



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS
UNIVERSITY
OF THRACE



ΣΕΦΑΑ-ΑΠΘ

Συνή Επιστήμη Βιολογία Αγωγής & Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ
Διασπέρσιο Πανεπιστημίου Θράκης



Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

Αθλητικός Τουρισμός
Οργάνωση Δρωμένων, Χορός



3^ο Συνέδριο Αθλητικού Τουρισμού, Χορού και Αναψυχής (ΑΤΟΧΑ)

-Η Καινοτομία στον Πολιτισμό και τον Τουρισμό ως

Μοχλός Ανάπτυξης

11 & 12 Φεβρουαρίου 2022

Πανεπιστημιούπολη Δ.Π.Θ.

Εγκαταστάσεις Σ.Ε.Φ.Α.Α. & εξ αποστάσεως

Πρακτικά Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

2ος Τόμος Πρακτικών

Σύντομων Δημοσιεύσεων

ISSN 2585-2884



Περιεχόμενα

ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ.....	3
ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ	5
Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΑ ΣΥΜΠΟΣΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΜΕΛΕΤΗΣ ΤΗΣ ΕΘΝΟΧΟΡΟΛΟΓΙΑΣ (STUDY GROUP ON ETHNOSCHOREOLOGY) ΤΟΥ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ (ICTM) ΚΑΤΑ ΤΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ 1988-2018	6
ΓΙΑΤΡΑ Κ., ΚΑΡΦΗ Μ., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.	6
ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ. ΠΑΡΟΥΣΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	11
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, Ν., ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ, Δ., ΚΩΣΤΑ, Γ., ΠΙΤΣΗ, Α.	11
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΑΘΛΗΣΗΣ – ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΠΛΕΥΡΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΙΔΙΩΤΙΚΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ	18
ΜΑΚΡΥΠΟΥΛΙΑΣ, Δ., ΛΑΙΟΣ, Α., ΚΩΣΤΑ, Γ., ΜΑΤΣΟΥΚΑ, Ο., ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΣ, Κ	18
Η ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ 11-12 ΧΡΟΝΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥΣ ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ.....	24
ΚΥΡΙΑΖΙΔΗΣ Γ., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο., ΤΡΙΚΑΣ Γ., ΛΙΟΥΛΙΑΚΗ Δ., ΑΦΕΝΤΟΥΛΗ Ν.	24
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΥΠΑΙΘΡΙΩΝ ΒΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ 11-12 ΧΡΟΝΩΝ	29
ΚΥΡΙΑΖΙΔΗΣ Γ., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο., ΤΡΙΚΑΣ Γ., ΛΙΟΥΛΙΑΚΗ Δ., ΑΦΕΝΤΟΥΛΗ Ν.	29
ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΘΛΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΤΩΝ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΩΝ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ	34
ΚΩΤΣΗΣ Π., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο., ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε., ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ.	34



ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ

Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής

Γουλιμάρης Δημήτριος, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Μέλη Οργανωτικής Επιτροπής

Αλμπανίδης Ευάγγελος, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Αντωνίου Παναγιώτης, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Αστραπέλλος Κωνσταντίνος, Διδάσκων Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Δούδα Ελένη, Κοσμήτορας, Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Κώστα Γεώργιος, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Λιονάκη Σοφία, Γραμματειακή Υποστήριξη του ΠΜΣ Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Ματσούκα Ουρανία, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Μπούνα Ανδρομάχη, Διδάκτωρ Κοινωνιολογίας Παν/μιο Ιωαννίνων

Νάσιου Ελπινίκη, Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Τριγώνης Ιωάννης, Μέλος ΕΕΠ, Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Τσίτσκαρη Ευστρατία, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Πασχαλίδου Κατερίνα, Υποψ. Διδάκτωρ Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Υφαντίδου Γεωργία, Επίκουρη Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Φιλίππου Φίλιππος, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Επιστημονική Επιτροπή

Αλμπανίδης Ευάγγελος, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Αντωνίου Παναγιώτης, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Γουλιμάρης Δημήτριος, Αναπληρωτής Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Δέρρη Βασιλική, Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Δούδα Ελένη, Κοσμήτορας, Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Κουτσούμπα Μαρία, Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Ε.Κ.Π.Α.

Κώστα Γεώργιος, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Λάιος Αθανάσιος, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Ματσούκα Ουρανία, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Μάργαρη Ζωή, Εντεταλμένη Ερευνήτρια Κέντρον Ερεύνης της Ελληνικής Λαογραφίας -

Ακαδημία Αθηνών



Μπάτσιου Σοφία, Επίκουρη Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Μπεμπέτσος Ευάγγελος, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Πίτση Αθηνά, Διδακτικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό ΠΔ 407, Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Ρόκκα Στυλιανή, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Τριγώνης Ιωάννης, Μέλος ΕΕΠ, Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Τσίτσαρη Ευστρατία, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Υφαντίδου Γεωργία, Επίκουρη Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Φιλίππου Φίλιππος, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ

Αγαπητοί/ες φίλοι/ες,

στην εποχή των ραγδαίων αλλαγών που διανύουμε η καινοτομία αποτελεί κρίσιμο παράγοντα προόδου και ανάπτυξης. Ο πολιτισμός και ο τουρισμός είναι πεδία εφαρμογής καινοτόμων πρακτικών και ιδεών.

Το 3ο Συνέδριο Αθλητικού Τουρισμού, Χορού και Αναψυχής συνδέεται με τις δράσεις του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών "Αθλητικός Τουρισμός, Οργάνωση Δρωμένων, Χορός" της Σ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. Μέσω της διεπιστημονικής προσέγγισης του Χορού και του Αθλητικού Τουρισμού επιδιώκεται η αλληλεπίδραση με άλλους κλάδους των επιστημών.

Στα πλαίσια του Συνεδρίου πραγματοποιήθηκε η παρουσίαση εξήντα τεσσάρων επιστημονικών εργασιών, πέντε σεμιναρίων, δυο ειδικών ομιλιών και μιας στρογγυλής τράπεζας. Οι πολλαπλές δράσεις του Συνεδρίου και η αυξημένη συμμετοχή, κυρίως νέων ερευνητών, αντικατοπτρίζουν την δυναμική των δυο γνωστικών αντικειμένων.

5

Η συνεχής αναβάθμιση του ανθρώπινου δυναμικού που απασχολείται στους τομείς του Χορού και του Αθλητικού Τουρισμού αποτελεί σταθερό και διαρκή στόχο μας γεγονός που μας δεσμεύει για την συνέχιση των προσπαθειών μας.

Εκ μέρους της Οργανωτικής Επιτροπής
Δημήτρης Γουλιμάρης
Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.
Πρόεδρος Ο.Ε.





**Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΑ ΣΥΜΠΟΣΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΜΕΛΕΤΗΣ ΤΗΣ ΕΘΝΟΧΟΡΟΛΟΓΙΑΣ
(STUDY GROUP ON ETHNOCHOREOLOGY) ΤΟΥ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ
ΜΟΥΣΙΚΗΣ (ICTM) ΚΑΤΑ ΤΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ 1988-2018**

ΓΙΑΤΡΑ Κ., ΚΑΡΦΗ Μ., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Περίληψη

Η συμβολή της Ομάδας Μελέτης της Εθνοχορολογίας (Study Group on Ethnochoreology) του Διεθνούς Συμβουλίου Παραδοσιακής Μουσικής (International Council for Traditional Music-ICTM) (ICTM Study Group on Ethnochoreology) στην καινοτομία της μελέτης και έρευνας του χορού υπό το πρίσμα της εθνοχορολογίας/ανθρωπολογίας του χορού είναι σημαντική ιδιαίτερα τα τελευταία 30 χρόνια (1988-2018) μέσα από την ανά διετία διεξαγωγή των διεθνών Συμποσίων της. Στη βάση αυτή, το ερώτημα που αναδύθηκε ήταν το ποια είναι η συμμετοχή της Ελλάδας στα Συμπόσια αυτά, μια και η χώρα μας χαρακτηρίζεται από μια ζώσα μουσικοχορευτική παράδοση η οποία συνοδεύεται από την παράλληλη μελέτη και έρευνά της. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της συμμετοχής των Ελλήνων ερευνητών χορού στα Συμπόσια της Ομάδας Μελέτης της Εθνοχορολογίας (ICTM Study Group on Ethnochoreology) κατά το χρονικό διάστημα 1988-2018. Για τον σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση των πρακτικών των περιλήψεων καθώς και των πρακτικών των πλήρη δημοσιεύσεων των Συμποσίων που πραγματοποιήθηκαν το χρονικό αυτό διάστημα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συμμετοχή της Ελλάδας εντοπίζεται για πρώτη φορά στο 16^ο Συμπόσιο που έλαβε χώρα στη Βουδαπέστη το 1990. Έκτοτε, παρατηρούνται 35 συμμετοχές Ελλήνων ερευνητών στο σύνολο των 728 συμμετοχών, με κάποιους να έχουν σταθερή παρουσία. Επιπρόσθετα, από το 2012 και έπειτα η συμμετοχή είναι αυξητική (από 1-2 σε 5-7 ελληνικές συμμετοχές), ενώ η πλειονότητα των συμμετεχόντων προέρχεται από τη ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ. Συμπερασματικά, διαπιστώνεται πως η Ελλάδα έχει μια συνεχή παρουσία στα υπό μελέτη Συμπόσια, όμως η παρουσία αυτή είναι περιορισμένη δεδομένης της έκτασης των συμμετεχόντων. Καταληκτικά, προτείνεται μια ευρύτερη συμμετοχή της Ελλάδας η οποία θα αναδείξει τη μελέτη και έρευνα του χορού στη χώρα μας υπό το πρίσμα της εθνοχορολογίας/ανθρωπολογίας του χορού.

Λέξεις κλειδιά: σπουδές χορού, εθνοχορολογία/ανθρωπολογία χορού, έρευνα και μελέτη του χορού



**THE GREEK PARTICIPATION AT THE SYMPOSIA OF THE STUDY GROUP ON ETHNOCHOREOLOGY OF
THE INTERNATIONAL COUNCIL FOR TRADITIONAL MUSIC (ICTM) FROM 1988 TO 2018**

GIATRA K., KARFI M., KOUTSOUBA M.

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE, NATIONAL AND KAPODISTRIAN
UNIVERSITY OF ATHENS

Abstract

The contribution of the Study Group on Ethnochoreology of the International Council for Traditional Music (ICTM Study Group on Ethnochoreology) to the innovation of study and research of dance in the light of ethnochoreology/dance anthropology is particularly important the last 30 years (1988-2018) through the biennial holding of its international Symposia. On this basis, the question that arose concerned the participation of Greece in these Symposia since our country has a rich dance-music tradition that is still alive, while at the same time this dance-music tradition is studied and researched. Thus, the aim of this study was to investigate the participation of Greek dance researchers in the Symposia of the Study Group on Ethnochoreology of the International Council for Traditional Music from 1988 to 2018. For this purpose, a review of the minutes of the abstracts and the minutes of the complete publications was conducted on the Symposia that took place during this period. The results showed that the first participation of Greece is spotted in the 16th Symposium that took place in Budapest in 1990. Since then, there are 35 participations of Greek researchers in the total of 728, with some having a constant presence. In addition, from 2012 and onwards the participation is increasing (from 1-2 to 5-7 Greek participations), while the majority are alumni of the School of Physical Education and Sport Science of the National and Kapodistrian University of Athens. In conclusion, it is found that Greece has a continuous presence in the Symposia, but this presence is limited given the extent of the participants. Finally, a wider participation of Greek researchers is proposed to highlight the study and research of dance in Greece in the light of ethnochoreology/ dance anthropology.

Key words: choreology, dance studies, ethnochoreology/dance anthropology, research and study of dance



Εισαγωγή

Η ιστορία της έρευνας και της μεθόδου ανάλυσης της δομής του χορού είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ιστορία της Ομάδας Μελέτης της Εθνοχορολογίας (Study Group on Ethnochoreology) του Διεθνούς Συμβουλίου Παραδοσιακής Μουσικής (International Council for Traditional Music-ICTM). Ειδικότερα, η συμβολή της Ομάδας Μελέτης της Εθνοχορολογίας του ICTM επικυρώνεται με τη δυναμική επανεκκίνησή της το 1988 (Giurchescu, 2007) και την ανά διετία διεξαγωγή διεθνών Συμποσίων, παρέχοντας πια το κατάλληλο υπόβαθρο για τη μελέτη και έρευνα του χορού υπό το πρίσμα της εθνοχορολογίας/ανθρωπολογίας του χορού (Royce, 1972; Κουτσούμπα, 2002). Λαμβάνοντας λοιπόν υπόψη τη μουσικοχορευτική παράδοση που χαρακτηρίζει τη χώρα μας, αλλά και τη μελέτη και έρευνα από τις οποίες συνοδεύεται η παράδοση αυτή, αναδύεται το ερώτημα του ποια είναι η συμμετοχή της Ελλάδας στα Συμπόσια της Ομάδας Μελέτης της Εθνοχορολογίας του ICTM. Στη βάση αυτή, σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση της συμμετοχής των Ελλήνων ερευνητών χορού στα Συμπόσια της Ομάδας Μελέτης της Εθνοχορολογίας (ICTM Study Group on Ethnochoreology) κατά το χρονικό διάστημα 1988-2018. Ειδικότερα, η εργασία αυτή επιχειρεί να καταγράψει τον συνολικό αριθμό των ελληνικών συμμετοχών στο σύνολο των 16 Συμποσίων που έλαβαν χώρα κατά το χρονικό διάστημα των 30 αυτών ετών και να προτείνει τρόπους για περαιτέρω ανάδειξη της μελέτης και έρευνας του χορού στη χώρα μας υπό τους όρους της εθνοχορολογίας/ανθρωπολογίας του χορού.

Μέθοδος

Η παρούσα εργασία αποτελεί αρχειακή έρευνα, η οποία αποτελεί την κατεξοχήν ιστορική έρευνα (αν και όχι αποκλειστικά) που αποσκοπεί στην εξέταση, ταξινόμηση και ανάλυση ιστορικών πηγών πάσης φύσεως που είναι οργανωμένες από δημόσιους ή ιδιωτικούς φορείς ή και από ιδιώτες με τη μορφή αρχείων (Adshead-Landsdale & Layson, 1983; Buckland, 2006; Carter, 1984; Gunn & Faire, 2016).

