριφορά καθώς και βελτιώνει τις επιδόσεις τους, εν αντιθέσει με την έλλειψη τους που τις επηρεάζει αρνητικά. Παράλληλα, είναι η θεμελίωση της αθλητικής προσπάθειας αλλά και το εφαλτήριο για τη μεγιστοποίηση των ικανοτήτων και την επίτευξη των στόχων του (Bhargav & Srinivas, 2017). Αυτό σημαίνει πως θεωρείται καθοριστικό στοιχείο στην προσπάθεια συνεργασίας για την επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων. (Λάιος, 2007).

Το κίνητρο είναι μία εσωτερική συνθήκη που ωθεί, διαχειρίζεται και διατηρεί μία δράση. Κατά τους Locke & Latham (2004), το κίνητρο είναι μια εκούσια, προσωπική

και εσωτερική δομή, που ποικίλει με την πάροδο του χρόνου και από άτομο σε άτομο. Παράλληλα, μπορεί να θεωρηθεί ως μία εσωτερική ενέργεια ή μία ψυχική δύναμη που βοηθά τα άτομα να επιτύχουν τους στόχους τους (Sternberg & Williams, 2002). Κατά τους Steers & Porter (1991), το κίνητρο είναι μία δύναμη, που ενεργοποιεί τα άτομα να δρουν, να κατευθύνουν τη δράση προς τους στόχους καθώς και να διατηρούν την προσπάθεια για την επίτευξη των στόχων αυτών. Αξίζει να σημειωθεί πως ενώ τα κίνητρα επηρεάζουν την απόκτηση δεξιοτήτων και ικανοτήτων ενός ατόμου, ταυτόχρονα επηρεάζουν τον τρόπο και τη χρονική διάρκεια που το άτομο χρησιμοποιεί αυτές τις ικανότητες και δεξιότητες (Locke & Latham, 2004). Σύμφωνα με τον Λάιο (2007), τα κίνητρα επηρεάζουν την κατεύθυνση, την ένταση και την επιμονή μιας συμπεριφοράς ενώ ταυτόχρονα ενεργοποιούν τους αθλητές για να προσπαθήσουν περισσότερο. Ακόμη, κατά την Κωσταρίδου–Ευκλείδη (2008), κίνητρα είναι τόσο οι εσωτερικές αιτίες της συμπεριφοράς, όπως τα ένστικτα, οι ορμές, οι σκοποί, τα συναισθήματα ή οι επιθυμίες όσο και εξωτερικές αιτίες όπως οι αμοιβές, τα θέλγητρα ή τα φόβητρα, ή οι απωθητικοί ερεθισμοί.

Σύμφωνα με τους Ryan & Deci (2000), για να πάρει ένα παιδί την απόφαση να ασχοληθεί με τον αθλητισμό είναι απαραίτητο να ενεργοποιηθούν στοιχεία που συνδράμουν στην επίτευξη αυτού του στόχου, όπως είναι τα ένστικτα, οι ορμές, οι ανάγκες, οι προθέσεις, οι επιθυμίες, δηλαδή εσωτερικού τύπου συμπεριφορές καθώς και εξωτερικά αίτια όπως αμοιβές, επιβραβεύσεις και επιδοκμασίες. Τέλος, κατά τον Duda (2005), το κίνητρο είναι άλλη μία μεταβλητή βασικού ενδιαφέροντος για τη ψυχολογία του αθλητισμού ιδιαίτερα στη θεωρία του στόχου επίτευξης.

1.2. Θεωρίες κινήτρων

1.2.1. Εισαγωγή

Το κίνητρο είναι ο γενικός όρος για όλες τις διαδικασίες που περιλαμβάνονται στην έναρξη, την κατεύθυνση και τη διατήρηση των σωματικών και ψυχολογικών δραστηριοτήτων, οι οποίες πηγάζουν από τις ανάγκες του ατόμου (Gerrig & Zimbardo, 2002). Αναμφίβολα, έχουν διατυπωθεί πολλές θεωρίες σχετικά με τα κίνητρα. Ενδεικτικά αναφέρονται παρακάτω οι πιο σημαντικές.

1.2.2. Η θεωρία της ιεράρχησης των ανθρωπίνων αναγκών του Maslow (Maslow's Hierarchy of Needs)

Ίσως η πιο ευρέως εφαρμόσιμη θεωρία κινήτρων είναι του Maslow, η ιεράρχηση των ανθρωπίνων αναγκών. Σύμφωνα με τη θεωρία τα άτομα παρακινούνται να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους που κατατάσσονται σε μια ιεραρχία σύμφωνα με το επίπεδο σπουδαιότητας τους (Brooks, 2006). Ο Maslow πρότεινε πέντε επίπεδα για τις ανάγκες που οδηγούν τις ανθρώπινες δραστηριότητες και που κυμαίνονται από τις φυσιολογικές ανάγκες έως την ανάγκη για αυτοπραγμάτωση (Lillienfeld, Lynn, Namy & Woolf, 2009). Ομοίως, κατά την Κωσταρίδου–Ευκλείδη (2008), ο Maslow διαχώρισε πέντε ομάδες βασικών αναγκών: α) τις φυσιολογικές ανάγκες, β) τις ανάγκες για ασφάλεια, γ) τις ανάγκες για κατοχή και αγάπη, δ) τις ανάγκες για εκτίμηση και ε) την ανάγκη για αυτοπραγμάτωση.

Σύμφωνα με τον Anyim (2012), οι φυσιολογικές ή βασικές ανάγκες είναι η βασική ανάγκη ενός ατόμου. Επιπρόσθετα, οι φυσιολογικές ή βασικές ανάγκες ονομάζονται και βιολογικές όπου κατά κύριο λόγο ικανοποιούν τη βασική ανάγκη του ατόμου (Chintalloo & Mahadeo, 2013). Κατά τους ίδιους ερευνητές, ο Maslow υποστήριζε πως όταν ένα άτομο εκπληρώνει τις βασικές, φυσιολογικές ή βιολογικές ανάγκες, τότε μετακινείται στο επόμενο στάδιο. Για παράδειγμα, τέτοιες ανάγκες είναι η τροφή, η αναπνοή, ο ύπνος, το νερό, η στέγαση κ.α. Σύμφωνα με την Κωσταρίδου–Ευκλείδη (2008), όλες οι ανάγκες που βρίσκονται πάνω από τις φυσιολογικές είναι ψυχολογικές.

Οι ανάγκες ασφάλειας είναι οι ανάγκες για καταφύγιο και προστασία. Στη συγκεκριμένη ανάγκη το άτομο χρειάζεται ασφάλεια, σταθερότητα και εξάρτηση (Zameer, Ali, Nisar & Amir, 2014). Κατά την Κωσταρίδου–Ευκλείδη (2008), οι ανάγκες αυτές είναι ιδιαίτερα ισχυρές κατά την παιδική ηλικία ενώ η επιμονή τους κατά την ενηλικίωση βρίσκεται σε συνάρτηση προς υπάρχουσες νευρώσεις. Αυτές οι ανάγκες αναγκάζουν το άτομο να ανησυχεί για την ασφάλεια, την προστασία από τον κίνδυνο καθώς και την ελευθερία από το φόβο (Ozgumer Z. & Ozgumer M., 2014).

Οι κοινωνικές ανάγκες περιλαμβάνουν αγάπη και φροντίδα και μπορούν να εκπληρωθούν με αλληλεπίδραση των συνεργατών και των συναδέλφων (Zameer, Ali, Nisar & Amir, 2014). Σύμφωνα με τους Ozgumer Z. & Ozgumer M. (2014), σε ένα περιβάλλον εργασίας, οι κοινωνικές ανάγκες ασχολούνται με τις σχέσεις των συνεργατών, την ταυτοποίηση με μία καλή εταιρεία και μέσω αυτής τη συμμετοχή σε οργανωμένες δραστηριότητες όπως πρωταθλήματα σόφτμπολ, πικ-νικ ή πάρτυ.

Επιπλέον, οδηγούν το άτομο στην επιδίωξη σχέσεων στοργής ενώ πιθανή ματαιώση προκαλεί αισθήματα απόρριψης, μοναξιάς ή έλλειψης φίλων (Κωσταρίδου–Ευκλείδη, 2008).

Οι ανάγκες της αυτοεκτίμησης είναι επίσης γνωστές ως εγωιστικές ανάγκες όπου το άτομο χρειάζεται τον αυτοσεβασμό και την εκτίμηση των άλλων (Zameer, Ali, Nisar & Amir, 2014). Παράλληλα, κατά την Κωσταρίδου–Ευκλείδη (2008), το πρώτο περιλαμβάνει τις ανάγκες για ισχύ, επιτυχία, ικανότητα, ανεξαρτησία ενώ το δεύτερο περιλαμβάνει ανάγκες για θέση-status, αναγνώριση, προσοχή και θετική αξιολόγηση. Σύμφωνα με την ίδια τη συγγραφέα, η αποστέρησή τους οδηγεί σε αισθήματα κατωτερότητας και απελπισίας.

Η ικανοποίηση όλων των προηγούμενων αναγκών δίνει το έναυσμα για την εκδήλωση της ανάγκης για αυτοπραγμάτωση (Κωσταρίδου–Ευκλείδη, 2008). Αυτή είναι η υψηλότερη ανάγκη. Κατά τους Ozgumer Z. & Ozgumer M. (2014), η ανάγκη για αυτοπραγμάτωση είναι η ανάγκη να πραγματοποιηθούν οι ικανότητες και οι δυνατότητες με την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων. Η ηθική, η αποδοχή των γεγονότων, η έλλειψη προκατάληψης, η δημιουργικότητα, ο αυθορμητισμός και η επίλυση προβλημάτων είναι παραδείγματα αναγκών αυτοπραγμάτωσης (Zameer, Ali, Nisar & Amir, 2014).

1.2.3. Η θεωρία του αυτοπροσδιορισμού (self-determination theory)

Σύμφωνα με τους Deci & Ryan (2012), η πιο διαδεδομένη θεωρία μελέτης και ερμηνείας των κινήτρων είναι αυτή του αυτοπροσδιορισμού (self-determination theory). Κατά τους ίδιους τους συγγραφείς, βασική αρχή της θεωρίας αυτής είναι η ύπαρξη του αυτοπροσδιορισμού, δηλαδή η έμφυτη τάση του ατόμου να έχει επιλογές και να καθορίζει με τις δικές του ενέργειες τη ζωή του, που κατευθύνει την ανθρώπινη συμπεριφορά. Η θεωρία αυτή αποτελεί μία θεωρητική προσέγγιση στη μελέτη των κινήτρων όσον αφορά τον αθλητισμό ή την εκπαίδευση ενώ παράλληλα προσφέρει σημαντικές πληροφορίες για τη διαμόρφωση των κινήτρων και τις συνέπειές τους (Deci & Ryan, 2009). Σημαντική θέση κατέχει επίσης το κλίμα κινήτρων που διαμορφώνουν οι παράγοντες του περιβάλλοντος όπως οι γονείς και οι προπονητές (Deci & Ryan, 2002). Μία από τις βασικές έννοιες για τη θεωρία του αυτοπροσδιορισμού είναι η ικανοποίηση τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών: α) της αυτονομίας, β) της ικανότητας και γ) της συγγένειας (Deci & Ryan, 2008). Ο

προσδιορισμός και η διαδικασία της προσπάθειας για την εκπλήρωση αυτών των αναγκών μπορεί να επηρεάσει την αντίληψη του ατόμου για τον εαυτό του (Ntoumanis, 2001).

Κατά τους Sheldon & Filak (2008), η έννοια της αυτονομίας υποδηλώνει ότι τα άτομα αντιλαμβάνονται την επιλογή στην κατεύθυνση και την ένταση των κινήτρων τους. Η ικανότητα σχετίζεται με την αντιληπτή αποτελεσματικότητα των ικανοτήτων τους (Faye & Sharpe, 2008; Sheldon & Filan, 2008). Ωστόσο, η LaGuardia (2009), υποστηρίζει πως τα άτομα δεν είναι αναγκαίο να βασίζονται στην επιτυχία αλλά ότι είναι αρκετό το γεγονός πως ασκούν τη δραστηριότητα για την ικανοποίηση των αναγκών των ικανοτήτων τους. Η συγγένεια αναφέρεται στην ικανοποίηση των κοινωνικών σχέσεων και στην ουσιαστική αλληλεπίδραση με άλλους (Faye & Sharpe, 2008; Sheldon & Filan, 2008).

Η θεωρία αυτοπροσδιορισμού των κινήτρων είναι ένα θεμελιώδες πλαίσιο για την κατανόηση των κινήτρων και σε αθλητικά πλαίσια, όπου τα άτομα επιδιώκουν ορισμένους στόχους (Gaudreau & Braaten, 2016). Ομοίως, κατά τους Hager & Chatzisarantis (2007); Valleeand (2001), η θεωρία του αυτοπροσδιορισμού είναι μία πολύ ενδιαφέρουσα προσέγγιση των κινήτρων, εφαρμοσμένη με επιτυχία στον αθλητισμό. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, τα κίνητρα διαιρούνται σε τρία βασικά τμήματα: α) τα εσωτερικά κίνητρα, β) τα εξωτερικά κίνητρα και γ) την έλλειψη κινήτρων (Deci & Ryan, 2000; Vallerand, 2001).

1.2.3.1. Είδη κινήτρων

Μετά από πολλές έρευνες τα κίνητρα διαχωρίστηκαν σε παράγοντες έλξης και ώθησης (Hanquin & Lam, 1999). Οι παράγοντες ώθησης περιλαμβάνουν τις εσωτερικές και ψυχολογικές δυνάμεις όπως είναι ο ενθουσιασμός, η εκπαίδευση, η χαλάρωση, η απόλαυση και η διαφυγή ενώ αντίθετα οι παράγοντες έλξης για τη συμμετοχή σε μία δραστηριότητα εμπεριέχουν κυρίως τις εξωτερικές δυνάμεις όπως είναι ο σχεδιασμός των εγκαταστάσεων, η ατμόσφαιρα και το τοπίο (Yoon & Uysal, 2005).

Σύμφωνα με τους Θεοδωράκη, Γούδα & Παπαιωάννου (2003), τα κίνητρα χωρίζονται σε δύο κατηγορίες, α) τα εσωτερικά και β) τα εξωτερικά. Ομοίως, αυτοί οι δύο βασικοί τύποι κινήτρων προτάθηκαν και από τους Deci & Ryan (2000) με τη διαφορά ότι προσθέσανε μία ακόμη κατηγορία, την έλλειψη - απουσία κινήτρων .

Το εσωτερικό κίνητρο ή ενδογενές, είναι όταν το άτομο συμμετέχει οικειοθελώς σε μια δραστηριότητα για τον εαυτό του (Gill, 2000). Παράλληλα, τα εσωτερικά κίνητρα αναφέρονται στην ενασχόληση με μια δραστηριότητα για την ευχαρίστηση και για την ικανοποίηση, που προσφέρει (Βλαχόπουλος, 2012). Η άθληση δεν είναι μέσο για κάποιον άλλο σκοπό αλλά αυτοσκοπός κυρίως για λόγους ευχαρίστησης και διασκέδασης και όχι για να κερδίσει χρήματα όπως οι επαγγελματίες αθλητές (Θεοδωράκης, Γούδας & Παπαιωάννου, 2003). Κατά τους Barkouki, Tsorbatzoudi & Grouio (2008), το εσωτερικό κίνητρο σχετίζεται με τα συναισθήματα της ευχαρίστησης ενώ ταυτόχρονα εστιάζεται στη διαδικασία της επίτευξης της δραστηριότητας. Επιπλέον, όταν ένα άτομο παρακινείται εσωτερικά, σημαίνει ότι συμμετέχει στη δραστηριότητα για ευχαρίστηση ή πρόκληση παρά για εξωτερικά κίνητρα όπως βραβεία ή διακρίσεις (Oudeyer & Kaplan, 2009). Οι δραστηριότητες, που πηγάζουν από τα εσωτερικά κίνητρα, χαρακτηρίζονται από υψηλό αυτοπροσδιορισμό (Ντοβόλης, Δαλκιράνης, Παπαβασιλείου & Μπαρκούκης, 2013).

Κατά τους Παπαιωάννου, Κουρτεσοπούλου & Κωνσταντακάτου (2005), το άτομο επιλέγει να ασχοληθεί με μια δραστηριότητα για προσωπικούς λόγους. Άρα, τα εσωτερικά κίνητρα σχετίζονται με την προσωπική επιθυμία του καθενός να φτάσει σε ένα συγκεκριμένο στάδιο εξέλιξης καθώς επίσης και με την εσωτερική ικανοποίηση, που νιώθει κάποιος, όταν πετυχαίνει κάτι που έθεσε ως στόχο (Ryan & Deci, 2000). Στον τομέα του αθλητισμού οι Smith, Ntoumanis & Duda (2007), απέδειξαν ότι οι προπονητές με αυτόνομη συμπεριφορά κατά τη διάρκεια των εκπαιδευτικών σεμιναρίων και προπονήσεων δημιουργούν μεγαλύτερη αντίληψη για την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών με αποτέλεσμα να αυξάνεται το εσωτερικό κίνητρο. Οι αθλητές που απολαμβάνουν την επίτευξη των στόχων τους χωρίς βραβεία ή αναγνωρισιμότητα έχουν περισσότερες πιθανότητες να έχουν μία μεγαλύτερη και πιο ευτυχισμένη αθλητική σταδιοδρομία (Earley, 2015). Σύμφωνα με τον Carnes (2014), η αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους βοηθά στην αποτελεσματικότητα της άσκησης καθώς επίσης και στην αύξηση κινήτρου ενός αθλητή.

Αντίθετα, το εξωτερικό κίνητρο ή εξωγενές συνδέεται με τη λήψη μιας αμοιβής ή μιας επιβράβευσης (Ντοβόλης, Δαλκιράνης, Παπαβασιλείου & Μπαρκούκης, 2013). Συνήθως σχετίζονται με τις ανάγκες του ατόμου όπως η αμοιβή, η ενθάρρυνση, η αυτοπεποίθηση και η θετική αντιμετώπιση που έχει από τους γύρω του (Kilpatrick, Hebert & Bartholomew, 2005). Το εξωτερικό κίνητρο αναφέρεται σε μία κατάσταση,

όπου ένα άτομο ασχολείται με μία δραστηριότητα για έναν σκοπό και όχι για δική του απόλαυση (Chin, Khoo & Low, 2012). Για παράδειγμα, κατά τους ίδιους τους συγγραφείς, οι αθλητές που συμμετέχουν στον αθλητισμό επειδή είναι προσκολλημένοι στις επιθυμίες των γονιών τους. Κατά τους Bullock & Powell (2011), το εξωτερικό κίνητρο επηρεάζει τη συμπεριφορά μέσα από επιρροές που είναι ανεξάρτητες από την προσωπικότητα, το λεκτικό έπαινο, την επιβράβευση ή την αναγνώριση. Σύμφωνα με τους Θεοδωράκη, Γούδα & Παπαιωάννου (2003), στον αθλητισμό οι αμοιβές (χρηματικές, μετάλλια, αθλητικό υλικό κτλ.) κατέχουν εξέχουσα θέση και αυτό είναι απολύτως λογικό αφού ο αθλητισμός είναι το μέσο για να κερδίσουν χρήματα. Οι αθλητές με εξωτερικά κίνητρα συμμετέχουν περισσότερο για τον ανταγωνισμό και την ικανοποίηση της νίκης (Hellandsig, 1998). Κατά τον Mladenovic (2010), αντί τα εξωτερικά κίνητρα να συμβάλλουν και να ενθαρρύνουν ακόμη περισσότερο τους νεαρούς αθλητές, πολλές φορές προκαλούν αρνητικά αποτελέσματα στα εσωτερικά κίνητρα των αθλητών, υπονομεύοντας με αυτόν τον τρόπο την απόλαυση του παιχνιδιού.

Αξίζει να σημειωθεί πως οι αμοιβές μπορούν να λειτουργήσουν με τρεις τρόπους. Ο πρώτος τρόπος είναι η πληροφόρηση του ατόμου για το επίπεδο της επίτευξής του. Ο δεύτερος τρόπος είναι να μπορούν να θεωρηθούν ότι ελέγχουν τη συμπεριφορά του και ο τρίτος τρόπος είναι η ανάπτυξη της αίσθησης των καλών κοινωνικών σχέσεων (Deci & Ryan, 2000).

Τέλος, σύμφωνα με την Κωσταρίδου–Ευκλείδη (2008), ένα άτομο έχει εσωτερικό κίνητρο να επιτελέσει μια δραστηριότητα αν την αναλαμβάνει μόνο και μόνο για να επιτελέσει τη δραστηριότητα αυτή καθ'αυτή, και όχι για να πετύχει κάποια εξωτερική αμοιβή σε αντίθεση με το εξωτερικό κίνητρο, όπου το άτομο αναλαμβάνει μια δραστηριότητα λόγω μιας προσδοκώμενης εξωτερικής αμοιβής. Κατά την ίδια τη συγγραφέα, η σημασία του προσδιορισμού της συμπεριφοράς σε εσωτερικά ή εξωτερικά κίνητρα είναι μεγάλη, γιατί αν το άτομο αποδίδει τη συμπεριφορά του σε εσωτερικούς λόγους, θα θελήσει να την επαναλάβει ανεξάρτητα από την ύπαρξη αμοιβής, ενώ αλλιώς θα την εκδηλώνει μόνο υπό την παρουσία αμοιβής.

1.2.3.2. Έλλειψη κινήτρων

Σύμφωνα με τους Deci & Ryan (2000), υπάρχει και ένας τελευταίος τύπος κινήτρων, η έλλειψη κινήτρων, όπου σε αυτήν την κατάσταση το άτομο δεν έχει ούτε

εσωτερικά ούτε εξωτερικά κίνητρα καθώς επίσης δεν αντιλαμβάνεται κανένα λόγο συμμετοχής σε όποια δραστηριότητα εκτελεί. Η απουσία κινήτρων αντανάκλα την απουσία της πρόθεσης για εκδήλωση συμπεριφοράς ή συμπεριφορά, που εκδηλώνεται χωρίς την ουσιαστική πρόθεση του ατόμου (Βλαχόπουλος, 2012). Τα άτομα που διακατέχονται από έλλειψη κινήτρων δεν αντλούν ικανοποίηση από τη συμμετοχή, συχνά αισθάνονται ανικανότητα και απώλεια ελέγχου με απόρροια να μην αντιλαμβάνονται την πραγματική αιτία της εμπλοκής τους στις διάφορες δραστηριότητες (Deci & Ryan, 2000).

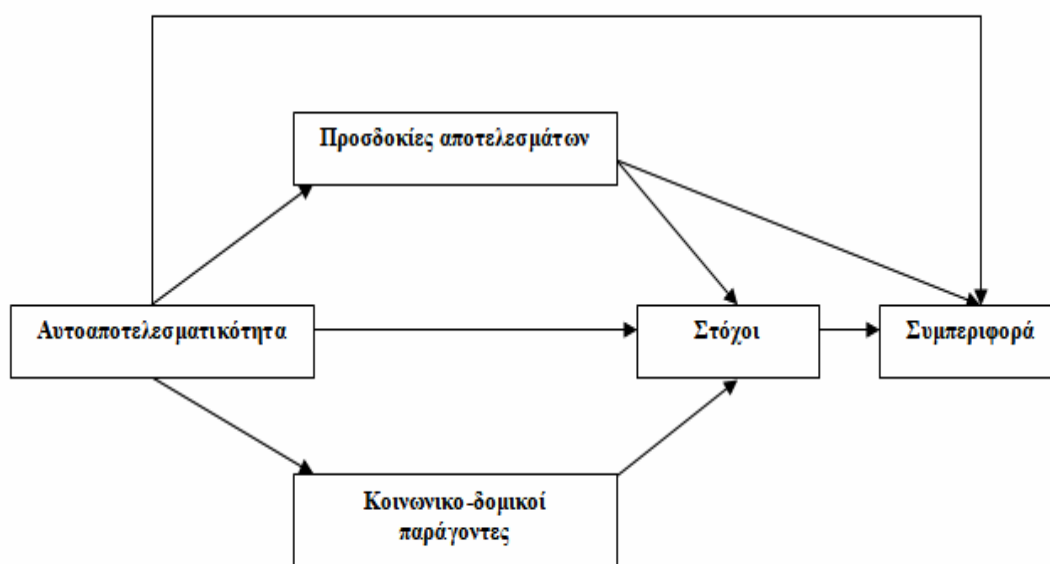
Η έλλειψη κινήτρων χαρακτηρίζεται ως έλλειψη πρόθεσης συμπεριφοράς και θεωρείται ως απουσία αυτοπροσδιορισμένου κινήτρου (Ullrich–French & Cox, 2009). Επιπλέον, η συμπεριφορά λόγω έλλειψης κινήτρων μπορεί να ταξινομηθεί σε τέσσερις τύπους: α) την πεποίθηση για την έλλειψη αντιληπτικής ικανότητας για τη δραστηριότητα, β) την πεποίθηση ότι η συγκεκριμένη στρατηγική δε θα φέρει επιτυχημένα αποτελέσματα, γ) την πεποίθηση ότι η δραστηριότητα θα είναι πολύ απαιτητική και δ) την πεποίθηση ότι η επένδυση της προσπάθειας θα ήταν ανεπιτυχής για την επίτευξη του στόχου ή της δραστηριότητας (Barkoukis, Tsorbatzoudis & Grouios, 2008).

1.2.4. Κοινωνικογνωστική θεωρία (Social cognitive theory)

Μία από τις θεωρίες, που είναι ευρέως διαδεδομένη στην πρόβλεψη και επεξήγηση συμπεριφορών, είναι η κοινωνικογνωστική θεωρία του Bandura. Η κοινωνικογνωστική θεωρία, εκτός από τη ψυχολογία, έχει εφαρμοστεί σε πολλούς τομείς όπως η ιατρική, η δημόσια υγεία, η κοινωνιολογία και η κινησιολογία (Maddux, 2009). Η κοινωνικογνωστική θεωρία υποστηρίζει ότι η ατομική συμπεριφορά καθορίζεται από τη δυναμική αλληλεπίδραση των προσωπικών, συμπεριφορικών και περιβαλλοντικών επιρροών (Bandura, 1997). Κατά τον ίδιο το συγγραφέα, η συγκεκριμένη θεωρία εστιάζει στις πιθανές ικανότητες του ατόμου να αλλάζει περιβάλλον για να επιτύχει το σκοπό του. Οι δύο καθοριστικοί παράγοντες της συμπεριφοράς είναι α) η αυτοαποτελεσματικότητα (self-efficacy) και β) οι προσδοκίες του αποτελέσματος (outcome expectations). Η αυτοαποτελεσματικότητα είναι ευρέως γνωστή ως ένας από τους ισχυρότερους και καθοριστικούς παράγοντες για συμμετοχή σε φυσικές–σωματικές δραστηριότητες (Rhodes & Nigg, 2011). Σύμφωνα με τον Bandura (2004), οι προσδοκίες των αποτελεσμάτων αντιπροσωπεύουν τις πεποιθήσεις του ατόμου

σχετικά με την αξία καθώς και τη πιθανότητα των συνεπειών της εμφάνισης μιας συμπεριφοράς. Κατά τους Anderson-Bill, Winett & Wojcik (2011), η κοινωνικογνωστική θεωρία προϋποθέτει ότι το άτομο θα ενεργήσει με τρόπους που θεωρεί πως θα επιφέρουν θετικά αποτελέσματα ενώ ταυτόχρονα να αποφύγει συμπεριφορές, που θεωρεί ότι θα οδηγήσουν σε αρνητικές συνέπειες.

Οι στόχοι και οι κοινωνικο-διαρθρωτικοί παράγοντες είναι άλλες βασικές δομές της κοινωνικογνωστικής θεωρίας (Bandura, 2004). Κατά τον ίδιο τον ερευνητή, όπως φαίνεται στο Σχήμα 1., οι στόχοι δεν αναμένεται να έχουν άμεση επίδραση στη συμπεριφορά, αλλά επίσης αναμένεται να μεσολαβήσουν στην επίδραση όλων των άλλων δομών της κοινωνικογνωστικής θεωρίας. Επιπλέον, οι στόχοι παρέχονται σε οδηγούς και αυτό-κίνητρα για την εκτέλεση της συμπεριφοράς (Bandura, 1997). Παράλληλα, οι μακροπρόθεσμοι στόχοι μπορούν να χρησιμεύσουν ως γενικός οδηγός ενώ οι βραχυπρόθεσμοι στόχοι είναι ικανοί να ενημερώσουν τις τρέχουσες δράσεις (Bandura, 1997). Οι κοινωνικο-δομικοί παράγοντες περιλαμβάνουν διάφορα εμπόδια και διευκολυντικούς συντελεστές στην εκτέλεση της συμπεριφοράς και αναμένεται να επηρεάσει έμμεσα τη συμπεριφορά μέσω της ρύθμισης στόχων (Bandura, 2004). Οι συγκεκριμένοι παράγοντες θεωρούνται επίσης ότι μεσολαβούν στην επίδραση της αυτοαποτελεσματικότητας με τη συμπεριφορά.



Σχήμα 1. Κοινωνικογνωστική θεωρία (Social cognitive theory) (Bandura, 2004).

Η έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας βρίσκεται στον πυρήνα της κοινωνικογνωστικής θεωρίας και αντικατοπτρίζει την αντιληπτική ικανότητα του να ρυθμίζει αποτελεσματικά τις καθοδηγούμενες από το στόχο συμπεριφορές (Bandura, 1997). Το σημείο αναφοράς στην κοινωνικογνωστική θεωρία, η αυτοαποτελεσματικότητα, μπορεί να θεωρηθεί ως η αξιολόγηση για την ικανότητα του ατόμου να αναλάβει δράσεις, που αποσκοπούν στην επίτευξη των επιθυμητών στόχων. Η αυτοαποτελεσματικότητα σχετίζεται με τη μελλοντική απόδοση παρά την πραγματική (Zimmerman, 2000). Ο Bandura (1999) υποστηρίζει ότι τα άτομα λειτουργούν ως συντελεστές στο δικό τους κίνητρο, τη συμπεριφορά και την ανάπτυξη μέσα σε ένα δίκτυο αμοιβαίων αλληλεπιδρώντων επιρροών. Σύμφωνα με τον Bandura (1997), η αυτοαποτελεσματικότητα χαρακτηρίζεται ως *«οι πεποιθήσεις των ατόμων εξαιτίας των δυνατοτήτων τους να παράγουν τα επιθυμητά αποτελέσματα μέσα από δικές τους ενέργειες»*. Επιπλέον, η αυτοαποτελεσματικότητα ορίζεται ως *«οι αντιληπτικές ικανότητες ενός ατόμου για μάθηση ή εκτέλεση δράσεων σε καθορισμένα επίπεδα»* (Schunk, Meece & Pintrich, 2014).

Η αυτοαποτελεσματικότητα αποτελείται από δύο χωριστούς κλάδους. Σύμφωνα με τον Arslan (2012), ο πρώτος είναι οι προσδοκίες για την αποτελεσματικότητα, δηλαδή, η πεποίθηση του ατόμου να είναι σε θέση να διαχειριστεί μια συμπεριφορά που απαιτείται για την επίτευξη ορισμένων αποτελεσμάτων με επιτυχημένο τρόπο. Κατά τον ίδιο, ο δεύτερος κλάδος είναι οι προσδοκίες των αποτελεσμάτων, που σημαίνει, πως η πρόβλεψη ότι μία ορισμένη συμπεριφορά θα έχει ως αποτέλεσμα ορισμένες συνέπειες.

Η κοινωνικογνωστική θεωρία, που περιγράφηκε στα προηγούμενα, έχει επίσης ερευνηθεί και στον τομέα του αθλητισμού. Σύμφωνα με τους Feltz, Short & Sullivan (2008), οι ψυχολογικές διαδικασίες που ενεργοποιούνται από την πίστη στις ικανότητες επηρεάζουν κάθε πλευρά της αθλητικής επιτυχίας. Κατά τους Θεοδωράκη, Γούδα & Παπαιωάννου (2003), οι αθλητές για να αναδείξουν τις δεξιότητές τους και την υπεροχή τους κάτω από έντονα ανταγωνιστικές καταστάσεις, είναι απαραίτητο να ελέγχουν οτιδήποτε βλάπτει την απόδοσή τους όπως στρεσογόνες καταστάσεις, διασπαστικές σκέψεις, εμπόδια, κούραση ή πόνος που είναι μέρος της καθημερινότητας των αθλητών. Σύμφωνα με τους ίδιους συγγραφείς, η αντιμετώπιση αυτών των καταστάσεων επηρεάζεται άμεσα από την προσπάθεια αυτορρύθμισης καθώς και από το πόσο πιστεύει ο αθλητής ότι μπορεί να τα καταφέρει.

Η πίστη των ατόμων, ότι μπορούν να παρακινήσουν τον εαυτό τους και να ελέγξουν τις καταστάσεις, παίζει καθοριστικό ρόλο στην αθλητική υπεροχή. Η έρευνα στον αθλητισμό έδειξε την ουσιαστική επίδραση της αυτοαποτελεσματικότητας στην επίτευξη των στόχων, στην αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων, του ρίσκου, της πιθανής αποτυχίας, του πόνου, της αποκατάστασης από τραυματισμό και, τέλος, της μεγιστοποίησης των αθλητικών επιδόσεων (Bandura, 1997).

Τέλος, κατά τους Feltz, Short & Sullivan (2008), υπάρχουν κάποιες πηγές της αυτοαποτελεσματικότητας που είναι ειδικές στον αθλητισμό και αναφέρονται ως « πηγές εμπιστοσύνης στον αθλητισμό». Τέτοιες είναι η γνώση, η επίδειξη ικανότητας, η σωματική και πνευματική προετοιμασία, η κοινωνική υποστήριξη, η ηγεσία του προπονητή και η εμπειρία. Αυτό συνεπάγεται ότι η αυτοαποτελεσματικότητα όπως εφαρμόζεται στον αθλητισμό είναι πολύπλοκη και πολύπλευρη επηρεάζοντας πτυχές όπως την πρόβλεψη του αντιπάλου ή τη διαχείριση της πίεσης (MacNab, 2015). Επιπλέον, δηλώνει σαφώς την παρουσία μιας «κοινής πεποίθησης» και είναι πιο συγκεκριμένη για το τι προσπαθεί να επιτύχει μια ομάδα (δηλ. τους στόχους), εξηγώντας ενδεχομένως τη γενικευμένη χρήση της στη φιλοσοφία του αθλητισμού (Bruton, Mellalieu & Shearer, 2014).

Στον αθλητισμό, πιστεύεται ότι τα υψηλότερα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας επηρεάζουν θετικά συγκεκριμένους τρόπους σκέψης, τις συναισθηματικές αντιδράσεις και τη συμπεριφορά των αθλητών (Feltz, Short, Sullivan, 2008, σελ. 15). Προηγούμενη ποιοτική έρευνα των επαγγελματιών του PGA Tour βρήκε ιδιαίτερα ισχυρή διαδραστική επίδραση των προηγούμενων επιδόσεων απόδοσης και της λεκτικής πειθούς στα επίπεδα αυτο-αποτελεσματικότητας του παίκτη (Valiante & Morris, 2013). Η αυτοαποτελεσματικότητα διεγείρει την προσπάθεια προς μια δραστηριότητα και το μέγεθος της επιμονής, που εκδηλώνει κάποιος ενόψει της αποτυχίας ή της δυσκολίας (Bandura, 1997). Επομένως, δεν είναι έκπληξη το γεγονός ότι η αυτοαποτελεσματικότητα συσχετίζεται σταθερά και θετικά με τις αθλητικές επιδόσεις (Gilson, Chow, & Feltz, 2012). Ωστόσο, η ισχύς της σχέσης μεταξύ αυτο-αποτελεσματικότητας και αθλητικών επιδόσεων ήταν συχνά ασθενέστερη από την αναμενόμενη (Boat & Taylor, 2015). Συνεπώς, σύμφωνα με τους ίδιους τους ερευνητές, είναι απαραίτητο να εξεταστεί εάν η επίδραση της αυτοαποτελεσματικότητας στις αθλητικές επιδόσεις αλλάζει με την πάροδο του χρόνου και αν αυτά τα πρότυπα αλλαγής διαφέρουν για τους ανώτερους έναντι των κατώτερων 'εκτελεστών'. Για παράδειγμα, είναι πιθανό οι λιγότερο επιτυχημένοι εκτελεστές να

βιώσουν μια πιο απότομη πτώση της αυτοαποτελεσματικότητας ως προσεγγίσεις ανταγωνισμού, σε σύγκριση με τους επιτυχημένους ερμηνευτές.

1.2.5. Στόχοι επίτευξης

1.2.5.1. Η έννοια της θεωρίας του στόχου επίτευξης

Η θεωρία του στόχου επίτευξης (Achievement Goal Theory) είναι μία από τις πιο δημοφιλείς και συνάμα ενδεδειγμένες θεωρίες κινήτρων στην Ψυχολογία (Grossbard, Cumming, Standage, Smith & Smoll, 2007). Κατά τους ίδιους τους συγγραφείς, η συγκεκριμένη θεωρία υποστηρίζει ότι η επίδειξη της ικανότητας είναι η πρωταρχική πρόθεση των ατόμων στις ρυθμίσεις επίτευξης. Παράλληλα, σύμφωνα με τους Roberts, Treasure & Conroy (2007); Weinberg & Gould (2014), η θεωρία του στόχου επίτευξης επικεντρώνεται στις γνωστικές και συναισθηματικές διαδικασίες συμπεριλαμβανομένων των αντιλήψεων της αυτεπάρκειας οι οποίες επηρεάζουν περαιτέρω τη συμπεριφορά. Επιπλέον, κατά τους Weinberg & Gould (2014), η συμπεριφορά επίτευξης είναι προϊόν της αλληλεπίδρασης μεταξύ των στόχων επίτευξης και της αντιληπτικής ικανότητας. Επιπρόσθετα, η θεωρία του στόχου επίτευξης διακρίνεται μεταξύ δύο διαφορετικών προοπτικών, που επίσης αναφέρονται ως στόχοι προσανατολισμού, τον προσανατολισμό στο εγώ όπου το άτομο επιδεικνύει την ικανότητα σε σχέση με την ικανότητα των άλλων και τον προσανατολισμό στο έργο όπου το άτομο αισθάνεται ικανό όταν έχει παρουσιάσει προσωπική βελτίωση (Karin de Bruin, Bakker & Oudejas, 2008).

Για πάνω από τρεις δεκαετίες, η μελέτη των στόχων επίτευξης ήταν μια σημαντική εστίαση της βιβλιογραφίας. Έχουν αναπτυχθεί αρκετά διαφορετικά εννοιολογικά μοντέλα των στόχων επίτευξης και η εφαρμογή τους στην πραγματική ζωή έχει δείξει πολλά για το κίνητρο επίτευξης και τις συνέπειές του (Elliot, Murayama & Pekrun, 2011). Η προσέγγιση του στόχου επίτευξης έχει σημειώσει σημαντική πρόοδο κατά την διάρκεια των δυο τελευταίων δεκαετιών, στην προσπάθεια κατανόησης της υποκινούμενης συμπεριφοράς σε καταστάσεις επίτευξης (Elliot & Thrash, 2001). Τα κίνητρα επίτευξης τέθηκαν για να παρακινήσουν την υιοθέτηση των στόχων επίτευξης και αυτοί οι στόχοι με τη σειρά τους, χρησιμοποιούνται για να ρυθμίσουν άμεσα τη συμπεριφορά επίτευξης (Elliot & Church, 1997). Έτσι, οι στόχοι επίτευξης ερμηνεύονται ως υποκατάστατα για τα βαθύτερα κίνητρα επίτευξης τους, τις γνωστικο-

δυναμικές αναπαραστάσεις που επηρεάζουν τις σχετικές με την επίτευξη διαδικασίες και αποτελέσματα (Elliot, 1999). Η προσέγγιση του στόχου επίτευξης στην επίτευξη κινήτρων έχει τις ρίζες της στα τέλη του 1970 και στις αρχές του 1980 με την πρωτοποριακή εργασία των Dweck (1986), Nicholls (1984) και άλλων (Ames, 1984; Steinkamp & Maehr, 1984; Dweck & Bempechat, 1983; Maehr & Nicholls, 1980; Nicholls, 1979).