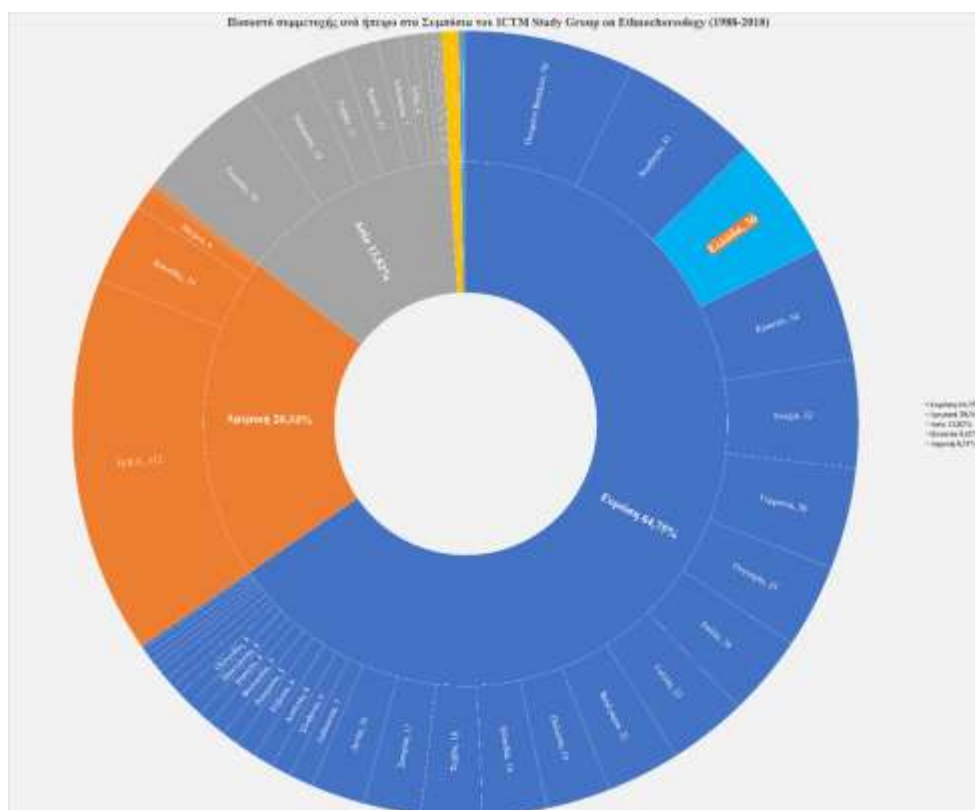
Για τη διερεύνηση της ελληνικής συμμετοχής στα 16 υπό μελέτη Συμπόσια της Ομάδας Μελέτης της Εθνοχορολογίας του ICTM πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση των πρακτικών των περιλήψεων καθώς και των πρακτικών των πλήρη δημοσιεύσεων των Συμποσίων που πραγματοποιήθηκαν στο χρονικό διάστημα 1988-2018.

Η καταγραφή της ελληνικής συμμετοχής στα εν λόγω Συμπόσια πραγματοποιήθηκε με βάση τα ακόλουθα για το κάθε συμπόσιο: ο αριθμός, το έτος και ο τόπος διεξαγωγής του Συμποσίου, οι ερευνητές, οι τίτλοι των εργασιών και οι λέξεις κλειδιά. Επίσης, καταγράφηκε η συμβολή της ελληνικής συμμετοχής, ως μέρος της ευρωπαϊκής παρουσίας, ανάλογα με τις ηπείρους.



Αποτελέσματα

Από τη διερεύνηση της συμμετοχής των Ελλήνων ερευνητών του χορού στα Συμπόσια της Ομάδας Μελέτης της Εθνοχορολογίας (ICTM Study Group on Ethnochoreology) κατά το χρονικό διάστημα 1988-2018, προέκυψαν τα εξής αποτελέσματα: Η πρώτη συμμετοχή της Ελλάδας εντοπίζεται στο 16^ο Συμπόσιο, το οποίο διεξήχθη στη Βουδαπέστη το 1990, με την ερευνήτρια Ειρήνη (Ρένα) Λουτζάκη. Έκτοτε, παρατηρούνται 35 συμμετοχές Ελλήνων ερευνητών στο σύνολο των 728 συμμετοχών, με κάποιους να έχουν σταθερή παρουσία από το 2012 και έπειτα. Οι ερευνητές αυτοί, αλφαβητικά, είναι οι: Άντζακα-Weis Λ., Δημόπουλος Κ., Κουτσούμπα Μ., Λουτζάκη Ε., Μάνος Ι., Ρόμπου-Λεβίδη Μ., Στεργιοπούλου Α. Δ., Τυροβολά Β., Φιλιππίδου Ε., Φούντζουλας Γ., Χαντά-Μάρτιν Ν. και Χαριτωνίδης Χ. Αναφορικά με τις συμμετοχές και τις δημοσιευμένες εργασίες των Ελλήνων ερευνητών, αυτές ανέρχονται στις 36 συμμετοχές στο σύνολο των 728 και στις 36 δημοσιευμένες εργασίες στο σύνολο των 764 αντίστοιχα. Επιπλέον, το ποσοστό της ελληνικής συμμετοχής σε ευρωπαϊκό επίπεδο ανέρχεται στο 7,64%, ενώ σε παγκόσμιο επίπεδο ανέρχεται στο 4,94% (Σχήμα 1). Τέλος, αξίζει να αναφερθεί ότι η ελληνική συμμετοχή στα εν λόγω Συμπόσια φαίνεται να είναι αυξητική (από 1-2 σε 5-7 ελληνικές συμμετοχές), ενώ η πλειονότητα των συμμετεχόντων προέρχεται από τη ΣΕΦΑΑ του ΕΚΠΑ.



Σχήμα 1: Ποσοστό συμμετοχής ανά ήπειρο στα Συμπόσια του ICTM Study Group on Ethnochoreology (1988-2018)



Συζήτηση-Συμπεράσματα

Η παρούσα εργασία, μέρος μεγαλύτερης αρχειακής έρευνας (Γιατρά & Καρφή, 2021), καταγράφει, ταξινομεί και αρχειοθετεί την ελληνική συμμετοχή στα 16 κατά σειρά Συμπόσια της Ομάδας Μελέτης της Εθνοχορολογίας του ICTM για το χρονικό διάστημα 1988-2018 και αναδεικνύει τη σχεδόν συνεχή και μόνιμη συμμετοχή της Ελλάδας στα Συμπόσια αυτά (συμμετοχή σε 12 από τα 16 Συμπόσια). Ταυτόχρονα, γίνεται αντιληπτή η αυξητική συμμετοχή της Ελλάδας στα εν λόγω Συμπόσια και μάλιστα μέσα από διαφορετικές γενιές Ελλήνων ερευνητών. Τέλος, χρήζει αναφοράς το γεγονός ότι η πλειονότητα της συμμετοχής της Ελλάδας στα Συμπόσια αυτά προέρχεται από τη ΣΕΦΑΑ του ΕΚΠΑ.

Συμπερασματικά, διαπιστώνεται πως η χώρα μας έχει μια συνεχή παρουσία στα υπό μελέτη Συμπόσια, ωστόσο η παρουσία αυτή δεν παύει να είναι περιορισμένη. Καταληκτικά, προτείνεται μια ευρύτερη συμμετοχή Ελλήνων ερευνητών στα Συμπόσια της Ομάδας Μελέτης της Εθνοχορολογίας του ICTM, με σκοπό την ανάδειξη της μελέτης και έρευνας του χορού στη χώρα μας υπό το πρίσμα της εθνοχορολογίας/ανθρωπολογίας του χορού. Επιπλέον, λαμβάνοντας υπόψη ότι η πλειονότητα των Ελλήνων ερευνητών που συμμετέχουν στα Συμπόσια αυτά προέρχεται από τη ΣΕΦΑΑ του ΕΚΠΑ, προτείνεται τόσο η διεύρυνση της συμμετοχής Ελλήνων ερευνητών άλλων φορέων που ήδη συμμετέχουν, καθώς και η διεύρυνση της συμμετοχής Ελλήνων ερευνητών που να εκπροσωπούν και άλλους φορείς, με σκοπό την ανάπτυξη και εξέλιξη στη μελέτη και έρευνα του χορού στη χώρα μας.

Βιβλιογραφία

- Adshead-Landsdale, J. & Layson, J. (Eds.) (1983). *Dance History: An Introduction*. London and New York: Routledge.
- Buckland, J. T. (Ed.) (2006). *Dancing from Past to Present: Nation, Cultures, Identities*. Wisconsin: The University of Wisconsin Press.
- Carter, A. (Ed.) (1984). *Rethinking Dance History. A Reader*. Oxon and New York: Routledge.
- Γιατρά, Κ., Καρφή, Μ. (2021). *Τα Συμπόσια της Ομάδας Μελέτης της Εθνοχορολογίας (Study Group on Ethnochoreology) του Διεθνούς Συμβουλίου Παραδοσιακής Μουσικής (International Council for Traditional Music-ICTM) από το 1988 έως το 2016: Καταγραφή, Ταξινόμηση και Αρχαιοθέτηση*. Πτυχιακή εργασία. Αθήνα: Σχολή/Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Giurchescu, A. (2007). A Historical Perspective of the Analysis of Dance Structure in the IFMC/ICTM. Στο A. L. Kaeppler, & E. I. Dunin (Eds.) (2007). *Dance Structures: Perspectives on the Analysis of Human Movement*, σσ. 3-20. Budapest: European Folklore Institute.
- Gunn, S., Faire, L. (Eds.) (2016). *Research Methods for History*. Edinburgh: Edinburgh University Press.
- Κουτσούμπα, Μ. (2002). Χορολογία και Εθνοχορολογία/Ανθρωπολογία Χορού. Για μια αποσαφήνιση των όρων. *Εθνολογία*, 9, 191-213.
- Royce, A. (1972). *Choreology Today: A Review of the Field*. Στο T. Comstock (Ed). *New Dimensions in Dance Research: Anthropology and Dance*. The American Indian, *COR, Res. Ann.* 6, σσ. 47-84.



ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ. ΠΑΡΟΥΣΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, Ν., ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ, Δ., ΚΩΣΤΑ, Γ., ΠΙΤΣΗ, Α.

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

Περίληψη

Η μέθοδος διδασκαλίας είναι η διαδικασία μετάδοσης γνώσεων από τον δάσκαλο στον χορευτή και αφορά τη μετάδοση και λήψη πληροφοριών, την αναπαραγωγή και αντιγραφή των προηγούμενων γνώσεων και τη δημιουργία νέων γνώσεων μέσα από τη διερεύνηση και την ανακάλυψη. Σκοπός της εργασίας ήταν η μελέτη των μεθόδων διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού με αναφορά στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της κάθε μεθόδου. Πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση βιβλιογραφίας σε μεταπτυχιακές διατριβές, διδακτορικές διατριβές, άρθρα από πρακτικά συνεδρίων, επιστημονικά άρθρα και βιβλία που έχουν δημοσιευτεί από το 1995 μέχρι το 2021 στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Eduroam, Google Scholar, Εθνικό Αρχείο Διδακτορικών Διατριβών, Academia, Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Βιβλιοθήκη του ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ στην ελληνική και αγγλική γλώσσα. Για την αναζήτηση χρησιμοποιήθηκαν οι λέξεις κλειδιά: ελληνικός παραδοσιακός χορός, μέθοδοι διδασκαλίας ελληνικών παραδοσιακών χορών, διαθεματικότητα, μορφολογική μέθοδος, μουσικοκινητική αγωγή, δασκαλοκεντρικές μέθοδοι και μαθητοκεντρικές μέθοδοι. Από την αρχική βιβλιογραφική έρευνα βρέθηκαν συνολικά 102 πηγές εκ των οποίων λόγω χαμηλής σχετικότητας με τον σκοπό της εργασίας, χρησιμοποιήθηκαν συνολικά 30 σχετικές μελέτες (2 μεταπτυχιακές διατριβές, 6 διδακτορικές διατριβές, 15 επιστημονικά άρθρα και 1 από πρακτικά συνεδρίων και 6 βιβλία). Οι μέθοδοι διδασκαλίας που αναφέρονται συνήθως στη βιβλιογραφία είναι η ολική, η μερική, η μιμητική, η μέθοδος κοινών κινητικών μοτίβων, η μορφολογική και η μουσικοκινητική αγωγή. Με την πάροδο του χρόνου, έχουν δημιουργηθεί και άλλες διδακτικές προσεγγίσεις που είναι η σημειογραφική μέθοδος Laban, η ρυθμοκινητική ανάλυση, η διαθεματικότητα και ο παιγνιώδης τρόπος. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι η πλειοψηφία των μελετών δείχνουν ότι οι μέθοδοι συμβάλλουν στην βελτίωση της χορευτικής απόδοσης, της εσωτερικής παρακίνησης και της ενεργού συμμετοχής των χορευτών/τριών. Επιπρόσθετα, σε άλλες μελέτες διαπιστώθηκε ότι οι μέθοδοι συμβάλλουν στην ανάπτυξη της κριτικής σκέψης, στην βελτίωση της ικανοποίησης χορευτών/τριών από τη συμμετοχή τους στο μάθημα και στην καλλιέργεια της πολιτισμικής συνείδησης. Επιπλέον, παρατηρήθηκε ότι μελέτες που χρησιμοποίησαν τη διαθεματικότητα έδειξαν ότι συμβάλλει στη βελτίωση της αντιλαμβανόμενης αξίας της συμμετοχής των χορευτών/τριών και της αντιλαμβανόμενης αξίας της χορευτικής δεξιότητας των χορευτών/τριών. Ακόμη, παρατηρήθηκε ότι η χρήση της μεθόδου κοινών κινητικών μοτίβων, της μορφολογικής, της ρυθμοκινητικής ανάλυσης και της σημειογραφικής μεθόδου Laban δίνει έμφαση στην τεχνική διάσταση του χορού. Τέλος, παρατηρήθηκε ότι η χρήση της μουσικοκινητικής αγωγής και του παιγνιώδους τρόπου δίνει έμφαση στην καλλιέργεια της φαντασίας και της δημιουργικότητας. Συμπερασματικά, κάθε μέθοδος μπορεί να είναι αποτελεσματική ανάλογα τους διδακτικούς σκοπούς που έχει η καθεμιά.

Λέξεις-κλειδιά: ελληνικός παραδοσιακός χορός, διδασκαλία, μέθοδοι διδασκαλίας.



TEACHING APPROACHES OF GREEK TRADITIONAL DANCE. PRESENT SITUATION.

PAPADIMITRIOU N., GOULIMARIS D., COSTA G., PITSI A.

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE, DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Abstract

The teaching method is the process of transferring knowledge from teacher to dancer and its transfer and take information, create or recreate of familiar knowledge and create new knowledge from exploring and discovering. The aim of the project was to explore the methods of teaching Greek traditional dance with reference to the special characteristics of each method. A literature review was carried out in postgraduate dissertations, doctoral dissertations, scientific articles, conference proceedings and books, that were published from 1995 to 2021 on the scientific bases and research machines Eduroam, Google Scholar, National Archive of Doctoral Dissertations, Academia, OpenArchives and Library of Physical Education of University of Thrace in Greek and English language. For the search the key words used were: Greek traditional dance, methods of teaching Greek traditional dance, interdisciplinary, morphological method, music-motor education, teacher-centered methods and student-centered methods. The initial literature review highlighted a total of 102 sources of which due to low relevance to the purpose of the work, were included only 30 sources (2 postgraduate dissertations, 6 doctoral dissertations, 15 scientific articles, 1 from conference proceedings and 6 books). The methods of teaching that usually referred to the bibliography are total, partial, imitative, method of common kinetic motifs, morphological and music-motor education. In the meaning of time, there have been created other new teaching approaches and they are Laban notational method, rhythm-motor analysis, interdisciplinary and the playful way. According to the results, most of the researches show that the methods contribute to the development of the dancing performance, to the intrinsic motivation and to the dancer's active participation. Apparently, other researches show that the methods contribute to the development of critical thinking, to the dancer's satisfaction from their participation in the lesson and to the development of cultural awareness. The researches that used interdisciplinarity proved that it helps improve the perceived value of dancers' participation and the perceived value of dancers' dance skill. Furthermore, researches proved that the use of the method of common kinetic motifs, of morphological, of rhythm-motor analysis and of notational method Laban focuses mainly to the technical dimension of dance. Finally, researches proved that the use of music-motor education and of the playful way focuses mainly to the development of imagination and creativity. In conclusion, each method is useful according to the teaching goals that each method has.

Key words: Greek traditional dance, teaching, methods



Εισαγωγή

Στην «πρώτη ύπαρξη», ο χορός αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ελληνικής παραδοσιακής κοινωνίας. Ο χορός μεταδίδεται μέσα από μουσικοχορευτικές περιστάσεις της κοινότητας που ανήκει το άτομο. Τα άτομα αυτά μαθαίνουν από πολύ μικρή ηλικία να συμμετέχουν σε τέτοιες περιστάσεις, αποτυπώνοντας και αφομοιώνοντας με βιωματικό τρόπο το χορό που χορεύουν καθώς και όλα όσα τον χαρακτηρίζουν. Στην 'δεύτερη ύπαρξη', ο τρόπος μετάδοσης του χορού αποκτά φολκlorικό χαρακτήρα εφόσον η διδασκαλία του χορού που πραγματοποιούνταν σε χορευτικούς συλλόγους, σχολές χορού, σχολεία και Πανεπιστήμια (ΤΕΦΑΑ) και η διοργάνωση των χορευτικών παραστάσεων γίνονταν από έμπειρους δασκάλους χορού με σκοπό την διάσωση και διατήρηση της ελληνικής πολιτιστικής παράδοσης (Καρφής & Ζιάκα, 2009). Η μέθοδος διδασκαλίας αφορά τη διαδικασία μετάδοσης γνώσεων που κατέχει ο δάσκαλος προς τον χορευτή και αφορά τη μετάδοση και λήψη πληροφοριών, την αναπαραγωγή και αντιγραφή των προηγούμενων γνώσεων και την δημιουργία νέων γνώσεων μέσα από τη διερεύνηση και την ανακάλυψη. Αφού καθοριστούν οι σκοποί για την επίτευξή τους κρίνεται απαραίτητο η επιλογή κατάλληλων μεθόδων διδασκαλίας και διδακτέας ύλης (Λυκεσάς, 2002).

Σκοπός

Σκοπός της εργασίας ήταν η μελέτη των μεθόδων διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού με αναφορά στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της κάθε μεθόδου.

Μεθοδολογία

Πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση βιβλιογραφίας στις βάσεις δεδομένων και μηχανές αναζήτησης Eduroam, Google Scholar, Εθνικό Αρχείο Διδακτορικών Διατριβών, Academia, Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Βιβλιοθήκη του ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ σε μεταπτυχιακές διατριβές, διδακτορικές διατριβές, άρθρα από πρακτικά συνεδρίων, επιστημονικά άρθρα και βιβλία που έχουν δημοσιευτεί από το 1995 μέχρι το 2021. Οι πηγές που χρησιμοποιήθηκαν ήταν γραμμένες στην ελληνική και αγγλική γλώσσα. Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν μεμονωμένα ή σε συνδυασμό μεταξύ τους ήταν: ελληνικός παραδοσιακός χορός (Greek traditional dance), μέθοδοι διδασκαλίας ελληνικών παραδοσιακών χορών (methods teaching of Greek traditional dance), διαθεματικότητα (crossthematic integration), μορφολογική μέθοδος (morphological method), μουσικοκινητική αγωγή (musicmotor education), δασκαλοκεντρικές μέθοδοι (teacher-centered methods) και μαθητοκεντρικές μέθοδοι (student-centered methods).



Αποτελέσματα

Η αρχική βιβλιογραφική έρευνα ανέδειξε συνολικά 102 πηγές εκ των οποίων λόγω χαμηλής σχετικότητας με τον σκοπό της εργασίας, χρησιμοποιήθηκαν συνολικά 30 σχετικές πηγές (2 μεταπτυχιακές διατριβές, 6 διδακτορικές διατριβές, 15 επιστημονικά άρθρα, 1 από πρακτικά συνεδρίου και 6 βιβλία).

Από την ανασκόπηση προέκυψε ότι οι μέθοδοι διδασκαλίας των ελληνικών παραδοσιακών χορών είναι η ολική, η μερική, η μιμητική, η μέθοδος κοινών κινητικών μοτίβων, η μορφολογική και η μουσικοκινητική αγωγή (Μαθέ, Κουτσούμπα, & Λυκεσάς, 2008; Νικολάκη, Φούντζουλας, Βενετσάνου, Λυκεσάς, & Κουτσούμπα, 2021; Σερμπέζης, 1995; Σερμπέζης & Γουλιμάρης, 2001; Μαυροβουνιώτης, Μαλκογεώργος, & Αργυριάδου, 2013; Βενετσάνου & Λεβέντης, 2010; Δήμας, Τυροβολά, & Κουτσούμπα, 2010; Τυροβολά & Κουτσούμπα, 2006; Λυκεσάς, 2002). Με την πάροδο του χρόνου, έχουν δημιουργηθεί και άλλες διδακτικές προσεγγίσεις που είναι η σημειογραφική μέθοδος Laban, η ρυθμοκινητική ανάλυση, η διαθεματικότητα και ο παιγνιώδης τρόπος (Δανιά, 2012; Καρφής & Ζιάκα, 2009; Βαβρίτσας, 2003; Στιβακτάκη, 2011; Τοπάτση, 2016).

Η πλειοψηφία των μελετών στην παρούσα ανασκόπηση αναδεικνύει ότι η χρήση των μεθόδων συμβάλλουν κυρίως στη βελτίωση της χορευτικής απόδοσης χορευτών/τριών, της εσωτερικής παρακίνησης και της ενεργού συμμετοχής χορευτών/τριών (Νικολάκη και συν., 2021; Lykesas & Zachoroulou, 2006; Lykesas et al. 2017; Σερμπέζης, 1995; Αραπίτσα, 2014; Δανιά, 2012; 2013; Στυβακτάκη, 2011; Πίτση, 2016; Lykesas et. al., 2009; Stivaktaki et. al., 2010; Λυκεσάς, 2002; Τοπάτση, 2016; Φούντζουλας, Νικολάκη, Δημόπουλος, Χαριτωνίδης, Καρφής, & Κουτσούμπα, 2021).

Για την διαθεματικότητα, έρευνες έδειξαν ότι συμβάλλει: α) στη βελτίωση της εσωτερικής παρακίνησης, β) στη βελτίωση της αντιλαμβανόμενης αξίας χορευτών/τριών από τη συμμετοχή τους στο μάθημα, γ) στη βελτίωση της αντιλαμβανόμενης αξίας χορευτών/τριών από τη διδασκαλία και δ) στη βελτίωση ικανοποίησης από τη συμμετοχή τους στο μάθημα (Stivaktaki, Mountakis, & Bournelli, 2010; Στιβακτάκη, 2011; Αραπίτσα, 2014).

Όσον αφορά τη μέθοδο κοινών κινητικών μοτίβων, τη μορφολογική, τη ρυθμοκινητική ανάλυση και τη σημειογραφική μέθοδο Laban, εκείνες δίνουν έμφαση: α) στην τεχνική διάσταση του χορού, β) στη βελτίωση χορευτικής απόδοσης χορευτών/τριών και γ) στην ανάπτυξη κριτικής σκέψης (Σερμπέζης, 1995; Τυροβολά, 2001; Τυροβολά & Κουτσούμπα, 2006; Βαβρίτσας, 2003; 2008; Δανιά, 2012; 2013; Φούντζουλας, Νικολάκη, Κουτσούμπα, & Τυροβολά, 2021; Φούντζουλας, Νικολάκη, Δημόπουλος, Χαριτωνίδης, Καρφής, & Κουτσούμπα, 2021).



Όσον αφορά τη μουσικοκινητική αγωγή και τον παιγνιώδη τρόπο, εκείνες δίνουν έμφαση: α) στην καλλιέργεια φαντασίας και δημιουργικότητας, β) στην καλλιέργεια πολιτισμικής συνείδησης, γ) στην καλλιέργεια ρυθμικής ικανότητας και δ) στην κοινωνική διάσταση του χορού (Λυκεσάς, 2002; 2007; Παυλίδου & Στύλλου, 2006; Likesas, Tsarakidou, Konstantinidou, & Papadopoulou, 2002; Λυκεσάς, Κωνσταντινίδου, & Παπαδοπούλου, 2004; Lykesas & Zachorouli, 2006; Λυκεσάς & Παπαδοπούλου, 2007; Lykesas, Koutsouba, & Tyronola, 2009; Lykesas, Dania, Koutsouba, Nikolaki, & Tyronola, 2017; Τοπάτση, 2016).

Συμπεράσματα

Συμπερασματικά, κάθε μέθοδος μπορεί να είναι αποτελεσματική ανάλογα τους διδακτικούς σκοπούς που έχει η καθεμιά.

Βιβλιογραφία

- Αραπίτσα Β., (2014). *Η επίδραση ενός διαθεματικού προγράμματος διδασκαλίας παραδοσιακών χορών στην ανάπτυξη χορευτικών δεξιοτήτων και στο κλίμα παρακίνησης μαθητών και μαθητριών γυμνασίου*. Δημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή. ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ, Κομοτηνή.
- Βαβρίτσας Ν., (2003). *Η σχέση των ρυθμικών και κινητικών στοιχείων των ελληνικών παραδοσιακών χορών και η εφαρμογή στη διδασκαλία τους. Το παράδειγμα των χορών στο χωριό Σπήλαιον Γρεβενών*. Διδακτορική διατριβή, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη
- Βαβρίτσας Ν., (2008). *Παραδοσιακοί Χοροί και η διδασκαλία τους. Ρυθμοκινητική ανάλυση και ρυθμική αρίθμηση*. Θεσσαλονίκη
- Βενετσάνου Φ. & Λεβέντης Χ., (2010). *Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός για παιδιά προσχολικής ηλικίας. 40 μαθήματα για την ολόπλευρη ανάπτυξη των παιδιών*. Αθήνα: Αθλότυπο.
- Δανιά Α., (2012). *Από τα σύμβολα στην κίνηση. Επίδραση της σημειογραφικής μεθόδου Laban στην εκμάθηση του ελληνικού παραδοσιακού χορού*. Δημοσίευτη διδακτορική διατριβή, ΤΕΦΑΑ ΕΚΠΑ
- Δανιά Α., (2013) Labankido©: Ένα εποπτικό εργαλείο για τη διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού στις πρώτες εκπαιδευτικές βαθμίδες. *Πρακτικά 5th CIE2013*.
- Δήμας Η., Τυροβολά Β. & Κουτσούμπα Μ., (2010). *Ελληνικός παραδοσιακός χορός. Θεωρήσεις για το λόγο, τη γραφή και τη διδασκαλία του*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.
- Καρφής Β. & Ζιάκα Μ., (2009). *Ο Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός στην Εκπαίδευση. Προτάσεις διδασκαλίας*. Εκδόσεις Βιβλιοδιάπλους, Θεσσαλονίκη
- Λυκεσάς Γ., (2002). *Η διδασκαλία των ελληνικών παραδοσιακών χορών στη πρωτοβάθμια εκπαίδευση με τη μέθοδο της μουσικοκινητικής αγωγής*. Διδακτορική διατριβή, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη
- Λυκεσάς Γ., (2007). *Εφαρμογή των μουσικοκινητικών συστημάτων στην διδασκαλία του παραδοσιακού χορού. Dancers without Frontiers. Αθήνα, Ελλάδα*.
- Λυκεσάς Γ., Κωνσταντινίδου Μ. & Παπαδοπούλου Σ., (2004). *Δημιουργικό μάθημα παραδοσιακού χορού στις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου. Μουσικοπαιδαγωγική. τόμ.1 σ.84-96*.
- Λυκεσάς Γ. & Παπαδοπούλου Σ., (2007). *Μια πρόταση για τη διδακτική προσέγγιση των ελληνικών παραδοσιακών χορών στη σχολική πράξη μέσα από την μουσικοκινητική αγωγή. Μουσική σε Πρώτη Βαθμίδα. τόμ.1 σ.62-69*.