Οι προσανατολισμοί των στόχων αφορούν στους λόγους, οι οποίοι αποκτώνται κάθε φορά από τα άτομα και τα καθοδηγούν στην εμπλοκή σε μια συμπεριφορά επίτευξης (Pintrich, 2003). Ο προσανατολισμός των στόχων αντανακλά έναν ολοκληρωμένο τύπο πεποιθήσεων, που οδηγεί σε διάφορους τρόπους προσέγγισης, εμπλοκής και αντίδρασης σε καταστάσεις επίτευξης (Ames, 1992). Σύμφωνα με τους Μακρή & Πνευματικό (2010), ο όρος προσανατολισμός των στόχων χρησιμοποιείται για να υποδηλώσει τον ενοποιημένο χαρακτήρα των πεποιθήσεων και των τύπων συμπεριφοράς, που οι προσανατολισμοί στόχων μπορούν να προκαλέσουν. Στη συνέχεια γίνεται αναφορά στην πορεία εξέλιξης της θεωρίας και των μοντέλων των στόχων επίτευξης τις τελευταίες δεκαετίες.

1.2.5.2. Το διχοτομημένο μοντέλο της Dweck, του Nicholls και των Ames & Archer

Οι Nicholls & Dweck (1979) αναγνωρίζονται ως οι πρωτεργάτες της ανάπτυξης του διχοτομημένου μοντέλου του στόχου επίτευξης (Elliot, 2005). Πιο συγκεκριμένα, η Dweck (1986) υποστήριξε ότι ο στόχος επίτευξης ενός ατόμου αφορά στην επιδίωξη του να εμπλακεί σε μία κατάσταση επίτευξης. Επιπλέον, κατά τους Dweck & Elliot (1983), έγινε διάκριση σε α) στόχο επίδοσης (performance goal), ο οποίος εστιάζει στο να δείξει το άτομο την επάρκεια του και σχετίζεται με αρνητικά συναισθήματα και β) στόχο μάθησης (learning goal), ο οποίος εστιάζει στην ανάπτυξη της επάρκειας του ατόμου και συνδέεται με θετικά συναισθήματα.

Ο Nicholls (1984), όρισε το στόχο επίτευξης ως το λόγο για τον οποίο το άτομο επιλέγει να εμπλακεί σε μία κατάσταση επίτευξης και ο λόγος αφορά στην επίτευξη υψηλής ικανότητας. Συνεπώς, ο Nicholls (1984), έκανε διάκριση σε δύο στόχους με βάση τον τρόπο που γίνεται αντιληπτή αυτή η ικανότητα: α) εμπλοκή με το έργο (task involvement), σύμφωνα με τον οποίο η ικανότητα είναι μεταβλητή, και β) εμπλοκή με το εγώ (ego involvement), σύμφωνα με τον οποίο η ικανότητα είναι σταθερή.

Στη συνέχεια, οι απόψεις των Dweck και Nicholls για το στόχο επίτευξης άρχισαν να στηρίζονται εμπειρικά με τη βοήθεια και άλλων ερευνητών όπως οι Maehr (1983) και Ames (1984). Πιο συγκεκριμένα κατά τους Ames & Archer (1987), διαπιστώθηκε ότι οι κατηγορίες των στόχων των Dweck και Nicholls καθώς και άλλων θεωρητικών είναι παρόμοιοι μεταξύ τους και γι αυτό το λόγο πρότειναν μία προσέγγιση η οποία θα συγκλίνει εννοιολογικά τους ήδη υπάρχοντες τύπους στόχων. Συνεπώς, οι στόχοι επίτευξης διακρίθηκαν σε α) στόχους μάθησης (mastery goal) και β) στόχους επίδοσης (performance goal). Κατά τους Heyman & Dweck (1992), οι στόχοι μάθησης και οι στόχοι επίδοσης είναι πιθανό να οδηγήσουν τα άτομα να εξετάσουν διαφορετικά είδη πληροφοριών σε καταστάσεις επίτευξης. Παράλληλα, τα άτομα που προσεγγίζουν καταστάσεις επίτευξης με στόχους επίδοσης επικεντρώνονται στη μέτρηση και την επικύρωση των ικανοτήτων τους. Επιπρόσθετα, τα άτομα που προσεγγίζουν καταστάσεις επίτευξης με στόχους μάθησης είναι πιθανό να σκέφτονται τι είναι αυτό που χρειάζεται να κάνουν για να βελτιώσουν τις ικανότητές τους (Heyman & Dweck, 1992).

Το διχοτομημένο μοντέλο τονίζει τον έλεγχο και την επίτευξη των στόχων με βάση τον ορισμό της ικανότητας. Σύμφωνα με τον Elliot (2005), το διχοτομημένο μοντέλο του στόχου επίτευξης αποτελείται από τέσσερις διαφορετικούς τύπους στόχων: α) στόχοι προσέγγισης, (mastery - approach), όπου εστιάζουν στον τρόπο προσέγγισης της απόλυτης ή προσωπικής ικανότητας και την επικράτηση στο έργο, β) στόχοι αποφυγής, (mastery - avoidance), όπου επικεντρώνονται στην προσπάθεια αποφυγής της απόλυτης ή προσωπικής ανικανότητας, δηλαδή το άτομο φοβάται ότι δε θα πετύχει τις προηγούμενες προσωπικές του επιδόσεις, γ) προσέγγιση της επίδοσης/ ενίσχυση του εγώ, (performance - approach), όπου απεικονίζεται η προσπάθεια προσέγγισης της συγκριτικής ικανότητας, δηλαδή το άτομο μοχθεί να ξεπεράσει τους άλλους και δ) η αποφυγή της επίδοσης/ προστασία του εγώ, (performance - avoidance), όπου απεικονίζεται η προσπάθεια αποφυγής της συγκριτικής ικανότητας, δηλαδή το άτομο φοβάται τη σύγκριση με τους άλλους.

Κατά τους Elliot & McGregor (2001) και Stoeber, Stoll, Pescheck & Otto (2008), οι στόχοι προσέγγισης υποδηλώνουν την επίτευξη των στόχων, που είναι ενδοπροσωπικοί και θετικής φύσεως, ενώ παράλληλα τα άτομα επιδιώκουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, έχουν υψηλά και εσωτερικά κίνητρα καθώς και πολύ υψηλούς στόχους. Κατά τους Jaakkola, Ntoumanis & Liukkonen (2016), οι στόχοι προσέγγισης είναι θεωρητικά ο πιο εύκολα προσαρμοστικός στόχος επίτευξης.

Επιπλέον, οι στόχοι προσέγγισης συνδέονται στενότερα με τους διχοτομημένους στόχους της μάθησης ενώ ταυτόχρονα μοιράζονται το κλίμα, που παρέχει κίνητρα για μάθηση, την αναζήτηση προκλήσεων και την προσπάθεια για βελτίωση των επιδόσεων (Dweck, 2007; Morris & Kavussanu, 2008).

Οι στόχοι προσέγγισης της επίδοσης υποστηρίζεται ότι είναι λιγότερο προσαρμοστικοί επειδή ο προσδιορισμός του επιτεύγματος δεν είναι αυτοαναφερόμενος αλλά βασίζεται στις επιδόσεις των άλλων. Σύμφωνα με τους Baranik et al. (2010), υπήρξαν ασυνέπειες στην κατανόηση των ωφελειών ή των αρνητικών συνεπειών των στόχων προσέγγισης σε σύγκριση με τους στόχους προσέγγισης της επίδοσης. Κατά τους ίδιους τους συγγραφείς οι στόχοι προσέγγισης της επίδοσης είναι πιο προσαρμοστικοί σε σχέση με τους στόχους αποφυγής. Τα προσαρμοστικά αποτελέσματα από την υιοθέτηση των στόχων προσέγγισης της επίδοσης περιλαμβάνουν βελτιωμένες αντιλήψεις για την αυτοπεποίθηση, την ευεξία και τις επιδόσεις (Lochbaum & Gottardy, 2015). Οι στόχοι αποφυγής είναι το νεότερο δομικό στοιχείο που διακρίνεται για την εγκυρότητά του. Κατά τους Elliot & McGregor (2001), η υιοθέτηση στόχων για την αποφυγή των επιδόσεων έχει αποδειχθεί ότι συνδέεται με υψηλά επίπεδα φόβου της πιθανής αποτυχίας, χαμηλής αυτοαξιολόγησης, άγχους και χαμηλών επιδόσεων. Οι στόχοι αποφυγής πιστεύεται ότι έχουν ένα πιο ακατάλληλο μοτίβο των συνεπειών από τους στόχους προσέγγισης αλλά ταυτόχρονα ένα πιο προσαρμοστικό μοτίβο της αποφυγής της επίδοσης (Elliot & McGregor, 2001).

Τις τελευταίες τρεις δεκαετίες, η θεωρία του στόχου επίτευξης υπήρξε μία από τις πιο δημοφιλείς προσεγγίσεις στη μελέτη της έρευνας για τα κίνητρα στο πλαίσιο του αθλητισμού και της φυσικής δραστηριότητας (Roberts, 2012). Η θεωρία του στόχου επίτευξης εμφανίστηκε στη δεκαετία του 1970 με πρωτεργάτες τους Ames, Dweck, Maehr & Nicholls (Elliot, 2005). Η θεωρία του στόχου επίτευξης πηγάζει από την κοινωνικογνωστική προοπτική της απόδοσης (LeUnes, 2008). Κατά τον LeUnes (2008), διερευνά τι προκαλεί τη συμπεριφορά ενός ατόμου. Επιπλέον, επικεντρώνεται στις γνωστικές και συναισθηματικές διαδικασίες συμπεριλαμβανομένων των αντιλήψεων της αυτεπάρκειας οι οποίες επηρεάζουν περαιτέρω τη συμπεριφορά (Roberts, Treasure & Conroy, 2007; Weinberg & Gould, 2014). Στον αθλητισμό η βελτίωση των επιδόσεων ενός αθλητή περιλαμβάνει τον καθορισμό στόχων (Riediger, Freud & Baltes, 2005).

Για τη θεωρία των στόχων επίτευξης, δύο είναι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των αθλητών που επηρεάζουν την παρακίνησή τους: α) ο στόχος για προσωπική βελτίωση και β) ο στόχος για ενίσχυση (ή προστασία) του εγώ (Θεοδωράκης, Γούδας & Παπαιωάννου, 2003). Κατά τους ίδιους τους συγγραφείς, οι αθλητές που δίνουν έμφαση στην προσωπική τους εξέλιξη έχουν ως κύριο στόχο τη βελτίωση των ικανοτήτων τους και των προσωπικών τους επιδόσεων ενώ οι αθλητές που είναι προσανατολισμένοι στο εγώ τους έχουν ως κύριο στόχο την επίδειξη των ικανοτήτων τους καθώς και να φαίνονται καλύτεροι από τους άλλους. Οι αθλητές που έχουν κύριο στόχο την προσωπική βελτίωση είναι εσωτερικά παρακινημένοι ενώ οι αθλητές που έχουν βασικό στόχο την επίδειξη του εγώ είναι κυρίως εξωτερικά παρακινημένοι (Duda & Hall, 2001).

Ομοίως, σύμφωνα με τους Fernandez–Rio, Cecchini, Mendez–Gimenez, Terrados & Garcia (2018), το κίνητρο επίτευξης χωρίστηκε σε δύο αντίθετες κατηγορίες: α) τη μάθηση (mastery) και β) την επίδοση (performance). Κατά τους ίδιους τους συγγραφείς, οι αθλητές που προσανατολίζονται στη μάθηση, επικεντρώνονται στο να κατέχουν πολύ καλά μια δεξιότητα καθώς και να βελτιώνουν τις ήδη υπάρχουσες (συγκρίνοντας τις προηγούμενες επιδόσεις με τις καινούργιες) ενώ οι αθλητές που προσανατολίζονται στην επίδοση επικεντρώνονται στο πόσο καλύτεροι είναι σε σχέση με τους άλλους, συγκρίνοντας τις μεταξύ τους επιδόσεις.

Επιπρόσθετα, ένα άλλο σημείο που αξίζει να σημειωθεί είναι ότι η ικανότητα θεωρείται ο πυρήνας της θεωρίας του στόχου επίτευξης (Elliot & McGregor, 2001). Η ικανότητα μπορεί να διαμορφωθεί από δύο διαφορετικούς παράγοντες, από το πώς ορίζεται και από το πώς μετριέται (Conroy, Elliot & Hofer, 2003; Elliot, 1999). Κατά τους ίδιους τους συγγραφείς, τρία κριτήρια αξιολόγησης μπορούν να καθορίσουν την ικανότητα: α) ένα καθορισμένο συγκεκριμένο πρότυπο, β) οι απαιτήσεις της κατάστασης ή του έργου, δηλαδή ένα ενδοπροσωπικό πρότυπο που συνδέεται με το παρελθόν του ατόμου και των δυνατοτήτων του και γ) ένα κανονιστικό πρότυπο, που συγκρίνει το επίπεδο της ικανότητας του ατόμου σε σχέση με το επίπεδο επιδόσεων άλλων ατόμων.

Σύμφωνα με τους Θεοδωράκη, Γούδα & Παπαιωάννου (2003), στη θεωρία του στόχου επίτευξης οι αθλητές έχουν δύο κίνητρα: α) να πετύχουν και β) να αποφύγουν την αποτυχία. Κατά τους ίδιους τους συγγραφείς, οι αθλητές, που πετυχαίνουν, διακατέχονται από ισχυρά κίνητρα επιτυχίας και δεν απασχολούνται με σκέψεις για πιθανή αποτυχία ενώ αντίθετα οι αθλητές, που δεν πετυχαίνουν, δεν έχουν ισχυρά

κίνητρα για επιτυχία αλλά αντίθετα φοβούνται την αποτυχία. Επιπρόσθετα, όπως υποστηρίζουν οι Van Yperen, Elliot & Anseel (2009), το πλαίσιο 2x2 της θεωρίας του στόχου επίτευξης χωρίζεται στις διαστάσεις προσέγγισης και αποφυγής, όπου οι στόχοι προσέγγισης επικεντρώνονται στην απόκτηση θετικών δυνατοτήτων ενώ οι στόχοι αποφυγής στην αποφυγή αρνητικών αποτελεσμάτων.

Σύμφωνα με τους Elliot & McGregor (2001), η θεωρία του στόχου επίτευξης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει τα κίνητρα των αθλητών μέσα από την αθλητική συμμετοχή. Πρόκειται για α) στόχους προσέγγισης, (mastery - approach), όπου για παράδειγμα ο αθλητής να έχει τις καλύτερες προσωπικές επιδόσεις σε έναν αγώνα, β) στόχους αποφυγής, (mastery - avoidance), όπου ο παίκτης μπορεί να φοβάται ότι οι επιδόσεις του μπορεί να μην είναι τόσο καλές σε σχέση με το παρελθόν γ) ενίσχυση του εγώ/ προσέγγιση της επίδοσης, (performance - approach), όπου ο αθλητής προσπαθεί να βελτιώσει τις επιδόσεις του σε σχέση με τους άλλους και δ) προστασία του εγώ/ αποφυγή της επίδοσης, (performance - avoidance), όπου ο παίκτης να μην είναι χειρότερος σε σχέση με τους άλλους. Οι στόχοι προσέγγισης στα αθλήματα έχουν δείξει να προβλέπουν θετικά τα ωφέλιμα αποτελέσματα όπως είναι η εσωτερική παρακίνηση, η απόλαυση, η θετική επίδραση, η ευεξία και η επίδοση. Σε έρευνα των Lochbaum & Gottardy (2015), όσον αφορά τον αθλητισμό και την άσκηση, η εμπλοκή σε μοντέλα προσέγγισης και κυριαρχίας είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος βελτίωσης των επιδόσεων. Παράλληλα, οι στόχοι προσέγγισης είναι θεωρητικά ο πιο εύκολα προσαρμοστικός στόχος επίτευξης που στα αθλήματα προβλέπουν θετικά τα ωφέλιμα αποτελέσματα όπως είναι η εσωτερική παρακίνηση, η απόλαυση, η θετική επίδραση, η ευεξία και οι επιδόσεις (Jaakkola, Ntoumanis & Liukkonen, 2015). Στην αθλητική βιβλιογραφία, οι στόχοι αποφυγής έχει παρατηρηθεί να προβλέπουν θετικά τα ακατάλληλα αποτελέσματα συμπεριλαμβανομένων της έλλειψης παρακίνησης, της χαμηλής αυτοεκτίμησης, του άγχους και της αρνητικής επίδρασης ενώ αντίθετα προβλέπουν αρνητικά τα προσαρμοστικά αποτελέσματα όπως η ευεξία και η εσωτερική παρακίνηση (Stenling, Hassment & Holmstrom, 2014). Από την άλλη μεριά, παραδείγματα δυσμενών αποτελεσμάτων που προβλέπονται από τους στόχους προσέγγισης της επίδοσης στον αθλητισμό περιλαμβάνουν την αυτοεξυπηρέτηση καθώς και τη συναισθηματική και σωματική κόπωση (Isoard et al., 2016).

Ο τέταρτος και τελευταίος προσανατολισμός στόχου είναι ο στόχος της αποφυγής της επίδοσης (Elliot & McGregor, 2001). Ο στόχος αποφυγής της επίδοσης ορίζεται ως ο αθλητής να μην έχει χειρότερες επιδόσεις σε σχέση με τους άλλους. Κατά τους Elliot

& McGregor (2001), έχει διεξαχθεί μεγάλη έρευνα τόσο σε ακαδημαϊκούς όσο και σε αθλητικούς χώρους σχετικά με τη θεωρία του στόχου επίτευξης, υποστηρίζοντας τις προσαρμοστικές πτυχές των στόχων προσέγγισης. Οι στόχοι αποφυγής της επίδοσης θεωρούνται ως οι πλέον ακατάλληλοι στόχοι επίτευξης. Στον αθλητισμό, έχει αποδειχθεί ότι προβλέπουν θετικά τα ακατάλληλα αποτελέσματα και συμπεριλαμβάνουν το άγχος, την αυτοαπασχόληση, την έλλειψη κινήτρων και τις αρνητικές αντιδράσεις στην ατέλεια (Nicholls et al., 2014). Επίσης, κατά τους Vallerand et al. (2008), οι στόχοι αποφυγής της επίδοσης συνδέονται αρνητικά με τα προσαρμοστικά αποτελέσματα όπως είναι οι εκτιμήσεις πρόκλησης, η υγεία, η ευεξία και η επίδοση.

1.2.5.3. Το τριχοτομημένο μοντέλο του Elliot

Στη συνέχεια, οι ερευνητές του στόχου επίτευξης προσθέσανε ένα ακόμη στοιχείο ικανότητας πέρα από το στοιχείο της εστίασης στην ικανότητα, το σθένος (valence). Το συγκεκριμένο στοιχείο διακρίνει ανάμεσα σε στόχους που εστιάζουν στην προσέγγιση της επιτυχίας και σε στόχους που εστιάζουν στην αποφυγή της αποτυχίας (Elliot & Harackiewicz, 1996; Elliot & McGregor, 2001). Αρχικά, και οι δύο στόχοι μελετήθηκαν ως στόχοι προσέγγισης (Nicholls, 1984; Dweck, 1986; Ames, 1992). Αργότερα, ο Elliot και οι συνεργάτες του προσθέσανε στο διχοτομημένο μοντέλο τη διάσταση της αποφυγής εκτός από τη διάσταση της προσέγγισης (Elliot & Harackiewicz, 1996). Κατά τους ίδιους τους ερευνητές, η αναθεωρημένη αυτή σύλληψη των στόχων επίτευξης διατηρεί τους στόχους μάθησης (mastery) αλλά επηρεάζει τους στόχους επίδοσης διακρίνοντάς τους σε προσέγγιση της επίδοσης (performance approach) και αποφυγή της επίδοσης (performance avoidance). Παράλληλα, θεωρούν πως τα άτομα μπορεί να έχουν κίνητρα να προσπαθήσουν να ξεπεράσουν τους άλλους και να επιδείξουν την επάρκεια και την ανωτερότητά τους, δείχνοντας ότι έχουν ένα στόχο προσέγγισης εν αντιθέσει με τα άτομα που μπορεί να έχουν κίνητρα να προσπαθήσουν να αποφύγουν την αποτυχία και να αποφύγουν να φανούν ανεπαρκή στον στόχο αποφυγής.

Σύμφωνα με τον Elliot (1999), σε αυτό το τριχοτομημένο πλαίσιο η έννοια του στόχου επίδοσης χωρίζεται σε προσανατολισμούς προσέγγισης και αποφυγής, και οριοθετούνται τρεις ανεξάρτητοι στόχοι επίτευξης: α) στόχοι μάθησης (mastery), εστιαζόμενος στην επιδίωξη της ικανότητας που αναφέρεται στον εαυτό ή το έργο, β)

στόχος προσέγγισης της επίδοσης (performance approach), που εστιάζει στην επιδίωξη της ικανότητας σε σχέση με τους άλλους και γ) στόχος αποφυγής της επίδοσης (performance avoidance), που εστιάζει στην αποφυγή της ανικανότητας σε σχέση με τους άλλους. Κατά τον ίδιο τον ερευνητή, οι στόχοι μάθησης και προσέγγισης της επίδοσης ερμηνεύονται ως προσανατολισμοί προσέγγισης, επειδή και οι δύο συνεπάγονται με προσπάθεια επίτευξης θετικών πιθανοτήτων. Αυτοί οι στόχοι διαφέρουν σχετικά με τον τρόπο που ορίζεται η ικανότητα. Ο στόχος αποφυγής της επίδοσης ερμηνεύεται ως προσανατολισμός αποφυγής επειδή συνεπάγεται προσπάθεια αποφυγής της αρνητικής πιθανότητας. Ο συγκεκριμένος στόχος διαφέρει από τον στόχο προσέγγισης της επίδοσης σχετικά με το σθένος της ικανότητας ενώ διαφέρει από τον στόχο μάθησης όσον αφορά το σθένος της ικανότητας (Elliot, 1999).

Κατά τους Elliot & McGregor (2001), η ικανότητα καθώς και οι στόχοι επίτευξης διαφοροποιούνται σε δύο βασικά συστατικά: α) στον τρόπο που ορίζονται (definition) και β) στο σθένος (valence). Το σθένος μπορεί να συλληφθεί είτε ως θετική, επιθυμητή πιθανότητα (η οποία συνδέεται με τη διάσταση της προσέγγισης) είτε ως αρνητική, ανεπιθύμητη πιθανότητα (η οποία συνδέεται με τη διάσταση της αποφυγής) (Lang, 1995). Αυτή η διάκριση μεταξύ προσέγγισης της επιτυχίας και αποφυγής της αποτυχίας είναι βασική στο μοντέλο 2x2 (Elliot & McGregor, 2001) και 3x2 (Elliot & Harackiewicz, 1996) του στόχου επίτευξης και αποτελεί σημαντικό χαρακτηριστικό των μοντέλων του κινήτρου επίτευξης (McClelland, Atkinson, Clark & Lowell, 1953).

Αργότερα, υποστηρίχθηκε ένα μοντέλο 2x2 στο οποίο ενσωματώθηκε και η αποφυγή στους στόχους μάθησης οι οποίοι εστίαζαν είτε στην επιδίωξη της επιτυχίας είτε στην αποφυγή της αποτυχίας όσον αφορά τις προηγούμενες επιδόσεις του ατόμου (Korn & Elliot, 2016). Εκτός από την ενσωμάτωση της διάκρισης προσέγγιση – αποφυγή, ο Elliot και οι συνεργάτες του αναθεώρησαν τη δομή του στόχου επίτευξης προσθέτοντας περισσότερη σαφήνεια στην έννοια της ικανότητας. Έτσι και στο μοντέλο 3x2 αλλά και στο μοντέλο 2x2 του στόχου επίτευξης, χώρισαν το λόγο από τον σκοπό και όρισαν τον στόχο επίτευξης στα πλαίσια μόνο του σκοπού, και συγκεκριμένα του σκοπού (που βασίζεται στην ικανότητα) που χρησιμοποιείται για να καθοδηγήσει τη συμπεριφορά (Elliot, 1999; Fryer & Elliot, 2008).

Πιο πρόσφατα, σύμφωνα με τους Elliot, Murayama & Pekrun (2011), το πλαίσιο του στόχου επίτευξης επεκτάθηκε για να σχηματίσει το τριχοτομημένο μοντέλο, το οποίο χωρίζει περαιτέρω τους στόχους μάθησης σε στόχους έργου και στόχους εαυτού που με τη σειρά τους χωρίζονται σε στόχους προσέγγισης και αποφυγής. Αυτό το

πλαίσιο συνοδεύτηκε επίσης από έναν πιο εξειδικευμένο ορισμό των στόχων, ο οποίος επικεντρώθηκε αποκλειστικά στα πρότυπα της ικανότητας: α) πρότυπα που βασίζονται στο έργο (task), β) πρότυπα που βασίζονται στον εαυτό (self), γ) πρότυπα που βασίζονται στους άλλους (other). Κατά τους ίδιους τους μελετητές, οι στόχοι έργου επικεντρώνονται στο πως κάποιος έχει καλύτερες επιδόσεις σε σχέση με τις απόλυτες απαιτήσεις του έργου ή της δραστηριότητας. Για παράδειγμα, το βαθμό που το άτομο έχει ή δεν έχει ολοκληρώσει τη δραστηριότητα. Οι στόχοι, που βασίζονται στον εαυτό επικεντρώνονται στο πως θα πάει κάποιος σε σχέση με τη δική του πορεία όπως για παράδειγμα, σε τι βαθμό βελτιώνεται το άτομο. Οι στόχοι, που βασίζονται στην επίδοση απλά μετονομάζονται σε στόχους, που βασίζονται στους άλλους έτσι ώστε να συνδέσουν αυτούς τους στόχους με μεγαλύτερη σαφήνεια με το πρότυπο που χρησιμοποιείται για τον καθορισμό των ικανοτήτων.

Ομοίως, οι Mascaret, Elliot & Cury (2015), μελέτησαν το τριχοτομημένο μοντέλο στον τομέα του αθλητισμού και παρατήρησαν ότι οι στόχοι έργου με τους στόχους εαυτού είναι διαφορετικοί. Συγκεκριμένα, κατά τους ίδιους τους ερευνητές, διαπιστώθηκε ότι η αντιληπτική ικανότητα συσχετίζεται θετικά με τους στόχους προσέγγισης έργου αλλά δε συσχετίζεται με τους στόχους προσέγγισης εαυτού.

Οι Mascaret, Elliot & Cury (2015), υποστήριξαν ότι το μοντέλο 3x2 επιτρέπει μεγαλύτερη ακρίβεια στην εξήγηση των κινήτρων επίτευξης στον αθλητισμό. Στο πλαίσιο του τριχοτομημένου μοντέλου οι συγγραφείς Roberts, Treasure & Conroy (2007), καθορίζουν την ικανότητα με τρεις τύπους στόχων επίτευξης (έργο, εαυτός, άλλοι) διατηρώντας ταυτόχρονα τη διάκριση προσέγγιση – αποφυγή. Ο ορισμός της ικανότητας (έργο, εαυτός, άλλοι), διασταυρώνεται με το πρόσημο της ικανότητας (θετικό ή αρνητικό) για να παραγάγει τους έξι επιμέρους στόχους του τριχοτομημένου μοντέλου (Elliot, Murayama & Pekrun, 2011). Σύμφωνα με τους ίδιους, αυτοί είναι: α) προσέγγιση έργου (task-approach). Βασίζεται στην επίτευξη της ικανότητας του έργου. Για παράδειγμα, να εκτελέσεις τη δραστηριότητα με τον τρόπο που σχεδιάστηκε (όπως να πετύχεις πολλές ελεύθερες βολές στην καλαθοσφαίριση), β) αποφυγή έργου (task-avoidance). Βασίζεται στην αποφυγή της ανικανότητας του έργου. Πιο συγκεκριμένα, να μην αποτυγχάνεις να εκτελέσεις τη δραστηριότητα όπως σχεδιάστηκε (όπως να μη χάσεις πολλές ελεύθερες βολές στην καλαθοσφαίριση), γ) προσέγγιση εαυτού (self-approach). Βασίζεται στην ικανότητα του ατόμου, δηλαδή να τα πηγαίνεις καλύτερα σε σχέση με το παρελθόν (όπως να βάζεις περισσότερες βολές από ότι συνήθως έβαζες), δ) αποφυγή εαυτού (self-avoidance). Βασίζεται στην έλλειψη ικανότητας, δηλαδή να

μην τα πηγαίνει χειρότερα σε σχέση με το παρελθόν. Για παράδειγμα, να μη βάζεις λιγότερες βολές από ότι συνήθως, ε) προσέγγιση των άλλων (other-approach). Να επικεντρώνεται στην επίτευξη της ικανότητας σε σχέση με τους άλλους, δηλαδή το άτομο να πηγαίνει καλύτερα από τους άλλους. Πιο συγκεκριμένα, να βάζει περισσότερες βολές από τους συμπαίκτες του και στ) αποφυγή των άλλων (other-avoidance). Βασίζεται στην αποφυγή της έλλειψης ικανότητας των άλλων, δηλαδή να μην τα πηγαίνει χειρότερα από τους άλλους. Για παράδειγμα, να μη βάζει λιγότερες βολές από τους συμπαίκτες του.

Ορισμός

		Έργο (απόλυτο)	Εαυτός (Ενδοπροσωπικό)	Άλλοι (Διαπροσωπικό)
Σθένος	Προσέγγιση επιτυχίας (Θετικό)	Προσέγγιση του έργου	Προσέγγιση του εαυτού	Προσέγγιση των άλλων
	Αποφυγή αποτυχίας (Αρνητικό)	Αποφυγή του έργου	Αποφυγή του εαυτού	Αποφυγή των άλλων

Το πλαίσιο του στόχου επίτευξης 3x2. Ο ορισμός και το σθένος αντιπροσωπεύουν τις δύο διαστάσεις της ικανότητας. Οι ενδοπροσωπικοί και διαπροσωπικοί αντιπροσωπεύουν τους τρεις τρόπους με τους οποίους μπορεί να οριστεί η ικανότητα. Τα θετικά και τα αρνητικά αντιπροσωπεύουν τους δύο τρόπους με τους οποίους μπορεί να αποδοθεί η ικανότητα (Elliot, Murayama & Pekrun, 2011).

2. Κεφάλαιο 2 : Κίνητρα και αθλητισμός

2.1. Εισαγωγή

Κατά τους Cote, Lidor & Hackfort (2009), ο αθλητισμός είναι ένας τομέας της ζωής, όπου απαιτεί την ενσωμάτωση αρκετών ανθρώπινων ικανοτήτων και διαδικασιών. Παράλληλα, σύμφωνα με τους Mahoney, Larson, Eccles & Lord (2005), ο αθλητισμός έχει αναγνωριστεί ως η πιο δημοφιλής δομημένη δραστηριότητα για τη συμμετοχή των ατόμων. Επίσης, είναι ένας από τους πιο δημοφιλείς τομείς που σχετίζονται με την επιτυχία (Treasure & Roberts, 2001). Κατά τους Sarrazin et al. (2002), μία βασική μεταβλητή για την έρευνα των παραγόντων, που επηρεάζουν τη συμμετοχή των ατόμων στον αθλητισμό είναι τα κίνητρα. Κατά την εξέταση της συμμετοχής στον αθλητισμό και τη φυσική δραστηριότητα, τα κίνητρα αναφέρονται στο πως οι κοινωνικές, περιβαλλοντικές και ατομικές μεταβλητές αλληλεπιδρούν μεταξύ τους με συνέπεια να καθορίζουν την επιλογή ενός αθλήματος ή μίας δραστηριότητας, την ένταση της προπόνησης στο επιλεγμένο άθλημα και την έμφαση στο έργο και τις επιδόσεις. Σε ένα περιβάλλον άθλησης η ανάγκη του ατόμου να αισθάνεται ή να αποκτά ένα επίπεδο ικανότητας είναι ένα ισχυρό κομμάτι των κινήτρων για την ανάληψη μιας δραστηριότητας (Baker & Davison, 2011; Ullrich-French, Cox & Bumpus, 2013).

Τα κίνητρα στον αθλητισμό είναι ο βασικός και συνάμα καθοριστικός παράγοντας πίσω από κάθε ενέργεια και προσπάθεια που ασκείται (Ryan & Deci, 2000). Ακόμη, σύμφωνα με τους Locke & Latham (2002), τα κίνητρα είναι σημαντικά για την έναρξη μιας δραστηριότητας μέσω της διαδικασίας προσδιορισμού και ιεράρχησης των στόχων, των αναγκών ή των επιθυμιών ενός ατόμου. Κατά τους Chin, Khoo & Low (2012), τα κίνητρα διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στον αθλητισμό, επηρεάζοντας το γιατί και το πώς οι αθλητές επιλέγουν το άθλημα που θα ασχοληθούν, ενώ ταυτόχρονα επηρεάζουν την ποιότητα των δραστηριοτήτων τους, τη δέσμευση και στο τέλος την έκβαση της προσπάθειας.

Επιπρόσθετα, τα κίνητρα αποτελούν καθοριστικό παράγοντα της συμπεριφοράς στον αθλητισμό (Sheehan, Herring & Campbell, 2018). Κατά τους ίδιους τους συγγραφείς, είναι ένα πολύπλοκο οικοδόμημα όπου οι αθλητές έχουν διαφορετικά και δυναμικά κίνητρα για την εκκίνηση, την κατεύθυνση, τη διατήρηση και τον τερματισμό της προσπάθειας. Ακόμη, σύμφωνα με τους Gould, Dieffenbach & Moffett (2002) και

τους Williams & Krane (2001), στον αθλητισμό η επιτυχία των αθλητών καθώς και η επίτευξη υψηλών επιδόσεων εξαρτάται σημαντικά από τη συνεισφορά και λειτουργία των κινήτρων. Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες παρέχει πολλές ευκαιρίες που κυμαίνονται από τη σωματική δραστηριότητα του ατόμου, στην προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη καθώς και στη ψυχολογική ευημερία (Moore & Werch, 2005).

Σύμφωνα με τους Θεοδωράκη, Γούδα και Παπαιωάννου (2003), τα κίνητρα συμμετοχής στα σπορ είναι η βελτίωση της δεξιοτεχνίας, η διασκέδαση, η ευχαρίστηση, η μάθηση νέων δεξιοτήτων, η απόκτηση καινούργιων φίλων, η πρόκληση και ο συναγωνισμός. Ομοίως, κατά τους Θεοδωράκη, Χατζηγεωργιάδη & Ζουρμπάνο (2015), τα άτομα παρακινούνται για συμμετοχή στα σπορ λόγω του ότι διασκεδάζουν, βελτιώνουν δεξιότητες, βελτιώνουν την υγεία τους και αποφορτίζονται από το άγχος καθώς επίσης μπορεί να αναζητούν τη διάκριση, τη δημοσιότητα, τη δόξα ή το χρήμα. Ένα υψηλό ποσοστό υποκίνησης, που αντανακλάται με την αφοσιωμένη εξάσκηση και δέσμευση σε πολύ υψηλούς στόχους, επιτρέπει στους αθλητές να επιτύχουν τις αθλητικές τους δυνατότητες και να αγωνίζονται σε υψηλό επίπεδο (Mallett & Hanrahan, 2004).

Σε ένα περιβάλλον άθλησης η ανάγκη να αισθανθεί κανείς ικανός τον κάνει να αποκτήσει ένα επιπλέον κίνητρο για να συμμετάσχει σε κάθε μορφή δραστηριότητας (Baker & Davison, 2011). Ακόμη, τα κίνητρα είναι μία σημαντική, ψυχολογική μεταβλητή στον αθλητισμό καθώς καθορίζει τόσο την έναρξη όσο και την πορεία της προπόνησης. Κατά τον Duda (2001), τα κίνητρα σε ένα αθλητικό περιβάλλον παίζουν ζωτικό ρόλο στην επίδραση πιθανών ψυχολογικών, συναισθηματικών και σωματικών αποτελεσμάτων (τόσο θετικά όσο και αρνητικά) της συμμετοχής των ατόμων στον αθλητισμό. Επιπλέον, κατά τους Vallerand & Rousseau (2001), πολλοί αθλητές υψηλού επιπέδου έχουν τονίσει την αγάπη τους για το άθλημά τους καθώς και τα έντονα συναισθήματα που νιώθουν κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων τους.

2.2. Παράγοντες που επηρεάζουν τα κίνητρα στον αθλητισμό

Κατά τους Fulmer & Frijters (2009), τα κίνητρα αποτελούνται από βιολογικές, φυσιολογικές, κοινωνικές και γνωστικές δυνάμεις που κατευθύνουν τη συμπεριφορά. Κατά την εξέταση των κινήτρων στον αθλητισμό, είναι αναγκαίο να γνωρίζουμε τις βιολογικές και κοινωνικές πτυχές τους. Σύμφωνα με τους Akyuz M., Agar, Akyuz O. & Dogru (2016), η ανάγκη της κίνησης μπορεί να ικανοποιηθεί μέσω των αθλητικών

δραστηριοτήτων και να οδηγήσει τα άτομα σε θετικές εξελίξεις. Η σωματική δραστηριότητα είναι επίσης καθοριστικός παράγοντας του ενεργειακού ισοζυγίου και συνεπώς αποτελεί σημαντικό μέρος της στρατηγικής ελέγχου του βάρους (Giacobbi, Dreisbach, Thurlow, Anand & Garcia, 2014). Επιπρόσθετα, σύμφωνα με τους Klissoura, Gelada & Koskolu (2007), αξίζει να σημειωθεί πως τα επιτεύγματα στον αθλητισμό οφείλονται σε μεγάλο βαθμό στα γονίδια ή τις ορμόνες που συντελούν στην ανάδειξη των φυσικών ικανοτήτων ή του ταλέντου των ελίτ αθλητών. Ο αθλητισμός έχει γίνει κοινωνικός θεσμός και η τάση των ατόμων έχει αυξηθεί σταδιακά με απόρροια να επηρεαστούν προς το καλύτερο τα κίνητρα στον αθλητισμό και κατ'επέκταση αυτή η έννοια να έχει κερδίσει κοινωνικές και βιολογικές διαστάσεις εκτός από ψυχολογικές (Baser, 1998). Κατά τους Brown (2001) & Chaeness et al. (2006), το κοινωνικό περιβάλλον διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη αθλητών, ενδιαφερόντων και κινήτρων. Υπάρχουν διάφοροι παρακινητικοί παράγοντες, που παίζουν σημαντικό ρόλο στη συμμετοχή του ατόμου σε αθλητικές δραστηριότητες όπως είναι η οικογένεια (Guven, 2006). Παράλληλα, οι φίλοι ή οι δάσκαλοι είναι πρότυπα που επηρεάζουν τους ανθρώπους, αντιπροσωπεύουν μία κοινωνική κατάσταση και δημιουργούν την επιθυμία για ταύτιση μαζί τους (Tezcan, 1993).