- Μαθέ Δ., Κουτσούμπα Μ. & Λυκεσάς Γ., (2008). Κριτική επισκόπηση των μέχρι σήμερα προτεινομένων μεθόδων διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού στην Ελλάδα. Στο: *Proceedings of the 22nd World Congress on Dance Research* (σσ. 1-17), Αθήνα, *International Dance Council-CID*
- Μαυροβουνιώτης Φ., Μαλκογεώργος Α. & Αργυριάδου Ε., (2013). *Ελληνικοί Λαϊκοί Χοροί: Διδακτική των χορών, Ο κοινωνικός & Ψυχολογικός ρόλος του χορού, Χορός και Υγεία – Χοροθεραπεία*. University Studio Press, Θεσσαλονίκη
- Νικολάκη Ε., Φούντζουλας Γ., Βενετσάνου Φ., Λυκεσάς Γ. & Κουτσούμπα Μ., (2021). Διδακτικές μέθοδοι και προσεγγίσεις στον ελληνικό παραδοσιακό χορό: Ανασκοπική μελέτη. *Κινησιολογία: Ανθρωπιστική Κατεύθυνση*, 8(1), 22-41
- Παυλίδου Ε. & Στύλλου Σ., (2006). Παραδοσιακός χορός στην προσχολική ηλικία: Μέθοδοι προσέγγισης των νηπίων. Στο *Λαϊκός Πολιτισμός και Εκπαίδευση, Πρακτικά 1ου Διεθνούς Εκπαιδευτικού Συνεδρίου: Λαϊκός Πολιτισμός και Εκπαίδευση*
- Πίτση Α., (2016). *Μελέτη της επίδρασης διαφορετικών μεθόδων διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού στη χορευτική απόδοση και στην παρακίνηση*. Διδακτορική Διατριβή, ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ.
- Σερμπέζης Β., (1995). *Συγκριτική μελέτη μεθόδων διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού σε παιδιά ηλικίας 9-11 ετών*. Διδακτορική διατριβή, ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ
- Σερμπέζης Β. & Γουλιμάρης Δ., (2001). *Προς μια επιστημονική διδασκαλία του ελληνικού χορού*. Άθληση και Κοινωνία, 29, 54-60.
- Στιβακτάκη Χ., (2011). *Οργάνωση και εφαρμογή ενός ειδικού διαθεματικού προγράμματος διδασκαλίας παραδοσιακών χορών στο μάθημα της φυσικής αγωγής και η επίδρασή του στις στάσεις και αντιλήψεις μαθητών/τριών Α' τάξης Γυμνασίου*. Διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Σχολή Ανθρώπινης Κίνησης και Ποιότητας Ζωής, Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού
- Τοπάτση Α., (2016). *Η επίδραση ενός παιγνιώδους τρόπου διδασκαλίας στην εκμάθηση ελληνικών παραδοσιακών χορών σε παιδιά προσχολικής ηλικίας*. Μεταπτυχιακή διατριβή, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, Σέρρες
- Τυροβολά Β., (2001). *Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός. Μία διαφορετική προσέγγιση*. Αθήνα: Gutenberg.
- Τυροβολά Β. & Κουτσούμπα Μ., (2006). Μορφολογική μέθοδος διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού. Το παράδειγμα των ποντιακών χορών. *Μουσική σε Πρώτη Βαθμίδα*, 1, 19-32
- Φούντζουλας Γ., Νικολάκη Ε., Δημόπουλος Κ., Χαριτωνίδης Χ., Καρφής Β. & Κουτσούμπα Μ., (2021). Η αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού με τη μορφολογική μέθοδο: μια έρευνα εν μέσω της πανδημίας του κορωνοϊού SARS-COV-2. 6^ο Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης, Γεφυρώνοντας την Έρευνα με την Πράξη: Προπόνηση-Απόδοση-Υγεία, Αθήνα
- Φούντζουλας Γ., Νικολάκη Ε., Κουτσούμπα Μ. & Τυροβολά Β., (2021). Η μορφολογική μέθοδος διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού ως μέσο ανάπτυξης των δεξιοτήτων της κριτικής σκέψης. *Culture - Journal of Culture in Tourism, Art and Education*, 1(1), 110-121
- Lykesas G., Dania A., Koutsouba M., Nikolaki E., & Tyrovola V., (2017). The Effectiveness of a Music and Movement Program for Traditional Dance Teaching on Primary School Students' Intrinsic Motivation and Self-Reported Patterns of Lesson Participation. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 8(1), 227-227
- Lykesas G. & Zachopoulou E., (2006). *Music and movement education as a form of motivation in teaching Greek traditional dances. Perceptual and Motor Skills*. τόμ.102 αρ.2 σ.552-562.
- Lykesas G., Koutsouba M. & Tyrovola V., (2009). Creativity as an approach and teaching method of traditional Greek dance in secondary schools. *Studies in Physical Culture & Tourism*, 16(2)
- Lykesas G., Tzapakidou A., Konstantinidou M. & Papadopoulou S., (2002). New approaches to teaching traditional Greek dances in elementary school. *Journal of Human Movement Studies*. τόμ. 43 σ.429-442.



Stivaktaki C., Mountakis C. & Bournelli P., (2010). The effect of a cross-curricular study programme in physical education on the attitudes and perceptions of Greek children towards traditional (folk) dance in the first year of secondary school. *Research in Dance Education*, 11(3), 193-211.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΑΘΛΗΣΗΣ – ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΠΛΕΥΡΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΙΔΙΩΤΙΚΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΜΑΚΡΥΠΟΥΛΙΑΣ, Δ., ΛΑΙΟΣ, Α., ΚΩΣΤΑ, Γ., ΜΑΤΣΟΥΚΑ, Ο., ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΣ, Κ.

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

Περίληψη

Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνήσει τα επίπεδα ποιότητας υπηρεσιών όπως την αντιλαμβάνονται οι πελάτες και το βαθμό αλληλεπίδρασης των υπηρεσιών άθλησης - εκγύμνασης και παράπλευρων υπηρεσιών, ιδιωτικών γυμναστηρίων του νομού Αττικής. Ειδικότερα, εξετάστηκαν οι παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή ή μη συμμετοχή των μελών στις παράπλευρες υπηρεσίες του γυμναστηρίου. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 150 (100 άνδρες, 50 γυναίκες) συμμετέχοντες – μέλη ιδιωτικών γυμναστηρίων, με επικρατέστερη ηλικία 18-30, μόνιμοι κάτοικοι του νομού Αττικής. Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν σε γυμναστήρια του νομού Αττικής και συμπληρώθηκαν κατά την είσοδο, μετά από ενημέρωση για την έρευνα. Για την αξιολόγηση της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών, χρησιμοποιήθηκε τροποποιημένη μορφή ερωτηματολογίου με βάση το όργανο μέτρησης SERVQUAL των Parasuraman, Zeithaml & Berry (1988), αποτελούμενο από 10 δημογραφικές ερωτήσεις και 16 μεταβλητές σε σύνολο πέντε διαστάσεων: απτά στοιχεία, αξιοπιστία, ανταπόκριση, διαβεβαίωση και ενσυναίσθηση. Οι απαντήσεις δόθηκαν μέσω μιας πενταβάθμιας κλίμακας τύπου Likert (1=διαφωνώ απόλυτα, 5=συμφωνώ απόλυτα). Το SERVQUAL (1988) έχει ήδη μεταφραστεί και προσαρμοστεί σε ελληνικό πληθυσμό από τον Αλεξανδρή και τους συνεργάτες του (2001). Για την εξέταση του βαθμού εγκυρότητας πραγματοποιήθηκε επιβεβαιωτική και διερευνητική παραγοντική ανάλυση, καθώς και αναλύσεις αξιοπιστίας Cronbach α , για την εσωτερική συνοχή του ερωτηματολογίου. Από τα αποτελέσματα φαίνεται πως το κόστος για τη συμμετοχή σε παράπλευρες υπηρεσίες παίζει σημαντικό ρόλο στην επιλογή τους. Επίσης, η ασφάλεια, η κατάρτιση του προσωπικού, η ποιότητα υπηρεσιών και το brand-image του γυμναστηρίου, καθώς και ο τρόπος πρόσβασης στο γυμναστήριο επηρεάζουν την συμμετοχή στις παράπλευρες υπηρεσίες. Αντίθετα, δεν φαίνεται οι συμμετέχοντες να επηρεάζονται από την ύπαρξη ή μη εμπορικών καταστημάτων, τη συμμετοχή οικογένειας/φίλων στο γυμναστήριο, την ύπαρξη χώρου στάθμευσης και την ευκαιρία για γνωριμία/επικοινωνία με νέους ανθρώπους για την επιλογή παράπλευρων υπηρεσιών που προσφέρει το γυμναστήριο. Με δεδομένη την ανάγκη για διαφοροποίηση, η διεύρυνση των παρεχόμενων και παράπλευρων υπηρεσιών ενός γυμναστηρίου αποτελεί τρόπο προσέλκυσης νέων πελατών, αλλά και ανανέωσης του ενδιαφέροντος των υπαρχόντων.

Λέξεις - κλειδιά: ποιότητα υπηρεσιών, γυμναστήρια, παράπλευρες υπηρεσίες



EVALUATION OF THE INTERACTION BETWEEN SPORTS TRAINING AND ANCILLARY

SERVICES OF PRIVATE FITNESS CENTERS IN ATHENS

MAKRYPOULIAS, D., LAIOS, A., COSTA, G., MATSOUKA, O., ASTRAPELLOS, K.

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE, DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Abstract

The purpose of the research was to investigate the levels of quality of services as perceived by customers and the degree of interaction of sports - fitness and ancillary services, private gyms in the prefecture of Attica. In particular, the factors that affect the participation or non-participation of members in the side services of the gym were examined. The research sample consisted of 150 (100 men, 50 women) participants - members of private gyms, with a predominant age of 18-30, permanent residents of the prefecture of Attica. The questionnaires were distributed in gyms of the prefecture of Attica and were completed at the entrance, after information about the research. To evaluate the quality of the services provided, a modified questionnaire based on the SERVQUAL measuring instrument of Parasuraman, Zeithaml & Berry (1988) was used, consisting of 10 demographic questions and 16 variables in a total of five dimensions: tangibles, reliability, response, assurance and empathy. The answers were given through a five-point Likert scale (1=strongly disagree, 5=strongly agree). SERVQUAL (1988) has already been translated and adapted to the Greek population by Alexandris et al., (2001). The results show that the cost of participating in ancillary services plays an important role in their selection. Also, safety, the training of the staff, the quality of the services and the brand-image of the gym, as well as the way of access to the gym affect the participation in the side services. On the contrary, the participants do not seem to be affected by the existence or non-existence of shops, the participation of family/friends in the gym, the existence of a parking space and the opportunity to meet/communicate with young people in order to participate in the side services offered by the gym. Considering the need for differentiation, the expansion of the provided services and side services of a gym is a way of attracting new customers, but also of renewing the interest of the existing ones.

Keywords: service quality, gyms, side services



Εισαγωγή

Υπάρχουν έρευνες, ανασκοπήσεις και αναλύσεις, οι οποίες επιβεβαιώνουν τον σπουδαίο ρόλο που διαδραματίζει η άθληση στην καθημερινότητα του ατόμου, με τα οφέλη να είναι πολλαπλά, τόσο σωματικά και ψυχικά (Sallis & Owen, 1998), όσο και σε επίπεδο φυσικής κατάστασης και υγείας (Craft & Perna, 2004; Roos & Dahlberg, 2004). Το γυμναστήριο είναι ένας ειδικά διαμορφωμένος χώρος όπου υπάρχουν όργανα γυμναστικής και μπορεί κάποιος να ασκηθεί παρέχοντας τον κατάλληλο εξοπλισμό και καθοδήγηση από επαγγελματίες (Στεφανίδου, Μ., & Μαννάτσιου, Κ., 2008). Τα γυμναστήρια αποτελούν κατεξοχήν χώρο άσκησης και υγείας, με τους συμμετέχοντες σε προγράμματα άθλησης να απολαμβάνουν σημαντικά σωματικά, ψυχικά και κοινωνικά οφέλη (Vlachopoulos, Karageorgis, 2005).

Τις τελευταίες δύο δεκαετίες αρκετές μελέτες αναφέρουν αυξανόμενο αριθμό των αθλητικών κέντρων παγκοσμίως (Afthinos, Theodorakis, & Nassis, 2005; Breesch, Vos, & Scheerder, 2015; Cheng, 2013; Lagrosen & Lagrosen, 2007), αναδεικνύοντας ως στόχο των διοικήσεων την απόκτηση ανταγωνιστικού πλεονεκτήματος έναντι των υπολοίπων. Η διαφοροποίηση μέσω της διεύρυνσης των παρεχόμενων υπηρεσιών αποτελεί τρόπο απόκτησης ανταγωνιστικού πλεονεκτήματος (Porter, 1985) έναντι των υπολοίπων. Επιπλέον, αποτελεί πόλο έλξης για νέους πελάτες όπως και τρόπο ανανέωσης του ενδιαφέροντος των υπαρχόντων πελατών.

Ως παράπλευρες υπηρεσίες γυμναστηρίων λογίζονται οι προσφερόμενες υπηρεσίες εντός του χώρου του γυμναστηρίου με επιπλέον χρηματικό κόστος από το πρόγραμμα της βασικής συνδρομής. Οι υπηρεσίες αυτές αποτελούν κυρίως προϊόν ιδιωτικών γυμναστηρίων όπως είναι σάουνα, σολάριουμ, χαμάμ, μασάζ, πισίνα, αισθητική, μπαρ, κομμωτήριο κ.α. (Στεφανίδου, Μ., & Μαννάτσιου, Κ., 2008).

Ποιότητα Υπηρεσιών

(Service Quality): Ο βαθμός και η κατεύθυνση της διαφοράς ανάμεσα στις αρχικές προσδοκίες και την τελική αντίληψη του καταναλωτή για την ποιότητα της υπηρεσίας που βίωσε (Parasuraman, Zeithaml & Berry, 1985). Το σύνολο των ερευνών για τον ορισμό της ποιότητας στη διεθνή βιβλιογραφία ακολουθεί την κεντρική ιδέα πως είναι το αποτέλεσμα των προσδοκιών που έχουν οι καταναλωτές για μια υπηρεσία (πριν την λήψη) και της αντίληψής τους αφού βίωσαν την εμπειρία αυτής (Caruana et al., 2000; Gronroos, 1984; Parasuraman et al., 1985, 1988).



Μέθοδος

Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 150 (100 άνδρες και 50 γυναίκες) συμμετέχοντες – μέλη ιδιωτικών γυμναστηρίων, με ηλικία 18-30 (54,7%), 31-40 (20,7%), 41-50 (14,7%) όλοι μόνιμοι κάτοικοι του νομού Αττικής.