2.2.1. Ατομικοί παράγοντες

Ένας από τους σημαντικότερους ατομικούς παράγοντες που επηρεάζουν τα κίνητρα στον αθλητισμό είναι η προσωπικότητα. Η προσωπικότητα είναι σημαντική στα αθλήματα και στις αθλητικές επιδόσεις καθώς έχει παρατηρηθεί από το παρελθόν, ότι αυτά τα παγκόσμια χαρακτηριστικά γνωρίσματα μπορούν να βοηθήσουν στην πρόβλεψη μεμονωμένων αποτελεσμάτων (Rhodes & Smith, 2006). Σύμφωνα με τον Funder (2004), η προσωπικότητα αναφέρεται ως χαρακτηριστικά μοτίβα σκέψης, συναισθήματος και συμπεριφοράς του ατόμου μαζί με τους ψυχολογικούς μηχανισμούς, κρυμμένους ή μη, πίσω από αυτά τα μοτίβα. Παράλληλα, η προσωπικότητα είναι ένα σύνολο ψυχολογικών χαρακτηριστικών και μηχανισμών ενός ατόμου, τα οποία είναι οργανωμένα και σχετικά διαρκή (Larsen & Buss, 2005). Αυτό το σύνολο, κατά τους ίδιους συγγραφείς, επηρεάζει τις αλληλεπιδράσεις και την προσαρμογή του ατόμου σε ενδοψυχικά, σωματικά και κοινωνικά περιβάλλοντα όπως αυτό του αθλητισμού. Επιπρόσθετα, η προσωπικότητα αναφέρεται σε εκείνα τα

χαρακτηριστικά του ατόμου, που θεωρούνται ως σταθερά μοτίβα συναισθημάτων, σκέψης και συμπεριφοράς (Pervin, Cervone & John, 2005). Κατά συνέπεια, η προσωπικότητα διαμορφώνεται με βάση θετικές ή αρνητικές εμπειρίες και βιώματα τα οποία οδηγούν σε θετικά ή αρνητικά μοτίβα συναισθημάτων, σκέψης και συμπεριφοράς αντιστοίχως (Kawamoto, 2016).

Πολλές έρευνες, που έχουν διεξαχθεί, δείχνουν ότι οι αθλητές ελίτ επιπέδου είναι πιο εξωστρεφείς και λιγότερο αγχώδεις σε σχέση με τους ερασιτέχνες αθλητές (Allen, Greenlees & Jones, 2013). Παρ' όλα αυτά, σύμφωνα με τους Allen, Greenlees & Jones (2013), αυτά τα χαρακτηριστικά διάθεσης σχετίζονται με τις μακροπρόθεσμες αθλητικές επιδόσεις, καθώς τα βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα ενός αθλητή μπορεί να επηρεάζονται αρκετά από ένα μεμονωμένο του σφάλμα υπό την κρίση του ίδιου, του αντιπάλου ή της αντίστοιχης αθλητικής αρχής. Για αυτόν το λόγο, κατά τους ίδιους τους συγγραφείς, η έρευνα της προσωπικότητας στον αθλητισμό και στην άσκηση τείνει να επικεντρώνεται στις στρατηγικές που υιοθετεί το άτομο όταν αντιμετωπίζει βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα αποτυχίας και αυτά έχουν συνδεθεί επιτυχώς με διαφορετικούς τύπους προσωπικότητας.

2.2.2. Κοινωνικοί παράγοντες

2.2.2.1. Προπονητής (coach)

Υπάρχουν διάφοροι κοινωνικοί παράγοντες που επηρεάζουν το αθλητικό πλαίσιο και παράλληλα και τον ίδιο τον αθλητή (Vallerand & Losier, 1999). Σύμφωνα με τους Amorose & Anderson–Butcher (2007), ίσως ο πιο σημαντικός παράγοντας είναι η επιρροή του προπονητή. Ομοίως, στον αθλητισμό, ο προπονητής θεωρείται συνήθως το πιο σημαντικό κομμάτι στην αθλητική εμπειρία του αθλητή (Bartholomew, Ntoumanis & Thogersen-Ntoumani, 2009). Κατά τους Duda & Balaguer (2007); Reinboth & Duda (2004), η επίδραση του προπονητή είναι πολύ σημαντική στη διαμόρφωση της ευημερίας και τη βέλτιστη λειτουργία των ατόμων στον αθλητισμό. Σύμφωνα με τους Smoll & Smith (2009), ο προπονητής μπορεί να θεωρηθεί ως πρότυπο καθώς η συμπεριφορά και η στάση του είναι ένα μοντέλο που πολλοί αθλητές μιμούνται, όχι μόνο στον αθλητισμό αλλά και σε άλλες πτυχές της ζωής τους. Κατά τους Τσίτσκαρη & Χατζηαθανασίου (2002), ο προπονητής καλό είναι παράλληλα με τις εξηγήσεις και τις συμβουλές για την ακριβή εκτέλεση των κινήσεων, να αφήσει ένα περιθώριο έτσι

ώστε να μπορέσουν οι αθλητές να προσθέσουν κάτι και από την προσωπικότητά τους. Επιπρόσθετα, εντός του αθλητικού πλαισίου έχει τονιστεί ότι ο ρόλος του προπονητή είναι πολύ ξεχωριστός, επηρεάζοντας τις γνωστικές ικανότητες, τις εμπειρίες καθώς και τις επιδράσεις που έχουν στην βελτίωση των δεξιοτήτων των αθλητών (Horn, 2008).

Ο προπονητής είναι αναγκαίο να διαθέτει γνώσεις, πείρα, διορατικότητα, γρηγοράδα στη λήψη αποφάσεων, δυναμισμό, κύρος και να εμπνέει εμπιστοσύνη (Βαμβακούδης, Μεντηλίδης, Τσίτσκαρης & Χατζηαθανασίου, 1996). Παράλληλα, κατά τους ίδιους συγγραφείς, είναι απαραίτητο να τον διακρίνει η υπομονή, η ηρεμία καθώς και να έχει ξεκαθαρισμένες απόψεις στα θέματα του μπάσκετ. Αν και οι προπονητές μπορεί να διαφέρουν ως προς τα προσόντα, την προσωπικότητα και την ηγετική συμπεριφορά, αδιαμφισβήτητα έχουν τεράστιο αντίκτυπο στη φυσική κατάσταση των αθλητών, στη ψυχολογική ευημερία (Reinboth, Duda & Ntoumanis, 2004) καθώς και στα κίνητρα (Mageau & Vallerand, 2003). Ένας προπονητής παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των ψυχολογικών εμπειριών των αθλητών από τη συμμετοχή στο εκάστοτε άθλημά τους (Mageau & Vallerand, 2003). Επιπλέον, μπορεί να θεωρηθεί ο συνδετικός κρίκος με τους αθλητές, έχοντας άμεση επαφή μαζί τους με αποτέλεσμα να διαδραματίζει βασικό ρόλο στην καλλιέργεια των αναγκών τους για βελτίωση των ικανοτήτων και δεξιοτήτων τους (Mageau & Vallerand, 2003; Smith & Smoll, 2007).

Ο προπονητής είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας που πρέπει να εξεταστεί, δεδομένου ότι η ποιοτική προπόνηση μπορεί να οδηγήσει τους ασκούμενους αθλητές εντός του αθλητισμού ενώ η προπόνηση χαμηλής ποιότητας να επιφέρει αρνητικές συνέπειες (Coatsworth & Conroy, 2007). Για παράδειγμα, ο προπονητής με τη συμπεριφορά του μπορεί να επηρεάσει τη στάση των αθλητών απέναντι στο φόβο της αποτυχίας (Coatsworth & Conroy, 2007). Επιπλέον, κατά τους Conroy & Elliot (2004), ο φόβος αυτός μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικά αποτελέσματα, όπως την αλλαγή των στόχων επίτευξης των αθλητών, εμφανίζοντας συχνότερα συμπεριφορά αποφυγής. Παράλληλα, σύμφωνα με τη Jowett (2007), η σχέση του προπονητή – αθλητή ορίζεται ως η κατάσταση όπου τα συναισθήματα, οι σκέψεις και οι συμπεριφορές είναι αμοιβαία και από τις δύο πλευρές.

Σύμφωνα με τους Θεοδωράκη, Γούδα & Παπαιωάννου (2003), ο προπονητής οφείλει να αναπτύσσει την αυτοπεποίθησή τους, να επικοινωνεί και να δίνει σωστή

ανατροφοδότηση τόσο στις προπονήσεις όσο και στους αγώνες, έτσι ώστε διαρκώς να τους ενισχύει και να τους παρέχει κίνητρα.

Παράλληλα, επηρεάζει σημαντικά τα κίνητρα ενός ατόμου στον αθλητισμό καθώς έχει ενεργό ρόλο όσον αφορά τους αθλητές με την εμπειρία και την ολοκληρωμένη κατάρτισή του πάνω στον αθλητισμό (Reinboth, Duda & Ntoumanis, 2004). Τα κίνητρα επηρεάζονται συνήθως από τον προπονητή και γενικότερα από τον ηγέτη σε αθλητικές καταστάσεις (Weirsmann & Sherman, 2005). Γενικά, κατά τους Hein & Hagger (2007), συμπεραίνουμε ότι οι αθλητές προσαρμόζονται ανάλογα με το περιβάλλον που δημιουργούν οι προπονητές ως προς τα κίνητρα μάθησης. Παράλληλα, σύμφωνα με τους Duda & Hall (2001), όταν οι προπονητές δημιουργούν ένα κλίμα υψηλών επιδόσεων, αυτό έχει σαν αποτέλεσμα και οι αθλητές να παρακινούνται ώστε να έχουν υψηλά κίνητρα και επιδόσεις. Επιπρόσθετα, κατά τους Θεοδωράκη, Γούδα & Παπαιωάννου (2003), όταν οι προπονητές δίνουν έμφαση στην προπόνηση βοηθώντας τον κάθε αθλητή να βελτιώσει την προσωπική του επίδοση, τότε καλλιεργείται ένα περιβάλλον, που παροτρύνει τους αθλητές να προσπαθήσουν για περαιτέρω βελτίωση των επιδόσεών τους, εν αντιθέσει με τους προπονητές που ενδιαφέρονται μόνο για τους καλύτερους αθλητές, δημιουργώντας με αυτό τον τρόπο μία ατμόσφαιρα όπου στόχος είναι η προβολή του εγώ.

Οι προπονητές που δουλεύουν με αθλητές που επιδιώκουν να φτάσουν σε υψηλό επίπεδο στο άθλημα τους, είναι αναγκαίο να εργαστούν σκληρά, με μεγάλη ένταση ώστε να βελτιώσουν τους αθλητές για να επιτύχουν υψηλές επιδόσεις (Olusoga, Butt, Hays & Maynard, 2009). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, η εκγύμναση να είναι μία δυνητικά αποδοτική δραστηριότητα εξαιτίας της ευχάριστης συνεργασίας με επίδοξους αθλητές, της πρόκλησης της οικοδόμησης επιτυχημένων προγραμμάτων για υψηλές επιδόσεις καθώς και την ικανοποίηση που απορρέει, όταν μέσω της διδασκαλίας αθλητικών δεξιοτήτων επιτυγχάνονται οι οριοθετημένοι στόχοι (Reme, Eriksen & Ursin, 2008). Το κλίμα παρακίνησης, που δημιουργείται από τον προπονητή είναι πολύ σημαντικό για την ποιότητα των κινήτρων, που εκδηλώνουν οι αθλητές (Duda & Hall, 2001). Παράλληλα, η επιτυχία μιας ομάδας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ποιότητα των ηγετικών ικανοτήτων και την καθοδήγηση του προπονητή (Wang & Straub, 2012).

Κατά τον Lyle (2002), η σχέση προπονητή και αθλητή αποτελεί παράγοντα κεντρικής σημασίας για την αποτελεσματικότητα της προπόνησης, διότι ο αθλητής και ο προπονητής, που συνεργάζονται αρμονικά μεταξύ τους έχουν περισσότερες και καλύτερες πιθανότητες επιτυχίας. Επιπλέον, σύμφωνα με τους Jowett & Chaundy

(2004), οι προπονητές που είναι προσιτοί και φιλικοί προκαλούν θετική σχέση προπονητή – αθλητή. Όπως υποστηρίζουν οι ίδιοι ερευνητές, οι αθλητές είναι απίθανο να παραγάγουν κορυφαίες επιδόσεις χωρίς την υποστήριξη των προπονητών τους όπως αντίστοιχα και οι προπονητές είναι πολύ δύσκολο να είναι επιτυχημένοι δίχως το ταλέντο, την αφοσίωση και τον ενθουσιασμό των αθλητών τους.

Η σχέση μεταξύ προπονητή και αθλητή καθορίζεται συχνά από μία αμοιβαία και αιτιακή αλληλεξάρτηση μεταξύ του προπονητή και των συναισθημάτων του αθλητή καθώς και των σκέψεων και συμπεριφορών του (Jowett, 2008; Jowett & Cockerill, 2002). Σύμφωνα με έρευνα των Vargas–Tonsing & Guan (2007), είναι ενδιαφέρον ότι οι δυσλειτουργικές σχέσεις μεταξύ προπονητή και αθλητή είναι συνέπεια της έλλειψης συναισθημάτων και εμπιστοσύνης και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αδιέξοδο τις δύο πλευρές. Κατά το Λάιο (2007), ο προπονητής θεωρείται ο πλέον σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τη βελτίωση των επιδόσεων και τη συμπεριφορά των αθλητών. Σύμφωνα με τον ίδιο, οι γνώσεις του προπονητή, η διδακτική του ικανότητα, η εργατικότητα, η αφοσίωση και η συμπεριφορά του, θεωρούνται κύρια χαρακτηριστικά του καλού προπονητή. Όταν υπάρχουν αυτά οι αθλητές πιστεύουν στον προπονητή τους, τον παραδέχονται, μαθαίνουν γρήγορα, σωστά και είναι ικανοποιημένοι.

2.2.2.2. Οικογένεια (family)

Οι γονείς έχουν αναγνωριστεί ως ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες στον αθλητισμό (Fredericks & Eccles, 2005). Σύμφωνα με τον White (1996), μαζί με τον προπονητή αποτελούν σημαντική πηγή κινήτρων. Αναντίρρητα, οι γονείς θέλουν το καλύτερο για τα παιδιά τους και κάνουν ο,τιδήποτε χρειαστεί για να το επιτύχουν με αποτέλεσμα να έχουν ισχυρή επιρροή στο κίνητρο, τη συμπεριφορά, την ψυχολογική ανάπτυξη και τη συμμετοχή του παιδιού στον αθλητισμό (Bronfenbrenner & Morris, 1998; Cote, 1999). Τα άτομα ενθαρρύνονται να δοκιμάσουν ποικίλα αθλήματα με σκοπό να γνωρίσουν αν τους αρέσουν ή αν έχουν κάποιες συγκεκριμένες ικανότητες και δεξιότητες (Keegan, Spray, Harwood & Lavalley, 2010). Μόλις ξεκινήσει η αθλητική συμμετοχή, το άτομο αποφασίζει ένα ή δύο αθλήματα, που του ταιριάζουν και θέλει να επικεντρωθεί και να εξειδικευτεί (Keegan, Spray, Harwood & Lavalley, 2010). Σύμφωνα με τους ίδιους τους συγγραφείς, υπάρχουν τρία αποτελέσματα που

είναι πιθανό να συμβούν: α) να εξελιχθούν σε ελίτ αθλητές, β) να διασκεδάζουν και να ψυχαγωγούνται και γ) να σταματήσουν να συμμετέχουν εντελώς.

Κατά τους Hoyle & Leff (1997), οι γονείς συχνά αναλαμβάνουν να καθορίσουν εκείνοι τα κίνητρα ενώ ταυτόχρονα να είναι προπονητές στη ζωή των παιδιών τους, παρέχοντας οικονομική και συναισθηματική υποστήριξη. Κατά τον Wheeler (2012), οι μητέρες και οι πατέρες, που παρέχουν αθλητικούς στόχους στα παιδιά τους βοηθούν να δημιουργήσουν μια αίσθηση επιτεύγματος για τα ίδια. Επιπλέον, οι γονείς μπορούν να συνεχίσουν την ανάδειξη των στόχων επίτευξης μέσω της συμπεριφοράς τους προς τη νίκη, την στάση και τις ικανότητες (Knight et al., 2011). Σε μελέτη του Kay (2000) για τους ελίτ αθλητές, διαπιστώθηκε ότι οι οικονομικές υποχρεώσεις για τη συμμετοχή των αθλητών σε υψηλό επίπεδο αναφέρθηκε ως το μεγαλύτερο ζήτημα για τις οικογένειες. Μέσα από έρευνα των Fraser–Thomas, Cote & Deakin (2008), υποστηρίχθηκε ότι οι γονείς, που δεν ασκούν πίεση στα παιδιά τους για να είναι επιτυχημένα αλλά είναι υποστηρικτικοί, αυξάνουν τις πιθανότητες τα παιδιά τους να γίνουν αθλητές. Κατά τους Sagar & Lavalley (2016), οι γονείς με σκοπό την προώθηση της επίτευξης του στόχου χρησιμοποιούν είτε θετική (ανταμοιβή) είτε αρνητική (τιμωρία) συμπεριφορά. Η υποστήριξη και η παρακίνηση των γονέων αυξάνει την ευχαρίστηση και αθλητική ενασχόληση των παιδιών, ενώ αντίθετα η αδιαφορία δημιουργεί αρνητική σχέση της ευχαρίστησής τους με τα κίνητρα (Hoyle & Leff, 1997). Παράλληλα, σύμφωνα με τον Cote (1999), οι γονείς είναι απαραίτητοι στους αθλητές παρέχοντας συναισθηματική υποστήριξη και καθοδήγηση όπου απαιτείται.

Επιπλέον, η υποστηρικτική στάση των γονέων αποτελεί σημαντικό παράγοντα συμμετοχής και επιτυχίας στα σπορ (Wyllman, DeKnop, Ewing & Cumming, 2000). Εάν ένας αθλητής έχει θετική σχέση με τους γονείς του, τότε θα είναι πιο χαρούμενος, με συνέπεια να θέλει να έχει καλύτερες επιδόσεις για να δείξει στους γονείς του τις ικανότητές του (Keegan, Spray, Harwood & Lavalley, 2011). Οι αθλητές προτιμούν οι γονείς τους να μην υποστηρίζουν μόνο αυτούς αλλά και τους συμπαίκτες τους εξίσου το ίδιο (Knight, Neely & Holt, 2011). Κατά τους Simpkins, Fredricks, Davis–Kean & Eccles (2006), διαπιστώθηκε ότι οι γονείς διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην προώθηση συγκεκριμένων μορφών συμμετοχής των παιδιών σε ακαδημαϊκούς και αθλητικούς τομείς κατά τα πρώτα στάδια της ζωής τους. Πιο συγκεκριμένα, οι πατέρες είναι σε θέση να οργανώνουν και να διατηρούν τον έλεγχο στο αθλητικό κομμάτι ενώ σε τομείς, όπως η εκπαίδευση, μπορεί να μην αισθάνονται τόσο οικεία (Coakley, 2006). Οι προσδοκίες των γονέων και οι συμπεριφορές τους συχνά προβληματίζουν

τους προπονητές, αλλά και το αντίστροφο, οι συμπεριφορές των προπονητών αντιμετωπίζονται ως προβληματικές από τους γονείς (Weiss & Fretwell, 2005). Οι γονείς είναι οι κύριοι κοινωνικοί παράγοντες των παιδιών, κοινωνικοποιώντας τους μέσα από τις καθημερινές αλληλεπιδράσεις (Spera, 2005).

Σύμφωνα με τους Fredericks & Eccles (2005), αναφέρθηκε ότι οι γονείς εκπληρώνουν τρεις θεμελιώδεις ρόλους όσον αφορά την αθλητική εμπειρία των παιδιών τους. Ο πρώτος είναι ως χορηγός (μετακινήσεις, χρηματοδότηση, ευκαιρίες), ο δεύτερος ως διερμηνέας του αθλήματος παρέχοντας εμπειρία και γνώσεις και ο τρίτος ως πρότυπο (μοντελοποίηση των ιδανικών χαρακτηριστικών και συμπεριφορών). Επιπλέον, οι Babkes & Weiss (1999) διαπίστωσαν ότι οι αθλητές που ανέφεραν ότι οι πατέρες και οι μητέρες ήταν καλά αθλητικά πρότυπα, είχαν καλύτερες αντιλήψεις σχετικά με την ικανότητα, την απόλαυση και τα εσωτερικά κίνητρα.

Σύμφωνα με τους Knight, Neely & Holt (2011), οι αθλητές πριν από τους αγώνες θέλουν τη συμπαράσταση και από τους δύο γονείς για να προετοιμαστούν πνευματικά και σωματικά. Σύμφωνα με τους ίδιους, κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού οι αθλητές ανέφεραν ότι θέλουν οι γονείς τους να ενθαρρύνουν όλη την ομάδα, να επικεντρωθούν στην προσπάθεια που κατέβαλε η ομάδα και να ελέγξουν τα συναισθήματά τους είτε είναι θετικά είτε είναι αρνητικά.

3. Κεφάλαιο 3 : Κίνητρα και ελίτ αθλητές

3.1. Ελίτ αθλητές

Ο αθλητισμός και η φυσική αγωγή ως σύγχρονη και αναγνωρισμένη επιστήμη μετρά διάρκεια ζωής μόλις μερικές δεκαετίες (Armour, 2011). Κατά τον Hill (2010), ο αθλητισμός εξελίχθηκε από διάφορα παιχνίδια, που αποσκοπούσαν κυρίως ψυχαγωγικούς σκοπούς σε μία ανταγωνιστική και επαγγελματική βιομηχανία. Ένας ελίτ αθλητής αντιπροσωπεύει το υψηλότερο επίπεδο του ανταγωνισμού στον αθλητισμό (Collins, 2001). Ο ελίτ αθλητισμός έχει φτάσει στη σύγχρονη εποχή σε υψηλό επίπεδο επαγγελματισμού (Brackenridge, 2004). Σύμφωνα με τον Myburgh (2003), ελίτ αθλητής θεωρείται ο αθλητής που έχει αγωνιστεί σε εθνικό ή διεθνές επίπεδο στο άθλημα που έχει επιλέξει. Παράλληλα, ελίτ αθλητής είναι εκείνος, ο οποίος έχει επαγγελματικό συμβόλαιο με έναν αθλητικό εργοδότη-οργανισμό ή μία αθλητική οργάνωση (European Commission, 2013). Οι ελίτ αθλητές διακρίνονται από τη μακρά σε διάρκεια αθλητική σταδιοδρομία (Alfermann & Stambulova, 2007). Παρολαυτά, κατά τους ίδιους συγγραφείς, οι ελίτ αθλητές διατηρούνται στο ανώτερο επίπεδο έχοντας υψηλές επιδόσεις μόλις για πέντε χρόνια περίπου. Σύμφωνα με τους ίδιους, αθλητική σταδιοδρομία σημαίνει η πολυετής συμμετοχή σε αθλητική δραστηριότητα, που επιλέγεται οικειοθελώς από το άτομο και έχει την επίτευξη της ατομικής του κορυφής μέσα από τις επιδόσεις σε ένα ή περισσότερα αθλητικά γεγονότα. Οι αθλητές υψηλών επιδόσεων διακατέχονται από φυσικές δυνάμεις, εξειδικευμένες δεξιότητες και ικανότητες για το άθλημα που συμμετέχουν καθώς και από ψυχικές δυνάμεις (Collins, 2001). Επιπλέον, σε μελέτη των Daniels (2009); Primm, Preuhs & Hewitt (2007); Weber & Carini (2012), διαπιστώθηκε ότι οι αθλητές διακατέχονται από κάποιες ειδικές ιδιότητες, όπως η αποφασιστικότητα, η συγκέντρωση, η ανταγωνιστικότητα, η αυτοπεποίθηση, οι δεξιότητες και η υπερηφάνεια, που τους καθιστούν σπουδαίους. Παράλληλα, οι ελίτ καθώς και οι διαρκώς αναπτυσσόμενοι αθλητές αυξάνουν τον όγκο και την ένταση των προπονήσεων με σκοπό τη μεγιστοποίηση των επιδόσεών τους (Brooks, Fahey & Baldwin, 2004). Κατά τους Θεοδωράκη, Γούδα & Παπαιωάννου (2003), οι αθλητές νιώθουν όμορφα όταν αθλούνται και ακολουθούν αποτελεσματικές στρατηγικές στην προπόνηση με σκοπό την επίτευξη υψηλών επιδόσεων. Στα ομαδικά αθλήματα, οι επαγγελματίες αθλητές διακατέχονται από ένα ευρύ φάσμα απαιτήσεων όπως η

προπόνηση, οι αγώνες, τα μέσα ενημέρωσης και οι συναντήσεις με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας (Hulin, Gabbett, Lawson, Caputi & Sampson, 2015).

Σύμφωνα με τον Bailey (2006), ο αθλητισμός συνδέεται ευρέως με αξίες σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα, τον τρόπο ζωής καθώς και τα συναισθηματικά, κοινωνικά και γνωστικά οφέλη. Κατά τους Dewenter & Giessing (2015), οι ελίτ αθλητές είναι ικανοί, εσκεμμένα ή όχι, να επενδύσουν λιγότερο στην εκπαίδευση και τις κοινωνικές ικανότητες, γεγονός που μπορεί να επιφέρει μία λιγότερο επιτυχημένη επαγγελματική καριέρα. Ο αθλητισμός υψηλού επιπέδου χαρακτηρίζεται από την ικανότητα των αθλητών να αξιοποιήσουν και να βελτιστοποιήσουν μια σειρά από ψυχολογικές ιδιότητες, έτσι ώστε να αντέξουν τις πιέσεις, τις οποίες βιώνουν στην αθλητική τους ζωή (Fletcher & Sarkar, 2012; Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002). Κατά τους Freeman, Coffee & Rees (2011), η επίτευξη υψηλών επιδόσεων των ατόμων στον αθλητισμό απαιτεί υποστήριξη από τα καθημερινά θέματα, καθώς και από συγκεκριμένες αθλητικές απαιτήσεις, συμπεριλαμβανομένων των ανησυχιών γύρω από τον ανταγωνισμό. Επιπρόσθετα, η ζωή ενός αθλητή συνδυάζει προκλήσεις όπως διαφορετικές κατηγορίες ανταγωνισμού που προκαλούν πίεση και συνάμα τονίζουν τη σωματική και πνευματική τους κατάσταση (Ivarson, Johnson & Podlog, 2013; Petrie, Deiters & Harmison, 2013).

Η ανάπτυξη και βελτίωση ενός ελίτ αθλητή είναι μακροχρόνια και επηρεάζεται από τα φυσικά χαρακτηριστικά, την προπόνηση και τις ψυχολογικές ικανότητες που διαθέτει (Hardy, Jones & Gould, 1996). Σύμφωνα με τους Τζιγκουνάκη, Μιχαλοπούλου, Καμπά & Αγγελούση (2010), ο αθλητής υψηλού επιπέδου είναι άτομο με ανεπτυγμένους μορφολογικούς, μεταβολικούς, κινητικούς, αντιληπτικούς και βιομηχανικούς παράγοντες σε συνάρτηση με μία ισχυρή προσωπικότητα. Για να γίνει ο καλύτερος που μπορεί, είναι απαραίτητο να έχει υψηλά κίνητρα, έτσι ώστε να μεγιστοποιήσει τις ικανότητες του και να επιτύχει τους στόχους του (Bhargav & Sreenivas, 2017). Επιπρόσθετα, κατά τους ίδιους συγγραφείς, η εξέλιξη είναι αναγκαίο να είναι ομαλή και να επικεντρωθεί στις ατομικές ανάγκες ενός αθλητή ενώ συνάμα απαιτείται διατήρησή της μόλις επιτευχθεί.

Κατά τους Brown & Ryan (2003), οι ελίτ αθλητές συχνά θεωρούνται πρότυπα. Για να επιτευχθεί αυτό, σημαντικό ρόλο παίζουν, εξίσου, η οικογένεια, ο προπονητής και το περιβάλλον εκπαίδευσης (Θεοδωράκης, Γούδας & Παπαιωάννου, 2003). Κατά τους Lameiras, Almeida & Garcia-Mas (2014), τα ομαδικά αθλήματα, οι σχέσεις με τους συνομιλήκους, η ευχαρίστηση όσον αφορά τον ανταγωνισμό, η αισιόδοξη συμμετοχή

των γονέων και η συνολική ευχαρίστηση θεωρούνται θετικές πτυχές της συμμετοχής σε ομάδα. Στα ομαδικά αθλήματα, οι στόχοι των αθλητών μπορούν να επικεντρωθούν στο έργο (βελτίωση των επιδόσεων, ανάπτυξη δεξιοτήτων και ικανοτήτων) ή στο εγώ (είμαι καλύτερος από τους άλλους, επίτευξη ανωτερότητας) (Lameiras, Almeida & Garcia-Mas, 2014). Τέλος, κατά τους Weinberg & Gould (2014), η συνοχή είναι συστατικό ζωτικής σημασίας στα ομαδικά αθλήματα.

3.2. Ανασκόπηση ερευνών σχετικά με τα κίνητρα των ελίτ αθλητών

Γενικότερα, οι έρευνες, που εξετάζουν τους παράγοντες, που διαμορφώνουν τα κίνητρα σε ελίτ αθλητές ομαδικών αθλημάτων είναι περιορισμένες, κυρίως στην Ελλάδα. Παρακάτω, αναφέρονται ενδεικτικά μερικές σύγχρονες έρευνες που διεξήχθησαν στο εξωτερικό.

Αρχικά, σε έρευνα που έγινε από τους Teck Koh & Chee Keng Wang (2014), στη Σιγκαπούρη, παρατηρήθηκε ότι οι αθλητές ατομικών αθλημάτων ανέφεραν υψηλότερους στόχους προσέγγισης, στόχους αποφυγής και ενδογενείς στόχους ζωής σε σύγκριση με τους αθλητές ομαδικών αθλημάτων, ενώ ταυτόχρονα οι αθλητές ομαδικών αθλημάτων ανέφεραν σημαντικά υψηλότερους στόχους αποφυγής της επίδοσης, καθώς και εξωγενείς στόχους ζωής σε σχέση με τους αθλητές ατομικών αθλημάτων. Παράλληλα, είναι αναγκαίο οι προπονητές να επικεντρωθούν σε παράγοντες κατάρτισης όπως τον καθορισμό των στόχων, την ψυχολογική προετοιμασία και τις στρατηγικές ανταγωνισμού με τους αθλητές αφού είναι απαραίτητοι για την ενίσχυση της επίδοσης στο υψηλό αυτό επίπεδο (Mallet & Cote, 2006). Επιπλέον, κατά τους ίδιους, οι προπονητές καλό είναι να γνωρίζουν τις διαφορές στους στόχους επίτευξης και τις προσδοκίες της ζωής μεταξύ των ατομικών και ομαδικών αθλημάτων. Σε έρευνα των Mouloud & El-Kadder (2016), στην Αλγερία, διαπιστώθηκε ότι τις τελευταίες δεκαετίες οι προπονητές και οι αθλητές συνειδητοποίησαν τη σημασία των ψυχολογικών δεξιοτήτων στη βελτίωση των αθλητικών επιδόσεων και όχι μόνο των σωματικών. Επιπρόσθετα, σύμφωνα με τους συγγραφείς, παρατηρήθηκε ότι τα κίνητρα επίτευξης είναι η τάση να αγωνίζονται οι αθλητές για επιτυχίες καθώς και να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις αποτυχίες, με συνέπεια να βιώνουν με υπερηφάνεια τα πιθανά επιτεύγματα. Παράλληλα, τα κίνητρα επίτευξης στον αθλητισμό εστιάζονται στον αυτοανταγωνισμό ενώ η ανταγωνιστικότητα επηρεάζει τη συμπεριφορά σε κοινωνικά αποδεκτές καταστάσεις.

Μία ακόμη έρευνα πραγματοποιήθηκε από τους Fernandez-Rio, Cecchini, Mendez-Gimenez, Terrados & Garcia (2018), στο Οβιέδο της Ισπανίας, όπου ο στόχος της ήταν η σύγκριση του στόχου επίτευξης και των κανονισμών παροχής κινήτρων σε ελίτ αθλητές, παγκόσμιου επιπέδου και πολύ υψηλού επιπέδου, κατά την προετοιμασία τους για τους Ολυμπιακούς Αγώνες στο Ρίο. Συμπερασματικά, οι παγκόσμιου επιπέδου αθλητές έδειξαν υψηλότερους στόχους προσέγγισης και ελεγχόμενα κίνητρα από τους αθλητές πολύ υψηλού επιπέδου. Κατά τους ίδιους μελετητές, αυτά τα στοιχεία πρέπει να είναι παρόμοια στους αθλητές και των δύο κατηγοριών, έτσι ώστε οι προπονητές και οι νεαροί αθλητές να παίρνουν τις κατάλληλες αποφάσεις στην αρχή της αθλητικής τους σταδιοδρομίας, που θα τους βοηθήσουν στο άμεσο μέλλον. Επιπλέον, οι Jaakkola, Ntoumani & Liukkonen (2015), διεξήγαγαν έρευνα σε Φιλανδούς αθλητές χόκεϊ επί πάγου. Ο σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ του κλίματος παρακίνησης, της διάθεσης των στόχων επίτευξης/αποφυγής, της αντίληψης των αθλητικών ικανοτήτων και της διασκέδασης όσον αφορά το χόκεϊ επί πάγου. Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας αποκαλύπτουν ότι τα κίνητρα που δίνουν έμφαση στην προσπάθεια, την προσωπική ανάπτυξη και βελτίωση καθώς και στην επίτευξη του έργου αποτελούν σημαντικά στοιχεία της διασκέδασης/απόλαυσης του συγκεκριμένου αθλήματος.

Τέλος, πραγματοποιήθηκε μελέτη από τους Mascret, Elliot & Cury (2015) στις Η.Π.Α., σχετικά με την επέκταση και την ανάπτυξη της θεωρίας των στόχων επίτευξης στον τομέα του αθλητισμού. Οι συγγραφείς πρότειναν το τριχοτομημένο μοντέλο, που αναφέρθηκε παραπάνω, σε σχέση με τα προηγούμενα αφού τα δεδομένα από το ερωτηματολόγιο έδειξαν καλύτερη προσαρμογή και συνοχή μεταξύ τους. Πιο συγκεκριμένα, οι ερευνητές εστίασαν τόσο στη δομή των στόχων επίτευξης όσο και στην προγνωστική χρησιμότητά τους. Σχετικά με τη δομή, σχεδιάστηκε να αναπτύξει ένα σύνολο αντικειμένων για καθέναν από τους έξι στόχους του μοντέλου 3x2 και να εξεταστεί κατά πόσο οι στόχοι, που βασίζονται σε στόχους έργου και στόχους αυτοεξυπηρέτησης προκύπτουν ως χωριστές κατασκευές στην ανάλυση των δεδομένων. Το τριχοτομημένο μοντέλο αποσκοπεί στο να αποτελέσει ένα γενικό μοντέλο των στόχων επίτευξης, όχι ένα μοντέλο εξειδικευμένο στον τομέα της εκπαίδευσης, αλλά ο έλεγχος της έρευνας στον τομέα του αθλητισμού δεν μπορεί να ξεκινήσει μέχρι κάποιο ψυχομετρικά ασφαλές και έγκυρο μέσο αξιολόγησης να είναι διαθέσιμο (Mascret, Elliot & Cury, 2015).

3.3. Σκοπός της έρευνας

Σκοπός, επομένως, της παρούσας ποιοτικής μελέτης είναι να διερευνήσει τους παράγοντες, που διαμορφώνουν τα κίνητρα σε ελίτ αθλητές ομαδικών αθλημάτων. Για τον σκοπό αυτό, χρησιμοποιήθηκαν ημι-δομημένες συνεντεύξεις προς όλους τους αθλητές. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στους στόχους επίτευξης των ελίτ αθλητών έτσι ώστε να παρουσιάσουν υψηλές επιδόσεις στο άθλημα με το οποίο ασχολούνται. Οι πληροφορίες, που συγκεντρώθηκαν, ίσως βοηθήσουν στην εμβάθυνση των παραγόντων και του τρόπου που επηρεάζουν τις επιδόσεις των ελίτ αθλητών. Συγκεκριμένα η παρούσα έρευνα επιχειρεί να απαντήσει στα παρακάτω ερευνητικά ερωτήματα:

1. Πώς οι πεποιθήσεις των αθλητών καθόριζαν την επιλογή του αθλήματος;
2. Πώς οι στόχοι των γονέων επηρέασαν τους ελίτ αθλητές έτσι ώστε να φτάσουν στο υψηλότερο επίπεδο;
3. Πώς αντιλαμβάνονται οι γονείς τις ικανότητες των ελίτ αθλητών έτσι ώστε να έχουν υψηλές επιδόσεις;
4. Πώς οι στόχοι του προπονητή επηρεάζουν τις επιδόσεις των ελίτ αθλητών;
5. Είναι η στοχοθεσία των ελίτ αθλητών και του προπονητή κοινή;
6. Πώς οι στόχοι επίτευξης σχετικά με το έργο, που πρέπει να διεκπεραιωθεί διερευνούν τις επιδόσεις των ελίτ αθλητών;
7. Πώς οι στόχοι επίτευξης σχετικά με τους ίδιους τους ελίτ αθλητές περιγράφουν τις επιδόσεις τους;
8. Πώς οι στόχοι επίτευξης συγκριτικά με τα άλλα άτομα, είτε συμπαίκτες είτε αντιπάλους, περιγράφουν τις επιδόσεις των ελίτ αθλητών;

Κεφάλαιο 4: Μεθοδολογία της έρευνας

4.1. Συμμετέχοντες

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 15 επαγγελματίες αθλητές και αθλήτριες ομαδικών αθλημάτων (μ.ο. ηλικίας: 31 έτη). Πιο συγκεκριμένα, οι 14 ήταν άντρες και η μία γυναίκα. Από τους 14 άντρες, 7 είναι ποδοσφαιριστές και 7 είναι καλαθοσφαιριστές ενώ η γυναίκα είναι πετοσφαιρίστρια. Οι 8 αθλητές είναι από την Αθήνα ενώ οι υπόλοιποι 7 ξεκίνησαν την επαγγελματική σταδιοδρομία από επαρχιακές πόλεις όπως είναι η Λάρισα, η Πρέβεζα, η Πάτρα και άλλες. Από τους 15 αθλητές, οι 11 είναι εν ενεργεία και οι 4 είναι παλαίμαχοι. Η επιλογή των συμμετεχόντων έγινε με βάση την ευκολία πρόσβασης σε αυτούς κατά την περίοδο διεξαγωγής της έρευνας. Πρόκειται, δηλαδή, για ένα διαθέσιμο εθελοντικό δείγμα.

4.2. Ερευνητικά εργαλεία

Από το εύρος των ποιοτικών μεθόδων (π.χ. δομημένες συνεντεύξεις, ομάδες εστίασης, παρατηρήσεις, ημερολόγια κτλ), οι ημι-δομημένες συνεντεύξεις είναι ένας από τους πιο συνηθισμένους τρόπους συλλογής δεδομένων στον τομέα της έρευνας (Krogh & Lindsay, 1999). Κατά τον Wengraf (2001), η ημι-δομημένη συνέντευξη θεωρείται συχνά ως μία εύκολη μέθοδος συλλογής δεδομένων. Οι ημι-δομημένες συνεντεύξεις είναι ικανές να παράγουν πλούσια και λεπτομερή σύνολα δεδομένων σε σύντομο χρονικό διάστημα (Fallon, 2008). Παράλληλα, σύμφωνα με τους Carrington & Graham (2001), οι ημι-δομημένες συνεντεύξεις περιλαμβάνουν ενδεδειγμένες συζητήσεις, οι οποίες έχουν γενικό σκοπό το τι προκάλεσαν οι ερευνητικοί στόχοι ενώ ταυτόχρονα καθοδηγούνται έντονα από τις αντιλήψεις και τις εμπειρίες του συνεντευξιαζόμενου. Η συγκεκριμένη μέθοδος φαίνεται να παρέχει πιο χρήσιμα δεδομένα όταν το μέγεθος του δείγματος είναι σχετικά μικρό, καθώς επίσης επιτρέπει θεματική ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων (Alvarez & Urla, 2002).