Συλλογή δεδομένων

Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο βασισμένο στο όργανο μέτρησης ποιότητας υπηρεσιών SERVQUAL των Parasuraman, Zeithaml & Berry (1988), το οποίο τροποποιήθηκε βάσει των αναγκών της έρευνας. Αποτελείται από 10 δημογραφικές ερωτήσεις και 16 μεταβλητές σε σύνολο πέντε διαστάσεων: απτά στοιχεία, αξιοπιστία, ανταπόκριση, διαβεβαίωση και ενσυναίσθηση. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο κατά την είσοδο τους στο χώρο του γυμναστηρίου, σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο, αφού πρώτα τους γινόταν μια ενημέρωση σχετικά με τον σκοπό της έρευνας. Το ερωτηματολόγιο αποτελούταν από ερωτήσεις κλειστού τύπου και οι απαντήσεις δίνονταν σε 5-βάθμια κλίμακα Likert.

Στατιστική ανάλυση

Για την εξέταση του βαθμού εγκυρότητας πραγματοποιήθηκε επιβεβαιωτική και διερευνητική παραγοντική ανάλυση, καθώς και αναλύσεις αξιοπιστίας Cronbach α , για την εσωτερική συνοχή του ερωτηματολογίου. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 22. Τέλος, για τη διερεύνηση της αλληλεπίδρασης βασικής συνδρομής και παράπλευρων υπηρεσιών του γυμναστηρίου, πραγματοποιήθηκαν συσχετίσεις (correlations).

Αποτελέσματα

Από τα αποτελέσματα φαίνεται πως το κόστος για τη συμμετοχή σε παράπλευρες υπηρεσίες παίζει σημαντικό ρόλο στην επιλογή τους (Μ.Ο. 4,50 Τ.Α. 1,42). Επίσης, η ασφάλεια (Μ.Ο. 4,54 Τ.Α. 1,36), η κατάρτιση του προσωπικού (Μ.Ο. 4,71 Τ.Α. 1,26), η ποιότητα υπηρεσιών (Μ.Ο. 4,72 Τ.Α. 1,46) και το brand-image του γυμναστηρίου (Μ.Ο. 4,55 Τ.Α. 1,43), καθώς και ο τρόπος πρόσβασης στο γυμναστήριο (Μ.Ο. 4,06 Τ.Α. 1,22) επηρεάζουν την συμμετοχή στις παράπλευρες υπηρεσίες. Αντίθετα, δεν φαίνεται οι συμμετέχοντες να επηρεάζονται από την ύπαρξη ή μη εμπορικών καταστημάτων σε κοντινή απόσταση από το γυμναστήριο (Μ.Ο. 1,91 Τ.Α. 1,65), τη συμμετοχή οικογένειας/φίλων στο γυμναστήριο (Μ.Ο. 2,53 Τ.Α. 1,52), την ύπαρξη χώρου στάθμευσης (Μ.Ο. 2,67 Τ.Α. 1,37) και την ευκαιρία για γνωριμία/επικοινωνία με νέους ανθρώπους (Μ.Ο. 2,78 Τ.Α. 1,67) για την επιλογή παράπλευρων υπηρεσιών που προσφέρει το γυμναστήριο. Τέλος,



παρατηρούμε πως υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών όσο αφορά την αξιολόγηση των παράπλευρων υπηρεσιών με $F(0,150) = 5,74$, $p < .01$ και με Μ.Ο. για τους άνδρες ($M=4,66$, $SD=,56$) και για τις γυναίκες ($M=4,26$, $SD=,55$).

Συζήτηση – Συμπεράσματα

Σε ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον, κάθε επιχείρηση για να επιβιώσει πρέπει να ακολουθεί τις επιταγές της εποχής. Με βάση αυτή τη σκέψη, μία από τις πλέον σημαντικές στρατηγικές ανάπτυξης ενός γυμναστηρίου που προτείνονται είναι και η προσφορά παράπλευρων υπηρεσιών σχετιζόμενες με τις ανάγκες των μελών του. Με δεδομένη την ανάγκη για διαφοροποίηση, η διεύρυνση των παρεχόμενων και παράπλευρων υπηρεσιών ενός γυμναστηρίου αποτελεί τρόπο προσέλκυσης νέων πελατών, αλλά και ανανέωσης του ενδιαφέροντος των υπαρχόντων. Παρατηρήθηκαν κοινές απόψεις από τους συμμετέχοντες στην έρευνα σχετικά με τις υπηρεσίες του γυμναστηρίου. Φαίνεται πως οφείλονται κατά κύριο λόγο στον σωστό σχεδιασμό των παράπλευρων υπηρεσιών από τους υπεύθυνους των γυμναστηρίων. Η χαμηλότερη αξιολόγηση που παρατηρήθηκε σε κάποιες από τις ερωτήσεις ενδεχομένως να οφείλεται στον περιορισμό των ερωτηθέντων-μελών δύο μόνο γυμναστηρίων.

Βιβλιογραφία

- Afthinos, Y., Theodorakis, N. D., & Nassis, P. (2005). Customers' expectations of service in Greek fitness centers: Gender, age, type of sport center, and motivation differences. *Managing Service Quality: An International Journal*.
- Breesch, D., Vos, S., & Scheerder, J. (2015). The financial viability of the fitness industry in Belgium. *Sport, Business and Management: An International Journal*.
- Carauna, A., & Ewing, M. T. (2000). The effect of anomie on academic dishonesty of university students. *The International Journal of Educational Management*, 14(1), 23-29.
- Cheng, K. M. (2013). On applying Six Sigma to improving the relationship quality of fitness and health clubs. *Journal of Service Science (JSS)*, 6(1), 127-138.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry*, 6(3), 104.
- Grönroos, C. (1984). A service quality model and its marketing implications. *European Journal of marketing*.
- Lagrosen, S., & Lagrosen, Y. (2007). Exploring service quality in the health and fitness industry. *Managing service quality: an international journal*.
- Parasuraman, A., Zeithaml, V. A., & Berry, L. L. (1985). A conceptual model of service quality and its implications for future research. *Journal of marketing*, 49(4), 41-50.



Parasuraman, A., Zeithaml, V. A., & Berry, L. (1988). SERVQUAL: A multiple-item scale for measuring consumer perceptions of service quality. 1988, 64(1), 12-40.

Porter, M. E. (1985). Technology and competitive advantage. *Journal of business strategy*.

Roos, E. M., & Dahlberg, L. (2004). Physical activity as medication against arthrosis--training has a positive effect on the cartilage. *Lakartidningen*, 101(25), 2178-2181.

Sallis, J. F., & Owen, N. (1998). *Physical activity and behavioral medicine*. SAGE publications.

Vlachopoulos, S.P. & Karageorgis, C.I. (2005). Interaction of external, introjected, and identified regulation with intrinsic motivation in exercise: relationships with exercise enjoyment. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 10(2), 113-132.

Στεφανίδου, Μ., & Μαννάτσιου, Κ. (2008). Μηχανογράφηση Γυμναστηρίου (Doctoral dissertation)



Η ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ 11-12 ΧΡΟΝΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥΣ ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ.

ΚΥΡΙΑΖΙΔΗΣ Γ., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο., ΤΡΙΚΑΣ Γ., ΛΙΟΥΛΙΑΚΗ Δ., ΑΦΕΝΤΟΥΛΗ Ν.

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ & ΤΜΗΜΑ ΙΣΤΟΡΙΑΣ & ΕΘΝΟΛΟΓΙΑΣ, ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

Περίληψη

Οι μαθητές/τριες που είναι εσωτερικά παρακινούμενοι/νες, αυξάνουν τον βαθμό εμπλοκής τους απέναντι στην φυσική δραστηριότητα. Σκοπός της δράσης, ήταν η καταγραφή του βαθμού της εσωτερικής παρακίνησης μαθητών/τριών ηλικίας 11-12 χρόνων, για την συμμετοχή τους σε τέσσερις υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες (καγιάκ, αναρρίχηση, τοξοβολία και εναέρια διαπέραση ποταμού). Για την παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο IMI (Intrinsic Motivation Inventory) που έχει 28 μεταβλητές σε 5 παράγοντες «ενδιαφέρον/απόλαυση» «αντιληπτική ικανότητα», «προσπάθεια/σημασία», «πίεση/ένταση», «αξία/χρησιμότητα». Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 46 μαθητές/τριες της Ε΄ και 35 μαθητές/τριες της ΣΤ΄ τάξης δημοτικού σχολείου της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ν. Ροδόπης. Τονίστηκε η ανωνυμία των ερωτηματολογίων και ότι θα έπρεπε να απαντήσουν με ειλικρίνεια, μετά την ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 16.0. Μέσω της ανάλυσης συχνοτήτων, μεταξύ των 5 παραγόντων διαπιστώθηκε πως την μεγαλύτερη τιμή σημείωσε ο παράγοντας «αξία/χρησιμότητα» στην δραστηριότητα της εναέριας διαπέρασης ποταμού. Μέσω του μη παραμετρικού τεστ Mann Whitney, διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα «αξία/χρησιμότητα» σε σχέση με τον παράγοντα ηλικία, στην δραστηριότητα της αναρρίχησης, με την Ε΄ τάξη να υπερτερεί έναντι της ΣΤ΄ τάξης. Αντίθετα, δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε κανέναν παράγοντα μεταξύ των δύο φύλων. Συμπεραίνεται, ότι οι μαθητές/τριες επέδειξαν έντονο ενδιαφέρον παρακίνησης, για τις 4 υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες, κατέβαλαν προσπάθεια για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα και αντιλήφθηκαν την αξία της συμμετοχής σε αυτές. Η παρούσα έρευνα θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως εφαλτήριο για την ένταξη των υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο.

Λέξεις-κλειδιά: Εσωτερική παρακίνηση, ενεργή συμμετοχή, τοξοβολία, αναρρίχηση, υπαίθριες δραστηριότητες



THE INTERNAL MOTIVATION OF STUDENTS 11-12 YEARS OLD FROM THEIR PARTICIPATION IN OUTDOOR EXPERIMENTAL SPORTS ACTIVITIES

KIRIAZIDIS G., MATSOUKA O., TRIKAS G., LIOULIAKI D., AFENTOULI N.

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE, DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE &
DEPARTMENT OF HISTORY & ETHNOLOGY, DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Abstract

Students who are internally motivated increase the degree of their involvement in sports activities. The purpose of the study/research was the recording of the students' internal motivation and participation in four outdoor sports activities (kayaking, climbing, archery and aerial river crossing) in the ages 11-12. The IMI (Intrinsic Motivation Inventory) was used in the present research. It has 28 variables in 5 sectors 'interest/enjoyment', 'perceptual ability', 'effort/importance', 'pressure/intensity', 'value/usefulness'. 46 students of the Sixth Grade of a Primary School in the Prefecture of Rodope (Greece) participated in the research. A certain stress was given on the anonymity as well as the honesty of the students' answers. The statistical program SPSS 16.0 was used for the data analysis. As it concerns the frequency of the activities, the sector 'value/usefulness' was among the 5 sectors which was mostly used in the aerial river crossing activity. Through the non-parametric Mann Whitney test statistically significant differences were found in the 'value/usefulness' sector with respect to age in climbing with the Fifth Grade being superior to the Sixth Grade. On the contrary, no statistically significant differences were found in any other sector of both sexes. In conclusion, the students showed a strong motivation for the four outdoor sports activities, made an effort for the best possible result and realized the value of participating in all of them. The present research could be used as a spring board for the inclusion of outdoor sports activities in the subject of Physical Education in the school curriculum.

Key-words: internal motivation, active participation, archery, climb, outdoor activities



Εισαγωγή

Σύμφωνα με τον Leitner,(1996), η υπαίθρια αναψυχή προκύπτει από την αλληλεπίδραση που «αναπτύσσουν» μία δραστηριότητα και ένα υπαίθριο φυσικό περιβάλλον που συμβάλλει τελικά στο να αναδημιουργηθεί ένα άτομο φυσικά, ψυχολογικά, συναισθηματικά και κοινωνικά. Το υπαίθριο περιβάλλον προσφέρει ευκαιρίες και δυνατότητες για την ανάπτυξη δεξιοτήτων που μπορεί τα παιδιά να μεταφέρουν στη απαιτητική καθημερινότητά τους και τους καταγιστικούς ρυθμούς ζωής των πόλεων προκειμένου να αναπτυχθούν προσωπικά (Μπουλουγούρης, 2010). Η εσωτερική παρακίνηση θεωρείται ως βασική πηγή ευχαρίστησης και ζωτικότητας, ενώ η διατήρηση αυτής της φυσικής τάσης δείχνει να είναι κάτι δύσκολο στις μέρες μας (Ryan & Deci 2000). Η συμμετοχή μαθητών/τριών σε προγράμματα υπαίθριων βιωματικών αθλητικών δραστηριοτήτων αποτελεί ένα από τα βασικά ενδιαφέροντα ερευνητών στη σύγχρονη κοινωνία μας. Οι έρευνες αυτές είναι προσανατολισμένες περισσότερο στην εσωτερική παρακίνηση και στις στάσεις των συμμετεχόντων σε προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων και λιγότερο στις ανάγκες και προσδοκίες τους. Κύριος στόχος των προγραμμάτων υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής είναι η ικανοποίηση και η ευχαρίστηση των συμμετεχόντων έτσι ώστε να οδηγηθούν αβίαστα στη δια βίου άσκηση χωρίς μεγάλες απαιτήσεις και προσδοκίες υψηλής απόδοσης (Δάντση, Μπαλάσκα & Αλεξανδρής, 2008). Σκοπός της δράσης, ήταν η καταγραφή του βαθμού της εσωτερικής παρακίνησης μαθητών/τριών ηλικίας 11-12 χρόνων, για την συμμετοχή τους σε 4 υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες (καγιακ, αναρρίχηση, τοξοβολία και εναέρια διαπέραση ποταμού).

Μέθοδος

Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν N=81 μαθητές/τριες της Ε΄ (24 μαθητές και 22 μαθήτριες) και ΣΤ΄ τάξης (18 μαθητές και 17 μαθήτριες) του 10ου δημοτικού σχολείου Κομοτηνής. Η διεξαγωγή της δράσης στην περιοχή της Γαλάνης στο Νέστο ποταμό του νομού Ξάνθης πραγματοποιήθηκε με την συγκατάθεση των γονέων και κηδεμόνων του 10ου Δημοτικού Σχολείου Κομοτηνής με υπογεγραμμένη υπεύθυνη δήλωση του Ν.1599/86.

Περιγραφή οργάνων μέτρησης

Για την παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο εσωτερικής παρακίνησης Intrinsic Motivation Inventory των McAuley, Duncan και Tammem (1989). Το IMI είναι ένα πολυδιάστατο όργανο μέτρησης που αποσκοπεί στην αξιολόγηση της εσωτερικής παρακίνησης των συμμετεχόντων σε σχέση με μια δραστηριότητα. Χρησιμοποιήθηκαν συνολικά 28 μεταβλητές σε 5 παράγοντες. Το όργανο αξιολογεί: το «ενδιαφέρον/απόλαυση», την «αντιληπτική ικανότητα», την «προσπάθεια/σημασία», την «πίεση/ένταση και την «αξία/χρησιμότητα», αποδίδοντας έτσι πέντε βαθμολογίες υποκλίμακας.

Στατιστική ανάλυση

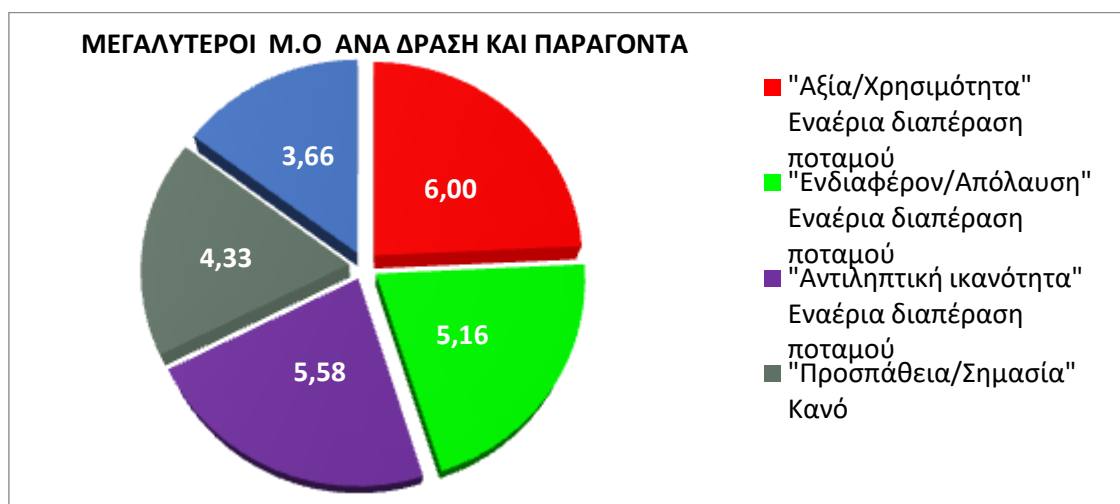
Στην παρούσα έρευνα έγινε το μη παραμετρικό τεστ Kolmogorov-Smirnov για ανεξάρτητα δείγματα και το μη παραμετρικό τεστ Mann Whitney. Οι διαφορές εξετάστηκαν ως προς δύο ανεξάρτητους παράγοντες. Ο πρώτος ήταν η ηλικία και αφορούσε τις διαφορές μεταξύ των παιδιών πέμπτης (Ε΄) και έκτης (ΣΤ΄) δημοτικού και ο δεύτερος ήταν το φύλο και αφορούσε τις διαφορές μεταξύ αγοριών



και κοριτσιών. Επίσης εξετάστηκε η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου για κάθε δράση χωριστά καθώς επίσης και αν οι απαντήσεις ακολουθούσαν την κανονική κατανομή.

Αποτελέσματα

Μέσω της ανάλυσης συχνοτήτων, μεταξύ των 5 παραγόντων διαπιστώθηκε πως την μεγαλύτερη τιμή σημείωσε ο παράγοντας «αξία/χρησιμότητα» (Mean=6,0018) στην δραστηριότητα της εναέριας διαπέρασης ποταμού.



Σχήμα 1. Μεγαλύτεροι Μ.Ο ανά δράση και παράγοντα

Μέσω του μη παραμετρικού τεστ Mann Whitney, διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα «αξία/χρησιμότητα», σε σχέση με τον παράγοντα ηλικία, στην δραστηριότητα της αναρρίχησης, με την Ε΄ τάξη να υπερτερεί (Mean=50,39) έναντι της ΣΤ΄ τάξης (Mean=28,66). Αντίθετα, δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε κανέναν παράγοντα μεταξύ των δύο φύλων (Sig.p<0,05). Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι στην δραστηριότητα του κανό καγιάκ τα αγόρια είχαν μεγαλύτερη τιμή από τα κορίτσια στον παράγοντα προσπάθεια. Τέλος η Ε΄ τάξη φάνηκε πως στην δραστηριότητα της τοξοβολίας υπερτέρησε έναντι της ΣΤ΄ τάξης στους παράγοντες «προσπάθεια» και «αξία».

		ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ / ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ	ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ / ΑΝΤΙΛΗΨΗ	ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ / ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ	ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ / ΑΞΙΑ	ΚΑΓΙΑΚ / ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ	ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ / ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ	ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ / ΑΞΙΑ
ΠΕΜΠΤΗ	ΜΟ±ΤΑ	4,94±1,08	5,11±1,23	4,39±1,22	5,25±1,6	4,78±0,98	4,49±0,88	5,28±1,49
ΈΚΤΗ	ΜΟ±ΤΑ	4,21±1,31	4,05±1,57	3,84±1,15	3,5±1,78	5,16±1,04	3,91±1,28	3,95±1,91
	Sig	0,004	0,004	0,03	0,00	0,04	0,04	0,001

Πίνακας 1. Παράγοντες με στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο τάξεων

Συζήτηση-Συμπεράσματα

Σκοπός της δράσης, ήταν η καταγραφή του βαθμού της εσωτερικής παρακίνησης μαθητών/τριών ηλικίας 11-12 χρόνων, για την συμμετοχή τους σε 4 υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες (καγιάκ, αναρρίχηση, τοξοβολία και εναέρια διαπέραση ποταμού). Οι μαθητές/τριες που συμμετέχουν σε υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες, ανακαλύπτουν μέσα από την βίωση της άμεσης εμπειρίας καινούριες δεξιότητες. Οι εμπειρίες που αποκομίζουν οι συμμετέχοντες, αλλά και η χαρά, η ευχαρίστηση, η διασκέδαση, η βελτίωση της υγείας, καθώς και η ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων και φιλίας αποτελούν σημαντικές πλευρές των υπαίθριων δραστηριοτήτων οι οποίες καλλιεργούν



πρωτίστως ένα συνολικό αίσθημα ευτυχίας (Estes, 2003). Τα υπαίθρια αθλήματα αναπτύσσουν με την κατάλληλη πάντα καθοδήγηση καινούρια ενδιαφέροντα και γνώσεις που είναι σημαντικά στοιχεία για τη δημιουργικότητα του ατόμου (Watters, 1987) και μέσα από το περιεχόμενό τους και την πρωτοτυπία αποτελούν ερέθισμα για τη σωματική και ψυχοπνευματική τους ανάπτυξη (Gleitman & Liberman, 1995).

Βιβλιογραφία

- Leitner, M. J., & Leitner, S. F. (1996). *Leisure in later life*. Binghamton, NY: Haworth Press.
- Μπαλάσκα, Π., Αλεξανδρής, Κ., & Κουθούρης, Χ. (2008). Εφαρμογή του Διαθεωρητικού μοντέλου έναντι της συμμετοχής ατόμων σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. *Διοίκηση αθλητισμού και αναψυχής*, 5(1), 2-16.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Μπουλουγούρης, Β. (2010). Επιστροφή στην φύση. Εφημερίδα «ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ», 24- 12-2010. www.dimokratia.gr.
- Tilman, H.W. (1974). *Ice with everything*. 1st edition, ChesslerBooks.com
- McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. V. (1989). Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research quarterly for exercise and sport*, 60(1), 48-58.
- Estes, C. A. (2003). Knowing something about leisure: Building a bridge between leisure philosophy and recreation practice. *SCHOLE: A Journal of Leisure Studies and Recreation Education*, 18(1), 51-66.
- Watters, R. (1987). A model theory of outdoor programming approaches. *High adventure outdoor pursuits*. Columbus, OH: Publishing Horizons, Inc.
- Gleitman, L. R., Osherson, D. N., & Liberman, M. (Eds.). (1995). *An invitation to cognitive science: Language* (Vol. 1). MIT Press.



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΥΠΑΙΘΡΙΩΝ ΒΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ 11-12 ΧΡΟΝΩΝ

ΚΥΡΙΑΖΙΔΗΣ Γ., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο., ΤΡΙΚΑΣ Γ., ΛΙΟΥΛΙΑΚΗ Δ., ΑΦΕΝΤΟΥΛΗ Ν.

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ & ΤΜΗΜΑ ΙΣΤΟΡΙΑΣ & ΕΘΝΟΛΟΓΙΑΣ, ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

Περίληψη

Η ενασχόληση στην παιδική ηλικία με υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες συνδέεται με καλύτερη ψυχική υγεία. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγραφεί ο βαθμός της ψυχικής ευεξίας των μαθητών/τριών Ε' και ΣΤ' τάξης για την συμμετοχή τους σε 4 υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες (πεζοπορία στο δάσος, κατάσκοποι, σημαιούλες και τσουβαλοδρομίες). Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο POMS-SF (Profile of Mood States) Shacham (1983) το οποίο περιλαμβάνει 24 επίθετα-συναισθήματα σε έξι υποκλίμακες όπως «ένταση/άγχος», «θυμός/εχθρικότητα», «θλίψη», «κούραση», «σύγχυση» και «ζωτικότητα». Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 39 μαθητές/τριες της Ε' τάξης και 20 μαθητές/τριες της ΣΤ' τάξης της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ν. Ροδόπης. Τονίστηκε το γεγονός της ανωνυμίας των ερωτηματολογίων και ότι θα έπρεπε να απαντήσουν με ειλικρίνεια για την στιγμιαία συναισθηματική τους διάθεση. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 16.0. Μετά από την ανάλυση των μέσων όρων, των δύο ηλικιών και των δύο φύλων στον παράγοντα «ζωτικότητα», στην δραστηριότητα της πεζοπορίας διαπιστώθηκε πως τα κορίτσια της ΣΤ' τάξης δήλωσαν πιο ευτυχισμένα από τα αγόρια της Ε' τάξης. Από την ανάλυση των έξι παραγόντων, μεταξύ των δύο ηλικιών προέκυψε πως οι μαθητές/τριες της ΣΤ' είχαν μεγαλύτερη ζωτικότητα και οι μαθητές/τριες της Ε' μεγαλύτερη σύγχυση. Χρησιμοποιήθηκε μη παραμετρικός έλεγχος δύο ανεξάρτητων δειγμάτων Mann Whitney U-test για να διερευνηθεί εάν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ηλικιών. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Η Ε' τάξη ένοιωθε μεγαλύτερη θλίψη από την ΣΤ' τάξη. Βάση των αποτελεσμάτων καταδεικνύεται η δυναμική των υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων στην βελτίωση της ψυχικής ευεξίας. Προτείνεται να ερευνηθεί εκτενέστερα ο βαθμός της επίδρασης στην ψυχική ευεξία παιδιών της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης από την συμμετοχή τους σε υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες, καθώς και ο τρόπος αξιοποίησης των αποτελεσμάτων στην ακαδημαϊκή κοινότητα.

Λέξεις-κλειδιά: Ψυχική ευεξία, Πεζοπορία, Κατάσκοποι, Ζωτικότητα.



THE EFFECT OF OUTDOOR EXPERIMENTAL SPORTS ACTIVITIES ON THE MENTAL WELLNESS OF STUDENTS 11-12 YEARS OLD

KIRIAZIDIS G., MATSOUKA O., TRIKAS G., LIOULIAKI D., AFENTOULI N.

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE, DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE &
DEPARTMENT OF HISTORY & ETHNOLOGY, DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Abstract

The involvement of a child at an early age with outdoor sports activities is associated with good mental health status. The purpose of this study was to record the degree of the fifth and sixth- grade students' well-being when participating in 4 outdoor sports activities (forest hiking, spies, flags and sack races). The POMS-SF (Profile of Mood States) questionnaire was used, Shacham (1983). It includes 24 adjective-emotions in six subscales such as "Tension / anxiety", "anger / hostility", "sadness", "fatigue", "confusion" and "vitality". The sample of the study were 39 students of the fifth grade and 20 students of the sixth grade of a Primary School in the Prefecture of Rodope, Greece. A certain stress was given on the anonymity of the students' answers as well as their honesty about how they felt at the moment. The statistical program SPSS 16.0 was used for the data analysis. As it concerns the sector 'vitality' in both age groups and sexes, it could be said that the girls of the Sixth Grade were happier than the boys of the Fifth Grade in the activity of hiking. An analysis of all six sectors in both age groups showed that the students of the Sixth Grade had more vitality while the students of the Fifth Grade were more confused. A non-parametric test was applied on two samples Mann Whitney U-test to show any significant differences in statistics in both age groups. The results showed that there are statistically significant differences. The Fifth-grade students felt more depressed than the Sixth-grade ones. Based on the results, the effect of outdoor sports activities on the mental well-being of students is a fact. It is suggested that the effect of outdoor sports activities on the mental well-being of Primary School students should be further investigated and the results should be used by the academic community.