Η ανάλυση της αντικειμενικής γνώσης αποτελεί το πλαίσιο για την ανάπτυξη αυτού του οδηγού και των πυλών για την ανάπτυξη των ερωτήσεων της συνέντευξης (McIntosh & Morse, 2015). Σύμφωνα με τους Pathak & Intratat (2012), οι ημι-δομημένες συνεντεύξεις χρησιμοποιούνται όταν η έρευνα θα επωφεληθεί από μία αρκετά ανοικτή δομή. Η συγκεκριμένη συνέντευξη ξεκινά με ευρείες και γενικότερες

ερωτήσεις ή θεματικές ενότητες (Arksey & Knight, 1999). Κατά την προετοιμασία των ημι-δομημένων συνεντεύξεων δεν διατυπώνονται συγκεκριμένες-κλειστές ερωτήσεις αλλά τα θέματα και τα υποθέματα που θα προσεγγιστούν. Επιπρόσθετα, αναμένεται οι συγκεκριμένες ερωτήσεις να προκύψουν ως φυσικό επακόλουθο κατά την προσέγγιση αυτών των θεμάτων και των υποθεμάτων. Έτσι, δίνεται στο συνεντευξιαστή περισσότερη ελευθερία να αναλύσει τα ζητήματα της έρευνας με φυσικό τρόπο παρά να έχουν προεξοφληθεί μέσω των συγκεκριμένων ερωτήσεων (Pathak & Intratat, 2012).

Οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν χρησιμοποιώντας έναν οδηγό συνέντευξης με βάση μια εκτεταμένη ανασκόπηση της σχετικής έρευνας (Buckley, 2012). Δημιουργήθηκε μία γενική δομή, όπου τα κύρια θέματα καθώς και οι υποκατηγορίες ήταν έτοιμα εκ των προτέρων (Pathak & Intratat, 2012). Οι ερωτήσεις, που χρησιμοποιήθηκαν, επικεντρώνονται στις απαντήσεις κάθε συμμετέχοντος και αποτελούν τη δομή της ημι-δομημένης συνέντευξης (Bartholomew, Henderson & Marcia, 2000). Κατά τους ίδιους τους συγγραφείς, οι συμμετέχοντες είναι ελεύθεροι να απαντήσουν όπως επιθυμούν και ο ερευνητής με τη σειρά του μπορεί να διερευνήσει τις απαντήσεις, που θα λάβει. Το συγκεκριμένο πλαίσιο και η ευελιξία των απαντήσεων αποτελούν τη βασική πτυχή της μεθόδου (Bartholomew, Henderson & Marcia, 2000).

Πιο συγκεκριμένα, στην παρούσα έρευνα η συνέντευξη βασίστηκε στις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου των Van Yperen, Blaga & Postmes (2014), που αφορούσε στο τριχοτομημένο μοντέλο. Στο πλαίσιο του τριχοτομημένου μοντέλου οι Roberts, Treasure & Conroy (2007), καθορίζουν την ικανότητα με τρεις τύπους στόχων επίτευξης (έργο, εαυτός, άλλοι) διατηρώντας ταυτόχρονα τη διάκριση προσέγγιση – αποφυγή. Ο ορισμός της ικανότητας (έργο, εαυτός, άλλοι), διασταυρώνεται με το πρόσημο της ικανότητας (θετικό ή αρνητικό) για να παραγάγει τους έξι επιμέρους στόχους του τριχοτομημένου μοντέλου (Elliot, Murayama & Pekrun, 2011). Αναλυτικότερα, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο του στόχου επίτευξης για τον αθλητισμό ‘The Achievement Goal Questionnaire for Sports’ των Conroy, Elliot & Hofer (2003), το ερωτηματολόγιο σχετικά με το έργο και τον προσανατολισμό στο εγώ στον αθλητισμό ‘The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire’ των Duda & Nicholls (1992) και το ερωτηματολόγιο, που αφορά στην αντίληψη της επιτυχίας ‘The perception of Success Questionnaire’ των Roberts, Treasure & Balague (1998). Τέλος,

εξετάστηκε ο ρόλος και άλλων στοιχείων που είναι η ηλικία και το φύλο (Higgins & Green, 2011; Lipsey & Wilson, 2001).

4.3. Διαδικασία

Πραγματοποιήθηκαν ημι-δομημένες συνεντεύξεις για κάθε αθλητή ξεχωριστά ενώ ταυτόχρονα αξίζει να σημειωθεί ότι οι ερωτήσεις ήταν σε έντυπη μορφή και οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν κατ'ιδίαν. Οι αθλητές/τριες ενημερώθηκαν για το σκοπό και τη χρησιμότητα της έρευνας καθώς και για το πώς θα αξιοποιηθούν τα δεδομένα. Παράλληλα, ενημερώθηκαν για τη διάρκεια των συνεντεύξεων και για το πώς θα καταγραφούν τα δεδομένα. Επιπρόσθετα, διαβεβαιώθηκαν για τον ανώνυμο και εμπιστευτικό χαρακτήρα των απαντήσεων. Τέλος, οι αθλητές ενημερώθηκαν ότι θα μπορούσαν να αποχωρήσουν από την έρευνα οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της συνέντευξης. Συνεπώς, αφού τους δόθηκαν προφορικά οι παραπάνω οδηγίες και διευκρινήσεις και παράλληλα υπέγραψαν το έντυπο συναίνεσης πραγματοποιήθηκαν οι συνεντεύξεις που διήρκεσαν περίπου 35 λεπτά η καθεμία. Επιπρόσθετα, με την άδεια των συμμετεχόντων οι συνεντεύξεις μαγνητοφωνήθηκαν.

Μετά την ολοκλήρωση των συνεντεύξεων, πραγματοποιήθηκε ποιοτική ανάλυση των δεδομένων, και κωδικοποίησή τους σε κατηγορίες με σχετιζόμενο νόημα ώστε να αποφασιστεί πόσο σημαντικό ρόλο έπαιξαν οι παράγοντες διαμόρφωσης των κινήτρων σε ελίτ αθλητές ομαδικών αθλημάτων σχετικά με τις επιδόσεις τους. Οι κατηγορίες που δημιουργήθηκαν αφορούν τον προσανατολισμό των στόχων, τη θεωρία του αυτοπροσδιορισμού, τα ατομικά χαρακτηριστικά, τους παράγοντες επιτυχίας, τις πεποιθήσεις, τα σημαντικά πρόσωπα και τον τόπο.

Πραγματοποιήθηκε ανάλυση των κατηγοριών, επεξεργασία και ερμηνεία των αποτελεσμάτων από τον ερευνητή τα οποία αναφέρονται στο κεφάλαιο 5 της παρούσας ενότητας.

Κεφάλαιο 5: Αποτελέσματα

Στην παρούσα ενότητα, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας σχετικά με τους παράγοντες διαμόρφωσης των κινήτρων σε ελίτ αθλητές ομαδικών αθλημάτων. Οι περιγραφές τους δεν αντιπροσωπεύονται επαρκώς στη βιβλιογραφία πριν από την παρούσα μελέτη. Συνεπώς, οι προοπτικές που αποσαφηνίζονται εδώ ίσως μπορούν να θεωρηθούν ένα σημείο εκκίνησης για τους ερευνητές, που ενδιαφέρονται να επεκτείνουν τα παρόντα ευρήματα σχετικά με τις επιδόσεις των ελίτ αθλητών στο ελληνικό πλαίσιο.

Οι σχετικές πληροφορίες αποκτώνται με βάση την ανάλυση περιεχομένου των συνεντεύξεων που πραγματοποιήθηκαν με τους αθλητές υψηλών επιδόσεων. Η ανάλυση και η κωδικοποίηση των ποιοτικών δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το υπολογιστικό πρόγραμμα Atlas.ti. Τα ευρήματα προκύπτουν από τις υποκειμενικές περιγραφές των ίδιων των αθλητών και ταξινομούνται σε πέντε επιμέρους κατηγορίες: α) πεποιθήσεις στην επιλογή αθλήματος, β) παράγοντες επιτυχίας, γ) είδη κινήτρων, δ) σημαντικά πρόσωπα και ε) προσανατολισμό στόχων.

Όπως φαίνεται από τις περιγραφές των αθλητών, η συντριπτική πλειοψηφία αγαπούσε τον αθλητισμό γενικότερα. Αυτό αποτέλεσε και το κυριότερο κριτήριο έτσι ώστε να ασχοληθούν επαγγελματικά στο άθλημα που επέλεξαν. Παράλληλα, ορισμένοι αθλητές είχαν πρότυπο και κάποιο μέλος από την οικογένειά τους όπου τους δόθηκε το ερέθισμα έτσι ώστε να γίνουν επαγγελματίες.

Θεωρώ πως κάθε παιδί ας πούμε της ηλικίας μου τότε στο Δημοτικό, η πρώτη προσέγγιση, που γίνεται είναι με το ποδόσφαιρο. Το θέμα είναι να το αγαπήσεις από μικρός. Αν το αγαπήσεις από μικρός και σε ενδιαφέρει, πιστεύω ότι θα ακολουθήσεις το ποδόσφαιρο και θα σου αρέσει το ποδόσφαιρο. Εάν αθληθείς στο ποδόσφαιρο και δεν σου αρέσει τότε μετά τα παιδιά πιστεύω ότι κοιτάνε άλλα αθλήματα τύπου μπάσκετ, βόλεϊ και τέτοια... Εμένα μου άρεσε πολύ το ποδόσφαιρο από την πρώτη στιγμή και γι αυτό και το κυνήγησα. Πήγα και γράφτηκα σε μια σχολή ποδοσφαίρου και έτσι ξεκίνησε η αγάπη μου.

(Αθλητής 8)

Εντάξει, σίγουρα μου έβαλε το μικρόβιο ο πατέρας μου, που ασχολιότανε, όχι τόσο επαγγελματικά, και είχε όλη αυτή την αγάπη και τη τρέλα του να παίζω κι εγώ μπάσκετ. Και με πήγαινε κι έβλεπα και αγώνες ή ήτανε τότε προπονητής στο Διαγόρα, Δ' Έσκα κατηγορία. Πήγαινα κι εγώ συνέχεια μαζί του και έβλεπα, οπότε όλη αυτή η διαδικασία με έκανε να θέλω μόνο το μπάσκετ. Στη πορεία ψήλωσα κι αυτά και αποφάσισα να ασχοληθώ μόνο με το μπάσκετ.

Γ.Μ. Πάντως γενικότερα με τον αθλητισμό από μικρός θετικός...

Ε ναι ναι... Πάντα από όσο θυμάμαι τον εαυτό μου ήμουν με μία μπάλα. Έτρεχα, έπαιζα, ποτέ με... Τότε δεν ήτανε τόσο οι υπολογιστές και η τεχνολογία αλλά και πάλι... Ποτέ δεν ήμουν να πάρω ένα... Πως λέγονται τα action man κι αυτά... Ήμουν πάντα με μία μπάλα, να πάω να παίζω, να βγω έξω... Και με τα ξαδέρφια μου, που μέναμε όλοι μαζί σε μια πολυκατοικία, μαζευόμασταν όλοι μαζί και παίζαμε ποδόσφαιρο. Ήταν πιο εύκολο τότε. Δεν είχαμε και μπασκέτα... Ενώ τώρα βάζαμε δυο αυτοκίνητα και παίζαμε...

(Αθλητής 3)

Νομίζω έχει να κάνει πρώτον, επειδή ο πατέρας μου ήταν ερασιτέχνης ποδοσφαιριστής επομένως οι εικόνες ήταν πολύ σημαντικές για εμένα. Είχα πάρα πολλές εικόνες βλέποντας τον πατέρα μου να παίζει κι ως παιδάκι, έχοντας πρότυπο ας πούμε το μπαμπά, ήθελα κι εγώ να γίνω σαν το μπαμπά και να παίζω ποδόσφαιρο. Και νομίζω ένας άλλος λόγος είναι ότι έπαιρνα ιδιαίτερη ικανοποίηση επειδή τα κατάφερνα καλά. Με ικανοποιούσε αυτό άρα έπαιζα όλο και περισσότερο.

(Αθλητής 12)

Κατά τους Vallerand & Rousseau (2001), πολλοί αθλητές υψηλού επιπέδου έχουν τονίσει την αγάπη τους για το άθλημά τους καθώς και τα έντονα συναισθήματα που νιώθουν κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων τους. Επιπλέον, οι Babkes & Weiss (1999), διαπίστωσαν ότι οι αθλητές που ανέφεραν ότι οι πατέρες και οι μητέρες ήταν καλά αθλητικά πρότυπα, είχαν υψηλότερες αντιλήψεις σχετικά με την ικανότητα, την απόλαυση και τα εσωτερικά κίνητρα.

5.1. Πεποιθήσεις στην επιλογή αθλήματος (beliefs in the choice of sport)

Οι αθλητές, όπως διαπιστώθηκε επέλεξαν το άθλημά τους εξαιτίας της ευχαρίστησης και της απόλαυσης, που είχαν για το εκάστοτε άθλημα. Στην παρούσα έρευνα, φαίνεται από τις περιγραφές ότι η συντριπτική πλειοψηφία των αθλητών, εάν ήταν το αντίθετο φύλο, θα επέλεγε άλλο άθλημα. Αυτό μπορεί να συνέβαινε για διάφορους λόγους, όπως τα χαρακτηριστικά του εκάστοτε αθλήματος και γενικότερα τις προτιμήσεις των αθλητών. Πιο συγκεκριμένα, όσοι ήταν άντρες θα ασχολιόντουσαν με αθλήματα όπως το βόλει ή ο στίβος. Η αθλήτρια, που συμμετείχε στην έρευνα, δήλωσε πως ίσως θα ακολουθούσε πάλι το άθλημα της που είναι το βόλει.

Εντάξει, πιστεύω ότι γενικά τα κορίτσια, ο αθλητισμός για τα κορίτσια είναι σε άλλα αθλήματα. Εντάξει ας πούμε, προσωπικά πιστεύω ότι το μπάσκετ δε βοηθάει ένα κορίτσι. Τώρα το βλέπω από την αντρική πλευρά γιατί δε διαμορφώνει ωραία ένα κορμί κοριτσιού δηλαδή ωραία το μπάσκετ. Υπάρχουν άλλα αθλήματα όπως το βόλεϊ ή ας πούμε ο στίβος που τα κάνει λίγο πιο θυληκά, κατάλαβες οπότε δεν πιστεύω θα ακολουθούσα το μπάσκετ.

(Αθλητής 5)

Το βόλεϊ... Το βόλεϊ έτσι πιστεύω θα είναι πιο κοντά εάν ήμουν κορίτσι, μιλάμε υποθετικά. Γιατί το βόλεϊ έτσι βοηθάει το σωματότυπο των κοριτσιών να είναι ωραίο. Ενώ το ποδόσφαιρο είναι έτσι πιο ιδιαίτερο και πιο βάρβαρο σπορ.

(Αθλητής 12)

Η αλήθεια είναι ότι στους άντρες λίγο το βόλεϊ είναι παρεξηγημένο άθλημα. Και, ντάξει τώρα δεν μπορώ να το γνωρίζω ακριβώς. Μπορεί να είχα άλλες προτιμήσεις. Είναι ένα άθλημα πάρα πολύ εντυπωσιακό. Πραγματικά, πολύ γρήγορο. Και είναι κρίμα που ειδικά στην Ελλάδα δεν έχει πάρει την αναγνώριση, που του αξίζει. Ας πούμε, σε άλλες χώρες στα Βαλκάνια, στην Πολωνία για παράδειγμα, είναι το top άθλημά τους το βόλεϊ. Υπάρχουν δηλαδή άλλες χώρες, που το έχουν πάρα πολύ ψηλά σαν σπορ. Εδώ στην Ελλάδα ακόμα δυσκολευόμαστε λίγο.

Γ.Μ. Οπότε και πάλι θα το επέλεγες;

Μπορεί και να το επέλεγα, ναι. Εάν είχα δει... Αν είχα ίσως τα ερεθίσματα που έχω και τώρα πολύ πιθανό να το επέλεγα, ναι.
(Αθλητής 4)

Το θηλυκό σώμα δέχεται συχνά κριτική από τα μέσα ενημέρωσης, με σχόλια πολλές φορές υποτιμητικά, σε σύγκριση με τους άντρες αθλητές (Frisby, 2017). Παράλληλα, κατά τους Messner & Cooky (2010), τα μέσα ενημέρωσης τείνουν να επαινέσουν τους άντρες για την αθλητική τους ικανότητα ενώ αντίθετα επαινούν τις γυναίκες μόνο για τη φυσική εμφάνιση και ομορφιά.

5.2. Παράγοντες επιτυχίας (success factors)

5.2.1. Διαδικασία αναγνώρισης

Όπως φαίνεται από τις περιγραφές των αθλητών, υπήρχαν κάποιοι που κατάλαβαν από μόνοι τους ότι θα μπορούσαν να τα καταφέρουν στο ανώτερο επίπεδο και να καθιερωθούν ως επαγγελματίες. Αυτό μπορεί να συνέβη στο Γυμνάσιο ή στο Λύκειο. Κάποιοι άλλοι συγκρούονταν με τους γονείς τους, διότι παραμελούσαν τα μαθήματα και το σχολείο γενικότερα, έτσι ώστε να αφοσιωθούν αποκλειστικά στον στόχο τους να γίνουν επαγγελματίες αθλητές. Επιπλέον, υπήρχαν και ορισμένοι που είχαν το ταλέντο αλλά και την στήριξη των δικών τους ανθρώπων για να καταφέρουν να ανταπεξέλθουν στο υψηλότερο επίπεδο.

Θυμάμαι χαρακτηριστικά αυτή τη χρονιά γιατί με πιάσανε οι γονείς μου πάρα πολύ με ιδιαίτερα μαθήματα κι αυτά, να δώσω πανελλήνιες... Ήθελαν να περάσω στα ΤΕΦΑΑ, να ασχοληθώ με τη γυμναστική κι αυτά. Και ήτανε εκεί Δευτέρα Λυκείου, μέσα που τελείωνε η Δευτέρα να πάω Τρίτη... Και γυρνάω μια μέρα πάω... Τότε είχα πάρει μεταγραφή και στο Αιγάλεω από την Άμιλλα. Και πάω σπίτι και λέω, κουρασμένος από την προπόνηση του Αιγάλεω γιατί τότε το Αιγάλεω ήτανε Α1, οι ακαδημίες ήτανε πάρα πολύ καλές και δουλεύανε πολύ σοβαρά και σωστά. Και πάω σπίτι και λέω επειδή είμαι πάρα πολύ κουρασμένος δε θέλω να έρθει ο καθηγητής για ιδιαίτερα, δε θέλω να ξανακάνω, θα ασχοληθώ με το μπάσκετ. Ε τότε υπήρξε ένας καυγάς μέσα στο σπίτι. Έγινε ο τρίτος παγκόσμιος πόλεμος... Αλλά συνέχισα τα ιδιαίτερα θυμάμαι. Και το

αποκορύφωμα ήταν η κλήση μου στην εθνική. Όταν ήταν να πάω στα κλιμάκια για να με δούνε, ξέρεις... Κάθε Τετάρτη τότε κάνανε, δε ξέρω αν συνεχίζεται ακόμη. Κάθε Τετάρτη πήγαιναν στο ΟΑΚΑ και δοκιμάζονταν παίκτες από όλες τις ομάδες σε αυτές στις ηλικίες. Και θυμάμαι τότε με τον coach το Βλασσόπουλο, είχε έρθει ένα χαρτί στο Αιγάλεω επειδή έπαιζα και εφηβικό. Είχε έρθει ένα χαρτί να πάμε εγώ και άλλος ένας συμπαίκτης μου να δοκιμαστούμε. Ε και από τότε είπα τέρμα όλα, θέλω να παίξω μπάσκετ. Ε πάλι τα ίδια, ξέρεις, τσακωμούς, όχι όχι όχι... Μέχρι που έφτασε το τέλος της χρονιάς και ξεκίνησε η χρονιά χωρίς ιδιαίτερα, τα έκοψα όλα.

(Αθλητής 3)

Αυτό το είπα σε μικρή ηλικία να σου πω την αλήθεια, το είπα από το Γυμνάσιο, από τα δεκατέσσερά μου είπα ότι θα κάνω αυτό. Έτσι έδωσα βάση σ' αυτό, ασχολήθηκα πολύ σ' αυτό και το κάνα. Και έδωσα στους δικούς μου να το καταλάβουνε ότι θα ασχοληθώ μ' αυτό. Εγώ τους έδωσα να καταλάβουνε, δεν είναι ότι τους είπα θέλω, τέλος, γεια σας. Αλλά με τις επιδόσεις μου, με το χρόνο που ξόδευα στο μπάσκετ κι αυτά, το καταλάβανε κι εγώ κατάλαβα ότι αυτό θέλω να κάνω.

(Αθλητής 10)

Αυτό ήρθε από μόνο του. Όταν ήμουνα μικρός, στο Γυμνάσιο, στις πρώτες τάξεις του Γυμνασίου είχα όνειρο να γίνω ή γυμναστής ή επαγγελματίας ποδοσφαιριστής. Όταν το εξέφραζα αυτό και στους συμμαθητές μου και πολλές φορές όταν μας ρωτούσανε οι καθηγητές τι θες να γίνεις, ποιο επάγγελμα θες να ακολουθήσεις όλοι γελοούσανε όταν τους έλεγα... Ειδικότερα όταν τους έλεγα για επαγγελματίας από μόνο του.

(Αθλητής 13)

5.2.2. Φυσικά χαρακτηριστικά

Για να καταφέρουν οι αθλητές να φτάσουν στο υψηλότερο επίπεδο, χρειάστηκε πολλή προσπάθεια και προπόνηση. Παράλληλα, ορισμένοι αθλητές είχαν έμφυτα φυσικά προσόντα όπως σωματοδομή, δύναμη, ταχύτητα ή ύψος, άλλοι είχαν καλή τεχνική κατάρτιση και άλλοι υπερτερούσαν στο πνευματικό κομμάτι, όπως είναι η

ευφυΐα και η στρατηγική αντίληψη εντός του γηπέδου. Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά, τα καλλιέργησαν και τα εξέλιξαν, όσο περνούσε ο καιρός έτσι ώστε να τα καταφέρουν.

Ωραία. Νομίζω ότι σε αυτό που διέφερα, γιατί ποτέ δεν είχα τόσο καλά στοιχεία στο αθλητικό κομμάτι, τα οποία βέβαια τα δούλεψα κι αυτά και με προπονήσεις τα βελτίωσα, είναι στον τρόπο που βλέπω το παιχνίδι. Δηλαδή, στις θέσεις που θα πάρω στην άμυνα αφού μιλάμε για βόλεϊ είτε στην υποδοχή ή ακόμα και στο επιθετικό κομμάτι. Στον τρόπο που μπορεί να δω το γήπεδο και που μπορεί να υπάρχει το κενό.

(Αθλητής 4)

Το βόλεϊ είναι ένα άθλημα, που χαρακτηρίζεται από σύντομες περιόδους υψηλής έντασης και σύντομου χρόνου ανάκτησης δυνάμεων μέσα στο παιχνίδι (Polgaze & Dawson, 1992). Ένα πολύ διαδεδομένο χαρακτηριστικό των αθλητών είναι το άλμα είτε είναι επιτόπιο είτε είναι μετά από κίνηση (Stone et al., 2003). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι αθλητές να σερβίρουν, να μπλοκάρουν, να παίζουν άμυνα ή να επιτεθούν (Peterson, Alvar & Rhea, 2006).

Ξεχώριζα στην επαφή με το καλάθι. Δηλαδή θα σουτάρω καλύτερα, έκανα καλύτερο drive. Σίγουρα ότι έβαζα τη μπάλα πιο εύκολα από τα άλλα παιδιά στο καλάθι. Αυτό πιστεύω. Τώρα η δύναμη και η ταχύτητα όχι... Γιατί ούτε τώρα τα έχω... Οπότε αυτό ήτανε που με έκανε και να λες, α αυτός ο μικρός είναι καλός παίκτης, θα παίξει... Η επαφή μου με το καλάθι ήταν από τα κύρια και βασικότερα στοιχεία. Γ.Μ. Πολύ σημαντικό για το άθλημα...

Ε καλά, το σημαντικό είναι να μπαίνει η μπάλα στο καλάθι...

(Αθλητής 3)

Σε αυτό που νομίζω ότι υπερείχα από τα παιδιά της ηλικίας μου ήτανε νομίζω η σωματοδομή μου εκείνη την περίοδο γιατί από πολύ μικρός ήμουν πιο ανεπτυγμένος από τα άλλα παιδιά κι αυτό μου έδινε έτσι ένα πλεονέκτημα απέναντι στα άλλα παιδιά.

(Αθλητής 11)

Ναι, θεωρώ ότι ξεχώριζα σε αθλητικότητα από άλλα παιδιά, ναι ξεχώριζα. Νομίζω ότι ήμουνά πάρα πολύ καλός αθλητής κι αυτό με έκανε να παίξω μπάσκετ. Δηλαδή, και οι προπονητές μου με εμπιστεύτηκαν αρχικά, γιατί ήμουνά ένας αθλητής. Ένας παίκτης ο οποίος θεωρώ ότι ήμουνά πολύ γρήγορος, αλτικός. Ακούραστος σε αυτές τις ηλικίες 21-22 ετών. Και έδινά πολλά πράγματα στην ομάδα με βάση την αθλητικότητα. Άλλα πράγματα μετά όπως σουτ, τεχνικές και λοιπά και λοιπά ήρθαν στην πορεία. Βελτιώθηκαν με την πορεία. Αλλά ένα πράγμα, το οποίο νομίζω ότι με βοήθησε πάρα πολύ και με ώθησε πολύ ήταν η αθλητικότητα, ναι. Γιατί πιστεύω ότι μετράει πάρα πολύ στο μπάσκετ και στα αθλήματα επαφής.

(Αθλητής 9)

Το μπάσκετ είναι ένα άθλημα απαιτητικό που στηρίζεται στα σωματικά προσόντα καθώς και απαιτείται οι παίκτες να διαθέτουν χαρακτηριστικά όπως δύναμη, ταχύτητα, άλμα ή αλλαγές κατεύθυνσης. (Abdelkrin, El Fazaa & El Ati, 2006). Παράλληλα, σημαντικές πτυχές είναι η εμπειρία, η σωματοδομή, η αντοχή και η ισορροπία, που παίζουν σημαντικό ρόλο στην αξιολόγηση των ελίτ αθλητών (Hoffman, 2003).

Νομίζω ότι ήμουνά πιο καλός με τη μπάλα από ότι τα άλλα τα παιδιά. Δηλαδή ακόμη και σε μικρή ηλικία, είχα καλύτερη τεχνική κατάρτιση από τους υπόλοιπους. Δηλαδή, μπορεί κάποιο παιδί να ήτανε πιο δυνατό από μένα ή πιο ψηλό. Απλά με τη μπάλα εγώ ήμουνά καλύτερος. Και ντάξει αυτό σε μικρή ηλικία ξεχωρίζει. Μετά σιγά σιγά όσο ανεβαίνεις τα χρόνια, που έρχεται και η δύναμη μέσα στο παιχνίδι πολύ, αυτό σιγά σιγά ισορροπεί.

(Αθλητής 2)

Υπάρχουνε κάποια χαρακτηριστικά, που πρέπει να έχει ένας τερματοφύλακας τα οποία είναι το διαβατήριο, ας πούμε για να επιλέξει κάποιος να ασχοληθεί μαζί σου, να σε προπονήσει και να εξελίξει. Σίγουρα είναι το ύψος, σίγουρα είναι τα αθλητικά προσόντα όπως μπορεί να είναι η αλτικότητα, η ταχύτητα, η εκρηκτικότητα... Το ιδανικό είναι όλο αυτό το πακέτο να είναι ελκυστικό για έναν προπονητή ώστε να επιλέξει ένα παιδί σε μια μικρή ηλικία για να το προπονήσει και να το εξελίξει και να το φτάσει να κάνει ας πούμε μία πολύ καλή καριέρα.

Γ.Μ. Οπότε τα είχες όλα αυτά προφανώς...

Προφανώς τα είχα, ναι.

(Αθλητής 14)

Από μικρός είχα πλεονέκτημα το ότι είχα καλό άλμα, έπαιζα με πάθος και έκανα επιθετική άμυνα. Μου άρεσε πολύ να κάνω άμυνα, ήμουν καλός στο ψηλό παιχνίδι, στην κεφαλιά. Αλλά με το πέρασμα των χρόνων καλλιέργησα πάρα πολύ το πλεονέκτημα να διαβάζεις το παιχνίδι. Αλλά αυτό έρχεται και μέσα από την εμπειρία, μέσα από τα παιχνίδια. Όσο περνάνε τα παιχνίδια, έρχεται το διάβασμα του παιχνιδιού που μπορεί να... Κάποιος ποδοσφαιριστής μπορεί να μην έχει ταχύτητα αλλά να έχει ταχύτητα στη σκέψη και να βρίσκεται στο κατάλληλο μέρος την κατάλληλη στιγμή για να κόψει, όπως ένας αμυντικός τη μπάλα. Αυτό είναι πολύ σημαντικό προσόν κι αυτό το καλλιέργησα με το πέρασμα των χρόνων και με τα πολλά παιχνίδια.

(Αθλητής 13)

Κατά τον Taskin (2008), η επίδοση στο ποδόσφαιρο εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Αρχικά, η επιτάχυνση παίζει πολύ σημαντικό ρόλο για την επιτυχία σε αθλητές ομαδικών αθλημάτων, όπως το ποδόσφαιρο (Duthrie et al., 2006). Επιπλέον, η τεχνική ικανότητα καθώς και η αντοχή ασκούν καθοριστική επίδραση στις επιδόσεις του αγώνα (Roschet et al., 2000). Παράλληλα, σύμφωνα με τους Arnason et al. (2004), είναι ένα άθλημα, που χαρακτηρίζεται από σύντομα σπριντ, στροφές, άλματα, λακτίσματα και τάκλιν. Συνεπώς, το ποδόσφαιρο υψηλού επιπέδου είναι ένα σύνθετο άθλημα, όπου η επίδοση εξαρτάται από ποικίλους παράγοντες, όπως η φυσική κατάσταση, η ψυχολογία, η τεχνική των παικτών και η τακτική της ομάδας (Roschet et al., 2000).

5.2.3. Προπόνηση

Όπως φαίνεται από περιγραφές αθλητών, η προπόνηση είναι αναπόσπαστο κομμάτι στη ζωή των αθλητών. Μέσω της προπόνησης και της συνεχούς άσκησης οι αθλητές θα μπορούσαν να τα καταφέρουν στο ανώτερο επίπεδο. Επιπρόσθετα, μερικοί αθλητές τόνισαν και το πόσο σημαντικό ρόλο έπαιξαν οι συγκυρίες για να γίνουν επαγγελματίες.

Σίγουρα. Πιστεύω ότι δεν ήμουν ο πιο ταλαντούχος στην ηλικία μου ούτε γενικά σαν παίχτης αλλά πιστεύω ότι η δουλειά που είχα, που έριξα τόσα χρόνια και η ωριμότητα που έχω σαν άνθρωπος με βοήθησαν στο σημείο εκεί που έχω φτάσει. Και βέβαια και οι συγκυρίες γιατί πάνω από όλα είναι οι συγκυρίες στη ζωή. Αν δεν υπάρχουνε και οι κατάλληλες συγκυρίες και συνθήκες, δεν πρόκειται να κάνεις αυτό που είναι να κάνεις.

(Αθλητής 5)

Ποτέ δεν σκέφτηκα πολύ μακριά. Έλεγα να παίξω επαγγελματικά και πήγαινα μέρα με τη μέρα. Μέρα με τη μέρα... Προχωρούσα σιγά σιγά και τώρα έχω φτάσει σε ένα λίγο πιο υψηλό επίπεδο από ότι ήμουν πριν και πάλι δεν μπορώ να σκεφτώ το πολύ μακριά, κοιτάω τώρα να δω πως θα εξελιχθεί, πως θα συνεχίζω να παίζω καλά, πώς να προπονώ το σώμα μου... Αυτό, κοιτάω τη μέρα περισσότερο, δεν κοιτάω το μέλλον.

(Αθλητής 6)

Ναι. Ντάξει, η δύναμη έρχεται στο μέλλον. Δηλαδή πρέπει να δουλέψεις, να δουλέψεις το σώμα σου, να πας σε γυμναστήριο. Να σε δουλέψουν οι γυμναστές όπως αυτοί ξέρουνε και να βάλεις στο παιχνίδι σου και τη δύναμη.

(Αθλητής 2)

Οι αθλητές είναι από τη φύση τους ανταγωνιστικοί, έτσι ώστε να αγωνίζονται στο υψηλότερο επίπεδο (Craft, Magyar, Becker & Feltz, 2003). Σχετικά με την προπόνηση για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των αθλητών, οι ασκήσεις για τα διάφορα μέρη του σώματος είναι απαραίτητο να εκτελούνται σύμφωνα με τις ατομικές τους ανάγκες (Τζιωρτζής, 2004). Πιο συγκεκριμένα, κατά τον ίδιο συγγραφέα τα προγράμματα μπορούν να περιλαμβάνουν ασκήσεις για τις αρθρώσεις, τα κάτω άκρα (απαγωγούς, προσαγωγούς, κάμψεις, εκτάσεις), τον κορμό (κοιλιακοί, ραχιαίοι), τα άνω άκρα (κάμψεις, εκτάσεις) και το συνδυασμό ασκήσεων για όλο το σώμα. Για παράδειγμα, στο μπάσκετ μια σημαντική αύξηση της μέγιστης δύναμης μπορεί επίσης να είναι καθοριστική για την ανάπτυξη της εκρηκτικής δύναμης (Maffiuletti et al., 2000).

5.3. Είδη κινήτρων

5.3.1. Εσωτερικά κίνητρα (intrinsic motivation)

Σύμφωνα με τις περιγραφές, κάποιοι αθλητές θεωρούν πως τα εσωτερικά κίνητρα όπως είναι η αγάπη και η ευχαρίστηση για το άθλημα είναι εκείνα που έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην επιλογή να ασχοληθούν επαγγελματικά με τον αθλητισμό.

Όχι όχι. Σε καμία περίπτωση. Όταν είσαι τόσο μικρός δεν τα φαντάζεσαι όλα αυτά. Ονειρεύεσαι μόνο να κάνεις πραγματικότητα αυτό που αγαπάς. Και ο ρομαντισμός σε κάνει να το αγαπάς όλο και περισσότερο. Επομένως, πιστεύω ότι σε καμία περίπτωση δεν έπαιξαν ρόλο ούτε τα χρήματα ούτε η δόξα, δεν τα σκέφτεσαι αυτά σε αυτές τις ηλικίες.

(Αθλητής 12)

Κοίτα, νομίζω ότι όταν αγαπάς ένα άθλημα, όταν αρχίσεις να το αγαπήσεις δε βλέπεις ούτε τη δόξα ούτε τα χρήματα. Γιατί σε μικρή ηλικία δεν μπορείς να τα σκεφτείς αυτά. Δηλαδή δεν... Δηλαδή έχω έναν αδερφό μικρό, ο οποίος παίζει τώρα μπάλα, αγαπάει αυτό που κάνει αλλά δεν ξέρει πόσα λεφτά βγάζει ο καθένας ή τι δόξα υπάρχει, τι δημοσιότητα... Όχι, νομίζω ότι το πιο σημαντικό και το πιο σοβαρό είναι να είσαι συγκεντρωμένος σε αυτό που κάνεις. Να αγαπάς αυτό που κάνεις κι όλα τα υπόλοιπα θα έρθουν.

(Αθλητής 2)

Κοίτα, ντάξει, όταν είσαι σε μικρή ηλικία δε σου περνάνε όλα αυτά από το μυαλό. Πρώτα, προσπαθείς να ανταπεξέλθεις σε αυτό το επίπεδο, να καταξιωθείς και νομίζω μετά έρχονται όλα τα άλλα. Νομίζω ότι πρώτα είναι η αγάπη για το άθλημα.

(Αθλητής 11)

Η άθληση δεν είναι μέσο για κάποιον άλλο σκοπό αλλά αυτοσκοπός κυρίως για λόγους ευχαρίστησης και διασκέδασης και όχι για να κερδίσει χρήματα όπως οι επαγγελματίες αθλητές (Θεοδωράκης, Γούδας & Παπαιωάννου, 2003). Οι αθλητές που απολαμβάνουν την επίτευξη των στόχων τους χωρίς βραβεία ή αναγνωρισιμότητα

έχουν περισσότερες πιθανότητες να έχουν μία μεγαλύτερη και πιο ευτυχισμένη αθλητική σταδιοδρομία (Earley, 2015). Επιπλέον, όταν ένα άτομο παρακινείται εσωτερικά, σημαίνει ότι συμμετέχει στη δραστηριότητα για ευχαρίστηση ή πρόκληση παρά για εξωτερικά κίνητρα όπως βραβεία ή διακρίσεις (Oudeyer & Kaplan, 2009).

Η ομαδικότητα είναι ένας παράγοντας, που για κάποιον αθλητή παίζει καθοριστικό ρόλο για την επιλογή ενός αθλήματος. Οι σχέσεις, που αποκτάει με τους συμπαίκτες του, καθώς και η γενικότερη κοινωνικοποίηση αποτελούν σημαντικά στοιχεία για τους αθλητές και τα ομαδικά αθλήματα. Στην παρούσα έρευνα, δύο αθλητές τόνισαν τη σημασία της ομαδικότητας στην επιλογή του αθλήματος.

Πιο πολύ είναι ότι αυτό που κάνω το κάνω χρόνια, μου αρέσει η ομαδικότητα που έχει αυτό το άθλημα. Είσαι με άλλα άτομα, είσαι κάθε μέρα εκεί, προσπαθείς για κάτι και τελικά φτάνει ο αγώνας για να μπορέσεις να δείξεις τι έχεις κάνει σε αυτό το διάστημα ας πούμε.
(Αθλητής 4)

Εκτός του ότι ήμουν ψηλό παιδί και με βοηθούσε από μικρό, οι πρώτοι μήνες όταν ασχολήθηκα με αυτό το άθλημα, μου άρεσε πάρα πολύ γιατί είχε να κάνει με ομαδική συνεργασία. Μου άρεσε πάρα πολύ ότι όταν είσαι παιδί, γνωρίζεις τα φιλαράκια σου, κάνεις καλή παρέα, ας πούμε και μέσω αυτού προσπαθείς για έναν στόχο, όλοι μαζί όμως. Και με γοήτευε πολύ αυτό. Έτυχε να έχω και καλή ομάδα τότε και ήταν ακόμη πιο όμορφο αυτό.
(Αθλητής 7)

Η μέτρηση της επίδοσης σε ομαδικά αθλήματα έχει μεγάλες προκλήσεις (Maier, Woratschek, Strobel & Popp, 2016). Για παράδειγμα, η προσπάθεια, η ομαδική συνεργασία, η τακτική που ακολουθείται στον εκάστοτε αγώνα καθώς και οι διάφορες συναντήσεις με τους συμπαίκτες είναι βασικές πτυχές της επίδοσης στα ομαδικά αθλήματα (Riemer & Chelladurai, 1998).

5.3.2. Εξωτερικά κίνητρα (extrinsic motivation)

Από την άλλη μεριά κάποιοι αθλητές εμφάνισαν και εξωτερικά κίνητρα, που συνέβαλαν ώστε να γίνουν επαγγελματίες. Πιο συγκεκριμένα, τόνισαν τα οικονομικά κίνητρα καθώς και πιθανούς τίτλους ή δημοσιότητα.

Νομίζω ότι είναι ένας συνδυασμός όλων των πραγμάτων. Θεωρώ πως όταν ήμαστε μικροί, δεν σκεφτόμαστε τόσο τα χρήματα ή τις δημόσιες σχέσεις. Όταν ήμαστε μικροί σκεφτόμαστε, ας πούμε τη δόξα ή τις νίκες τις μεγάλες, όταν παίρνουνε οι ομάδες. Έτσι κι εγώ, άρχιζα να το χτίζω σιγά σιγά στο μυαλό μου. Βέβαια, όσο περνούσαν τα χρόνια, δεν στο κρύβω ότι και τα χρήματα και οι δημόσιες σχέσεις και όλοι οι παράγοντες μπήκανε σιγά σιγά μέσα μου. Κι έτσι αποφάσισα ότι όλα παίζουν ρόλο.

(Αθλητής 8)

Όλα αυτά παίζουν ρόλο. Σίγουρα, τα χρήματα παίζουν σημαντικό ρόλο και όποιος λέει το αντίθετο, πιστεύω ότι δεν είναι ειλικρινής. Όταν είσαι ένα παιδί 19-20 ετών, που τα παιδιά σε αυτήν την ηλικία ψάχνονται να σπουδάσουν να μην σπουδάσουν, να βρουν δουλειά, για παράδειγμα και σου δίνεται η δυνατότητα εσύ να κάνεις ένα συμβόλαιο τριετές, τετραετές, πενταετές, όπως ήταν εκείνη την εποχή με καλές απολαβές, σίγουρα είναι τεράστιο κίνητρο. Από εκεί και πέρα, για να φτάσεις στο επίπεδο να κάνεις συμβόλαιο σίγουρα είσαι κάποιος αθλητής, που αγαπάει πολύ αυτό που κάνει. Του αρέσει η δόξα, του αρέσει να εξελίσσεται, να γίνεται γνωστός, να πετυχαίνει πράγματα. Και να ανεβαίνει και σαν προσωπικότητα και να γίνεται άλλος άνθρωπος. Άρα, παίζουν όλα ρόλο. Όλα αυτά τα πράγματα ρόλο.

(Αθλητής 9)

Σύμφωνα με τους Θεοδωράκη, Γούδα & Παπαιωάννου (2003), στον αθλητισμό οι αμοιβές (χρηματικές, μετάλλια, αθλητικό υλικό κτλ.) κατέχουν εξέχουσα θέση και αυτό είναι απολύτως λογικό, αφού ο αθλητισμός είναι το μέσο για να κερδίσουν χρήματα. Κατά τους ίδιους, όσα περισσότερα κερδίζουν από κάποιο σύλλογο, τόσο πιο ελκυστική βλέπουν την προοπτική της συμμετοχής τους στο σύλλογο αυτό.

5.4. Σημαντικά πρόσωπα (important people)

5.4.1. Οικογένεια

Οι γονείς έχουν αναγνωριστεί ως ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες στον αθλητισμό (Fredericks & Eccles, 2005). Η υποστηρικτική στάση των γονέων αποτελεί σημαντικό παράγοντα συμμετοχής και επιτυχίας στα σπορ (Wyllman, DeKnop, Ewing & Cumming, 2000). Εάν ένας αθλητής έχει θετική σχέση με τους γονείς του, τότε θα είναι πιο χαρούμενος με συνέπεια να θέλει να έχει καλύτερες επιδόσεις για να δείξει στους γονείς του τις ικανότητές του (Keegan, Spray, Harwood & Lavalley, 2011). Όπως φαίνεται από τις περιγραφές των αθλητών, η οικογένεια αποτελεί γι αυτούς καθοριστικό παράγοντα για την ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό επαγγελματικά.

Οι γονείς μου, ντάξει, εννοείται ότι έχουν αγαπήσει πάρα πολύ τον αθλητισμό και κυρίως λόγω εμού. Με την έννοια ότι παρακολουθούσαν τα βήματά μου από μικρός και ήτανε δίπλα μου, με στηρίζανε. Μετά σαν επαγγελματίας, ερχόντουσαν να δουν αγώνες και λουπά και λουπά. Έχουν κάνει ταξίδια για να με δούνε. Επομένως έχουνε γίνει, μπορώ να πω, αρκετά φίλαθλοι του αθλητισμού γενικότερα. Κι όχι μόνο στο δικό μου κομμάτι. Και ο πατέρας μου, ντάξει, ανέκαθεν ήταν ποδοσφαιρόφιλος και από τη δική του νεαρή ηλικία. Νομίζω ασχολήθηκε και λίγο. Αλλά βλέποντας κι εμένα έχουνε γίνει κι οι δύο πολύ φαν του αθλητισμού. Παρακολουθούνε διάφορα δηλαδή... Και στην τηλεόραση και από κοντά. Τους αρέσει πάρα πολύ. (Αθλητής 9)

Είχα την τύχη, μάλλον θα πω, οι γονείς μου γενικά να υποστηρίζουν αυτό το κομμάτι. Πάντα με ενθάρρυναν να συνεχίσω, εφόσον έβλεπαν ότι μου αρέσει και ακόμα και τώρα, που σχετικά είμαι πιο μεγάλη, είναι δίπλα μου και με παρακολουθούν και με στηρίζουν. Οπότε, πιστεύουν κι αυτοί γενικά ότι μπορείς να συνδυάσεις πράγματα, τον αθλητισμό συγκεκριμένα με οτιδήποτε άλλο. Και με προτρέπουν να το κάνω, εφόσον βλέπουν ότι ακόμα μου αρέσει και μπορώ να ανταπεξέλθω.

(Αθλητής 4)

Σύμφωνα με τους Fredericks & Eccles (2005), αναφέρθηκε ότι οι γονείς εκπληρώνουν τρεις θεμελιώδεις ρόλους όσον αφορά την αθλητική εμπειρία των παιδιών τους. Ο πρώτος είναι ως χορηγός (μετακινήσεις, χρηματοδότηση, ευκαιρίες), ο δεύτερος ως διερμηνέας του αθλήματος παρέχοντας εμπειρία και γνώσεις και ο τρίτος ως πρότυπο (μοντελοποίηση των ιδανικών χαρακτηριστικών και συμπεριφορών). Επιπλέον, οι Babkes & Weiss (1999), διαπίστωσαν ότι οι αθλητές που ανέφεραν ότι οι πατέρες και οι μητέρες ήταν καλά αθλητικά πρότυπα, είχαν υψηλότερες αντιλήψεις σχετικά με την ικανότητα, την απόλαυση και τα εσωτερικά κίνητρα. Ορισμένοι αθλητές υποστήριξαν πόσο σημαντικό ήταν που οι γονείς τους κάνανε πολλές θυσίες για να τα καταφέρουν καθώς επίσης του ότι βρίσκονται μέσα στο χώρο του αθλητισμού και λειτουργούν ως πρότυπα για τα παιδιά τους.

Ναι, νομίζω ότι... Τουλάχιστον προσπαθώ να μπω στη θέση του ότι σίγουρα κάθε γονιός θέλει το παιδί του να πετύχει. Πόσο μάλλον να πετύχει στον ίδιο χώρο που είναι εκείνος ή που ήτανε. Είναι πολύ σημαντικό και σίγουρα θα χαίρεται και για μένα και για τον Τάσο.
(Αθλητής 2)

Γενικά τους αρέσει και τώρα αρχίζουν να το ζούνε και πραγματικά, λόγω του ότι έχουμε ανέβει ένα επίπεδο, πέρασε τελοσπάντων τον τομέα της ακαδημίας. Πάντα ήταν... Με έσπρωχναν. Δεν μπορώ να πω ότι με κρατούσαν πίσω, όχι μην το κάνεις... Πάντα δηλαδή... Μόνο και μόνο ο πατέρας μου με πήγαινε μισή ώρα από το σπίτι μου για προπόνηση τρεις φορές τη βδομάδα σε μια άλλη περιοχή σημαίνει ότι κάτι έβλεπε και ότι το ήθελε κι αυτός.
(Αθλητής 6)

Κοίταξε, οι γονείς μου ήταν και οι δύο επαγγελματίες αθλητές. Η μάνα μου ήταν επαγγελματίας στο βόλεϊ σε υψηλό επίπεδο, σε Α εθνική, εθνικές ομάδες κλπ και ο πατέρας μου το ίδιο στον στίβο. Ήταν στιβικός, εθνική Ελλάδος κι αυτός, χρόνια διακρίσεις και σε πανελλήνια πρωταθλήματα. Άρα, είτε ασχολιόμουν με το μπάσκετ, είτε με το βόλεϊ, είτε με το χάντμπολ... Σίγουρα θα έκανα κάτι πάνω στον αθλητισμό γιατί οι γονείς μας σπρώχνουν στον αθλητισμό... Δεν με έσπρωξε στο μπάσκετ κανείς, ούτε στην κολύμβηση. Απλά εγώ το

είχα δει και μου άρεσε. Ο πατέρας μου είναι προπονητής κιόλας στο μπάσκετ κι έτσι πήγαινα από πολύ μικρός κιόλας στο γήπεδο. Και το έβλεπα, μ'άρεσε, μ'άρεσε, μ'άρεσε, ασχολήθηκαν και με γράψανε σε μια ομάδα από μικρό. Σίγουρα παίζει μεγάλο ρόλο, που οι γονείς μου είναι γυμναστές. Και ήταν και πρώην αθλητές. Άρα, ήταν αναμενόμενο να ασχοληθώ.

(Αθλητής 10)

5.4.2. Προπονητής

Στην παρούσα έρευνα διαπιστώθηκε ότι ο προπονητής έπαιξε ιδιαίτερο ρόλο στην καθοδήγηση και εξέλιξη των αθλητών. Συνεπώς, αποτελεί έναν παράγοντα με άμεση εμπλοκή σε αυτούς. Επιπλέον, αναπόσπαστο κομμάτι μιας ομάδας είναι και κάποια ακόμη σημαντικά άτομα όπως ο γυμναστής ή ο διατροφολόγος που συμβάλλουν στην εύρυθμη λειτουργία μιας ομάδας.

Σίγουρα, έχει πάρα πολύ σημαντική επιρροή ο προπονητής γιατί είναι αυτός ο οποίος θέτει τις βάσεις για να ήμαστε όλοι στην ίδια σελίδα. Είναι ένα ομαδικό άθλημα και πάντα πρέπει ουσιαστικά να υπάρχει αυτός που θα κατευθύνει την ομάδα γιατί αλλιώς η ομάδα... Δε γίνεται να κάνουμε ένα ομαδικό άθλημα έτσι, που ο καθένας κάνει ό,τι θέλει. Οπότε θεωρώ ότι η προσωπικότητα και η φιλοσοφία, που έχει ο προπονητής, είναι αυτή που καθορίζουνε και δίνουνε μια ταυτότητα στην ομάδα. Οπότε θεωρώ πως είναι πάρα πολύ σημαντικό κομμάτι.

(Αθλητής 1)

Εννοείται, εννοείται ότι έχει. Η άποψή του μετράει. Είτε λάθος, είτε σωστή, η δουλειά μας είναι να τον ακούμε σαν επαγγελματίες, εντάξει γιατί είναι η δουλειά μας πλέον. Ό,τι και να λέει, πρέπει να το ακούμε και να το εφαρμόζουμε.

(Αθλητής 10)

Στον αθλητισμό, ο προπονητής θεωρείται συνήθως το πιο σημαντικό κομμάτι στην αθλητική εμπειρία του αθλητή (Bartholomew, Ntoumanis & Thogersen-Ntoumani, 2009). Κατά το Λάιο (2007), ο προπονητής θεωρείται ο πλέον σημαντικός παράγοντας

που επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τη βελτίωση των επιδόσεων και τη συμπεριφορά των αθλητών. Παράλληλα, σύμφωνα με τους Duda & Hall (2001), όταν οι προπονητές δημιουργούν ένα κλίμα υψηλών επιδόσεων, αυτό έχει σαν αποτέλεσμα και οι αθλητές να παρακινούνται ώστε να έχουν υψηλά κίνητρα και επιδόσεις.

Πέρσι με φέτος δεν έχω καμία σχέση. Έχω ωριμάσει πολύ πιο πολύ, νομίζω με έχει βοηθήσει κι ο προπονητής μου σε αυτό το κομμάτι πολύ. Από την προηγούμενη προπόνηση δηλαδή μου έχει πει να μην πέφτω με την μπάλα, να μη χάνω τη μπάλα. Δε χρειάζεται να κάνω ντρίμπλα για να κάνω κάτι. Μπορώ και με μια πάσα να παίξω και να φύγω. Με έχει βοηθήσει πολύ σε αυτό το κομμάτι πιστεύω ο προπονητής μου. Ο φετινός, σε αυτό το κομμάτι, είμαι πιο ώριμος...
(Αθλητής 15)

Όταν πας όμως και γίνεται επαγγελματικό, ήμουν τυχερός γιατί είχα στην πρώτη μου ομάδα στον Πανιώνιο, στην Α1, συνεργάστηκα με πολύ καλό προπονητή, με πολύ καλό γυμναστή... Γενικά με πολύ καλό staff. Και αυτό με βοήθησε, ξέρεις, να μου δώσει μια κατεύθυνση, τι πάει να πει επαγγελματικός αθλητισμός κι ότι δεν είναι μόνο ξέρεις, μπαίνω μέσα στο γήπεδο και παίζω.
(Αθλητής 1)

Ο προπονητής μπορεί να εκπληρώσει τους ρόλους για την οικοδόμηση και υποστήριξη μιας καλής σχέσης με τους αθλητές (Morgan & Giacobbi, 2006). Επιπλέον, ένα υψηλό πρόγραμμα προπόνησης στηρίζεται επίσης από μία ομάδα προσωπικού υποστήριξης όπως είναι ο γυμναστής, ο αθλητικός ψυχολόγος, ο φυσιοθεραπευτής και ο διατροφολόγος, όπου είναι πολύτιμες μονάδες καθ' όλη τη διάρκεια της καριέρας των αθλητών (Durand-Bush & Salmela, 2002).

Κατά τους Τσίτσκαρη & Χατζηαθανασίου (2002), ο προπονητής καλό είναι παράλληλα με τις εξηγήσεις και τις συμβουλές για την ακριβή εκτέλεση των κινήσεων, να αφήσει ένα περιθώριο έτσι ώστε να μπορέσουν οι αθλητές να προσθέσουν κάτι και από την προσωπικότητά τους. Κατά τον Lyle (2002), η σχέση προπονητή και αθλητή αποτελεί παράγοντα κεντρικής σημασίας για την αποτελεσματικότητα της προπόνησης, διότι ο αθλητής και ο προπονητής που συνεργάζονται αρμονικά μεταξύ τους έχουν

περισσότερες και καλύτερες πιθανότητες επιτυχίας. Επιπρόσθετα, οι αθλητές είναι απίθανο να παραγάγουν κορυφαίες επιδόσεις χωρίς την υποστήριξη των προπονητών τους, όπως αντίστοιχα και οι προπονητές είναι πολύ δύσκολο να είναι επιτυχημένοι δίχως το ταλέντο, την αφοσίωση και τον ενθουσιασμό των αθλητών τους (Jowett & Chaundy, 2004).

Εντάξει, σίγουρα δεν μπορείς να... Αλλάζουμε τόσους πολλούς προπονητές, συμπαίκτες το ένα το άλλο... Δε γίνεται να έχεις τα ίδια πιστεύω με όλους. Σίγουρα, πάντα υπήρχαν οι προπονητές με τους οποίους ταιριάζαμε πολύ και υπήρχανε και κάποιοι άλλοι οι οποίοι δεν ήμασταν τόσο κοντά. Ντάξει, αυτό θεωρώ ότι συμβαίνει σε όλους, έτσι; Πλέον στον επαγγελματικό αθλητισμό μπορεί ακόμη κι ο συνεργάτης ουσιαστικά, ο βοηθός του προπονητή να μην συμφωνεί πάντα με τον προπονητή. Αυτό όμως δε σημαίνει ότι δεν πρέπει να υπάρχει συνεργασία και να γίνουνε κάποια αμοιβαία βήματα είτε από τη μία πλευρά είτε από την άλλη ώστε να μπορέσει η ομάδα... Όλα να γίνουν δηλαδή για το καλό της ομάδας.

(Αθλητής 1)

Η αλήθεια είναι ότι είναι καλό ένας αθλητής να ξέρει ότι έχει την εμπιστοσύνη του προπονητή του. Λοιπόν, τώρα το μόνο σίγουρο είναι ότι δεν μπορείς να αρέσεις σε όλους τους προπονητές. Από κει και πέρα έχει διαφορά το πώς θα σε βοηθήσουν οι ίδιοι. Πιστεύω ότι μπορείς να πάρεις καλά από τον καθένα, από ένα προπονητή που εσύ θεωρείς κακό, είτε μέτριο είτε καλό. Και είναι μετά στον τρόπο που εσύ το βλέπεις. Γιατί, προφανώς και μου έχουν τύχει όλα στα τόσα χρόνια και προσπάθησα να δω πάντα τη θετική πλευρά και να πάρω πράγματα από τον οποιοδήποτε. Οπότε, από τη μία μπορεί να σε στενοχωρεί λίγο η γνώμη του προπονητή από την άλλη εφόσον είναι δική του γνώμη, εσύ μετά ίσως... Και σου δίνει κι ένα κίνητρο να παλέψεις να την αναθεωρήσει, ας πούμε. Κάπως έτσι...

(Αθλητής 4)

Πρώτα από όλα από τον προπονητή γιατί αυτός είναι που κάνει κουμάντο στην ομάδα, αυτός ξέρει τι θέλει και τι θέλει να κάνει. Αλλά σίγουρα πρέπει να χρειάζεται τη συγκατάθεσή σου για να πετύχετε κάτι καλό, γιατί αν ο προπονητής σου έχει άλλους στόχους και εσύ

άλλους στόχους, το αποτέλεσμα σίγουρα δε θα είναι καλό και το επιθυμητό.
(Αθλητής 5)

5.5. Προσανατολισμός στόχων (goal orientation)

5.5.1. Στόχοι επίτευξης: έργο

Κατά τον Vallerand (1997), οι στόχοι προσανατολισμού επηρεάζουν τα κίνητρα μέσω της επιρροής τους στις αντιλήψεις του ατόμου για αυτονομία, ικανότητα και συγγένεια. Όπως φαίνεται από τις περιγραφές των αθλητών η συντριπτική πλειοψηφία σχετικά με το έργο, που πρέπει να επιτελέσουν όταν αγωνίζονται είναι η νίκη. Είτε ατομικά είτε με την ομάδα που αγωνίζονται, στο μυαλό τους κυριαρχεί η νίκη.

Θεωρώ πως το σημαντικό είναι η νίκη. Όταν σκέφτεσαι τη νίκη πάντα κερδίζεις. Όταν σκέφτεσαι να μη χάνεις, τότε αυτή η διστακτικότητα σου βγαίνει στον αγωνιστικό χώρο και σε πολλές περιπτώσεις σου γυρίζει μπουμέρανγκ.
(Αθλητής 8)

Να νικάς, να νικάς. Το μόνο που πρέπει να σκέφτεσαι είναι αυτό, η νίκη. Μόνο η νίκη. (Αθλητής 10)

Ε να νικάς...
Γ.Μ. Ξεκάθαρα...
Ε ναι, κανείς δε θέλει να χάσει, όλοι θέλουν να νικάνε. Οπότε παίζεις πάντα για τη νίκη.
(Αθλητής 3)

Σύμφωνα με τους Mallet & Hanrahan (2004), ένας πρωταρχικός στόχος των ελίτ αθλητών είναι η νίκη. Στα ομαδικά αθλήματα, οι στόχοι των αθλητών μπορούν να επικεντρωθούν στο έργο όπως βελτίωση των επιδόσεων ή ανάπτυξη δεξιοτήτων και ικανοτήτων (Lameiras, Almeida & Garcia-Mas, 2014). Ακόμη, όταν αναφέρεται το έργο, ο πρωταρχικός σκοπός του ατόμου περιστρέφεται γύρω από την κυριαρχία του έργου (Nicholls, 1989). Κατά τον ίδιο τον ερευνητή, το άτομο κερδίζει ασκώντας τη μέγιστη προσπάθεια και εκτελώντας το καλύτερο που μπορεί να καταβάλει.

Κατά τους Gill, Kelley, Martin & Caruso (1991), μία διάσταση της ανταγωνιστικότητας των ελίτ αθλητών είναι ο προσανατολισμός στη νίκη (win orientation), όπου οι αθλητές εστιάζουν στη νίκη ή στην αποφυγή της ήττας. Όπως φαίνεται στη συγκεκριμένη έρευνα, οι περισσότεροι αθλητές αγωνίζονται για τη νίκη ανεξαρτήτως αντιπάλου ή δύσκολων συνθηκών όπως μία χαμηλή θέση στη βαθμολογική κατάταξη. Υπήρχαν και ορισμένοι αθλητές που επέλεγαν διαφορετικό αποτέλεσμα εάν τους εξυπηρετούσε όπως η ισοπαλία στο ποδόσφαιρο.

Ναι, πάντα. Ανεξαρτήτως αντιπάλου. Πάντα η νίκη.

Γ.Μ. Είτε τελευταίοι είτε πρώτοι είτε οτιδήποτε...

Όχι, μόνο η νίκη. Είτε έξι νίκες κάνουμε είτε μία η επόμενη είναι η νίκη πάντα.

Γ.Μ. Δεν υπάρχει ούτε εφησυχασμός ούτε τίποτα...

Όχι...

(Αθλητής 15)

Όχι. Δεν είναι πάντοτε η νίκη. Υπήρχαν ας πούμε κάποια ευρωπαϊκά παιχνίδια με κάποιες πολύ μεγάλες ευρωπαϊκές ομάδες που και η ισοπαλία ήταν καλό αποτέλεσμα. Επομένως, προσπαθείς να καταστρέψεις και λίγο το παιχνίδι του αντιπάλου παρά να φτιάξεις το δικό σου. Όπως και σε κάποια παιχνίδια κυπέλλου ή διπλά ας πούμε παιχνίδια νοκ άουτ μπορεί να είσαι ευχαριστημένος με μια ισοπαλία, ακόμα και με μια ήττα γλυκιά που λέμε.

(Αθλητής 12)

Εννοείται. Δε νομίζω ότι μπορεί να σκεφτείς κάτι άλλο. Ειδικά σε τέτοιο επίπεδο, σε επαγγελματικό επίπεδο, δεν είναι... δεν είναι ότι είναι ερασιτεχνικό το επίπεδο και παίζεις απλά για την ευχαρίστηση και να το διασκεδάσεις. Όταν είσαι σε επαγγελματικό επίπεδο έχεις πάντα στόχο τη νίκη και το καλύτερο δυνατό.

(Αθλητής 11)

5.5.2. Στόχοι επίτευξης: εαυτός

Στην παρούσα έρευνα, διαπιστώθηκε ότι το σύνολο των αθλητών όσο περνούσαν τα χρόνια, είχε καλύτερες ατομικές επιδόσεις. Αυτό μπορεί να συνέβαινε εξαιτίας της συνεχούς προπόνησης ή της απόκτησης εμπειριών και παραστάσεων σε συνάρτηση με το ταλέντο και με την πάροδο των ετών. Επιπρόσθετα, υπήρχαν αθλητές, όπου στόχευαν στην όσο το δυνατόν καλύτερη επίδοση αγώνα με τον αγώνα.

Ναι, θεωρώ πως... Ναι γιατί μπαίνει και η εμπειρία στη μέση οπότε μπορώ να διαχειριστώ κάποιες καταστάσεις πολύ καλύτερα και όπως σου είπα αναπτύσσεις τον τρόπο με τον οποίο βλέπεις πλέον το επάγγελμά σου και νομίζω ότι όλα αυτά σε βοηθάνε να γίνεσαι καλύτερος.

(Αθλητής 1)

Θεωρώ σίγουρα ότι έχω καλύτερες επιδόσεις. Αρχικά, γιατί έχω αποκτήσει μεγαλύτερη εμπειρία. Με τα χρόνια έχω γυμναστεί περισσότερο, που είναι σημαντικό στο συγκεκριμένο άθλημα. Και σίγουρα κάποιες καταστάσεις μπορώ να τις διαχειριστώ καλύτερα και ψυχολογικά ακόμα.

(Αθλητής 4)

Σίγουρα χρόνο με το χρόνο βελτιώνομαι σε πολλά θέματα. Πιο πολύ ωριμάζει το μυαλό μου.

(Αθλητής 10)

Όχι, δε σκέφτομαι έτσι. Ακόμα κι αν έχει προηγηθεί ένα κακό παιχνίδι ή δεν έχω αποδώσει όπως θα ήθελα ή έχω κάνει μια πάρα πολύ καλή επίδοση πριν, πάντα όπως σου είπα θέλω να κάνω ακόμη το κάτι παραπάνω.

(Αθλητής 11)

Οι ελίτ αθλητές αυξάνουν τον όγκο και την ένταση των προπονήσεων με στόχο τη μεγιστοποίηση των επιδόσεών τους (Brooks, Fahey & Baldwin, 2004). Επιπλέον, οι αθλητές υψηλών επιδόσεων διακατέχονται από φυσικές δυνάμεις, εξειδικευμένες δεξιότητες και ικανότητες για το άθλημα που συμμετέχουν καθώς και από ψυχικές

δυνάμεις (Collins, 2001). Κατά τους Newton & Duda (1993), οι αθλητές αξιολογούν τις επιδόσεις τους βασιζόμενοι σε αντικειμενικά κριτήρια, όπως η νίκη καθώς και θεωρούν ότι διαθέτουν έμφυτο ταλέντο το οποίο μπορεί να τους οδηγήσει στην επιτυχία.

5.5.3. Στόχοι επίτευξης: άλλοι

Σύμφωνα με τους Θεοδωράκη, Γούδα & Παπαιωάννου (2003), ο προπονητής οφείλει να αναπτύσσει την αυτοπεποίθησή τους, να επικοινωνεί και να δίνει σωστή ανατροφοδότηση τόσο στις προπονήσεις όσο και στους αγώνες, έτσι ώστε διαρκώς να τους ενισχύει και να τους παρέχει κίνητρα. Όπως φαίνεται από τις περιγραφές των αθλητών, η συντριπτική πλειοψηφία θεωρεί πολύ σημαντικό ο προπονητής να θεωρεί κάποιον αθλητή ως τον καλύτερο μέσα στην ομάδα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να αισθάνεται σημαντικός με επιπλέον κίνητρο για να βελτιώνει τις επιδόσεις.

Θα ένιωθα... Ντάξει, σίγουρα θα ένιωθα ευχάριστα. Θα είχα ένα επιπλέον κίνητρο. Και θα έπαιζα με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.
(Αθλητής 3)

Η εμπιστοσύνη τόσο του προπονητή όσο και των υπόλοιπων παραγόντων σε μία ομάδα, μπορεί να είναι οι συμπαίκτες, ο κόσμος, η διοίκηση, σίγουρα σου δίνουν έξτρα κίνητρα. Έξτρα κίνητρα και έξτρα ευθύνες. Επομένως νομίζω σε ωθούν ώστε να γίνεις καλύτερος.
(Αθλητής 12)

Σε έρευνα του Pescheck (2005), περιλαμβάνονται στοιχεία σχετικά με την αποφυγή εμφάνισης αδυναμίας (π.χ. να αποφύγει ο αθλητής να δείξει ότι είναι χειρότερος από τους άλλους) και την αποφυγή αρνητικών αντιδράσεων των άλλων μετά από κακή επίδοση (να αποφύγει ο αθλητής ότι οι άλλοι τον θεωρούν κακό). Στη συγκεκριμένη έρευνα υπήρχαν αθλητές, που θεωρούν τον εαυτό τους καλύτερο από τους άλλους, είτε συμπαίκτες είτε αντιπάλους, και προσπαθούν συνεχώς να τους ξεπερνάνε.

Όχι, σίγουρα προσπαθώ να τον ξεπεράσω γιατί η αλήθεια είναι πως...
Σαν άνθρωπος είμαι λίγο... Μου αρέσει να βρίσκω κίνητρο σε κάποιον

άλλο και να προσπαθώ να τον ξεπεράσω. Και αυτό με κάνει κι εμένα καλύτερο.

(Αθλητής 1)

Όχι, σίγουρα προσπαθείς να ξεπεράσεις τον αντίπαλο σου. Από κει και πέρα παίζουνε πολλά πράγματα ρόλο μέσα στο γήπεδο. Αλλά στην ερώτηση αυτή νομίζω ότι εγώ προσωπικά προσπαθώ να είμαι καλύτερος από τον αντίπαλο μου γιατί έτσι βοηθάω και την ομάδα μου.

(Αθλητής 2)

Κεφάλαιο 6: Συζήτηση-συμπεράσματα

Η συγκεκριμένη έρευνα επικεντρώθηκε στη συλλογή πληροφοριών, που αφορούν τους παράγοντες που διαμορφώνουν τα κίνητρα σε ελίτ αθλητές ομαδικών αθλημάτων. Η οικογένεια και ο προπονητής είναι σημαντικοί παράγοντες που καθορίζουν την επίτευξη υψηλών επιδόσεων στους αθλητές. Επιπρόσθετα, οι πεποιθήσεις στην επιλογή αθλήματος, οι παράγοντες επιτυχίας, τα είδη των κινήτρων καθώς και ο προσανατολισμός στόχων παίζουν εξίσου σημαντικό ρόλο στην παραπάνω επίτευξη.

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων, διαπιστώθηκε ότι κατά τις περιγραφές των συμμετεχόντων η επιλογή αθλήματος σύμφωνα με τις πεποιθήσεις των αθλητών σχετικά με το αντίθετο φύλο θα ήταν διαφορετική. Τα συγκεκριμένα ευρήματα συμφωνούν με την υπάρχουσα βιβλιογραφία στην οποία υποστηρίζεται ότι οι άντρες διαλέγουν πιο δυναμικά αθλήματα σε αντίθεση με τις γυναίκες που ξεχωρίζουν τα πιο ευγενικά (Deaner, Balish & Lombardo, 2015). Πιο συγκεκριμένα, ορισμένοι αθλητές τόνισαν ότι αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο ή το μπάσκετ διακρίνονται πολύ για την επαφή με τους αντιπάλους σε αντίθεση με το βόλει που δεν υπάρχει καθόλου αφού χωρίζει το γήπεδο το φιλέ. Παράλληλα, σχετικά με την επιλογή του αθλήματος από τους άντρες παίζουν ρόλο τα αθλητικά χαρακτηριστικά (Messner & Cooky, 2010). Στην παρούσα έρευνα, η συντριπτική πλειοψηφία των αντρών απάντησαν ότι θα επέλεγαν το βόλει, το στίβο ή τη ρυθμική γυμναστική. Ωστόσο υπήρχε μία περίπτωση, συγκεκριμένα της αθλήτριας, όπου θα επέλεγε πάλι το άθλημά της που είναι το βόλει.

Στη συνέχεια, οι παράγοντες επιτυχίας όπως η διαδικασία αναγνώρισης, τα φυσικά χαρακτηριστικά και η προπόνηση επηρέασαν καθοριστικά την πραγματοποίηση της επαγγελματικής ενασχόλησης με τον αθλητισμό καθώς και την εξέλιξη της πορείας τους. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η άσκηση και η συνεχής προπόνηση αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής των αθλητών με στόχο τη βελτίωση καθώς και την επίτευξη υψηλών επιδόσεων (Brooks Fahey & Baldwin, 2004). Επιπλέον, η ανάπτυξη και βελτίωση ενός ελίτ αθλητή είναι μακροχρόνια και επηρεάζεται από τα φυσικά χαρακτηριστικά, την προπόνηση και τις ψυχολογικές ικανότητες που διαθέτει (Hardy, Jones & Gould, 1996). Στην παρούσα έρευνα, το σύνολο των αθλητών τόνισε την έμφαση που δίνουν στην προπόνηση καθημερινά με σκοπό την κάλυψη των αδυναμιών τους και την εξέλιξη των θετικών στοιχείων που διαθέτουν. Επιπρόσθετα, υποστήριξαν ότι μόνο με τη συνεχή προσπάθεια θα μπορούσαν να διατηρηθούν στο ανώτερο επίπεδο και να παραμείνουν ανταγωνιστικοί. Όσον αφορά το πότε συνειδητοποίησαν

ότι θα ασχοληθούν επαγγελματικά με το άθλημα της αρεσκείας τους, οι περισσότεροι το εξέφρασαν μεταξύ της παιδικής και της εφηβικής τους ηλικίας. Ελάχιστοι, το συνειδητοποίησαν όταν ενηλικιώθηκαν. Πάντως, η πλειοψηφία των αθλητών είχαν τη συγκατάθεση της οικογένειας τους, που τους ενθάρρυναν και τους στήριζαν στη συγκεκριμένη απόφαση.

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, οι μελέτες έδειξαν ότι η αγάπη και ευχαρίστηση για το εκάστοτε άθλημα σε συνάρτηση με τον αθλητισμό γενικότερα αποτελούν σπουδαία στοιχεία για να γίνουν επαγγελματίες. Οι αθλητές που απολαμβάνουν την επίτευξη των στόχων τους χωρίς βραβεία ή αναγνωρισιμότητα έχουν περισσότερες πιθανότητες να έχουν μία μεγαλύτερη και πιο ευτυχισμένη αθλητική σταδιοδρομία (Earley, 2015). Πιο συγκεκριμένα, από τις περιγραφές των αθλητών διαπιστώθηκε ότι όλοι ανεξαιρέτως αγαπάνε το αθλητισμό και θα αποτελούσε αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής τους ακόμη κι αν δεν ακολουθούσαν επαγγελματική σταδιοδρομία. Ορισμένοι αθλητές τόνισαν πως θα ακολουθούσαν το άθλημα που επέλεξαν χωρίς οικονομικά κριτήρια ή δημόσια προβολή προς το πρόσωπό τους. Από την άλλη μεριά, υπήρχαν και κάποιοι που τόνισαν τη σημασία των οικονομικών κινήτρων ή των διακρίσεων κατά την αθλητική τους σταδιοδρομία. Αυτό έρχεται σε αντιστοιχία με τη βιβλιογραφία, όπου στον αθλητισμό οι αμοιβές (χρηματικές, μετάλλια, αθλητικό υλικό κτλ.) κατέχουν εξέχουσα θέση και αυτό είναι απολύτως λογικό αφού ο αθλητισμός είναι το μέσο για να κερδίσουν χρήματα (Θεοδωράκη, Γούδα & Παπαιωάννου, 2003). Ακόμη, οι ανάγκες του ατόμου όπως η αμοιβή, η ενθάρρυνση, η αυτοπεποίθηση και η θετική αντιμετώπιση, που έχει από τους γύρω του, αποτελούν τα εφελθήρια μέσα για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων (Kilpatrick, Hebert & Bartholomew, 2005). Ορισμένοι αθλητές επισήμαναν τη συνεργασία καθώς και την κοινωνικοποίηση, που τους παρέχεται μέσα από τα ομαδικά αθλήματα. Επιπρόσθετα, μέσα από τα ομαδικά αθλήματα θεωρούσαν πως τους δίνεται η ευκαιρία να συναντηθούν με τους φίλους τους και όλοι μαζί να προσπαθήσουν για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Σύμφωνα με τον Carnes (2014), η αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους βοηθά στην αποτελεσματικότητα της άσκησης καθώς επίσης και στην αύξηση κινήτρου ενός αθλητή. Παράλληλα, κατά τους Lameiras, Almeida & Garcia-Mas (2014), τα ομαδικά αθλήματα, οι σχέσεις με τους συνομηλίκους, η ευχαρίστηση όσον αφορά τον ανταγωνισμό, η αισιόδοξη συμμετοχή των γονέων και η συνολική ευχαρίστηση θεωρούνται θετικές πτυχές της συμμετοχής σε ομάδα.

Ορισμένοι αθλητές είχαν τους γονείς τους πρότυπα για να γίνουν επαγγελματίες. Αυτό συμβαίνει διότι μπορεί να ήταν αθλητές και οι ίδιοι ή να εργάζονται πάνω στο αντικείμενο της φυσικής αγωγής. Αυτό συνάδει με τη βιβλιογραφία καθώς σύμφωνα με τους Brown & Ryan (2003), οι ελίτ αθλητές συχνά θεωρούνται πρότυπα. Για να επιτευχθεί αυτό, σημαντικό ρόλο παίζουν, εξίσου, η οικογένεια, ο προπονητής και το περιβάλλον εκπαίδευσης (Θεοδωράκης, Γούδας & Παπαιωάννου, 2003). Ορισμένοι αθλητές τόνισαν τη σημασία της γνώμης και της στοχοθεσίας των γονιών τους προς τα παιδιά τους σχετικά με το αν θα ακολουθήσουν τον αθλητισμό επαγγελματικά. Είναι οι κύριοι υπεύθυνοι ειδικά πριν την ενηλικίωση των αθλητών. Κατά τους Hoyle & Leff (1997), οι γονείς συχνά αναλαμβάνουν να καθορίσουν εκείνοι τα κίνητρα ενώ ταυτόχρονα είναι προπονητές στη ζωή των παιδιών τους, παρέχοντας οικονομική και συναισθηματική υποστήριξη. Επιπλέον, οι γονείς μπορούν να συνεχίσουν την ανάδειξη των στόχων επίτευξης μέσω της συμπεριφοράς τους προς τη νίκη, την στάση και τις ικανότητες (Knight et al., 2011). Παρόλαυτα αυτά υπήρχαν και κάποιοι που υποστήριζαν πως θα έφταναν στο ανώτερο επίπεδο ακόμη και αν δεν είχαν τη συγκατάθεση της οικογένειάς τους. Αυτό συμβαίνει λόγω της υπερβολικής αγάπης για το άθλημα καθώς και της πίστης στις ικανότητές τους. Η βιβλιογραφία παραθέτει πως εάν ένας αθλητής έχει θετική σχέση με τους γονείς του τότε θα είναι πιο χαρούμενος με συνέπεια να θέλει να έχει καλύτερες επιδόσεις για να δείξει στους γονείς του τις ικανότητές του (Keegan, Spray, Harwood & Lavalley, 2011).

Όσον αφορά τον παράγοντα προπονητή, θεωρείται συνήθως το πιο σημαντικό κομμάτι στην αθλητική εμπειρία του αθλητή (Bartholomew, Ntoumanis & Thogersen-Ntoumani, 2009). Από τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, διαπιστώθηκε πως το σύνολο των αθλητών σέβεται και εκτιμάει τη γνώμη του εκάστοτε προπονητή ακόμη και αν διαφωνεί μαζί του. Ειδικότερα σε περίπτωση, που διαφωνεί κάποιος υποστήριζαν ότι το συζητεί μαζί του χωρίς να επηρεάζεται η αρμονία της ομάδας. Οι αθλητές τόνισαν ότι ο προπονητής έχει τον πρώτο λόγο στη διαχείριση της ομάδας καθώς και στους στόχους γύρω από αυτούς. Σύμφωνα με τους Θεοδωράκη, Γούδα & Παπαιωάννου (2003), ο προπονητής οφείλει να αναπτύσσει την αυτοπεποίθησή τους, να επικοινωνεί και να δίνει σωστή ανατροφοδότηση τόσο στις προπονήσεις όσο και στους αγώνες, έτσι ώστε διαρκώς να τους ενισχύει και να τους παρέχει κίνητρα. Κατά το Λάιο (2007), ο προπονητής θεωρείται ο πλέον σημαντικός παράγοντας, που επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τη βελτίωση των επιδόσεων και τη συμπεριφορά των αθλητών. Σύμφωνα με τον ίδιο, οι γνώσεις του προπονητή, η διδακτική του ικανότητα,

η εργατικότητα, η αφοσίωση και η συμπεριφορά του, θεωρούνται κύρια χαρακτηριστικά του καλού προπονητή. Όταν υπάρχουν αυτά οι αθλητές πιστεύουν στον προπονητή τους, τον παραδέχονται, μαθαίνουν γρήγορα, σωστά και είναι ικανοποιημένοι.