Key words: mental well-being, hiking, spies, vitality



Εισαγωγή

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως ψυχική υγεία ορίζεται η κατάσταση της συναισθηματικής ευεξίας, όπου το άτομο μπορεί να ζει και να εργάζεται με άνεση μέσα στην κοινότητα και να ικανοποιείται από τα προσωπικά του χαρακτηριστικά και επιτεύγματα. Ως υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής ορίζονται οι δραστηριότητες που διεξάγονται σε υπαίθριους χώρους και η εκτέλεσή τους περιλαμβάνει κάποια μορφή αλληλεπίδρασης μεταξύ των συμμετεχόντων και του περιβάλλοντα χώρου (All & Art 1990). Πολλοί ερευνητές δίνουν μεγάλη έμφαση στα ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη που ακολουθούν τη συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες. Η συμμετοχή σε αυτές συνδέεται με μία σειρά συναισθημάτων, όπως η επίτευξη, η ικανοποίηση, η ευχαρίστηση, η επιτυχία, τα οποία ατσαλώνουν και προστατεύουν την ψυχική υγεία των συμμετεχόντων. Η έρευνα στο χώρο της υπαίθριας αναψυχής και πιο συγκεκριμένα στο χώρο των ψυχολογικών ωφελειών που μπορεί κάποιος να αποκτήσει από την συμμετοχή του σε αυτές, βρίσκεται σε εμβρυϊκό στάδιο. Παρόλο που οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η ύπαιθρος έχει θεραπευτικές ιδιότητες και μπορεί να προκαλέσει σημαντικές αλλαγές στην αντίληψη και εικόνα του ατόμου που συμμετέχει, λίγες προσπάθειες έχουν γίνει για να εξηγήσουν τον τρόπο με τον οποίο επιδρά η ύπαιθρος στην ψυχολογική ευεξία και πώς αλλάζουν τα άτομα ως συνέπεια της παραμονής τους σε αυτήν (Art 1989). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγραφεί ο βαθμός της ψυχικής ευεξίας των μαθητών/τριών Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης για την συμμετοχή τους σε 4 υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες (πεζοπορία στο δάσος, κατάσκοποι, σημαιούλες και τσουβαλοδρομίες).

Μέθοδος

Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 59 μαθητές/τριες της Ε΄ τάξης (19 μαθητές και 20 μαθήτριες) και ΣΤ΄ τάξης (10 μαθητές και 10 μαθήτριες) του 10ου δημοτικού σχολείου Κομοτηνής. Η πραγματοποίηση της δράσης στην περιοχή Παρχάρια Νυμφαίας της Κομοτηνής του νομού Ροδόπης έγινε με την συγκατάθεση των γονέων/κηδεμόνων των μαθητών/τριών του σχολείου, με υπογεγραμμένη υπεύθυνη δήλωση του Ν.1599/86.

Περιγραφή οργάνων μέτρησης

Για την έρευνα χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Profile of Mood States Questionnaire (POMS) Shacham (1983). Το POMS είναι ένα όργανο μέτρησης που αξιολογεί τις συναισθηματικές διαθέσεις της στιγμής (ψυχική ευεξία) από την συμμετοχή ατόμων σε υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες. Μπορούν να υπολογιστούν έξι υποκλίμακες, και πιο συγκεκριμένα: «ένταση/άγχος», «θυμός/εχθρικότητα», «θλίψη», «κούραση», «σύγχυση» και «ζωτικότητα». Κάθε μεταβλητή περιλαμβάνει ένα επίθετο, όπως νευρικός, θυμωμένος κ.λ.π., και οι ερωτώμενοι απαντούν κατά πόσο το επίθετο της μεταβλητής ανταποκρίνεται στο πως αισθάνονται μετά από την συμμετοχή τους στις υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες.

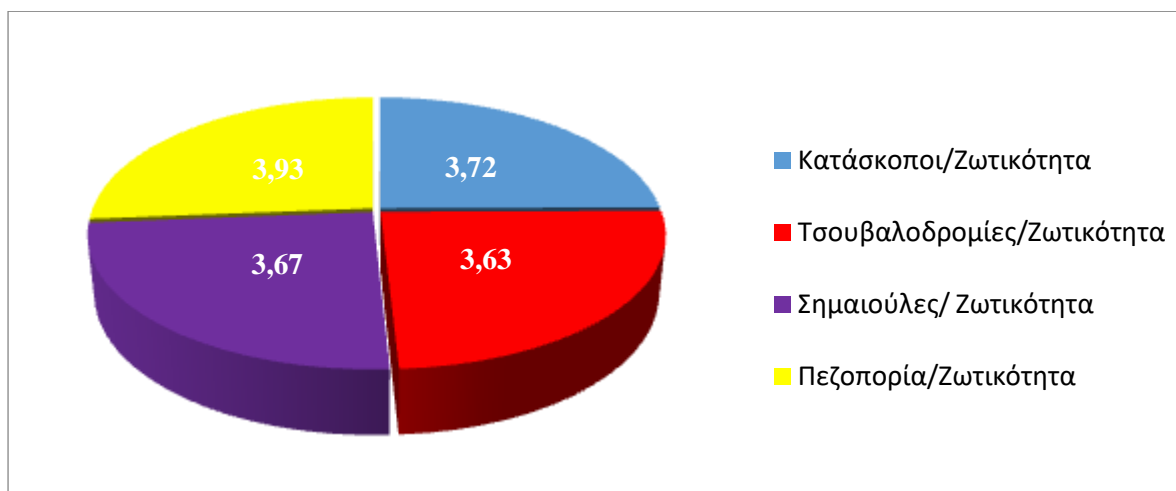
Στατιστικές αναλύσεις

Στην παρούσα έρευνα για τον έλεγχο της κατανομής εφαρμόστηκε το μη παραμετρικό τεστ Kolmogorov-Smirnov για ανεξάρτητα δείγματα καθώς και των μέσων όρων των δύο επιπέδων του παράγοντα ηλικία και του παράγοντα φύλο. Επίσης χρησιμοποιήθηκε το μη παραμετρικό τεστ Mann Whitney για τις στατιστικά σημαντικές διαφορές στους Μ.Ο σε σχέση με τον παράγοντα ηλικία. Η ανάλυση των δεδομένων των ερωτηματολογίων , έγινε με το στατιστικό πακέτο SPSS 16.



Αποτελέσματα

Οι διαφορές εξετάστηκαν ως προς δύο ανεξάρτητους παράγοντες. Ο πρώτος ήταν η ηλικία και αφορούσε τις διαφορές μεταξύ των παιδιών πέμπτης (Ε') και έκτης (ΣΤ') δημοτικού και ο δεύτερος ήταν το φύλο και αφορούσε τις διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών. Μετά από ανάλυση των μέσων όρων ανά δράση και παράγοντα, από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι μεγαλύτεροι Μ.Ο για όλες τις δράσεις βρέθηκαν στον παράγοντα της «ζωτικότητας». Πιο αναλυτικά οι Μ.Ο των αποτελεσμάτων εμφανίζονται στο σχήμα 1.



Σχήμα 1: Μεγαλύτεροι Μ.Ο ανά δράση και παράγοντα.

Επίσης μετά από ανάλυση των μέσων όρων των δύο επιπέδων του παράγοντα φύλο φάνηκε πως τα αγόρια είχαν κατά κόρον μεγαλύτερες τιμές από αυτές των κοριτσιών. Πιο αναλυτικά ο μέσος όρος των παραπάνω αποτελεσμάτων εμφανίζεται στον πίνακα 1.

	ΚΑΤΑΣΚΟΠΟ ΓΕΝΤΑΣΗ	Κατάσκοπο εχθρικήτητα	Κατάσκοποι Κούραση	Τσουβαλοδρομίες Κούραση	Σημαιούλες Κούραση	Σημαιούλες Θλίψη	Σημαιούλες Ένταση	Σημαιούλες Εχθρικήτητα	
Πέμπτη	2,56±0,91	2,14±1,26	3,10±1,34	3,27±1,19	3,10±1,31	1,81±0,88	2,41±0,86	2,04±0,97	
Έκτη	1,96±1,00	1,45±0,78	2,01±0,79	2,33±1,21	2,1±0,87	1,18±0,33	1,87±0,59	1,5±0,60	
sig	0,01	0,042	0,03		0,07	0,02	0,018	0,029	
	Κατάσκοπο Κούραση	Κατάσκοποι Θλίψη	Κατάσκοποι Εχθρικήτητα	Τσουβαλοδρομίες Ζωτικότητα	Τσουβαλοδρομίες Θλίψη	Τσουβαλοδρομίες Εχθρικήτητα	Σημαιούλες Θλίψη	Σημαιούλες Εχθρικήτητα	Πεζοπορία Θλίψη
Αγόρια	2,65±1,16	2,17±1,24	2,31±1,43	3,33±1,12	2,14±1,08	2,12±1,01	1,81±0,96	2,14±1,01	1,70±1,17
Κορίτσια	2,07±0,66	1,36±0,54	1,52±0,64	3,92±0,96	1,39±0,82	1,46±0,85	1,39±0,53	1,58±0,67	1,2±0,44
sig	0,043	0,09	0,042	0,038	0	0,03	0,049	0,017	0,021

Πίνακας 1: Παράγοντες με στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο τάξεων και των δυο φύλων

Συζήτηση-Συμπεράσματα

Τα προγράμματα των υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων μπορούν να ωφελήσουν τα παιδιά των οποίων η προσωπικότητα και ο χαρακτήρας βρίσκεται υπό διαμόρφωση. Μπορούν να αποκτήσουν δεξιότητες και γνώσεις, να αποκομίσουν οφέλη, να αναπτυχθούν πολύπλευρα κάτω από συνθήκες πρωτότυπες, πρωτόγνωρες αλλά και προκλητικές πάντα όμως συνδυασμένες με συναισθήματα χαράς και ευχαρίστησης. Βάση των αποτελεσμάτων καταδεικνύεται η δυναμική των υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων στην βελτίωση της ψυχικής ευεξίας.



Βιβλιογραφία

- Καραβάς, Χ. Δ. (2019). *Διερεύνηση της συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, σε διαφορετικές ηλικιακές γενιές* (No. GRI-2019-26105). Aristotle University of Thessaloniki.
- Ταμπάκη, Δ. Σ. (2005). *Διερεύνηση λόγων διοργάνωσης, επιθυμητά και αντιλαμβανόμενα οφέλη σε προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων στην εκπαίδευση* (Master's thesis).
- Τσιάμη, Ε. (2018). Αθλητικές δραστηριότητες στο φυσικό περιβάλλον: η επίδρασή τους στη συναισθηματική κατάσταση των ασκούμενων.
- Χρόνη, Σ., & Ζουρμπάνος, Ν. (2001). Ψυχολογικά Οφέλη από Συμμετοχή σε Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής: Ανασκόπηση Θεωρίας και Έρευνας. Φυσική Δραστηριότητα και Ποιότητα Ζωής. *Φυσική Δραστηριότητα και Ποιότητα Ζωής. Ειδικό τεύχος: Διοίκηση Δραστηριοτήτων Αναψυχής*, 1-6.
- Leitner, M. J., & Leitner, S. F. (1996). *Leisure in later life*. Binghamton, NY: Haworth Press.
- Miles, J. C., & Priest, S. (1990). *Adventure education*. Venture Publishing, Inc., 1999 Cato Ave., State College, PA 16801.
- Rivkin, M. S. (2000). *Outdoor experiences for young children*. Clearing house on Rural Education and Small Schools, Appalachia Educational Laboratory.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Schomer, H. H., & Drake, B. S. (2001). Physical activity and mental health. *International Sport Med Journal*, 2(3), 1-9.



ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΘΛΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΤΩΝ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΩΝ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ

ΚΩΤΣΗΣ Π., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο., ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε., ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ.

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν αφενός να διερευνήσει τους παράγοντες που παρακινούν τους υπαλλήλους του Πυροσβεστικού Σώματος Θεσπρωτίας να συμμετέχουν σε δραστηριότητες άθλησης και αναψυχής, και αφετέρου να καταγράψει την ένταση και τη συχνότητα συμμετοχής κατά τον ελεύθερο τους χρόνο. Επιπλέον, εξετάστηκε πως διαφοροποιήθηκαν οι σχέσεις αυτές ανάλογα με την ηλικία, την οικογενειακή κατάσταση και τα έτη υπηρεσίας των πυροσβεστών. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 81 υπάλληλοι της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας Θεσπρωτίας. Η υψηλού επιπέδου φυσική κατάσταση αποτελεί σημαντική προϋπόθεση για την αποτελεσματική επιτέλεση των καθηκόντων των πυροσβεστών. Τα κίνητρα συμμετοχής αξιολογήθηκαν με την Αναθεωρημένη Κλίμακα Παρακίνησης σε Φυσικές Δραστηριότητες (MPAM-R) (Ryan et al., 1997). Για την ανίχνευση της έντασης και της συχνότητας συμμετοχής, χρησιμοποιήθηκε η σύντομη έκδοση του Διεθνούς Ερωτηματολογίου Φυσικής Δραστηριότητας (IPAQ) (Craig et al., 2003). Πραγματοποιήθηκε ανάλυση αξιοπιστίας α του Cronbach, για να αξιολογηθεί η εσωτερική αξιοπιστία των πέντε διαστάσεων (φυσική κατάσταση, ενδιαφέρον, κοινωνικότητα, ικανότητα, εμφάνιση) της κλίμακας MPAM-R. Όλοι οι παράγοντες παρουσίασαν υψηλή αξιοπιστία ($\alpha > 0,80$). Διενεργήθηκαν περιγραφικές αναλύσεις, αναλύσεις συσχέτισης και αναλύσεις διακύμανσης, ενώ εφαρμόστηκαν και μοντέλα γραμμικής παλινδρόμησης με το στατιστικό πακέτο SPSS. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι η φυσική κατάσταση αποτελεί το σημαντικότερο κίνητρο συμμετοχής των πυροσβεστών σε φυσικές δραστηριότητες. Εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάλογα με την ηλικία και την οικογενειακή κατάσταση, με την υψηλής έντασης φυσική δραστηριότητας να φθίνει με την αύξηση της ηλικίας. Σε όλα τα κίνητρα, με εξαίρεση την κοινωνικότητα, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική και θετική συσχέτιση με την μέτρια και υψηλής έντασης φυσική δραστηριότητα. Τέλος, το περπάτημα δε βρέθηκε να σχετίζεται με κανένα από τα πέντε εξεταζόμενα κίνητρα, παρόλο που συγκέντρωσε το μεγαλύτερο ποσοστό συχνότητας συμμετοχής σε καθημερινή βάση. Η έρευνα αναμένεται να αποτελέσει αρωγό στα Σώματα Ασφαλείας για την κατανόηση των παραγόντων που συντελούν στην επίτευξη εντονότερης συμμετοχής σε δραστηριότητες άθλησης και αναψυχής.

Λέξεις κλειδιά: φυσική δραστηριότητα, κίνητρα, συχνότητα, ένταση, Πυροσβέστες



CORRELATIONS BETWEEN MOTIVES AND THE FREQUENCY OF PARTICIPATION IN SPORTS AND RECREATION ACTIVITIES OF FIREFIGHTERS IN THE PREFECTURE OF THESPROTIA

KOTSIS P., MATSOUKA O., TSITSKARI E., GOULIMARIS D.