Κατά τη βιβλιογραφία, τονίζεται ότι ο πρωταρχικός στόχος των ελίτ αθλητών όταν αγωνίζονται είναι η νίκη (Mallet & Hanrahan, 2004). Παράλληλα, σύμφωνα με τον Nicholls (1989), το άτομο κερδίζει ασκώντας τη μέγιστη προσπάθεια και εκτελώντας το καλύτερο που μπορεί να καταβάλει. Όπως φαίνεται από τις περιγραφές των αθλητών, η συντριπτική πλειοψηφία αγωνίζεται για τη νίκη. Όταν μπαίνουν στον αγωνιστικό χώρο, δεν σκέφτονται τίποτα άλλο από το πώς θα επικρατήσουν έναντι του εκάστοτε αντίπαλου. Ωστόσο, μία περίπτωση αθλητή επεσήμανε ότι αγωνίζεται για την ευχαρίστηση και πως η νίκη δεν είναι αυτοσκοπός. Κατά τους Gill, Kelley, Martin & Caruso (1991), μία διάσταση της ανταγωνιστικότητας των ελίτ αθλητών είναι ο προσανατολισμός στη νίκη, όπου οι αθλητές εστιάζουν στη νίκη ή στην αποφυγή της ήττας. Στη συγκεκριμένη έρευνα διαπιστώθηκε ότι οι περισσότεροι αθλητές στόχευαν σε νικηφόρο αποτέλεσμα ανεξαρτήτως βαθμολογικής κατάταξης ή αντιπάλου. Υπήρχαν όμως και ορισμένοι, πιο συγκεκριμένα από το χώρο του ποδοσφαίρου, όπου στόχευαν και σε άλλα αποτελέσματα, εάν τους εξυπηρετούσαν. Αυτό συμβαίνει όπως τόνισαν εξαιτίας του ότι στο ποδόσφαιρο υπάρχει και η ισοπαλία, που θεωρείται θετικό αποτέλεσμα.

Οι ελίτ αθλητές αυξάνουν τον όγκο και την ένταση των προπονήσεων με στόχο τη μεγιστοποίηση των επιδόσεών τους (Brooks, Fahey & Baldwin, 2004). Όπως φαίνεται και από τη βιβλιογραφία, έτσι και στην παρούσα έρευνα η προπόνηση και η συνεχής προσπάθεια αποτελούν αναπόσπαστα κομμάτια της ζωής των αθλητών. Το σύνολο από αυτούς επεσήμαναν τη σημασία και τον καθοριστικό ρόλο των παραπάνω στοιχείων στην επίτευξη υψηλών επιδόσεων καθώς και στη βελτίωση των ικανοτήτων τους. Επιπρόσθετα, κατά τους Selva, Pallares & Gonzalez (2013), οι αντιληπτικές ικανότητες όπως η ευφυΐα, η εμπειρία που αποκτάται και οι δεξιότητες που αναπτύσσονται θεωρούνται ισχυρά εφόδια για τη βελτίωση των επιδόσεων των ελίτ αθλητών. Επιπλέον, υποστήριξαν ότι αγωνίζονται έτσι ώστε να έχουν πάντα όσο το δυνατόν υψηλότερες επιδόσεις σε συνάρτηση με τις υψηλές επιδόσεις της ομάδας τους.

Στην έρευνα, που πραγματοποιήθηκε, παρατηρήθηκε ότι οι αθλητές αισθάνονται μεγάλη τιμή και ευχαρίστηση να αναγνωρίζονται από τον προπονητή ως οι καλύτεροι μέσα στην ομάδα. Αυτό όμως, που τους παρέχει επιπλέον κίνητρο, έτσι ώστε να

συνεχίσουν στο ανώτερο επίπεδο καθώς και να διατηρούν τις υψηλές επιδόσεις με σκοπό να βελτιώνονται οι ίδιοι και η ομάδα τους. Σύμφωνα με τους Θεοδωράκη, Γούδα & Παπαιωάννου (2003), ο προπονητής οφείλει να αναπτύσσει την αυτοπεποίθησή τους, να επικοινωνεί και να δίνει σωστή ανατροφοδότηση τόσο στις προπονήσεις όσο και στους αγώνες, έτσι ώστε διαρκώς να τους ενισχύει και να τους παρέχει κίνητρα. Επιπρόσθετα, σε σχέση με τους συμπαίκτες τους, κατά τις περιγραφές, οι περισσότεροι αθλητές τόνισαν πως αρέσκονται στο να είναι καλύτεροι και να έχουν υψηλότερες επιδόσεις. Υπήρχαν όμως και ελάχιστοι, που επεσήμαναν πως δεν τους ενδιαφέρει να είναι ανταγωνιστικοί με τους συμπαίκτες τους. Το σύνολο, όμως, υποστήριξε τη σημασία του να είναι ανταγωνιστικοί σε σχέση με τους αντιπάλους τους είτε ήταν καλύτεροι είτε ήταν χειρότεροι από αυτούς. Προσπαθούσαν, πάντα, να κάνουν το καλύτερο δυνατόν και να τους ξεπεράσουν σε επίπεδο επίδοσης. Σε έρευνα του Pescheck (2005), περιλαμβάνονται στοιχεία σχετικά με την αποφυγή εμφάνισης αδυναμίας (π.χ. να αποφύγει ο αθλητής να δείξει ότι είναι χειρότερος από τους άλλους) και την αποφυγή αρνητικών αντιδράσεων των άλλων μετά από κακή επίδοση (να αποφύγει ο αθλητής ότι οι άλλοι τον θεωρούν κακό).

6.1. Περιορισμοί της έρευνας

Η παρούσα έρευνα αποτελεί μέσο εντοπισμού των παραγόντων διαμόρφωσης των κινήτρων σε ελίτ αθλητές ομαδικών αθλημάτων. Όμως τα ευρήματα που βρέθηκαν, δεν μπορούν να γενικευτούν στο σύνολο των ελίτ αθλητών της χώρας καθώς χρησιμοποιήθηκε ένα μικρό δείγμα αθλητών. Επιπρόσθετα, η δειγματοληψία δεν ήταν τυχαία αλλά συμπτωματική. Προτείνεται, λοιπόν, η επανάληψη της έρευνας καθώς και η επέκταση της σε ένα μεγαλύτερο δείγμα με τη χρήση τυχαίας δειγματοληψίας. Καλό θα ήταν να πραγματοποιηθούν και άλλες έρευνες του ίδιου θέματος, αφού δεν υπάρχουν παρόμοιες στην Ελλάδα.

Ένας ακόμη περιορισμός της παρούσας έρευνας είναι η μεθοδολογία που χρησιμοποιείται για τη συγκέντρωση πληροφοριών από τους δεκαπέντε συμμετέχοντες. Εάν είχε χρησιμοποιηθεί μια διαφορετική μέθοδος συλλογής δεδομένων, για παράδειγμα ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης ίσως να ήταν διαφορετικά. Επιπλέον, επειδή οι ερωτήσεις που τέθηκαν στους συμμετέχοντες

τους επέτρεπαν να αποφασίσουν πόσο πολλές ή λίγες πληροφορίες θα μοιραζόντουσαν, ο ίδιος ο αθλητής έθετε προσωπικούς περιορισμούς σε κάθε ερώτημα.

Τα ζητήματα στη συγκεκριμένη έρευνα, που αφορούν στους παράγοντες διαμόρφωσης των κινήτρων στους ελίτ αθλητές, εξετάστηκαν μόνο από την πλευρά των αθλητών. Ελέγχοντας και τις αντιλήψεις του προπονητή καθώς και της οικογένειας θα υπήρχε μία εναλλακτική οπτική, παρόλο που ο σκοπός αυτής της έρευνας ήταν συγκεκριμένα να εκφραστούν οι απόψεις των αθλητών. Η παρούσα έρευνα εστιάζει στις προοπτικές των αθλητών για την επίδραση των κινήτρων στις επιδόσεις τους. Ωστόσο, εάν εξετάζονταν και οι παράγοντες που αναφέρθηκαν παραπάνω, θα συνέβαλαν στην εγκυρότητα της έρευνας.

Τέλος, ένας επιπρόσθετος περιορισμός της ποιοτικής μεθόδου έρευνας είναι η υποκειμενικότητα του ερευνητή και του ερωτώμενου με κίνδυνο μείωσης της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας των συλλεγμένων πληροφοριών. Ο ερευνητής ανάλογα με το πώς αντιλαμβάνεται τα πράγματα και τη σπουδαιότητα τους συνδυάζει στοιχεία, καταστάσεις και δεδομένα έτσι ώστε να καταλήξει σε ένα συμπέρασμα από όσα παρατηρεί. Η αξιοπιστία μιας ποιοτικής έρευνας βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στην εμπιστοσύνη και κρίση των αναγνωστών καθώς και στην ικανότητα του ερευνητή να αξιολογεί επαρκώς τα δεδομένα με σκοπό τη λήψη κατάλληλων αποφάσεων (Hoerfl, 1997). Ακόμη και με αυτούς τους περιορισμούς, τα ερωτήματα αυτής της μελέτης ενέχουν το δυναμικό να συνεισφέρουν σημαντικά στο πεδίο και στη γνώση των παραγόντων διάμορφωσης των κινήτρων.

6.2. Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Περαιτέρω έρευνα, η οποία περιλαμβάνει ελίτ αθλητές μεταξύ της παιδικής ηλικίας και της εφηβείας, θα ήταν πολύτιμη έτσι ώστε να κατανοηθούν καλύτερα και πιο λεπτομερώς οι παράγοντες που διαμορφώνουν τα κίνητρα με σκοπό την επιτυχία και την επίτευξη υψηλών επιδόσεων στα ομαδικά αθλήματα. Μια τέτοια έρευνα θα μπορούσε να περιλαμβάνει τις απόψεις των ίδιων των παιδιών μέσα από ημι-δομημένες συνεντεύξεις όπως και με τους επαγγελματίες αθλητές.

Παράλληλα, θα μπορούσε μελλοντικά να πραγματοποιηθεί παρόμοια έρευνα με την παρούσα, λαμβάνοντας δείγμα από περισσότερους ελίτ αθλητές ομαδικών αθλημάτων. Καλό θα ήταν από τα ομαδικά αθλήματα να συμπεριλαμβάνονταν μαζί με

τα ευρέως διαδεδομένα (ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση) και τα λιγότερο διαδεδομένα όπως χειροσφαίριση ή υδατοσφαίριση.

Επιπρόσθετα, η παρούσα έρευνα θα μπορούσε να διεξαχθεί με περισσότερους παράγοντες πέρα από τον προπονητή και την οικογένεια όπως το φύλο ή το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον των αθλητών (δάσκαλοι, φίλοι κτλ) . Αυτό θα είχε ως αποτέλεσμα να πραγματοποιηθούν συσχετίσεις ή να προκύψουν πιθανές ομοιότητες-διαφορές έτσι ώστε να διερευνηθούν και να κατανοηθούν σε βάθος οι παράγοντες διαμόρφωσης των κινήτρων στους ελίτ αθλητές.

Τέλος, θα μπορούσε να αποτελέσει αντικείμενο μελλοντικής έρευνας ένα εκτενέστερο δείγμα στη συγκεκριμένη έρευνα. Πιο συγκεκριμένα, καλό θα ήταν να περιλαμβάνει ως ομάδα ελέγχου και μη ελίτ αθλητές όπως ερασιτέχνες με σκοπό να μελετηθούν οι τυχόν διαφορές όσον αφορά τους παράγοντες διαμόρφωσης των κινήτρων σε ομαδικά αθλήματα, ρίχνοντας φως στο πολυδιάστατο αυτό φαινόμενο. Ακόμη, μία πρόταση για μελλοντική έρευνα είναι να διερευνηθούν οι παράγοντες που διαμορφώνουν τα κίνητρα σε ελίτ αθλητές μεταξύ ομαδικών και ατομικών αθλημάτων.

Βιβλιογραφία

Ξενόγλωσση βιβλιογραφία

- Adair, J. (2006). *Leadership and Motivation: The fifty-fifty Rule and the Eight Key Principles of Motivating Others*. Kogan Page Publishers.
- Akyuz, M., Agar, M., Akyuz, O., & Dogru, Y. (2016). *Motivational Factors Affecting Athletes in Selecting the Sport Branches of Athletics, Ski and Tennis*. Journal of Education and Training Studies, Vol. 4, No.12. doi: 10.11114/jets.v4i12.1961.
- Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). *Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes*. Psychology of Sport and Exercise, 5, 61-75.
- Allen, M.S., Greenlees, I., & Jones, M. (2013). *Personality in sport: a comprehensive review*. International Review of Sport and Exercise Psychology, 6 (1), 184-208.
- Alvarez, R., & Urla, J. (2002). *Tell me a good story: Using narrative analysis to examine information requirements interviews during on ERP Implementation*. The DATA Base for Advances in Information Systems, Vol. 33, No. 1.
- Ames, C. (1984). *Achievement attributions and self-instructions under competitive and individualistic goal structures*. Journal of Educational Psychology, 76(3), 478-487.
- Ames, C., & Archer, J. (1987). *Mothers' beliefs about the role of ability and effort in school learning*. Journal of Educational Psychology, 79, pp. 409-414.
- Ames, C. (1992). *Classrooms: Goals, Structures and Student Motivation*. Journal of Educational Psychology, Vol. 84, No. 3, 261-271.
- 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(5), 654-670.
- Anderson-Bill, E.S., Winett, R.A., & Wojcik, J.R. (2011). *Social cognitive determinants of nutrition and physical activity among web-health users enrolling in an online intervention: The influence of social support, self efficacy, outcomes expectation, and self-regulation*. Journal of Medical Internet Research, 13(1), 147-162.
- Anyim, C.F. (2012). *Motivation and Employees' Performance in the Public and Private Sectors in Nigeria*. International Journal of Business Administration, Vol. 3, No. 1, Sciedu Press.

- Arksey, H., & Knight, P. (1999). *Interviewing for Social Scientists*, London: Sage Publications.
- Armour, K. (2011). *Sport Pedagogy: An Introduction for Teaching and Coaching*.
- Arnason, A., Sigurdsson, S.B., Gudmundsson, A., Holme, I., Engebretsen, L., & Bahr, R. (2004). *Physical fitness, injuries, and team performance in soccer*. Med Sci Sports Exerc 36: 278–285.
- Arslan, A. (2012). *Predictive Power of the Sources of Primary School Students' Self-Efficacy Beliefs on Their Self-Efficacy Beliefs for Learning and Performance*. Educational Sciences: Theory & Practice-12(3).
- Babkes, L., & Weiss, M. (1999). *Parental Influence on Children's Cognitive and Affective Responses to Competitive Soccer Participation*. Pediatric Exercise Science, 11, 44-62. Human Kinetics Publishers. Inc.
- Bailey, R. (2006). *Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes*. Journal of School Health, 76(8), pp. 397-401.
- Baker, B.L., & Davison, K.K. (2011). *I Know I Can: A Longitudinal Examination of Precursors and Outcomes of Perceived Athletic Competence Among Adolescent Girls*. J Phys Act Health, 8(2),pp. 192-199.
- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico del deporte*. Valencia: Albatros.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY, US: W H Freeman/Times Books/Henry Holt & Go.
- Bandura, A. (1999). *A social cognitive theory of personality*. New York: Guilford Publications (2end ed., pp. 154-196).
- Bandura, A. (2004). *Health Promotion by Social Cognitive Means*. Health Education & Behavior, Vol. 31(2): 143-164. doi: 10.1177/ 1090198104263660.
- Baranik, L.E., Stanley, L.J., Bynum, B.H., & Lance, C.E. (2010). *Examining the construct validity of mastery-avoidance achievement goals: A meta-analysis*. Human Performance, 23(3), 265-282.
- Barkoukis, V., Tsorbatzoudis, H., & Grouios, G. (2008). *Manipulation of motivational climate in physical education: Effects of a 7-month intervention*. European Physical Education Review, 14, 376-387.
- Bartholomew, K., Henderson, A.J.Z., & Marcia, J.E. (2000). *Coded semi structured interviews in social psychological research*. In H. T. Reis & C. M. Judd (Eds.), *Handbook of research methods in social and personality psychology* (pp. 286-312). New York, NY, US: Cambridge University Press.

- Bartholomew, K., Ntoumanis, N., & Thogersen-Ntoumani, C. (2009). *A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: Implications for sports coaches*. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 215-233.
- Baser, E., (1998). *Applications of psychology of sport*. Volume: 3, pp: 92-102. Bağırgan Publishing, Culture offset Ankara.
- Ben Abdelkrim, N., El Fazaa, S., & El Ati, J. (2006). *Time-motion analysis and physiological data of elite under-19 Basketball players during competition*. *Br J Sports Med* 41: 69–75.
- Bhargav, S., & Sreenivas, M. (2017). *Motivation factors among elite retired sports persons*. *Indian Journal of Applied Research*, Vol. 7, Issue-11.
- Boat, R., & Taylor, I.M. (2015). *Patterns of change in psychological variables leading up to competition in superior versus inferior performers*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 37(3), pp. 244-256.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P.A. (1998). *The ecology of developmental processes*. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (pp. 993-1028). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Brooks, G.A., Fahey, T.D., & Baldwin, K. (2004). *Exercise physiology: Human bioenergetics and its application*. New York: McGraw-Hill.
- Brooks, I. (2006). *Organizational Behavior: Individuals, Groups and Organization*. Pearson Education.
- Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). *The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, No. 4, 822-848.
- Bruton, A.M., Mellalieu, S.D., & Shearer, D.A. (2015). *Observation interventions as a means to manipulate collective efficacy in groups*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36, 27-39.
- Buckley, J.P. (2012). *Detection of deception researchers needs to collaborate with experienced practitioners*. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition* 1, 126–127.
- Bullock, R., & Powell, S. (2011). *What is employee involvement*. University consulting alliance.

- Carnes, A.J. (2014). *The effect of peer influence on exercise behavior and enjoyment in recreational runners*. J. Strength Cond Res 30(2), 497-503.
- Carrington, S., & Graham, L. (2001). *Perceptions of school by two teenage boys with Asperger syndrome and their mothers: a qualitative study*. Autism 5(1):37-48.
- Chin, N.S., Khoo, S., & Low, W.Y. (2012). *Self-Determination and Goal Orientation in Track and Field*. Journal of Human Kinetics, Vol. 33, 151-161.
- Chintaloo, S., & Mahadeo, J. (2013). *Effect of Motivation on Employees' Work Performance at Ireland Blyth Limited: Proceedings of 8th Annual London Business Research Conference Imperial College, London, UK, 8* ISBN: 978-1-922069-28-3.
- Coatsworth, J.D., & Conroy, D.E. (2007). *The Effects of Autonomy-supportive Coaching, Need Satisfaction and Self-Perceptions on Initiative and Identity in Youth Swimmers*. Dev Psychol., 45(2): 320-328. doi: 10.1037/a0014027.
- Coakley, J. (2006). *The Good Father: Parental Expectations and Youth Sports*. Journal Leisure Studies, Vol. 25(2), pp. 153-163.
- Collins, J.C. (2001). *Good to great: Why some companies make the leap--and others don't*. New York, NY: HarperBusiness.
- Conroy, D., Elliot, A.J., & Hofer, S.M. (2003). *A 2x2 Achievement Goals Questionnaire for Sport: Evidence for Factorial Invariance, Temporal Stability, and External Validity*. Journal of Sport & Exercise Psychology 25(4), pp. 456-476.
- Conroy, D.E., & Elliot, A.J. (2004). *Fear of failure and achievement goals in sport: Addressing the issue of the chicken and the egg*. Anxiety, Stress & Coping: An International Journal, 17(3), 271-285.
- Conzelmann, A., & Nagel, S. (2003). *Professional careers of the German Olympic athletes*. International review for the sociology of sport, 38 (3), 259–280.
- Côté, J. (1999). *The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport*. The Sport Psychologist, 13, 395-417. Human Kinetics Publishers, Inc.
- Côté, I., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). *To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance*. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 7 (1):7-17.

- Craft, L.L., Magyar, T.M., Becker, B.J., & Feltz, D.L. (2003). *The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta analysis*. Journal of Sport & Exercise Psychology, 25, 44–65.
- Daniels, E.A. (2009). *Sex objects, athletes, and sexy athletes*. Journal of Adolescent Research, 24 , 399 – 422. doi: 10.1177/ 0743558409336748.
- David, P. (1999). *Children's rights in sports: young athletes and competitive sports: exploit and exploitation*. The international journal of children's rights, 7 (1), 53–81.
- David, P. (2005). *Human rights in youth sport: a critical review of children's rights in competitive sports*. London: Routledge.
- Deaner, R.O., Balish, S.M., & Lombardo, M.P. (2015). *Sex Differences in Sports Interest and Motivation: An Evolutionary Behavioral Sciences*, Vol. 10, No. 2, 73-97.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). *The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*, Vol. 11, No. 4, 227-268.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2008). *Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health*. Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 49(3), 182-185.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2012). *Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory*. In the Oxford Handbook of Human Motivation (pp. 85-107).
- Dewenter, R., & Giessing, L. (2015). *The effects of elite sports participation on later job success*. DICE Discussion Paper, No. 172, ISBN 978-3-86304-171-7, Düsseldorf Institute for Competition Economics (DICE), Düsseldorf.
- Duda, J.L., & Nicholls, J.G. (1992). *Dimensions of achievement motivation in schools and sport*. J Educ Psychol 84: 290-299.
- Duda, J.L. (2001). *Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings*. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129-182). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J.L., & Hall, H. (2001). *Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions*. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 417-443). New York: Wiley

- Duda, J.L. (2005). *Motivation in Sport: The Relevance of Competence and Achievement Goals*. In A.J. Elliot & C.S. Dweck (EDS), *Handbook of competence and motivation* (pp. 318-335). New York, NY, US: Guilford Publications.
- Duda, J.L., & Balaguer, I. (2007). *Coach-Created Motivational Climate*. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 117-130). Champaign, IL, US: Human Kinetics.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). *The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 154-171. doi: 10.1080/10413200290103473.
- Duthie, G.M., Pyne, D.B., Ross, A.A., Livingstone, S.G., & Hooper, S.L. (2006). *The reliability of ten-meter sprint time using different starting techniques*. *J Strength Cond Res* 20: 246–251.
- Dweck, C.S., & Bempechat, J. (1983). *Children's theories of intelligence: Consequences for learning*. In S. Paris, G. Olson, & H. Stevenson (Eds.), *Learning and motivation in the classroom* (pp. 239-255). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Dweck, C.S., & Elliott, E.S. (1983). *Achievement motivation*. In E. M. Hetherington (Ed.), *Socialization, personality, and social development* (pp. 643-691). New York: Wiley.
- Dweck, C.S. (1986). *Motivational Processes Affecting Learning*. *American Psychological Association*, Vol. 41, No. 10, 1040-1048.
- Dweck, C.S. (2007). *Educational Leadership*. *Early Intervention at Every Age*, Vol. 65, No. 2, pp. 34-39.
- Earley, J. (2015). *Boys Versus Girls-The Motivation Equation*. Retrieved from *Extrinsic Motivation*.
- Elliot, A.J., & Harackiewicz, J.M. (1996). *Approach and avoidance achievement goals and intrinsic motivation: A mediational analysis*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(3), 461-475.
- Elliot, A.J., & Church, M.A. (1997). *A Hierarchical Model of Approach and Avoidance Achievement Motivation*. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 72, No. 1, 218-232.

- Elliot A.J. (1999). *Approach and Avoidance Motivation and Achievements Goals*. Educational Psychologist, 34(3), 169-189.
- Elliot A.J., & McGregor, H.A. (2001). *A 2x2 achievement goal framework*. Journal of Personality and Social Psychology. 80: 501–519.
- Elliot, A.J., & Trash, T.M. (2001). *Achievement Goals and the Hierarchical Model of Achievement Motivation*. Educational Psychology Review, Vol. 13(2), pp. 139-156.
- Elliot, A.J. (2005). *A conceptual history of the achievement goal construct*. In A. J. Elliot & C.S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 52–72). New York, NY: Guilford.
- Elliot, A.J., Murayama, K., & Pekrun, R. (2011). *A 3x2 Achievement Goal Model*. Journal of Educational Psychology, Vol. 103, No. 3, 632-648. doi: 10.1037/a0023952.
- Ersari, G., & Naktiyok, A. (2012). *Role of stress fighting techniques in internal and external motivation of employees*. Ataturk University Journal of Graduate School of Social Sciences, 16(1), pp. 81-101.
- European Comission. (2013). *EU Guidelines on Dual Careers of Athletes*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Fallon, P. (2008). *Life events; their role in onset and relapse in psychosis, research utilizing semi-structured interview methods: a literature review*. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, Vol. 15(5), pp. 386-392.
- Faye, C., & Sharpe, D. (2008). *Academic motivation in university: The role of basic psychological needs and identity formation*. Canadian Journal of Behavioral Science, 40(4), 189-199.
- Feltz, D., Short, S., & Sullivan, P. (2008). *Self Efficacy in Sport: Research and Strategies for Working with Athletes, Teams and Coaches*. International Journal of Sports Science & Coaching 3(2): 293-295.
- Fernández-Río, J., Cecchini, J.A., Méndez-Giménez, A., Terrados, N., & García, N. (2018). *Understanding olympic champions and their achievement goal orientation, dominance and pursuit and motivational regulations: A case study*. Psicothema, 30(1), 46-52. doi. org/10.7334/psicothema2017.302.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). *A Grounded Theory of Psychological Resilience in Olympic Champions*. Psychology of Sport and Exercise, 13, 669-678.

- Fraser-Thomas, J., Cote, J., & Deakin, J. (2008). *Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport*. Psychology of Sport and Exercise, Vol. 9(5), pp. 645-662.
- Fredricks, J.A., & Eccles, J.S. (2005). *"Family socialization, gender, and sport motivation and involvement."* Journal of Sport and Exercise Psychology, 27(1): 3-31.
- Freeman, P., Coffee, P., & Rees, T. (2011). *The PASS-Q: The Perceived Available Support in Sport Questionnaire*. Journal of Sport & Exercise Psychology, 33, 54-74. Human Kinetics, Inc.
- Frisby, C.M. (2017). *Sacrificing Dignity for Publicity: Content Analysis of Female and Male Athletes on "Sports Illustrated" and "ESPN the Magazine" Covers from 2012-2016*. Advances in Journalism and Communication, 5, 120-135.
- Fryer, J.W., & Elliot, A.J. (2008). *Self-regulation of achievement goal pursuit. Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications*, 53-75.
- Fulmer, S.M., & Frijters, J.C. (2009). *A Review of Self-Report and Alternative Approaches in the Measurement of Student Motivation*. Educ. Psychol Rev., 21: 219-246.
- Funder, D.C.. (2004). *The Personality puzzle (3rd ed.)*. New York: W. W. Norton.
- Gaudreau, P., & Braaten, A. (2016). *Achievement Goals and their Underlying Goal Motivation: Does it Matter Why Sport Participants Pursue their Goals?* Psychologica Belgica, 56(3), pp. 244-268.
- Gerrig, R.J., & Zimbardo, P.G. (2002). *Psychology and life*. Pearson.
- Giacobbi Jr., P., Dreisbach, K.A., Thurlow, N.M., & Anand, P. (2014). *Mental imagery increases self-determined motivation to exercise with university enrolled women: A randomized controlled trial using a peer-based intervention*. Psychology of Sport and Exercise, 15, pp. 374-381.
- Gill, D.L., Kelley, B.C., Martin, J.J., & Caruso, C.M. (1991). *A comparison of competitive- orientation measures*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 13(3), 266-280.
- Gill, D.L. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Gilson, T.A., Chow, G.M., & Feltz, D.L. (2012). *Self-Efficacy and Athletic Squat Performance: Positive or Negative Influences at the Within-and Between-Levels of Analysis*. Journal of Applied Social Psychology, Vol. 42(6), pp. 1467-1485.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). *Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions*. Journal of Applied Sport Psychology, 14(3), pp. 172-204.
- 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 youth athletes*. Psychology of Sport and Exercise, 8(4), 491-505.
- Güven, Ö. (2006). *Family Factor in Physical Education and Sports*. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Meslek Yüksekokulu Ankara, 3(10), 83.
- Hager, M.S., & Chatzisarantis, N.L.D. (2007). *Mindfulness and the intention-behavior relationship within the theory of planned behavior*. Personality of Social Psychology Bulletin, 33, 663-676.
- Hanquin, Z.Q., & Lam, T. (1999). *An analysis of mainland Chinese visitors motivations to visit Hong Kong*. Tourism Management, 20, 587-594.
- Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Hein, V., & Hagger, M.S. (2007). *Global self-esteem, goal achievement orientations, and self-determined behavioural regulations in a physical education setting*. Journal of Sports Science, 25(2): 149-159.
- Hellandsig, E.T. (1998). *Motivational predictors of high performance and discontinuation in different types of sports among talented teenage athletes*. Int J Sport Psychol, 29, 27-44.
- Heyman, G.D., & Dweck, C.S. (1992). *Achievement Goals and Intrinsic Motivation: Their Relation and Their Role in Adaptive Motivation*. Motivation and Emotion, Vol. 16, No. 3.
- Higgins, J.P.T., & Green, S. (2011). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions version 5.1.0. [updated march 2011]*. The Chrane Collaboration. Available from [www. Cochrane-handbook.org](http://www.Cochrane-handbook.org).
- Hill, J. (2010). *Sport in History: An Introduction*.

- Hoepfl, M.C. (1997). *Choosing Qualitative Research: A Primer for Technology Education Researchers*. Journal of Technology Education, Vol. 9 (1).
- Hoffman, J.R. (2003). *Physiology of basketball*. In: Basketball. D.B. McKeag, ed. Oxford: Blackwell Science, pp. 12-24.
- Horn, T.S. (2008). *Coaching effectiveness in the sport domain*. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 239-267, 455-459). Champaign, IL, US: Human Kinetics.
- Hoyle, R.H., & Leff, S.S. (1997). *The role of parental involvement in youth sport participation and performance*. Document Preview, Vol. 32(125), pp. 233-243.
- Hulin, B.T., Gabbett, T.J., Lawson, D.W., Caputi, P., & Sampson, J.A. (2015). *The acute: chronic workload ration predicts injury: high chronic workload may decrease injury risk in elite rugby league players*. Br J Sports Med, 50(4): 231-236.
- Isoard, Gouthier, S., Guillet. Descas, E., & Gustafsson, H. (2016). *Athlete burnout and risk of dropout among young elite handball players*. The Sport Psychologist, Human Kinetics, Applied Research, 30, pp. 123-130.
- Ivarsson, A., Johnson, U., & Podlog, L. (2013). *Psychological Predictors of Injury Occurrence: A Prospective Investigation of Professional Swedish Soccer Players*. Journal of Sport Rehabilitation, 22, 19-26. Human Kinetics, Inc.
- Jaakkola, T., Ntoumanis, N., & Liukkonen, J. (2015). *Motivational climate, goal orientation, perceived sport ability, and enjoyment within Finnish junior ice hockey players*. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, n/a-n/a. doi: 10.1111/sms.12410.
- Jowett, S., & Cockerill, I. (2002). *Incompatibility in the coach-athlete relationship*. In *book: Solutions in Sport Psychology*. Ian Cockerill, pp. 16-31.
- Jowett, S., & Chaundy, V. (2004). *An Investigation Into the Impact of Coach Leadership and Coach-Athlete Relationship on Group Cohesion*. Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 8(4), 302-311.
- Jowett, S. (2007). *Interdependence Analysis and the 3+1Cs in the Coach-Athlete Relationship*. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 15-27). Champaign, IL, US: Human Kinetics.

- Jowett, S. (2008). *Moderators and mediators of the association between the coach-athlete relationship and physical self-concept*. *International Journal of Coaching Science*, 2, pp. 43-62.
- Jowett, S., & Lavalley, D. (2007). (Eds.), *Social psychology in sport*, pp. 75-90. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jowett, S., Kanakoglou, K., & Passmore, J. (2012). *Application of the 3+1Cs Relationship Model in Executive Coaching*. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 64 (3), 183-197.
- Karin de Bruin, A.P., Bakker, F.C., & Oudejas, R.D. (2008). *Achievement goal theory and disordered eating: Relationships of disordered eating with goal orientations and motivational climate in female gymnasts and dancers*. *Psychology of Sport & Exercise*. doi: 10.1016/j. psychsport.2008.07.002.
- Kawamoto, T. (2016). *Personality Change from Life Experiences: Moderation Effect of Attachment Security*. *Japanese Psychological Research*, Vol. 58 (2), pp. 218-231.
- Kay, T. (2000). *Sporting excellence: A family affair?* *European Physical Education Review*, 6, 151– 169.
- Keegan, R., Spray, C.M., Harwood, C., & Lavalley, 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, 87-105.
- Knight, C.J., Neely, K.C., & Holt, N.L. (2011). *Parental behaviors in team sports: How do female athletes want parents to behave?* *Journal of Applied Sport Psychology*, 23, 76- 14 92. doi: 10.1080 /10413200.2010.525589.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). *College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise*. *Journal of American College Health*, Vol. 54, No 2.
- Klissouras, V., Geladas, N., & Koskolou, M. (2007). *Nature prevails over nurture*. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 35-67.
- Korn, R.M. (2016). *The 2x2 Standpoints Model of Achievement Goals*. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00742.
- Krogh, K.S., & Lindsay, P.H. (1999). *Including people with disabilities in research: Implications for the field of augmentative and alternative communication*.

- Augmentative and Alternative Communication, 15, 222–233. doi: 10.1080/07434619912331278765.
- LaGuardia, J.G. (2009). *Developing Who I Am: A Self-Determination Theory Approach to the Establishment of Healthy Identities*, Educational Psychologist, 44:2, 90-104. doi: 10.1080/00461520902832350.
- Lameiras, J., Almeida, P.L., & Garcia-Mas, A. (2014). *Relationships between cooperation and goal orientation among male professional and semi-professional team athletes*. Perceptual & Motor Skills: Motor Skills & Ergonomics, 119,3,851-860.
- Lang, P.J. (1995). *The emotion probe: Studies of motivation and attention*. American Psychologist, 50(5), pp. 372-385.
- Larsen, R.J., & Buss, D.M. (2005). *Personality assessment, measurement, and research design*. In Personality psychology: Domains of knowledge about human nature (2nd ed., pp. 24-57). Boston: McGraw-Hill.
- LeUnes, A. (2008). *Sport psychology* (4th ed.). New York, NY, US: Psychology Press.
- Lillienfeld, S.O., Lynn, S.J., Namy, L.L., & Woolf (2009). *Psychology: A Framework for Everyday Thinking*. Allyn & Bacon.
- Lipsey, M.W., & Wilson, D.B. (2001). *Practical meta-analysis*. Thousand Oaks, CA: SAGE publications.
- Lochbaum, M., & Gottardy, J. (2015). *A meta-analytic review of the approach-avoidance achievement goals and performance relationships in the sport psychology literature*. Journal of Sport and Health Science, Vol. 4(2), pp. 164-173.
- Locke, E.A., & Latham, G.P. (2002). *Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation*. American Psychological Association, Vol. 57, No 9, 705-717. doi: 10.1037/003-066X.57.9.705.
- Locke, E.A., & Latham, G.P. (2004). *What should we do about motivation theory? Six recommendations for the twenty-first century*. Academy of Management Review, Vol 29, No 3, pp. 388-403.
- Lopez de Subijana, C., Barriopedro, M., & Conde, E. (2015). *Supporting dual career in Spain: Elite athletes barriers to study*. Psychology of Sport and Exercise, 21, pp. 57-64.
- Lyle, J. (2002). *Sports coaching concepts: A framework for coaches' behaviour*. London: Routledge.

- Maddux, J.E. (2009). *Self efficacy: The power of believing you can*. Handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press.
- Maehr, M.L., & Nicholls, J.G. (1980). *Culture and achievement motivation: A second look*. In N. Warren (Ed.), *Studies in cross-cultural psychology* (Vol. 3, pp. 221-267). New York: Academic Press.
- Maffiuletti, N.A., Cometti, G., Amiridis, I.G., Martin, A., Pousson, M., & Chatard, J.C. (2000). *The Effects of Electromyostimulation Training and Basketball Practice on Muscle Strength and Jumping Ability*. *Int J Sports Med* 2000; 21: 437–443.
- Mageau, G.A., & Vallerand, R.J. (2003). *The coach-athlete relationship: a motivational model*. *Journal of Sports Sciences*, 21(11): 883-904.
- Mahoney, J.L., Larson, R.W., Eccles, J.S., & Lord, H. (2005). *Organized activities as developmental contexts for children and adolescents*. In *Organized Activities As Contexts of Development: Extracurricular Activities, After School and Community Programs*, pp. 3-22. Lawrence Erlbaum Associates.
- Maier, C., Woratschek, H., Ströbel, T., & Popp, B. (2016). *Is it really all about money? A study on incentives in elite team sports*. *European Sport Management Quarterly*. doi: 10.1080/16184742.2016.1188841.
- Mallett, C.J., & Hanrahan, S.J. (2004). *Elite athletes: What makes the fire “burn” so brightly?* *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 183-200.
- Mallett, C., & Cote, J. (2006). *Beyond winning and losing: Guidelines for evaluating high performance coaches*. *The Sport Psychologist* 20 (2) 213-221.
- Mascret, N., Elliot, A.J., & Cury, F. (2015). *Extending the 3 × 2 achievement goal model to the sport domain: The 3 × 2 Achievement Goal Questionnaire for Sport*. *Psychology of Sport and Exercise*, Elsevier, 17, pp. 7 - 14.
- McClelland, D.C., Atkinson, J.W., Clark, R.A., & Lowell, E.L. (1953). *Century psychology series. The achievement motive*. East Norwalk, CT, US: Appleton-Century-Crofts.
- McIntosh, M.J., & Morse, J.M. (2015). *Situating and constructing diversity in semi-structured interviews*. *Global Qualitative Nursing Research*, 1-12.
- Messner, M.A., & Cooky, C. (2010). *Gender in Televised Sports: News and Highlight Shows, 1989-2009*. University of Southern California Center for Feminist Research.

- Mladenovic, M. (2010). *The structure of sports motivation and the perception of a coach's approach to athletes coaches*. Sport-Science and Practice, Vol. 1, No. 2, pp. 131-143.
- Moore, M.J., & Werch, C. (2005). *Sport and physical activity participation and substance use among adolescents*. Journal of Adolescent Health, 36(6), pp. 486-493.
- Morgan, T.K., & Giacobbi, J.P.R. (2006). *Toward two grounded theories of the talent development and social support process of highly successful collegiate athletes*. The Sport Psychologist, 20, 295-313.
- Morris, R.L., & Kavussanu, M. (2008). *Antecedents of approach-avoidance goals in sport*. Journal of Sports Sciences, Vol. 26(5), pp. 465-476.
- Mouloud, K., & El-Kadder, B.A. (2016). *Self-efficacy, Achievement motivation and Anxiety of Elite Athletes*. Journal of Sports and Physical Education, Vol. 3(4), pp. 45-48.
- Myburgh, K.H. (2003). *What makes an endurance athlete worldclass? Not simply a physiological conundrum*. Comp Biochem Physiol [A] 136:171–190.
- Newton, M., & Duda, J.L (1993). *Elite adolescents athletes' achievement goals and beliefs concerning success in tennis*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 15, 437-448.
- Nicholls, J.G. (1979). *Quality and equality in intellectual development*. American Psychologist, 34, 1072-1084.
- Nicholls, J.G. (1984). *Achievement Motivation: Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance*. Psychological Review, Vol. 91, No. 3, 328-346.
- Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nicholls J, Staiger P.K., Williams J.S., Richardson B., & Kambouropoulos N. (2014). *When social anxiety co-occurs with substance use: Does an impulsive social anxiety subtype explain this unexpected relationship?* Psychiatry Research, 220, pp. 909–914.
- Ntoumanis, N. (2001). *A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education*. British Journal of Educational Psychology, 71, 225-242.

- Olusoga, P., Maynard, I., Hays, K., & Butt, J. (2011). *Coaching under pressure: A study of Olympic coaches*. Journal of Sports Sciences, 30(3): 229-239. doi: 10.1080/02640414.2011.639384
- Oudeyer, P.Y., & Kaplan, F. (2009). *How can we define intrinsic motivation?. The 8th International Conference on Epigenetic Robotics: Modeling Cognitive Development in Robotics Systems*, Brighton, United Kingdom.
- Pathak A., & Intratat C. 2012. *Use of semi-structured interviews to investigate teacher perceptions of student collaboration*. Malaysian Journal of ELT Research, 8(1): 1-10.
- Pervin, L.A., Cervone, D., & John, O.P. (2005). *Personality: Theory and Research*; Ninth Edition.
- Pescheck, E. (2005). *Leistungsängstlichkeit im Wettkampf: Eine Untersuchung bei Sportschüler- Innen* [Competitive trait anxiety: An investigation with high-school student athletes]. Unpublished diploma thesis, Department of Psychology, Martin Luther University of Halle-Wittenberg, Germany.
- Peterson, M.D., Alvar, B.A., & Rhea, M.R. (2006). *The contribution of maximal force production to explosive movement among young collegiate athletes*. J Strength Cond Res 20: 867–873.
- Petrie, T.A., Deiters, J., & Harmison, R.J. (2013). *Mental Toughness, Social Support, and Athletic Identity: Moderators of the Life StressInjury Relationship in Collegiate Football Players*. Sport, Exercise, and Performance Psychology, 5, 1-15.
- Pintrich, P.R. (2003). *A Motivational Science Perspective on the Role of Student Motivation in Learning and Teaching Contexts*. Journal of Educational Psychology, Vol. 95, No. 4, 667-686. doi: 10.1037/0022-0663.95.4.667.
- Polgaze, T., & Dawson, B. (1992). *The physiological requirements of the positions in state league volleyball*. Sports Coach 15: 32–37.
- Primm, E., Preuhs, R.R., & Hewitt, J.D. (2007). *The More Things Change the More They Stay the Same: Race on the Cover of Sports Illustrated*. The Journal of American Culture, 30(2), 239-250.
- Reeve, J. (2001). *Understanding motivation and emotion*, (Third Edition), USA: John Wiley & Sons, Inc.

- 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., & Ntoumanis, N. (2004). *Dimensions of Coaching Behaviour, Need Satisfaction, and the Psychological and Physical Welfare of Young Athletes*. *Motivation and Emotion*, Vol.28(3), pp. 297-313.
- Reme, S.E., Eriksen, H.R., & Ursin, H. (2008). *Cognitive activation theory of stress-how are individual experiences mediated into biological systems?* *SJWEH Suppl* (6): 177-187.
- Rhodes, R.E., & Nigg, C.R. (2011). *Advancing physical activity theory: a review and future directions*. *Exerc. Sport Sci. Rev.*, Vol. 39, No. 3, pp. 113-119.
- Rhodes, R.E., & Smith, N.E.I. (2006). *Personality correlates of physical activity: a review and meta-analysis*. *British Journal of Sports Medicine*, 40(12): 958-965.
- Riediger, M., Freud, A.M., & Baltes, P.B. (2005). *Managing life through personal goals: Intergoal facilitation and intensity of goal pursuit in younger and older adulthood*. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 60, pp. 84-91.
- Riemer, H.A., & Chelladurai, P. (1998). *Development of the athlete satisfaction questionnaire (ASQ)*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20(2), 127–156.
- Roberts, G.C. (2001). *Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivation process*. In G.C. Roberts (Ed), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 1-50). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roberts, G.G., Treasure, D.G., & Balague, G. (1998). *Achievement goals in sport: The development and validation of the perception of success questionnaire*. *J Sports Sci* 16: 337-347.
- Roberts, G.C., Treasure, D., & Conroy, D.E. (2007). *Understanding the Dynamics of Motivation in Sport and physical Activity: An Achievement Goal Interpretation*. In G. Tenenbaum, & R.Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3), pp. 3-30.

- Roschet, D., Hodgson, R., Peterson, L., Baumann, T.G., Junge, A., Chomiak, J., & Dvorak, J. (2000). *Assessment and evaluation of football performance*. *Am J Sports Med* 28: 29–39.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. American Psychological Association, Vol. 55, No 1, 68-78. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2002). *Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective*. In E.L. Deci & R.M. Ryan (Eds), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33).
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2009). *Promoting self-determined school engagement: Motivation, learning, and well-being*. In K. R. Wenzel & A. Wigfield (Eds.), *Educational psychology handbook series. Handbook of motivation at school* (pp. 171-195).
- Sagar, S.S., & Lavalley, D. (2010). *The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices*. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 177-187.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). *Motivation and Dropout in Female Handballers: A 21-month Prospective Study*. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395-418.
- Schunk, D.H., Meece, J.R., & Pintrich, P.R. (2014). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (4th ed.). Boston MA: Pearson.
- Sheehan, R.B., Herring, M.P., & Campbell, M.J. (2018). *Longitudinal relations of mental health and motivation among elite student-athletes across a condensed season: Plausible influence of academic and athletic schedule*. *Psychology of Sport & Exercise*, doi: 10.1016/j.psychsport.2018.03.005.
- Sheldon, K.M., & Filak, V. (2008). *Manipulating autonomy, competence and relatedness support in a game-learning context: New evidence that all three needs matter*. *British Journal of Social Psychology*, 47, 267-283.
- Simpkins, S.D., Fredricks, J., Davis-Kean, P., Eccles, J.S., & Simpkins-Chaput, S. (2006). *Healthy minds, healthy habits: The influence of activity involvement in middle childhood*. In A. Huston, & M. Ripke (Eds.), *Developmental contexts in middle childhood: Bridges to adolescence and adulthood* (pp. 283-302). New York: Cambridge University Press.

- Smith, A., Ntoumanis, N., & Duda, J.L. (2007). *Goal Striving, Goal Attainment, and Well-Being: Adapting and Testing the Self-Concordance Model in Sport*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(6), 763-782.
- Smith R.E., Smoll F.L. (2007). *Social-cognitive approaches to coaching behaviors*.
- Smoll, F.L. & Smith, R.E. (2009). *Claves para ser un entrenador excelente*. Barcelona: Inde.
- Snelgrove, R., Taks, M., Chalip L., & Green C. (2008). *How Visitors and Locals at a Sport Event Differ in Motives and Identity*. *Journal of Sport & Tourism*, 13 (3), pp. 165-180.
- Spera, C. (2005). *A Review of the Relationship Among Parenting Practices Parenting Styles, and Adolescent School Achievement*. *Educational Psychology Review*, Vol. 17(2), pp. 125-146.
- Steers, R.M., & Porter, L.W. (1991). *Motivation and work behavior* (5th ed.). New York: McCraw-Hill.
- Steinkamp, M.W., & Maehr, M.L. (1984). *Gender Differences in Motivation Orientations Toward Achievement in School Science: A Quantitative Synthesis*. *American Educational Research Journal*, Vol. 21(1), pp. 39-59.
- Stenling, A., Hassmen, P., & Holmstrom, S. (2014). *Implicit beliefs of ability, approach- avoidance goals and cognitive anxiety among team sport athletes*. *European Journal of Sport Science*, 14(7), pp. 720-729.
- Sternberg, R.J., & Williams, W.M. (2002). *Educational psychology*. USA: Allyn & Bacon.
- Stoeber, J., Stoll, O., Pescheck, E., & Otto, K. (2008). *Perfectionism and achievement goals in athletes: Relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals*. *Psychology of Sport and Exercise* 9, 102-121.
- Stone, M.H., O'Bryant, H.S., McCoy, L., Coglianesi, R., Lehmkuhl, M., & Schilling, B. (2003). *Power and maximum strength relationships during performance of dynamic and static weighted jumps*. *J Strength Cond Res* 17: 140–147.
- Taskin, H. (2008). *Evaluating sprinting ability, density of acceleration, and speed dribbling ability of professional soccer players with respect to their positions*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, Vol. 2(5).

- Teck Koh, K., & Chee Keng Wang, J. (2014). *Differences in Daily Step Counts among Primary, Secondary, and Junior College Students in Singapore*. *Journal of Youth Studies*, Vol. 17(2), pp. 95-102.
- Tezcan, M. (1993). *Sociology Introduction Basic Concepts*. Ofset Tesisleri, Ankara.
- Treasure, D.C., & Roberts, G.C. (2001). *Students' perceptions of the motivational climate, achievement beliefs and satisfaction in physical education*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, 165-175.
- Ullrich-French, S., & Cox, A. (2009). *Using Cluster Analysis to Examine the Combination of Motivation Regulations of Physical Education Students*. *Journal Sport and Exercise Psychology*, pp. 358-379.
- Ullrich-French, S., Cox, A.E., & Bumpus, M.F. (2013). *Physical Activity Motivation and Behavior Across the Transition to University*. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, Vol. 2, No. 2, 90-101.
- Valiante, G., & Morris, D.B. (2013). *The Sources and Maintenance of Professional Golfers' Self-Efficacy Beliefs*. *Human Kinetics Journals: The Sport Psychologist*, Vol. 27(2), pp. 130-142.
- Vallerand, R.J. (1997). *Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation*. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 29. (pp. 271–360). San Diego, CA: Academic Press.
- Vallerand, R.J., & Losier, G.F. (1999). *An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169.
- Vallerand, R.J. (2001). *A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise*. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-319).
- Vallerand, R.J., Mageau, G.A., Elliot, A.J., Dumais, A., Demers, M.A., & Rousseau, F. (2008). *Passion and performance attainment in sport*. *Psychology of Sport and Exercise* 9, pp. 373-392.
- Vallerand, R.J., & Rousseau, F.L. (2001). *Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation*. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 389-416). New York: Wiley.
- Van Yperen, N.W., Elliot, A.J., & Anseel, F. (2009). *The influence of mastery-avoidance goals on performance improvement*. *European Journal of Social Psychology*, 39(6), 932-943.

- Van Yperen, N.W., Blaga, M., & Postmes, T. (2014). A Meta-Analysis of Self-Reported Achievement Goals and Nonself-Report Performance across Three Achievement Domains (Work, Sports, and Education). *PLOS ONE* 9(4).
- Van Yperen, N.W., Blaga, M., & Postmes, T. (2015). *A Meta-Analysis of the Impact of Situationally Included Achievement Goals on Task Performance*. *Human Performances*, 28(2): 165-182.
- Vargas-Tonsing, T.M., & Guan, J. (2007). *Athletes' preferences for informational and emotional pre-game speech content*. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(2), 171-180.
- Wang, J., & Straub, W.F. (2012). *An Investigation into the Coaching Approach of a Successful World Class Soccer Coach: Anson Dorrance*. *International Journal of Sports Science & Coaching*, Vol. 7(3).
- Weber, J.D., & Carini, R.M. (2012). *Where Are the Female Athletes in Sports Illustrated? A Content Analysis of Covers (2000-2011)*. *International Review for the Sociology of Sport*, 48, 196-203.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, M., & Fretwell, D. (2005). *The parent–coach/child–athlete relationship in youth sport*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(3), 286–305.
- Wengraf, T. (2001). *Qualitative research interviewing: Biographic narrative and semi-structured methods*. London: Sage Publications.
- Wentzel, K.R. (1999). *Social-motivational processes and interpersonal relationships: Implications for understanding motivation at school*. *Journal of Educational Psychology*, 91(1), 76-97.
- Wheeler, S. (2012). *The significance of family culture for sports participation*. *International Review for the Sociology of Sport*, pp. 1-18.
- White, S.A. (1996). *Goal orientation and perceptions of the motivational climate initiated by parents*. *Pediatric Exercise Science*: 8, 122-129.
- Wiersman, L., & Sherman, C. (2005). “Volunteer Youth Sport Coaches’ Perspectives of Coaching Education/Certification and Parental Codes of Conduct”, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(3), 323-333.
- Williams, J.M., & Krane, V. (2001). *Psychological characteristics of peak performance*. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mountain View, CA: Mayfield.

- Wylleman, P., De Knop, P., Ewing, M., & Cumming, S.P. (2000). *Transitions in youth sport: a developmental perspective on parental involvement*. In D. Lavallee, & P. Wylleman (Eds.), *Career transitions in sport: International perspective* (pp. 143–160). Morgantown: Fitness Information Technology.
- Yoon, Y., & Uysal, M. (2005). *An Examination of the Effects of Motivation and Satisfaction on Destination Loyalty: A Structural Model*. *Tourism Management*, 26, 45-56.
- Zameer, H., Ali, S., Nisar, W., & Amir, M. (2014). *The Impact of the Motivation on the Employee's Performance in Beverage Industry of Pakistan*. *International Journal of Academic Research in Accounting Finance and Management Sciences*, Vol. 4, No. 1, pp. 293-298.
- Zimmerman, B.J. (2000). *Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn*. *Contemporary Educational Psychology* 25, 82-91. doi: 101006/ceps.1999.1016.

Ελληνική βιβλιογραφία

- Βαμβακούδης, Ε., Μεντηλίδης, Ν., Τσίτσκαρης, Γ., & Χατζηαθανασίου, Π. (1996). *Basketball: Ομαδική τακτική*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις: Salto.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαιωάννου, Α. (2003). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις: Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ., Χατζηγεωργιάδης, Α., Ζουρμπάνος, Ν. (2016). *Ψυχολογική Υποστήριξη στον Αθλητισμό και την Άσκηση για Υγεία*. Αθήνα: Ελληνικά Ηλεκτρονικά Ακαδημαϊκά συγγράμματα και Βοηθήματα.
- Κωσταρίδου-Ευκλείδη, Α. (2008). *Ψυχολογία κινήτρων*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Λάιος, Α. (2007). *Οργανωτικές και διοικητικές δεξιότητες του προπονητή*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Μακρής, Ν., & Πνευματικός, Δ. (2010). *Τα κίνητρα στην εκπαίδευση*. Gutenberg.
- Ντοβόλης, Ι., Δαλκιράνης, Α., Παπαβασιλείου, Θ., & Μπαρκούκης, Β. (2013). *Μελέτη της σχέσης των κινήτρων στη φυσική αγωγή με τις πεποιθήσεις μαθητών/τριών για την υγεία*. *Ελληνικό Περιοδικό Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής*, Vol. 10(2), 33-42.
- Τζιγκουνάκη, Κ., Μιχαλοπούλου, Μ., Καμπάς, Α., & Αγγελούσης, Ν. (2010). *Αντιληπτικές ικανότητες και αγωνιστική επίδοση νεαρών αθλητών/τριών αντισφαίρισης*.
- Τζιωρτζής, Σ. (2004). *Προπονητική: Θεωρία αθλητικής προπόνησης*. Art Work.

- Τσίτσκαρης, Γ., & Χατζηαθανασίου, Π. (2002). Basketball: Θεμελιώδεις Αρχές Ατομικής Τεχνικής. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις: Salto.
- Παπαιωάννου, Α., Κουρτεσοπούλου Α., & Κωνσταντακάτου, Β. (2005). *Εσωτερική παρακίνηση και στόχοι επίτευξης αθλητών αναρρίχησης*. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό, τόμος 3(1), 13-21.
- Φορίδου, Α., Τσίτσκαρη, Ε., Μπεμπέτσος, Ε., & Βερναδάκης, Ν. (2012). Η επίδραση των κινήτρων στη συμμετοχή νεαρών αθλητών σε ομαδικά σπορ. Περιοδικό Αθλητικού Τουρισμού και Αναψυχής, Vol 6, pp. 63-78.

Παράρτημα

Πρωτόκολλο Συνέντευξης

Θέμα: Μελέτη των παραγόντων διαμόρφωσης κινήτρων των ελίτ αθλητών

Ωρα συνέντευξης:

Ημερομηνία:

Τόπος:

Συνεντευκτής:

Συνεντευξιαζόμενος:

Πριν την συνέντευξη

Περιγράφω το θέμα της συνέντευξης στο συνεντευξιαζόμενο. Συγκεκριμένα:

- το σκοπό της έρευνας
- τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων (σε ποιους απευθύνεται η συνέντευξη)
- πως θα αξιοποιηθούν τα δεδομένα
- διασφάλιση ανωνυμίας και προστασία ιδιωτικής ζωής του συμμετέχοντα
- διάρκεια συνέντευξης
- πως θα καταγραφούν τα δεδομένα (μαγνητόφωνο, βιντεοσκόπηση, καταγραφή)

Υπογραφή του εντύπου συναίνεσης στην έρευνα.

Ερωτήσεις

Η συνέντευξη πρέπει να γίνεται σε ένα κλίμα αμοιβαίας εμπιστοσύνης. Ο απαντών μπορεί να νιώσει άβολα και να υιοθετήσει τεχνικές αποφυγής.

Εισαγωγικές ερωτήσεις

1. Από ποια ηλικία ασχολείσαι με τον αθλητισμό; Γιατί; Πιστεύεις πως αν ήσουν κορίτσι θα επέλεγες να ασχοληθείς με το ίδιο άθλημα;
2. Σε ποια ηλικία είπες στους γονείς σου ότι ‘‘εγώ θα ασχοληθώ με το τάδε άθλημα’’; Θεωρούσες ότι θα μπορούσες να τα καταφέρεις σε ανώτερο επίπεδο; (Αν απαντήσει ναι, Ήταν εξαιτίας του ότι οι άλλοι ήταν χειρότεροι ή εσύ ήσουν καλύτερος; Και άλλοι είχαν τα ίδια προσόντα με σένα, εσύ γιατί να διαφέρεις;)

3. Ήταν πάντα το όνειρο να ασχοληθείς επαγγελματικά με τον αθλητισμό;
 4. Γιατί αποφάσισες να ασχοληθείς επαγγελματικά; Η δημοσιότητα και οι επιπλέον «παροχές» έπαιξαν κάποιο λόγο στην απόφασή σου;
 5. Ποιες ήταν οι προσδοκίες σου;
 6. Θεωρείς ότι τα χαρακτηριστικά που έχεις στον αθλητισμό αντανakλώνται και σε άλλους τομείς της ζωής σου;
 7. Πιστεύεις ότι έχεις τόσο υψηλά επιτεύγματα σε άλλους τομείς π.χ. ακαδημαϊσμός όσο και στον αθλητισμό;
- (Μπορούμε να προσθέσουμε και άλλες ερωτήσεις ανάλογα με την αντίδραση του συμμετέχοντα)

πρώτη θεματική : παράγοντες κινήτρων: οικογένεια

1. Ποια είναι η γνώμη των γονέων σου για τον αθλητισμό;
2. Τι στόχους είχε θέσει ο πατέρας σου για σένα; Πιστεύεις ότι είχε θέσει άμεσους στόχους για σένα;
3. Σε ποια ηλικία είχε γίνει αυτό; (Αν ο πατέρας είχε θέσει στόχους για το άθλημα, Αυτό είχε γίνει αφότου έδειξες τις ικανότητες σου στο άθλημα ή από την αρχή που ξεκίνησες;)
4. Ήθελε (ο πατέρας σου) να ασχοληθείς επαγγελματικά με τον αθλητισμό; Πίστευε ότι μπορείς να τα καταφέρεις;
5. (Αν απαντήσει ναι) Πως το κατάλαβες αυτό; Σου το είπε ευθέως; Μπορείς να σκεφτείς κάποια παραδείγματα;
6. Τι σήμαινε η στάση του πατέρα σου για σένα;
7. Πιστεύεις ότι οι προσδοκίες και οι στόχοι του πατέρα σου σε επηρέασαν;
8. Αν ο πατέρας σου ήταν αρνητικός θα σε επηρέαζε;

Τις ίδιες ερωτήσεις (4,5,6,7,8) και για τη μητέρα

πρώτη θεματική : παράγοντες κινήτρων: προπονητής

1. Έχει σημασία η γνώμη του προπονητή του για σένα; Για ποιους λόγους;
2. Τι στόχους θέτει ο προπονητής σου για σένα;
3. Έχεις πάντα την ίδια στρατηγική με τον προπονητή σου; Υπήρχαν περιπτώσεις που είχες διαφορετικούς στόχους από τον προπονητή σου;
4. Οι στόχοι θέτονται από τον προπονητή σου ή από σένα;

δεύτερη θεματική : στόχοι επίτευξης: έργο

1. Ποιο είναι το έργο που πρέπει να διεκπεραιώσεις όταν παίζεις; (διευκρίνηση του έργου)
2. Ποιος είναι ο στόχος σου ή οι στόχοι σου όταν παίζεις;
3. Όταν παίζετε με την ομάδα σου, ο στόχος είναι πάντα η νίκη; (**προσέγγιση**)
4. Υπάρχουν φορές που παίζετε για να μη χάσετε; Για ποιους λόγους; (**αποφυγή**)
4. Η ήττα επηρεάζει τη στόχευση της ομάδας;
5. Μετά από μια ήττα, αλλάζετε τη στρατηγική της ομάδας με σκοπό τη νίκη στα επόμενα παιχνίδια (**προσέγγιση**) ή επιλέγετε μια στρατηγική για να μην έχετε άλλη ήττα; (**αποφυγή**)
6. Υπήρχαν περιπτώσεις που όταν ήσασταν μπροστά στην κατάταξη δεν σας ένοιαζε αν θα χάνατε το παιχνίδι; (**αποφυγή**) Η πάντα ο στόχος είναι η νίκη, ανεξαρτήτως κατάταξης; (**προσέγγιση**)

δεύτερη θεματική : στόχοι επίτευξης: εαυτός

1. Πότε νιώθεις ότι προσπαθείς να έχεις καλύτερες επιδόσεις ατομικά, όταν η ομάδα σαν σύνολο έχει υψηλές επιδόσεις ή όταν η επίδοση της ομάδας σου είναι χαμηλή ή μέτρια; Γιατί;
2. Πιστεύεις πως κατά τη διάρκεια της πορείας σου έχεις καλύτερη ατομική επίδοση στους αγώνες από ότι στο παρελθόν; (**προσέγγιση**)
3. Για ποιους λόγους πιστεύεις πως έγινε αυτό;
4. Ο στόχος της ατομικής σου επίδοσης σε κάθε αγώνα είναι να έχεις μεγαλύτερη επίδοση (**προσέγγιση**) ή να διατηρείς το επίπεδο της επίδοσης σου (**αποφυγή**) Γιατί;
5. Υπήρχαν αγώνες που ένιωθες ότι ο στόχος σου ήταν να μην παίζεις χειρότερα από τον προηγούμενο αγώνα; (**αποφυγή**) Γιατί;

δεύτερη θεματική : στόχοι επίτευξης: άλλοι

1. Πως θα ένιωθες αν ο προπονητής σου σε αναγνωρίζει ως τον καλύτερο παίκτη της ομάδας σου; Πόσο σημαντικό είναι για σένα; Είναι στόχος σου; (**προσέγγιση**)
2. Πιστεύεις πως η επίδοση σου πρέπει να είναι ανάλογη με των άλλων παικτών ή να μην είναι χειρότερη από των άλλων παικτών της ομάδας σου; (**αποφυγή**) Γιατί;
3. Πιστεύεις πως ένας παίκτης πρέπει να έχει την καλύτερη επίδοση σε σχέση με τους άλλους παίκτες της ομάδας του; (**προσέγγιση**) Ή πως η επίδοση δεν θα πρέπει να είναι χαμηλότερη σε σχέση με τους άλλους παίκτες της ομάδας του; (**αποφυγή**) Γιατί;

4. Σου δίνει ικανοποίηση να νιώθεις ότι είσαι καλύτερος από τους συμπαίκτες σου; Προσπάθησε να το περιγράψεις.
5. Πως είναι ο ανταγωνισμός σε σχέση με τους αντιπάλους σου;
6. Πως αντιμετωπίζεις τον αντίστοιχο παίκτη της αντίπαλης ομάδας αν έχετε το ίδιο επίπεδο επίδοσης; Προσπαθείς να τον ξεπεράσεις; (**προσέγγιση**) Ή προσπαθείς να μην έχεις χαμηλότερη επίδοση από εκείνον; (**αποφυγή**) Γιατί;
7. Πως αντιμετωπίζεις τον αντίστοιχο παίκτη της αντίπαλης ομάδας αν έχει υψηλότερο επίπεδο επίδοσης από σένα; Προσπαθείς να γίνεις καλύτερος από αυτόν; (**προσέγγιση**) Ή προσπαθείς να μην είσαι λιγότερο αποτελεσματικός από εκείνον; (**αποφυγή**) Γιατί;

Ενδεικτική συνέντευξη αθλητή

Γ.Μ. Αρχικά από ποια ηλικία ασχολείσαι με τον αθλητισμό;

Γ.Α. Λοιπόν. Ξεκίνησα στα 8 και είχα πάει στην τοπική ομάδα της περιοχής. Όπου στην αρχή ουσιαστικά πήγαινα έτσι κι έβλεπα, λόγω του αδερφού μου, έβλεπα τις προπονήσεις και καθόμουν μαζί τους. Και στη συνέχεια άρχισα να πηγαίνω στα μίνι, στα προμίνι... Στην τοπική ομάδα όπως σου είπα. Και σιγά σιγά έφυγα, στα 16 έφυγα από την ομάδα της περιοχής. Από το Νέο Ψυχικό, από τον Ποσειδώνα Νέου Ψυχικού.

Γ.Μ. Α, μάλιστα. Με ποιο άθλημα ασχολείσαι;

Γ.Α. Με το μπάσκετ.

Γ.Μ. Ωραία. Σε ποια θέση αγωνίζεσαι;

Γ.Α. Είμαι play maker και shooting guard.

Γ.Μ. Έχεις αγωνιστεί και σε άλλες θέσεις στο παρελθόν, από μικρή ηλικία μέχρι και τώρα;

Γ.Α. Όχι, όχι σε αυτές τις δύο.

Γ.Μ. Εγκεφαλική θέση, ειδικά του play maker... Και πολύ υπεύθυνη. Σαν το μαέστρο με τη μπαγκέτα...

Γ.Α. Έτσι, σωστά. Αναγκαστικά...

Γ.Μ. Να τους κατευθύνεις όλους. Και πως σε κέντρισε το μπάσκετ; Γιατί το επέλεξες σαν άθλημα;

Γ.Α. Κοίταξε. Επειδή η θεία μου ήταν προπονήτρια και παίκτρια παλαίμαχος. Και προπονήτρια στον Παναθηναϊκό χρόνια και στην εθνική ομάδα υπήρχε αυτή... Ουσιαστικά η ώθηση προς το μπάσκετ από την οικογένεια. Και ουσιαστικά πήγαινα συνέχεια μαζί της να βλέπω τις προπονήσεις να κάθομαι εκεί, να είμαι συνέχεια μαζί της γιατί μου άρεσε πάρα πολύ αυτό το άθλημα. Και σιγά σιγά όπως σου είπα γράφτηκα κι εγώ στην ομάδα της περιοχής και σιγά σιγά έτσι με βοηθούσε κι εκείνη στα πρώτα μου βήματα και ανέβαινα σιγά σιγά.

Γ.Μ. Γενικότερα ο αθλητισμός σε κέντρισε από μικρό, δηλαδή σου άρεσε πολύ, προφανώς και θα τον επέλεγες ούτως ή άλλως, σε οποιοδήποτε άθλημα να φανταστώ.

Γ.Α. Σωστά.

Γ.Μ. Αν από την άλλη ήσουν κορίτσι, δηλαδή το αντίθετο φύλο, θα επέλεγες το ίδιο άθλημα ή κάτι άλλο;

Γ.Α. Κοίταξε, ενδεχομένως να επέλεγα κάτι πιο γυναικείο όπως π.χ. το βόλεϊ... Δε ξέρω, ξέρεις αυτά πολλές φορές, είναι και κάποια πράγματα τα οποία... Ναι μεν μπορεί να θεωρούμε ότι το μπάσκετ ξέρεις είναι ανδροκρατούμενο κατά κύριο λόγο ας πούμε ή το ποδόσφαιρο... Αλλά ξέρεις πολλές φορές κι αυτό που βλέπω εγώ ότι γίνεται στα παιδιά πλέον είναι ότι τα πηγαίνεις σε όλα τα αθλήματα, αν έχεις την οικονομική δυνατότητα για να δεις που υπάρχει το ταλέντο και τι αρέσει στο παιδί πιο πολύ. Δε θεωρώ ότι υπάρχουνε συγκεκριμένα ας πούμε μοτίβα. Ότι αν είσαι κορίτσι πρέπει να παίζεις βόλεϊ, αν είσαι άντρας πρέπει να παίζεις μπάσκετ ή ποδόσφαιρο. Θεωρώ ότι όπου υπάρχει το ταλέντο κι ότι αρέσει πιο πολύ στο παιδί, αυτό θα φανεί από μικρή ηλικία.

Γ.Μ. Σε ποια ηλικία είπες στους γονείς σου ότι ναι εγώ ο Γιάννης θα ασχοληθώ σοβαρά και επαγγελματικά με το συγκεκριμένο άθλημα;

Γ.Α. Κοίταξε. Δε νομίζω ότι ήτανε μία συγκεκριμένη ουσιαστικά ηλικία όπου τους είπα ότι ξέρετε ότι πλέον θέλω να ασχοληθώ επαγγελματικά. Απλά όπως ανέβαινα, ξέρεις όπως σου είπα είχα και τη θεία μου η οποία ήτανε μέσα στα πράγματα. Οπότε ουσιαστικά μιλούσε με τη μητέρα μου και τους είπε ότι υπάρχει ταλέντο και μπορώ να το ακολουθήσω... Και όταν έφτασα 16 χρονών και ήρθε ένας manager ουσιαστικά να με αγοράσει από την ομάδα, ε εντάξει από κει και πέρα ξέρεις όταν μπαίνουν τα χρήματα στη μέση γίνεται πλέον αυτομάτως και επαγγελματικό αυτό που πας να κάνεις. Ντάξει, μου άρεσε πάρα πολύ, το ακολουθούσα πιστά συνέχεια οπότε νομίζω ότι οι γονείς σε αυτές τις περιπτώσεις είναι πολύ δύσκολο να αποτρέψουν ας πούμε να σταματήσουνε το παιδί τους ας πούμε από το να κάνει αυτό που αγαπάει και από τη στιγμή που το κάνει τόσα πολλά χρόνια και με τόσο μεγάλη συνέπεια.

Γ.Μ. Ναι, προφανώς. Προφανώς... Θεωρούσες ότι θα μπορούσες να τα καταφέρεις στο ανώτερο επίπεδο;

Γ.Α. Κοίταξε, κάθε φορά, έτσι είμαι και σαν άνθρωπος, προσπαθώ ουσιαστικά να βάζω μικρούς στόχους. Σίγουρα πάντα όταν ξεκινάς θες να παίζεις και βλέπεις ας πούμε τα ινδάλματά σου στην Α1 π.χ... Και είναι αυτό το όνειρο σου να παίζεις στην ομάδα που υποστηρίζεις όπως και στην εθνική ομάδα. Τώρα το αν θα φτάσεις να τα καταφέρεις... Ξέρεις πάρα πολλά παιδιά ξεκινάνε έτσι και με τέτοιους στόχους αλλά δεν φτάνουνε... Ποτέ ας πούμε να φτάσουν στην κορυφή. Θεωρώ ότι είναι κάτι το οποίο... Ξέρεις, εγώ ουσιαστικά δεν είπα ποτέ ότι ξεκινάω για να φτάσω εκεί. Προσπαθούσα κάθε μέρα να κάνω αυτό που αγαπάω επειδή το αγαπάω πάρα πολύ. Και ουσιαστικά, ξέρεις όσο ανεβαίνεις ανεβαίνεις ανεβαίνεις, φτάνεις κάποια στιγμή σε αυτά που ονειρεύεσαι χωρίς να το πάρεις καν είδηση. Γιατί πλέον όταν έχει γίνει επαγγελματικό το κομμάτι δεν προλαβαίνεις να σκεφτείς μετά με τόσες υποχρεώσεις που έχεις.

Γ.Μ. Μήπως ήταν εξαιτίας ότι οι άλλοι, είτε οι συμπαίκτες είτε οι αντίπαλοι, ήτανε χειρότεροι από εσένα ή εσύ ήσουν καλύτερος από αυτούς για να τα καταφέρεις;

Γ.Α. Κοίταξε, θεωρώ αυτό και η εμπειρία μου αλλά και γενικά έτσι όπως τα βλέπω πλέον τα πράγματα στα μικρότερα παιδιά, δε θεωρώ ότι παίζει πολύ μεγάλο ρόλο όταν θα φτάσεις στο υψηλότερο επίπεδο όπου ουσιαστικά έχεις να ανταγωνιστείς όλες τις ηλικίες. Δε θεωρώ ότι παίζει ιδιαίτερο ρόλο τόσο πολύ το ταλέντο ή... Αλλά πιο πολύ είναι ένας συνδυασμός από όλα. Να έχεις εργατικότητα, να δουλεύεις, να έχεις το ταλέντο σίγουρα αλλά να μπορείς να επενδύσεις πάνω σε αυτό το ταλέντο που έχεις και ουσιαστικά να γίνεις καλύτερος ώστε να παραμείνεις στην κορυφή και να φτάσεις στην κορυφή. Γιατί όταν είσαι ο πιο μικρός, ξέρεις, πολλά παιδιά ας πούμε μπορεί να αναπτυχθούν πιο γρήγορα ή οτιδήποτε ξέρω γω... Να είναι πιο ψηλοί, πιο ταλέντα. Και πάντα ας πούμε θα υπάρχει μια διαφορά ουσιαστικά γιατί αυτό δεν μπορεί όταν είσαι σε μικρή ηλικία δεν μπορείς να το καλύψεις. Αλλά έχω δει πάρα πολλούς συναθλητές μου οι οποίοι όταν ήμασταν πιο μικροί και παίζαμε ας πούμε σε παιδικά, σε μικρά

κλιμάκια εθνικών ομάδων κι όλα αυτά... να έχουνε τεράστια διαφορά σε σχέση με τα υπόλοιπα παιδιά και στο τέλος να μην καταφέρνουν να φτάσουν, να κάνουν ούτε τη μισή καριέρα από κάποια άλλα παιδιά. Τα οποία ναι μεν ξεκίνησαν πιο πίσω σωματικά ή οτιδήποτε αλλά μέσα από τη δουλειά και περνώντας τα χρόνια ας πούμε και επειδή ήταν εκεί και υπήρχε μεθοδικότητα, τους ξεπέρασαν και φτάσανε να κάνουν πολύ μεγαλύτερες καριέρες. Οπότε θεωρώ είναι κάτι το οποίο είναι υποκειμενικό.

Γ.Μ. Λογικά και άλλα παιδάκια είχανε παρόμοια προσόντα με τα δικά σου. Εσύ σε τι υπερείχες σαν αθλητής από μικρή ηλικία; Ήσουν πιο εκρηκτικός, ήσουν ταχύς, αλτικός, δυνατός;

Γ.Α. Θα σου πω... Μικρός δεν ήμουν τίποτα από όλα αυτά που είπες. Πραγματικά... Και εντάξει είχα ταλέντο και ειδικότερα στο σουτ αλλά δεν ήμουν τίποτα από όλα αυτά που είπες. Και γι αυτό το λόγο και μπορεί να ήμουν στα κλιμάκια κι αυτά αλλά ποτέ δεν ήμουν το ταλέντο ας πούμε που ξεχώριζε στις μικρές ηλικίες. Γιατί όπως σου είπα θεωρώ ότι δε ξέρεις ποτέ πως... Εγώ ok, δεν ήξερα ότι θα το ακολουθήσω κι αυτά, το ένα το άλλο... Ουσιαστικά δεν το είχα πάρει σοβαρά ούτε στο θέμα της διατροφής ούτε πουθενά. Όταν πας όμως και γίνεται επαγγελματικό, ήμουν τυχερός γιατί είχα στην πρώτη μου ομάδα στον Πανιώνιο, στην Α1, συνεργάστηκα με πολύ καλό προπονητή, με πολύ καλό γυμναστή... Γενικά με πολύ καλό staff. Και αυτό με βοήθησε, ξέρεις, να μου δώσει μια κατεύθυνση, τι πάει να πει επαγγελματικός αθλητισμός κι ότι δεν είναι μόνο ξέρεις μπαίνω μέσα στο γήπεδο και παίζω. Παίζουνε πάρα πολλά ρόλο, η ξεκούραση σου, η διατροφή σου, όλα... Τα οποία όταν είσαι μικρός δεν μπορείς να τα καταλάβεις γιατί δεν τα καταλαβαίνει το κορμί. Έχεις ενέργεια, έχεις τα πάντα και δεν μπορείς να καταλάβεις ότι υπάρχει διαφορά. Μεγαλώνοντας όμως θεωρώ ότι αποκτάς εμπειρίες και γίνεσαι πάντα καλύτερος και ουσιαστικά συνειδητοποιείς, όπως έκανα κι εγώ... Συνειδητοποιείς πόσο σημαντικό ρόλο παίζουνε πάρα πολλά πράγματα γύρω γύρω από αυτό που κάνουμε και δεν είναι μόνο ότι... Ξέρεις, ξυπνάω πάω παίζω και φεύγω. Αυτό... Οπότε δε θεωρώ ότι από μικρός ήμουν όπως σου είπα... Ξέρεις είχα κάτι το οποίο έλεγε ο άλλος ότι υπερτερεί ας πούμε... Αλλά πέρα από το ταλέντο το μπασκετικό... Αλλά στην πορεία όπως σου είπα κάθε καλοκαίρι προσπαθώ όλα αυτά τα χρόνια και με έχει βοηθήσει πάρα πολύ το να βελτιώνω όλα μου τα κομμάτια τα οποία υστερούσα.

Γ.Μ. Ήταν πάντα το όνειρο να ασχοληθείς επαγγελματικά με τον αθλητισμό;

Γ.Α. Ναι, η αλήθεια είναι αυτή... Πως ήτανε πάντα... Από πολύ μικρός το είχα... Ήθελα πάρα πολύ να ασχοληθώ. Και νομίζω ότι έχω κάνει πάρα πολλές θυσίες για να πετύχω ό,τι έχω πετύχει μέχρι σήμερα και συνεχίζω... Και ουσιαστικά ξέρεις ποτέ δεν είπα ότι... Ξέρεις δε θα πάω ας πούμε πενταήμερη ή τριήμερη γιατί δεν είχα τη δυνατότητα γιατί είχα προπονήσεις κι αυτά... Αλλά έχω κάνει και κάποιες θυσίες οι οποίες ουσιαστικά... Έφευγα από το σχολείο π.χ. για να πάω στον Ολυμπιακό να κάνω προπονήσεις. Και μπορεί να έφευγα ξέρω γω το πρωί για το σχολείο και να γυρνούσα σπίτι μου το βράδυ. Γιατί πήγαινα με τα μέσα μεταφορών ή ας πούμε τα Σαββατοκύριακα για να μπορώ να κατεβαίνω... Επειδή το σπίτι μου είναι στο Νέο Ψυχικό. Να κατεβαίνω στον Πειραιά, ξεκινούσα στις 05.30 τα ξημερώματα για να είμαι 07.00-07.30 που είχαμε προπόνηση. Οπότε θεωρώ ότι ξέρεις είναι κάποια πράγματα τα οποία αν δεν τα αγαπάς δεν υπάρχει περίπτωση να τα κάνεις. Εγώ τα αγαπάω πάρα πολύ και νομίζω ότι ακόμη και σήμερα όλα εξαρτώνται από το μπάσκετ και όλοι... Οτιδήποτε κάνω γύρω γύρω βρίσκεται στο περίχωρο να στο πω έτσι του μπάσκετ και όλα εξαρτώνται από εκεί.

Γ.Μ. Μήπως έπαιξαν ρόλο και κάποιοι άλλοι παράγοντες για να ασχοληθείς επαγγελματικά όπως για παράδειγμα η δόξα, οι τίτλοι, τα χρήματα, η δημοσιότητα...

Γ.Α. Κοίταξε... Όπως σου είπα δεν είχα στο μυαλό μου ποτέ κάτι τέτοιο. Δεν μπορούσα να το καταλάβω, δεν μπορούσα να το συνειδητοποιήσω... Τώρα το συνειδητοποιώ, έτσι; Και μπορώ να το καταλάβω ότι αν έρθεις να μου πεις, παρόλο που είναι λάθος... Μιλώντας πάντα υποθετικά... Και μου πεις τι κέρδισες από όλα αυτά ας πούμε και αν θα το ξανάκανες, τι μπορείς να πεις σε ένα μικρό παιδάκι... Μπορώ να σου πω ότι ναι παίζουν πολύ μεγάλο ρόλο και αυτά που είπες. Αλλά όταν ξεκινούσα δεν είχα στο μυαλό μου επουδενί όχι χρήματα, ούτε δόξα, ούτε τίποτα. Απλά έπαιζα και νόμιζα ότι όπως έπαιζα στα 10-11 έτσι τώρα θα φτάσω 30 και θα είναι έτσι ίδια τα πράγματα.