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE, DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Abstract

The aim of this study was to investigate the factors that motivate the Thesprotia county's Firefighters to participate in sports and leisure activities during their free time, as well as to record the intensity and frequency of participation. An additional aim was to examine how these relationships differ depending on the Firefighters' age, marital status and years of service. The total sample consisted of 81 Firefighters. Excellent physical constitution is an important factor for Firefighters' effectiveness. Participant's motives were assessed with the Revised Physical Activity Scale (MPAM-R) (Ryan et al., 1997). The short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used to detect the intensity and frequency of participation (Craig et al., 2003). Cronbach's reliability analysis was performed to assess the internal reliability of the five dimensions (fitness, interest, sociability, ability, appearance) of MPAM-R scale. The internal consistency of the scale was high ($\alpha > 0.80$). Descriptive statistics, correlation analysis and analysis of variance were performed, while linear regression models were applied with the SPSS statistical package. Data analysis revealed that maintaining peak physical condition is the most important motivation for the Firefighters participation in physical activities. Statistically significant differences were identified by age and marital status, with high-intensity physical activity decreasing with age. In all dimensions, except of sociability, a statistically significant and positive correlation was observed with moderate and high-intensity physical activity. Finally, walking was not related to any of the five motives, although it had the highest frequency of participation on a daily basis. The research is expected to help the Security Forces to understand the prerequisite factors to achieve higher and more intense participation in sports and leisure activities.

Keywords: physical activity, motivation, frequency, intensity, Firefighters



Εισαγωγή

Τα οφέλη της αθλητικής δραστηριότητας, τόσο στη σωματική, όσο και στη ψυχική υγεία, είναι επιστημονικά αποδεδειγμένα. Ο ρόλος των δραστηριοτήτων αναψυχής και η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου για συμμετοχή σε δραστηριότητες άθλησης, κεντρίζει το ερευνητικό ενδιαφέρον. Τα κίνητρα επηρεάζουν την απόφαση ενός ατόμου να συμμετάσχει σε αθλητικές δραστηριότητες. Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν αφενός να διερευνήσει τους παράγοντες που παρακινούν τους υπαλλήλους του Πυροσβεστικού Σώματος Θεσπρωτίας να συμμετέχουν σε δραστηριότητες άθλησης και αναψυχής, και αφετέρου να καταγράψει την ένταση και τη συχνότητα συμμετοχής κατά τον ελεύθερο τους χρόνο. Επιπλέον, εξετάστηκε πως διαφοροποιήθηκαν οι σχέσεις αυτές ανάλογα με την ηλικία, την οικογενειακή κατάσταση και τα έτη υπηρεσίας των πυροσβεστών.

Μέθοδος

Δείγμα

Στην έρευνα συμμετείχαν 81 υπάλληλοι της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας Θεσπρωτίας (78 άνδρες και 3 γυναίκες). Οι συμμετέχοντες εργάζονταν ως πυροσβέστες στο Πυροσβεστικό Σώμα Ηγουμενίτσας, στο Πυροσβεστικό Κλιμάκιο Παραμυθιάς και στο Πυροσβεστικό Κλιμάκιο Φιλιατών.

Συλλογή δεδομένων

Για την αξιολόγηση των κινήτρων συμμετοχής των πυροσβεστών σε δραστηριότητες άθλησης και αναψυχής κατά τον ελεύθερο τους χρόνο χρησιμοποιήθηκε η Αναθεωρημένη Κλίμακα Παρακίνησης σε Φυσικές Δραστηριότητες (MPAM-R) (Ryan et al., 1997), προσαρμοσμένη για τον ελληνικό πληθυσμό (Λαζαρίδης et al., 2019), που αποτελείται από 30 ερωτήσεις και αξιολογεί πέντε λόγους παρακίνησης. Οι απαντήσεις δίνονταν σε μια 7-βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1 (Καθόλου Αληθές) έως το 7 (Απόλυτα Αληθές). Επιπλέον, για την ανίχνευση της έντασης και της συχνότητας συμμετοχής χρησιμοποιήθηκε η σύντομη έκδοση του Διεθνούς Ερωτηματολογίου Φυσικής Δραστηριότητας (IPAQ) (Craig et al., 2003), προσαρμοσμένη στα ελληνικά από τους Παπαθανασίου και συνεργάτες (2009). Το IPAQ αποτελείται από έξι ερωτήσεις που συλλέγουν πληροφορίες για τον αριθμό των ημερών (συχνότητα) και τον αριθμό των λεπτών ανά ημέρα (διάρκεια) των συμμετεχόντων σε έντονης, μέτριας και ήπιας έντασης φυσική δραστηριότητα κατά την διάρκεια των τελευταίων επτά ημερών. Η βαθμολογία φυσικής δραστηριότητας (PA score) υπολογίζεται σε MET-λεπτά ανά εβδομάδα (MET.min.wk-1). Το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε στους συμμετέχοντες ηλεκτρονικά μέσω της εφαρμογής Viber, αλλά και μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου με την μορφή



Google Forms. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε από τον Αυγούστου έως και τα τέλη Σεπτεμβρίου του 2021.

Στατιστική ανάλυση

Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε περιγραφική ανάλυση (μέση τιμή, τυπική απόκλιση, ποσοστά), ανάλυση διακύμανσης (Kruskal-Wallis, Tukey), ανάλυση συσχέτισης (Pearson, Spearman) και ανάλυση επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (έλεγχος Friedman), ενώ εφαρμόστηκαν και μοντέλα γραμμικής παλινδρόμησης. Η ανάλυση πραγματοποιήθηκε με το λογισμικό SPSS v26.0 και το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε ίσο με $p < 0,05$ σε όλες τις περιπτώσεις.

Αποτελέσματα

Από την ανάλυση επαναλαμβανόμενων μετρήσεων διαπιστώθηκε ότι η φυσική κατάσταση αποτελεί τον σημαντικότερο λόγο παρακίνησης των πυροσβεστών ($T=0,525$; $p=0,357$) σε δραστηριότητες άθλησης και αναψυχής (Πίνακας 1). Η ανάλυση με τον έλεγχο Pearson Chi square φανέρωσε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των κατηγοριών της φυσικής δραστηριότητας και της ηλικίας ($\chi^2=16,937$; $p < 0,001$), όπως και της οικογενειακής κατάστασης ($\chi^2=2,933$; $p=0,569$), αφού βρέθηκε να συσχετίζεται με την ηλικία. Ενώ δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της έντασης της φυσικής δραστηριότητας και των ετών υπηρεσίας των Πυροσβεστών ($\chi^2=2,933$; $p=0,569$) (Πίνακας 2). Από τον έλεγχο Friedman διαπιστώθηκε ότι οι ήπιες έντασης δραστηριότητες (περπάτημα) συγκέντρωσαν τα υψηλότερα ποσοστά συμμετοχής, σε σχέση με τις έντονες και μέτριας έντασης φυσικές δραστηριότητες, οι οποίες κατέγραψαν λιγότερες ημέρες συγκριτικά με τις ημέρες του περπατήματος (Friedman test = 107,17, $p < 0,001$) (Πίνακας 3). Η συσχέτιση της φυσικής δραστηριότητας σαν συνεχής καταγραφή από το ερωτηματολόγιο IPAQ, ανέδειξε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ υψηλής έντασης και κίνητρο “κοινωνικότητα” και “ενδιαφέρον”, μεταξύ μέτριας έντασης και κίνητρο κοινωνικότητα”, μεταξύ ήπιες έντασης και όλων των 5 κινήτρων (Πίνακας 4). Η ανάλυση παλινδρόμησης που έγινε για κάθε ηλικιακή ομάδα ξεχωριστά καταδεικνύει στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τα κίνητρα στη συνολική φυσική δραστηριότητα, στις ηλικίες 41-50 και 51-60 ετών, στις υψηλής έντασης φυσικές δραστηριότητες μόνο στην ηλικιακή ομάδα 31-40 ετών, στις μέτριας έντασης φυσικές δραστηριότητες στην ηλικιακή ομάδα 18-30 ετών στην ήπια ένταση δραστηριότητα στις ηλικιακές ομάδες 31-40 και 41-50 ετών.

Συζήτηση – Συμπεράσματα

Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας διαπιστώθηκε ότι η φυσική κατάσταση αποτελεί το σημαντικότερο κίνητρο συμμετοχής των πυροσβεστών σε φυσικές δραστηριότητες. Εντοπίστηκαν



στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάλογα με την ηλικία και την οικογενειακή κατάσταση, με την υψηλής έντασης φυσική δραστηριότητα να φθίνει με την αύξηση της ηλικίας. Σε όλα τα κίνητρα, με εξαίρεση την κοινωνικότητα, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική και θετική συσχέτιση με την μέτρια και υψηλής έντασης φυσική δραστηριότητα. Τέλος, το περπάτημα δε βρέθηκε να σχετίζεται με κανένα από τα πέντε εξεταζόμενα κίνητρα, παρόλο που συγκέντρωσε τα υψηλότερα ποσοστά συμμετοχής. Η παρούσα μελέτη αναμένεται να αποτελέσει αρωγό στα Σώματα Ασφαλείας για την κατανόηση των παραγόντων που συντελούν στην επίτευξη εντονότερης συμμετοχής σε δραστηριότητες άθλησης και αναψυχής.

Πίνακας 1. Περιγραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Φυσική κατάσταση	81	4,60	7,00	6,62	,64
Εμφάνιση	81	1,00	7,00	5,06	1,46
Ικανότητα	81	1,71	7,00	6,07	1,19
Κοινωνικότητα	81	1,00	7,00	5,53	1,17
Ενδιαφέρον	81	2,00	7,00	6,37	,95

Πίνακας 2. Διαφοροποίηση της έντασης της φυσικής δραστηριότητας κατά IPAQ ανάλογα με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά

		Φυσική δραστηριότητα κατά IPAQ					
		Μέτρια		Υψηλή		p-value	
		N	%	N	%		
Φύλο	Άνδρας	33	97,06	43	95,56	0,729	
	Γυναίκα	1	2,94	2	4,44		
	18-30 ετών	0	,00	7	15,56		
Ηλικία	31-40 ετών	8	23,53	17	37,78	<0,001	
	41-50 ετών	14	41,18	19	42,22		
	51-60 ετών	12	35,29	2	4,44		
	Άγνωστος	8	23,53	17	37,78		
Οικογενειακή κατάσταση	Έγγαμος	5	14,71	12	26,67	0,022	
	Έγγαμος με παιδιά	21	61,76	13	28,89		
	Ανεξαρτητοποιημένος	0	,00	3	6,67		
Τη στιγμή που Περπατάτε στο Παιδοβασικό Στάδιο	1-5 έτη	5	14,71	11	24,44	0,569	
	6-10 έτη	3	8,82	7	15,56		
	11-15 έτη	9	26,47	12	26,67		
	16-20 έτη	7	20,59	6	13,33		
	Άνω των 20 ετών	10	29,41	9	20,00		

Πίνακας 3. Καταγραφή ποσοστών συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες (υψηλής, μέτριας, ήπιας έντασης) με βάση τον αριθμό ημερών την εβδομάδα

Ημέρες	Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 7 ημερών, πόσες μέρες κάνετε έντονη φυσική δραστηριότητα (άρση βαρών, πορτίκ, αεροβική γυμναστική κ.α.)		Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 7 ημερών, πόσες μέρες κάνετε φυσικές δραστηριότητες μέτριας έντασης (μεταφορά ελαφρών φορτίων κ.α.)		Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 7 ημερών, πόσες μέρες κάνετε περιπατήσεις για τουλάχιστον 10 λεπτά κάθε φορά;	
	N	%	N	%	N	%
0	4	4,9%	1	1,2%	1	1,2%
1	15	18,5%	8	9,9%	0	0,0%
2	22	27,2%	19	23,5%	4	4,9%
3	18	22,2%	25	30,9%	8	9,9%
4	16	19,8%	20	24,7%	7	8,8%
5	3	3,7%	5	6,2%	16	19,8%
6	3	3,7%	2	2,5%	13	16,0%
7	0	0,0%	1	1,2%	32	39,5%

Πίνακας 4. Διαφοροποίηση στις τιμές των κινήτρων ανάλογα με την ένταση της φυσικής δραστηριότητας κατά IPAQ

	Ένταση δραστηριότητας	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error/Mean	p-value
Φυσική κατάσταση	Μέτρια	34	6,45	,70	,12	0,004
	Υψηλή	45	6,79	,54	,08	
Εμφάνιση	Μέτρια	34	4,78	1,08	,19	0,006
	Υψηλή	45	5,34	1,66	,25	
Ικανότητα	Μέτρια	34	5,93	,89	,15	0,010
	Υψηλή	45	6,29	1,24	,19	
Κοινωνικότητα	Μέτρια	34	5,34	1,09	,19	0,074
	Υψηλή	45	5,71	1,18	,18	
Ενδιαφέρον	Μέτρια	34	6,22	,92	,16	0,044
	Υψηλή	45	6,59	,71	,11	

Βιβλιογραφία

- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., et al. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & science in sports & exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Λαζαρίδης, Α., Διγγελίδης, Ν., & Κρομμύδας, Χ. (2019). Δομική Εγκυρότητα του Ερωτηματολογίου «Μέτρηση Κινήτρων για Φυσικές Δραστηριότητες» (Motives for Physical Activity Measure-Revised - MPAM-R) σε Μαθητές και Μαθήτριες Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 17(1), 1-14.
- Papathanasiou, G., Georgoudis, G., Papandreou, M., Spyropoulos, P., Georgakopoulos, D., Kalfakakou, V., et al. (2009). Reliability measures of the short International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) in Greek young adults. *Hellenic Journal of Cardiology*, 50(4), 283-294.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K.M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.



3^ο Συνέδριο Αθλητικού Τουρισμού, Χορού και Αναψυχής (ΑΤΟΧΑ)
-Η Καινοτομία στον Πολιτισμό και τον Τουρισμό ως
Μοχλός Ανάπτυξης

11 & 12 Φεβρουαρίου 2022
Πανεπιστημιούπολη Δ.Π.Θ.
Εγκαταστάσεις Σ.Ε.Φ.Α.Α. & εξ αποστάσεως

Επιμέλεια Έκδοσης: Γουλμάρης Δημήτρης, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.
σε συνεργασία με: Δρ. Μπούνα Βάιλα Ανδρομάχη