Γ.Μ. Σαν παίκτης είχες ποτέ κάποια ιδιότητα σε κάποια ομάδα σου όπως αρχηγός, δεξί χέρι του προπονητή;

Γ.Α. Κοίταξε... Τώρα αρχηγός... Ντάξει, μου αρέσει να ηγούμαι γενικά στις προσπάθειες κι αυτά... Τη λέξη αρχηγός δεν την είχα ποτέ έτσι σαν προτεραιότητα ας πούμε, το να είμαι αρχηγός κάπου άσχετα αν μερικές φορές ξέρεις λειτουργούσα έτσι. Δεν μου αρέσει ακόμη και σήμερα κάποιος να σε προσφωνεί έτσι, ξέρεις... Ότι είσαι... Έλα αρχηγέ, κάνε αρχηγέ... Θεωρώ ότι ήμαστε ομαδικό άθλημα κι όλα είναι με βάση ας πούμε... Αρχηγός ουσιαστικά είναι η ομάδα.

Γ.Μ. Ναι... Και ρωτώ συγκεκριμένα με τη ψηφοφορία. Δηλαδή, αρχηγός να βγει με τη ψηφοφορία. Πως είναι η τριάδες κι αυτά...

Γ.Α. Δε βγαίνει, δε βγαίνουμε έτσι εμείς αρχηγοί. Αρχηγός βγαίνει αυτός που είναι ο παλιότερος π.χ. στην ομάδα. Με τα χρόνια... Μπορεί ας πούμε να είναι 22 χρονών και να είναι από τα 15 στην ομάδα, θα είναι αρχηγός. Δε σημαίνει ότι κάποιος έρθει στα 30 του γίνεται αρχηγός.

Γ.Μ. Ποιες ήταν οι προσδοκίες σου πάνω στο μπάσκετ γενικά από όταν ξεκίνησες μέχρι και τώρα; Τι προσδοκίες είχες;

Γ.Α. Προσδοκίες... Κοίταξε... Αυτό που ήθελα πάντα όπως σου είπα ήταν να μπορώ έτσι να ανεβαίνω συνέχεια, βάζοντας μικρούς στόχους και να μπορέσω να φτάσω κάποια στιγμή στο υψηλότερο επίπεδο και να καταφέρω να μείνω εκεί. Νομίζω ότι, ξέρεις, με τη συνεχή προσπάθεια και με την επιμονή οι στόχοι πάντα... Πάντα... Τις περισσότερες φορές μπορείς να τους πραγματοποιήσεις και θεωρώ ότι συνεχίζω να βάζω στόχους και να μπορώ να τους πραγματοποιώ και να είμαι δω που είμαι δυνατός. Αυτό.

Γ.Μ. Θεωρείς ότι τα χαρακτηριστικά που έχεις στον αθλητισμό αντανakλώνται και σε άλλους τομείς της ζωής σου, της καθημερινότητας σου... Πως συμπεριφέρεσαι;

Γ.Α. Ναι, το βλέπω πάρα πολύ και θεωρώ ότι όταν είσαι μέλος και μεγαλώνοντας τα χρόνια... Όταν κάνεις αυτό για πάρα πολλά χρόνια όπως εγώ, πολλά χαρακτηριστικά ας πούμε τα οποία έχεις αποκτήσει μέσα από το μπάσκετ, μέσα από το άθλημα που κάνεις σίγουρα βγαίνουν και στη ζωή και πολλές φορές ξέρεις σε βοηθάει αυτό στο κομμάτι ώστε να διαχειριστείς καταστάσεις που θα βρεις μπροστά σου στην καθημερινότητα σου. Οπότε θεωρώ πως ναι υπάρχουνε χαρακτηριστικά τα οποία το μπάσκετ με έχει κάνει πιο σκληρό, πιο δυνατό και μπορώ και ανταπεξέρχομαι και στη κανονική ζωή.

Γ.Μ. Πιστεύεις ότι έχεις τόσο υψηλά επιτεύγματα και σε άλλους τομείς όπως για παράδειγμα η εκπαίδευση... Πως τα πήγαινες με το σχολείο, με τα μαθήματα... Αν πέρασες σε κάποια σχολή;

Γ.Α. Ναι, ναι... Η μητέρα μου επειδή ήτανε εκπαιδευτικός, αναγκαστικά υπήρχε αυτή η πίεση, ξέρεις... Το να διαβάζουμε και να ήμαστε έτσι κι εγώ κι ο αδερφός μου δηλαδή με τα μαθήματα κι όλα αυτά... Εγώ πέρασα στη Νομική, έχω τελειώσει Νομική. Οπότε ναι, ήτανε κάτι το οποίο... Επειδή κι ο πατέρας μου είναι δικηγόρος, ξέρεις, μας ωθούσανε προς τα εκεί. Ντάξει, έχω πάρει το πτυχίο μου, τελείωσα τη

σχολή στα 7 χρόνια λόγω το ότι είχα χάσει πολλές εξεταστικές. Ξέρεις, έπαιζα εξωτερικό οπότε δεν μπορούσα να έρχομαι. Ήταν λίγο δύσκολα κι αυτά αλλά παρολαυτά ντάξει αφού την τελειώσα θεωρώ πως αυτό είναι το σημαντικό. Και ήτανε και κάτι το οποίο πέρασα, ξέρεις, διαβάζοντας και όχι με μόρια κι όλα αυτά. Και νομίζω ότι ντάξει, ότι και να τελειώσεις, γενικά κι αυτό με έχει βοηθήσει πάρα πολύ γιατί ναι μεν πολλές φορές ερχόμασταν έτσι σε σύγκρουση με τη μητέρα μου γιατί εγώ ήθελα να φύγω να πάω προπόνηση, δεν είχα τελειώσει το διάβασμα αλλά στο τέλος της ημέρας όταν τα σκέφτομαι πλέον και επειδή ξέρεις τα περισσότερα παιδιά... Αυτό που βλέπω τώρα, οι πιο νέα γενιά... Ξέρεις όλοι θεωρούν ότι θα παίξουνε μπάσκει, θα βγάλουν εκατομμύρια από το μπάσκετ και δεν τους ενδιαφέρει το σχολείο και να στο πω έτσι λίγο, δεν ξέρουν να γράφουν ούτε το όνομά τους. Οπότε θεωρώ ότι αυτό είναι πάρα πολύ κακό γιατί είναι κάτι το οποίο δε σε βοηθάει να διαχειριστείς και καταστάσεις μέσα στο μπάσκετ. Γιατί όταν παίρνεις εκατομμύρια πληροφορίες κάθε μέρα για αντιπάλους, για το ένα, για το άλλο δεν έχεις την κρίση και δεν έχεις την πνευματική ετοιμότητα ώστε να μπορέσεις ουσιαστικά να τα φιλτράρεις και να δεις τι γίνεται. Νομίζω ότι είναι κάτι το οποίο είναι πραγματικά... Μου έχει χρησιμεύσει και πλέον είτε σε συνεντεύξεις είτε στο οτιδήποτε, το κομμάτι αυτό σε βοηθάει ώστε να μπορείς να έχεις όπως σου είπα και την κρίση για να ξέρεις τι σου γίνεται.

Γ.Μ. Πραγματικά φοβερό επίτευγμα... Εγώ δεν το έχω ξανακούσει από αθλητή...

Γ.Α. Ναι, ναι, ναι, ναι...

Γ.Μ. Τόσο υψηλό επίτευγμα σχολής ας πούμε...

Γ.Α. Ναι, ναι, ναι, ναι...

Γ.Μ. Φοβερό, φοβερό...

Γ.Α. Μια χαρά... Ντάξει... Είχαμε την πίεση αλλά μας βγήκε σε καλό.

Γ.Μ. Ωραία. Πάμε στον πρώτο παράγοντα που είναι πολύ σημαντικός για εσάς τους αθλητές. Είναι η οικογένεια... Ποια είναι η γνώμη των γονέων σου πάνω στον αθλητισμό γενικότερα;

Γ.Α. Κοίταξε... Η αλήθεια είναι πως και οι δύο μου οι γονείς δεν έχουνε κάποια ειδική ας πούμε...

Γ.Μ. Δεν ήταν αθλητές; Καθόλου;

Γ.Α. Δεν ήταν αθλητές... Όχι, σε καμία περίπτωση. Το θέμα όμως είναι ότι λόγω της θείας μου όπως σου είπα. Από τη στιγμή που μπήκα από πολύ μικρός σε αυτό το χώρο, έτσι και είδανε ότι μου αρέσει και το αγαπάω πάρα πολύ αυτό που κάνω. Και το έκανα σε καθημερινή βάση δεν μου είπανε ποτέ ότι ξέρεις τι... Δε θα πας, δε θα κάνεις ή οτιδήποτε... Σίγουρα όπως σου είπα με πιάζανε για να διαβάσω αλλά να τα κάνω παράλληλα. Δεν μου είπανε ποτέ ότι θα κόψεις ας πούμε το μπάσκετ για να ασχοληθείς μόνο με τα μαθήματα. Οπότε θεωρώ ότι από κει ήταν κάτι το οποίο ήταν πολύ σημαντικό για μένα γιατί είναι πολύ σημαντική και η στήριξη της οικογένειας σε οτιδήποτε κάνεις.

Γ.Μ. Τι στόχους είχε θέσει ο πατέρας σου για εσένα; Είχε θέσει άμεσους στόχους πάνω στο άθλημα;

Γ.Α. Όχι. Όπως σου είπα ο πατέρας μου ακόμη και σήμερα απλά έρχεται, παρακολουθεί, βλέπει τα παιχνίδια στην τηλεόραση... Δεν έχει αναφερθεί ποτέ και ευχαριστώ δηλαδή πραγματικά το Θεό, αυτό λέω γιατί έχω δει πάρα πολλά πράγματα και από όταν ήμασταν πιο μικροί κι έτσι και παίζαμε στα παιδικά, εφηβικά και τώρα... Πολλές φορές έχω βρεθεί να δω κάποιους αγώνες που πραγματικά είμαι ευτυχισμένος που ο πατέρας μου είναι παντελώς άσχετος από το άθλημα οπότε δεν είχα ποτέ ούτε πίεση ούτε κάποιου είδους έτσι αρνητικής ενέργειας απέναντι σε αυτό που κάνω. Και νομίζω ότι αυτό είναι το πιο σημαντικό γιατί βλέπω ότι οι γονείς προσπαθούν να αφήσουν τα παιδιά τους γιατί θεωρούν ότι θα βγάλουνε πάρα πολλά λεφτά ώστε να

λύσουν το πρόβλημα το δικό τους, έτσι; Μερικές φορές βγάζουν και απωθημένα πάνω στα παιδιά και στο τέλος τα παιδιά δεν κάνουν ούτε αυτό που αγαπάνε αλλά δεν μπορούν να το κάνουν και με επιτυχία γιατί τους επιβαρύνουν με πολλούς στόχους και άμεσους, γρήγορους και επικίνδυνους και στο τέλος τα παιδιά δεν έχουν ούτε την πνευματική δύναμη ούτε και τη σωματική π.χ. να ανταπεξέλθουν σε αυτά που τους έχουν ορίσει.

Γ.Μ. Παρολαυτά σε ποια ηλικία περίπου έβλεπαν οι γονείς σου ότι το παιδί μας πάει πολύ καλά και κάτι καλό θα γίνει πάνω στο άθλημα και θα το ακολουθήσει μάλλον σοβαρά και επαγγελματικά... Είχες δείξει τις ικανότητες για να το καταλάβουν αυτό να στο πούνε;

Γ.Α. Ναι, θεωρώ πως ναι, θεωρώ πως ναι... Τους το έλεγε και η θεία μου που ήτανε και η άμεσα...

Γ.Μ. Εμπλεκόμενη...

Γ.Α. Εμπλεκόμενη, ακριβώς ναι σε αυτό που είχαμε. Γιατί περνούσα πάρα πολλές ώρες μαζί της πηγαίνοντας στα γήπεδα οπότε θεωρώ ότι γύρω στα 15-16 ότι ήταν η ηλικία η οποία το κατάλαβαν.

Γ.Μ. Ήθελε ο πατέρας σου κατά πρώτο λόγο να ασχοληθείς επαγγελματικά με τον αθλητισμό; Σε πίστευε ότι θα τα κατάφερνες;

Γ.Α. Κοίταξε, πιστεύω ότι... Αυτό που έχω καταλάβει τώρα θα σου πω την αλήθεια γιατί τότε δεν... Έκανα αυτό που ήθελα, δεν μου είπαν ποτέ μην κάνεις κάτι ή οτιδήποτε. Το θέμα είναι ότι... Θεωρώ ότι ούτε αυτός πίστευε ότι θα φτάσω τόσο ψηλά και νομίζω ότι, ξέρεις, περνώντας τα χρόνια όμως καμάρωνε γι αυτό που γινότανε και νομίζω ότι στο τέλος και αυτό που έχω καταλάβει πλέον όταν συζητάμε κι όλα αυτά... Ξέρεις δεν το μετανιώνει ποτέ για ό,τι έχει συμβεί.

Γ.Μ. Αντίστοιχα η μητέρα σου σε πίστευε πάνω στον αθλητισμό;

Γ.Α. Με πίστευε αλλά όπως σου είπα με πίστευε μέχρι εκεί που δεν ερχότανε σε σύγκρουση με τα μαθήματα. Οπότε εκείνη προσπαθούσε να κρατάει μια πιο ουδέτερη στάση ώστε να μη με ωθεί αποκλειστικά ούτε στο ένα ούτε στο άλλο αλλά να μπορώ να έχω μία ισορροπία και στα δύο.

Γ.Μ. Αυτό το πράγμα που σε πίστευαν και ήθελαν στο είπανε ευθέως ή με τον τρόπο τους σε έκαναν να το καταλάβεις;

Γ.Α. Με τον τρόπο τους με έκαναν να το καταλάβω. Είναι αυτό που σου έλεγα πριν... Δεν με πιάσαν ποτέ να κάνω κάτι αποκλειστικά.

Γ.Μ. Τι σήμαινε η στάση του πατέρα σου κατά πρώτο λόγο για εσένα; Αυτή η θετική στάση...

Γ.Α. Για μένα αυτό που καταλάβαινα ήτανε ότι είναι στο πλάι μου χωρίς να μπαίνουνε μπροστά μου. Οπότε θεωρώ ότι αυτό είναι το πιο σημαντικό γιατί ήξερα ότι αν οτιδήποτε χρειαστώ θα είναι εκεί για μένα και οι δύο αλλά ποτέ δεν μπαίνανε εμπόδιο στο να κάνω αυτό που αγαπάω. Σίγουρα περνούσα κάποιες δύσκολες στιγμές, το ένα το άλλο, που ήτανε κοντά μου. Δεν μπορούσαν να με βοηθήσουνε γιατί δεν ξέρανε τον τρόπο. Αλλά όπως σου είπα από τη στιγμή που είχα τη θεία μου που είχε περάσει από αυτό το υψηλότερο επίπεδο, έτσι; Και ήξερε τις καταστάσεις... Ήτανε κάτι το οποίο εμένα με βοηθούσε πάρα πολύ.

Γ.Μ. Αντίστοιχα η μητέρα σου όσον αφορά τη στάση της, τι σήμαινε...

Γ.Α. Ντάξει, το ίδιο πράγμα... Αυτό... Ότι ήτανε...

Γ.Μ. Το ίδιο και για τους δύο...

Γ.Α. Ακριβώς, ναι, ναι, ναι... Ήτανε ίδια δηλαδή η στάση. Ήτανε μαζί μου αλλά ποτέ δε θα μπαίνανε εμπόδιο σε αυτό που θέλω.

Γ.Μ. Πιστεύεις ότι οι προσδοκίες και οι στόχοι του πατέρα σου σε επηρέασαν όσον αφορά να ασχοληθείς επαγγελματικά με το μπάσκετ;

Γ.Α. Όχι δε θεωρώ... Θεωρώ ότι στο τέλος έκανα αυτό που ήθελα εγώ. Αλλά όπως σου είπα δεν μου επέβαλαν ποτέ ώστε να κάνω κάτι για κάποιο λόγο, έτσι; Ήτανε εκεί για μένα μαζί μου αλλά πάντα θα έκανα αυτό που ήθελα εγώ και που αγαπούσα.

Γ.Μ. Αν από την άλλη ο πατέρας σου ήταν αρνητικός θα ακολουθούσες επαγγελματικά το μπάσκετ; Θα σε επηρέαζε στην τελική απόφαση;

Γ.Α. Σίγουρα δε θα ήτανε το ίδιο γιατί είναι διαφορετικό όταν ξέρεις ότι κάποιος άνθρωπος είναι αρνητικός στο να κάνεις κάτι. Τώρα από κει και πέρα δεν μπορώ να σου απαντήσω έτσι υποθετικά γιατί είναι κάτι το οποίο αν μου το έλεγες τώρα που έχω δημιουργήσει μια ισχυρή προσωπικότητα ας πούμε και δεν με επηρεάζουνε πράγματα θα σου έλεγα ναι ok... Αλλά τότε που είσαι παιδί, όταν ξεκινάς όλο αυτό, θεωρώ ότι η γνώμη του πατέρα και της μητέρας είναι καθοριστική και δε νομίζω ότι έχεις τη δύναμη έτσι... Τη ψυχική δύναμη να κάνεις κάτι ενάντια τους. Έτσι όπως έχω μεγαλώσει εγώ ουσιαστικά, έτσι; Οπότε δεν μπορώ να σου απαντήσω συγκεκριμένα σε αυτή την ερώτηση και να σου πω ότι αυτό θα συνέβαινε ή όχι.

Γ.Μ. Οπότε με πρόλαβες... Αντίστοιχα και για τη μητέρα αν ήταν αρνητική είναι το ίδιο πράγμα...

Γ.Α. Ναι, ναι, ναι, ναι...

Γ.Μ. Ωραία. Πάμε στο δεύτερο παράγοντα που είναι κι αυτός εξίσου σημαντικός. Είναι ο προπονητής... Έχει σημασία η γνώμη του προπονητή για εσένα πάνω στο παιχνίδι; Και για ποιους λόγους;

Γ.Α. Σίγουρα, έχει πάρα πολύ σημαντική επιρροή ο προπονητής γιατί είναι αυτός ο οποίος θέτει τις βάσεις για να ήμαστε όλοι στην ίδια σελίδα. Είναι ένα ομαδικό άθλημα και πάντα πρέπει ουσιαστικά να υπάρχει αυτός που θα κατευθύνει την ομάδα γιατί αλλιώς η ομάδα... Δε γίνεται να κάνουμε ένα ομαδικό άθλημα έτσι, που ο καθένας κάνει ό,τι θέλει. Οπότε θεωρώ ότι η προσωπικότητα και η φιλοσοφία που έχει ο προπονητής είναι αυτή που καθορίζουνε και δίνουνε μια ταυτότητα στην ομάδα. Οπότε θεωρώ πως είναι πάρα πολύ σημαντικό κομμάτι.

Γ.Μ. Τι στόχους θέτει ο προπονητής σου για εσένα τον ίδιο πάνω στο παιχνίδι;

Γ.Α. Κοίταξε... Οι προπονητές, ξέρεις, όταν δούνε παίκτες που έχουνε μια εμπειρία και μια προσωπικότητα, ξέρεις προσπαθούνε πάντα να βάλουνε μικρά κομμάτια και να διορθώσουν ουσιαστικά και να προσπαθήσουνε να βάλουνε έτσι τους παίκτες οι οποίοι κατευθύνουν ουσιαστικά την ομάδα, τους play maker κι όλα αυτά... Να τους μεταδώσουν τη φιλοσοφία ώστε να μπορέσουνε κι αυτοί να τη μεταδώσουνε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο μέσα στο γήπεδο. Οπότε θεωρώ ότι αυτό προσπαθεί και ο δικός μου ο προπονητής.

Γ.Μ. Έχεις πάντα την ίδια στρατηγική με τον προπονητή σου ή υπήρχαν περιπτώσεις όπου είχες διαφορετικούς στόχους ή προσεγγίσεις;

Γ.Α. Ντάξει, σίγουρα δεν μπορείς να... Αλλάζουμε τόσους πολλούς προπονητές, συμπαίκτες το ένα το άλλο... Δε γίνεται να έχεις τα ίδια πιστεύω με όλους. Σίγουρα, πάντα υπήρχαν οι προπονητές με τους οποίους ταιριάζαμε πολύ και υπήρχανε και κάποιοι άλλοι οι οποίοι δεν ήμασταν τόσο κοντά. Ντάξει, αυτό θεωρώ ότι συμβαίνει σε όλους, έτσι; Πλέον στον επαγγελματικό αθλητισμό μπορεί ακόμη κι ο συνεργάτης ουσιαστικά, ο βοηθός του προπονητή να μην συμφωνεί πάντα με τον προπονητή. Αυτό όμως δε σημαίνει ότι δεν πρέπει να υπάρχει συνεργασία και να γίνουνε κάποια αμοιβαία βήματα είτε από τη μία πλευρά είτε από την άλλη ώστε να μπορέσει η ομάδα... Όλα να γίνουν δηλαδή για το καλό της ομάδας.

Γ.Μ. Αν συνέβαινε αυτό κι είχατε διαφορετικούς στόχους το εξέφραζες, ακολουθούσες τις οδηγίες...

Γ.Α. Ντάξει, αυτό είναι... Πάντα ακολουθείς τις οδηγίες γιατί ο προπονητής είναι αυτός ο οποίος ουσιαστικά σου θέτει το τι θέλει να γίνει. Οπότε εμείς ουσιαστικά

ήμαστε αυτοί που πρέπει να τα μεταφέρουμε μέσα στο γήπεδο. Οπότε είτε συμφωνούμε είτε όχι πρέπει πάντα να συμβιβάζεσαι με αυτό που έχεις ακούσει για να κάνεις αυτά που λέει ο εκάστοτε προπονητής.

Γ.Μ. Οι στόχοι θέτονται από τον προπονητή σου ή από εσένα τον ίδιο πάνω στο παιχνίδι;

Γ.Α. Κοίταξε... Νομίζω ότι είναι μία, έτσι ουσιαστικά... Θέτονται και από τις δύο πλευρές, έτσι εκατέρωθεν. Και από τον προπονητή αλλά και εγώ είμαι αυτός όπου θα βάλει τους προσωπικούς στόχους για να μπορέσω να δώσω τον καλύτερο μου εαυτό μέσα στο παιχνίδι. Ο προπονητής αφήνει ουσιαστικά στόχους και το πλάνο το οποίο θα ακολουθήσουμε στο παιχνίδι για τον εκάστοτε αντίπαλο. Αλλά και μεις προσωπικά πάντα πρέπει να θέτουμε τους στόχους σαν παίκτες που να μπορέσουμε να βγάζουμε εις πέρας το πλάνο του προπονητή.

Γ.Μ. Όταν παίζεις ποιο είναι το έργο που πρέπει να διεκπαιρεώσεις να νικάς ή να μη χάνεις;

Γ.Α. Κοίταξε... Πάντα όλοι έτσι ξεκινάμε και θέλουμε να κερδίσουμε. Δεν αντιλέγω... Το θέμα είναι ότι υπάρχουνε ήττες και ήττες. Ξέρεις υπάρχουνε κακές βραδιές όπου τίποτα δεν σου πάει καλά και πιστεύεις ότι θα χάσεις ή οτιδήποτε. Είναι διαφορετικό το να χάνεις ας πούμε με πέντε πόντους και διαφορετικό με είκοσι πέντε. Οπότε αν το θέσουμε έτσι, ξέρεις πολλές φορές, όταν βλέπεις ότι δεν μπορείς να κερδίσεις προσπαθείς τουλάχιστον να μη ξεφτιλιστείς, να μη χάσεις ας πούμε...

Γ.Μ. Ναι, για πολλά ας πούμε...

Γ.Α. Ακριβώς, ναι... Οπότε θεωρώ ότι... Είναι μία ερώτηση στην οποία, ντάξει μπορώ να σου απαντήσω... Σου απάντησα νομίζω και στα δύο σκέλη.

Γ.Μ. Ποιος είναι ο στόχος σου ή οι στόχοι σου όταν παίζεις την ώρα του ματς;

Γ.Α. Ναι... Όπως σου είπα οι στόχοι μου είναι να βγάλω εις πέρας το πλάνο του προπονητή μου μέσα στο γήπεδο. Και νομίζω ότι... Και να προσπαθήσω να δώσω τον καλύτερο μου εαυτό ώστε να πετύχει η ομάδα το στόχο της.

Γ.Μ. Όταν παίζετε με την ομάδα σου ο στόχος είναι πάντοτε η νίκη;

Γ.Α. Εννοείτε αυτό... Δεν υπάρχει περίπτωση κάποιος να θέλει να χάσει. Οπότε το θεωρώ αυτονόητο και δεδομένο.

Γ.Μ. Υπάρχουνε φορές παρολαυτά που παίζετε για να μη χάσετε;

Γ.Α. Δε νομίζω ότι υπάρχουνε τέτοιες φορές. Σου είπα, εμείς δεν είναι... Το ποδόσφαιρο ας πούμε μπορεί, ξέρεις σε κάποια νοκ άουτ παιχνίδια ή οτιδήποτε είναι διαφορετικό. Και μπορεί ας πούμε να χρειάζεσαι να μη φας γκολ ας πούμε να προκριθείς. Σε μας δεν υπάρχει αυτό. Σε μας υπάρχει μόνο η νίκη σαν αποτέλεσμα και νομίζω ότι όλοι μαχόμαστε γι αυτό.

Γ.Μ. Μία ήττα επηρεάζει τη στόχευση της ομάδας ή εσένα τον ίδιο;

Γ.Α. Σίγουρα επηρεάζει πάρα πολύ και γι αυτό το λόγο, ξέρεις πολλές φορές, οι στόχοι μέσα στη χρονιά της ομάδας αλλάζουν είτε προς το καλύτερο είτε προς το χειρότερο γιατί ουσιαστικά θέτεις κάποιους στόχους όταν ξεκινάς αλλά πολλές φορές αναπροσδιορίζονται οι στόχοι γιατί μπορεί να έχεις κάποια συνεχή αρνητικά αποτελέσματα είτε θετικά, έτσι... Οπότε θεωρώ ότι είναι κάτι το οποίο ξέρεις μεταβάλλεται μέσα στη χρονιά.

Γ.Μ. Σε καταβάλλει σε γενικές γραμμές μία ήττα ας πούμε; Εσένα τον ίδιο...

Γ.Α. Ε, ντάξει... Αλλά εμείς όπως σου είπα όταν έχει γίνει επαγγελματικό το παιχνίδι και παίζουμε και ευρωπαϊκούς αγώνες κάθε δύο μέρες, πρέπει να το αφήνεις πίσω, να έχεις κοντή μνήμη για να μπορείς να πηγαίνεις στο επόμενο παιχνίδι και να μην σε έχει επηρεάσει μία κακή ήττα. Σίγουρα όταν υπάρχουνε κάποια αρνητικά αποτελέσματα συνεχή, ξέρεις είναι και το θέμα το ψυχολογικό το οποίο... Ότι πλέον ξέρεις δεν με παίρνει να χάσω πάλι οπότε έχεις ένα έξτρα βάρος ψυχολογικό όπως και όταν κερδίζεις

μπαίνεις με διαφορετική ψυχολογία και είναι όλα πιο εύκολα. Αλλά δε γίνεται να κερδίζεις πάντα. Σίγουρα ούτε να χάνεις πάντα. Οπότε θεωρώ πως είναι κάτι το οποίο πρέπει να το έχεις σε ισορροπία γιατί είναι δύσκολο όταν δεν αφορά μόνο εσένα αλλά να μπορείς να το κοντρολάρεις.

Γ.Μ. Μετά από μία ήττα αλλάζετε στρατηγική σαν ομάδα με σκοπό τη νίκη στα επόμενα παιχνίδια ή επιλέγετε μία στρατηγική για να μην έχετε άλλη ήττα;

Γ.Α. Στρατηγική αλλάζουμε είτε κερδίζουμε είτε χάνουμε γιατί η στρατηγική... Όχι 100% αλλά ένα μεγάλο ποσοστό οφείλεται ανάλογα και με τον αντίπαλο. Οπότε αναγκαστικά θα αλλάξουμε στρατηγική γιατί θα αντιμετωπίσουμε μια καινούργια ομάδα που παίζει με διαφορετικό τρόπο και πρέπει να ήμαστε...

Γ.Μ. Να προσαρμοστείτε...

Γ.Α. Να προσαρμοστούμε, ναι πάνω στα καινούργια δεδομένα.

Γ.Μ. Υπήρχανε περιπτώσεις όπου ήσασταν μπροστά στη βαθμολογική κατάταξη και δεν σας ένοιαζε αν θα χάνατε το επόμενο παιχνίδι ή το μεθεπόμενο παιχνίδι ή πάντα ο στόχος είναι η νίκη ανεξαρτήτως της βαθμολογίας;

Γ.Α. Κοίταξε... Σε μας... Όχι δεν... Θα σου πω... Κατά κύριο λόγο είναι πολύ σπάνιες περιπτώσεις δηλαδή που μπορώ να θυμηθώ ότι στην Ελλάδα είτε βγεις τρίτος είτε βγεις τέταρτος είναι το ίδιο πράγμα έτσι; Αν και τώρα μπορεί να συμβεί αυτό. Αλλά από κει και πέρα είναι κομμάτι του προπονητή και της ομάδας όπως στο τέλος ας πούμε παρόλο που ουσιαστικά και ο τρίτος και ο τέταρτος απολαμβάνουν τα ίδια είναι θέμα πρεστίτζ ότι ξέρεις... Ο τρίτος ας πούμε θα πάρει και ένα μετάλλιο. Οπότε θεωρώ... Οφείλεται πιο πολύ στο πως θα το μεταδώσει ο προπονητής και γενικά και η διοίκηση της ομάδας. Πόσο πολύ θέλουμε να συμβεί αυτό ας πούμε και να κατακτήσουμε ας πούμε την τρίτη θέση παρόλο που κι αυτός που θα βγει τέταρτος, δεν έχεις ουσιαστικά κάτι διαφορετικό έτσι να απολαμβάνεις.

Γ.Μ. Πότε νιώθεις ότι προσπαθείς να έχεις καλύτερες ατομικές επιδόσεις όταν η ομάδα σαν σύνολο έχει υψηλές επιδόσεις ή όταν η επίδοση της ομάδας σου είναι χαμηλή ή μέτρια;

Γ.Α. Θεωρώ ότι στη δεύτερη περίπτωση όταν η ομάδα δεν πάει καλά και πάντα θέλεις όπως κι εγώ να βγω μπροστά ώστε να βοηθήσω ώστε να ανατραπεί η κατάσταση. Όταν όλοι είναι καλά νομίζω ότι η ομάδα πηγαίνει καλά και ξέρεις δεν υπάρχει κάποιος... Όχι, δεν υπάρχει κάποιος λόγος... Ενώ δεν είναι τόσο αναγκαίο για την ομάδα το να βγει κάποιος μπροστά και να μπορέσει να τραβήξει και τους υπόλοιπους.

Γ.Μ. Πιστεύεις πως κατά τη διάρκεια της πορείας σου έχεις καλύτερη επίδοση στους αγώνες σε σχέση με το παρελθόν;

Γ.Α. Ναι, θεωρώ πως... Ναι γιατί μπαίνει και η εμπειρία στη μέση οπότε μπορώ να διαχειριστώ κάποιες καταστάσεις πολύ καλύτερα και όπως σου είπα αναπτύσσεις τον τρόπο με τον οποίο βλέπεις πλέον το επάγγελμά σου και νομίζω ότι όλα αυτά σε βοηθάνε να γίνεσαι καλύτερος.

Γ.Μ. Ο στόχος της ατομικής σου επίδοσης σε κάθε αγώνα είναι να έχεις μεγαλύτερη επίδοση ή να διατηρείς σταθερό το επίπεδο της επίδοσης σου;

Γ.Α. Κοίταξε, ο στόχος μου εμένα είναι κάθε φορά να έχω καλύτερη επίδοση. Το θέμα είναι ότι είναι πάρα πολύ σημαντική και η σταθερότητα. Δηλαδή, ότι είναι σημαντικό το να μην έχεις μεγάλα скаμπανεβάσματα στην απόδοση σου για να μπορούν και ο προπονητής αλλά και οι υπόλοιποι συμπαίκτες σου να ξέρουν το μπορούν να πάρουν από σένα ανεξαρτήτου μέρας. Όταν ας πούμε είσαι σε πολύ καλή μέρα πρέπει σίγουρα αυτή η απόδοση να αυξηθεί.

Γ.Μ. Υπήρχαν αγώνες που ένιωθες ότι ο στόχος σου ήταν να μην παίζεις χειρότερα από τον προηγούμενο αγώνα; Και για ποιο λόγο αν ίσχυε;

Γ.Α. Ναι... Υπήρχανε... Και ήτανε κάποιες μέρες στις οποίες μπορεί π.χ. να είχα κάνει ένα πάρα πολύ καλό παιχνίδι και ουσιαστικά μετά από δύο μέρες να είχαμε άλλο ένα οπότε θα έπρεπε να παραμείνω συγκεντρωμένος μετά από μία μεγάλη νίκη... Θα έπρεπε να παραμείνω συγκεντρωμένος παρόλη την κούραση ώστε να είμαι πάλι αντάξιος της προηγούμενης ουσιαστικά απόδοσης. Και είναι κάτι το οποίο θεωρώ πως πρώτα είναι πνευματικό και μετά σωματικό. Σίγουρα θα υπάρχει κούραση αλλά νομίζω ότι το μυαλό είναι αυτό που μπορεί να σε βοηθήσει ώστε να το βγάλεις εις πέρας.

Γ.Μ. Πως θα ένιωθες αν ο προπονητής σου σε αναγνωρίζει ως τον καλύτερο παίκτη της ομάδας σου και πόσο σημαντικό είναι αυτό για σένα;

Γ.Α. Κοίταξε... Σε ένα ομαδικό άθλημα όπως ήμαστε εμείς, είναι σημαντικό ξέρεις... Δεν αρκεί μόνο το να αισθάνεσαι εσύ και να είσαι εσύ ουσιαστικά καλά και να αισθάνεσαι ως ο καλύτερος παίκτης της ομάδας σου. Το σημαντικό είναι η ομάδα να έχει πολλά γρανάζια να στο πω έτσι ώστε να μπορεί να... Να είναι όλοι σε καλό επίπεδο ώστε να μπορούμε να κερδίζουμε και να βγάζουμε εις πέρας τους στόχους της ομάδας. Τώρα από κει και πέρα για τον καθένα είναι κάτι πολύ τιμητικό για να θεωρεί ο προπονητής ότι είσαι ο ηγέτης ουσιαστικά στην ομάδα. Αλλά είναι και κάτι το οποίο όταν μία ομάδα είναι καλή και αποτελείται από πολλούς παίκτες και καλούς κάθε φορά μπορεί κάποιος άλλος να αποτελέσει τον ηγέτη.

Γ.Μ. Παρολαυτά είναι στόχος σου να είσαι ο καλύτερος;

Γ.Α. Σίγουρα. Ναι, ναι, ναι... Εννοείται γιατί έτσι θεωρώ πως γίνομαι καλύτερος όταν βάζω πάντα στόχους και το θέλω εγώ πάντα, να βρίσκω κίνητρα.

Γ.Μ. Πιστεύεις πως η επίδοση σου πρέπει να είναι ανάλογη με των συμπαικτών σου ή να μην είναι χειρότερη από αυτούς μέσα στην ομάδα;

Γ.Α. Κοίταξε... Αυτό τώρα είναι κάτι το οποίο είναι υποκειμενικό γιατί... Τώρα ας πούμε είναι... Το να είναι ανάλογη σημαίνει ότι όλοι είναι σε πολύ καλό επίπεδο, έτσι; Ωραία... Οπότε όπως σου είπα όταν μία ομάδα αποτελείται από παίκτες όπου η απόδοση τους είναι σε πολύ καλό επίπεδο τότε και ο προπονητής είναι ευτυχισμένος και δεν έχει να φοβηθεί τίποτα η ομάδα γιατί πραγματικά το άθλημα δεν εξαρτάται από ένα δύο αλλά εξαρτάται από όλους τους παίκτες, έτσι; Οπότε θεωρώ ότι είναι πολύ σημαντικό αυτό το να είναι όλοι στην καλύτερη δυνατή κατάσταση.

Γ.Μ. Πιστεύεις πως ένας παίκτης πρέπει να έχει την καλύτερη επίδοση σε σχέση με τους συμπαίκτες του ή πως η επίδοση δε θα πρέπει να είναι χαμηλότερη σε σχέση με αυτούς;

Γ.Α. Θεωρώ το δεύτερο είναι πιο σημαντικό, να μπορεί να μην έχει χαμηλότερη επίδοση από τους υπόλοιπους γιατί έτσι θα βοηθήσει και την ομάδα και τους συμπαίκτες του να γίνονται καλύτεροι και να είναι όλοι στην ίδια σελίδα.

Γ.Μ. Σου δίνει ικανοποίηση να νιώθεις ότι είσαι καλύτερος από τους συμπαίκτες σου;

Γ.Α. Η αλήθεια είναι πως ναι. Μου δίνει ικανοποίηση και αν προσπαθώ και σκέφτομαι εγώ έτσι θεωρώ σίγουρα κι ο διπλανός μου θα σκεφτεί έτσι και αυτό θα βοηθήσει και τα υπόλοιπα παιδιά, όλους, να γινόμαστε καλύτεροι μέρα με τη μέρα και μέσα από τις προπονήσεις.

Γ.Μ. Πως είναι ο ανταγωνισμός σε σχέση με τους αντιπάλους σου;

Γ.Α. Μου αρέσει να υπάρχει ανταγωνισμός γιατί πιστεύω πολύ στον ανταγωνισμό και γινόμαστε καλύτεροι. Αλλά από κει και πέρα θεωρώ πως ο υγιής ανταγωνισμός είναι το σημαντικό και όχι να υπάρχει έχθρα.

Γ.Μ. Πως αντιμετωπίζεις τον αντίστοιχο παίκτη της αντίπαλης ομάδας αν έχετε το ίδιο επίπεδο επίδοσης; Προσπαθείς να τον ξεπεράσεις ή προσπαθείς να μην έχεις χαμηλότερη επίδοση από εκείνον;

Γ.Α. Όχι, σίγουρα προσπαθώ να τον ξεπεράσω γιατί η αλήθεια είναι πως... Σαν άνθρωπος είμαι λίγο... Μου αρέσει να βρίσκω κίνητρο σε κάποιον άλλο και να προσπαθώ να τον ξεπεράσω. Και αυτό με κάνει κι εμένα καλύτερο.

Γ.Μ. Και συγκεκριμένα στη θέση που αγωνίζεσαι το αντίστοιχο play maker ή ο shooting guard...

Γ.Α. Ναι, οτιδήποτε...

Γ.Μ. Πως αντιμετωπίζεις τον αντίστοιχο παίκτη της αντίπαλης ομάδας αν έχει υψηλότερο επίπεδο επίδοσης από εσένα; Προσπαθείς να γίνεις καλύτερος από αυτόν ή προσπαθείς να μην είσαι λιγότερο αποτελεσματικός από εκείνον;

Γ.Α. Όχι, προσπαθώ να γίνω καλύτερος γιατί έτσι θεωρώ ότι θα μπορέσω να κερδίσω και το δεύτερο σκέλος της ερώτησης. Δηλαδή, το να μην είμαι χειρότερος. Οπότε...

Γιατί αν πω ότι θέλω, μου αρκεί το να φτάσω να γίνω σαν εκείνον, σίγουρα έτσι όπως έχει δείξει και η εμπειρία μου κι όλα αυτά πάντα είσαι παρακάτω. Άρα, προσπαθώντας να τον ξεπεράσεις θα φτάσεις σίγουρα... Σίγουρα... Τις περισσότερες φορές σε ένα επίπεδο αντίστοιχο με εκείνον και ό,τι καλύτερο από κει και πέρα.