



Τεύχος 16 (2020) 1-11

<http://www.jstar.gr>

Λόγοι παρακίνησης και στρατηγικές συμμετοχής των αθλουμένων στα προγράμματα «Άθληση για Όλους» του Δήμου Κορδελιού - Ευόσμου

Καζάση¹ Μ., Υφαντίδου¹ Γ., Μπαλάσκα² Π.

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, ² Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο μαζικός αθλητισμός είναι ένας θεσμός που μέσω της οργάνωσης αθλητικών προγραμμάτων, έχει ως στόχο τη μαζική συμμετοχή των πολιτών, ώστε αυτοί να βελτιώσουν και να αναπτύξουν τις σωματικές και ψυχικές ικανότητες τους (Μανέας, 2013). Για να είναι αποτελεσματικά τα προγράμματα αυτά πρέπει να καλύπτουν τις ανάγκες των δημοτών, να ανανεώνονται και να εμπλουτίζονται συνεχώς. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τους λόγους παρακίνησης για συμμετοχή των αθλουμένων σε προγράμματα μαζικού αθλητισμού «Άθληση για Όλους» του Δήμου Κορδελιού-Ευόσμου που υλοποιούνται σε δημοτικούς χώρους άθλησης, καθώς και τις στρατηγικές που επιστρατεύονται από τους αθλούμενους για τη συμμετοχή τους στα προγράμματα αυτά. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 118 (N=118) ενήλικες αθλούμενοι που συμμετείχαν σε προγράμματα Aerobic, Pilates, Γιόγκα, Zumba, Ορθοσωμική, Τένις, TRX, Παραδοσιακούς χορούς, Fitness του Δήμου Κορδελιού-Ευόσμου. Στην έρευνα για τις στρατηγικές συμμετοχής χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των στρατηγικών διαπραγμάτευσης των Balaska, Yfantidou, Kenanidis, Spyridopoulou & Alexandris (2019) αποτελούμενο από 11 διαστάσεις ενώ για την μελέτη της παρακίνησης για συμμετοχή στην άσκηση το ερωτηματολόγιο των Alexandris, Tsorbatzoudis & Grouios, (2002) αποτελούμενο από 3 διαστάσεις. Τα αποτελέσματα από τον έλεγχο αξιοπιστίας και εγκυρότητας των διαστάσεων των δύο ερωτηματολογίων ανέδειξαν υψηλές και αποδεκτές τιμές. Τα αποτελέσματα των στατιστικών αναλύσεων φανέρωσαν ότι η πιο σημαντική στρατηγική διαπραγμάτευσης για συμμετοχή στην άσκηση ήταν η αυτοπαρακίνηση ενώ η μικρότερη σε εφαρμογή είναι η αύξηση των γνώσεων σε θέματα σχετικά με τα οφέλη της άσκησης. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα οι συμμετέχοντες παρακινούνται κυρίως από εσωτερικά κίνητρα όπως η επιθυμία βίωσης της ευχαρίστησης από τη συμμετοχή στην άσκηση και λιγότερο από εξωτερικά κίνητρα όπως η αναγνώριση από το κοινωνικό περιβάλλον. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας μπορούν να συνεισφέρουν πρακτικά στη βελτίωση του σχεδιασμού των προγραμμάτων άθλησης με στόχο ενίσχυση της παρακίνησης των συμμετεχόντων για άθληση και την ώθηση χρήσης στρατηγικών διαπραγμάτευσης για αύξηση της αθλητικής συμμετοχής.

Λέξεις κλειδιά: παρακίνηση, συμμετοχή, στρατηγικές συμμετοχής, μαζικός αθλητισμός, δημοτικοί χώροι άθλησης

Διεύθυνση αλληλογραφίας:

Καζάση Μαρία
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
kazasaki@hotmail.com

E-mail:

Εισαγωγή

Η έννοια του μαζικού αθλητισμού αφορά το ελεύθερο δικαίωμα που έχει ο πολίτης ενός δήμου ή μιας περιφέρειας στην άσκηση και στην άθληση, ανεξάρτητα του φύλου, ηλικίας, μόρφωσης και κοινωνικής τάξης. Με άλλα λόγια ο μαζικός αθλητισμός είναι ένας θεσμός που μέσω της οργάνωσης αθλητικών προγραμμάτων και εκδηλώσεων, έχει ως στόχο τη μαζική συμμετοχή των πολιτών, ώστε αυτοί να βελτιώσουν και να αναπτύξουν τις σωματικές και ψυχικές ικανότητες τους (Μανέας, 2013). Τα Προγράμματα «Άθληση για όλους» (Π.Α.γ.Ο.), διέπονται από τη βασική αρχή της δια βίου άθλησης ως βασική συνισταμένη της αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου του πολίτη και απευθύνονται στο σύνολο των πολιτών. Μέσω των προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» επιτυγχάνεται η βελτίωση του βιολογικού επιπέδου των ασκούμενων και η δημιουργία αθλητικής συνείδησης. Τα προγράμματα “Άθλησης για Όλους” αξιοποιούν δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο χιλιάδων πολιτών, καλώντας τους να συμμετέχουν ελεύθερα σε ποικίλες αθλητικές δραστηριότητες (Κουστέλιος, 2014). Ο σχεδιασμός, η οργάνωση, η καθοδήγηση και ο έλεγχος αθλητικών προγραμμάτων αποτελούν ορισμένες από τις σημαντικότερες λειτουργίες των αθλητικών υπηρεσιών των Ο.Τ.Α. Για να είναι αποτελεσματικά, τα προγράμματα πρέπει να καλύπτουν τις ανάγκες των δημοτών, να ανανεώνονται και να εμπλουτίζονται συνεχώς. Σύμφωνα με τους Κουθούρη, Κοντογιάννη και Αλεξανδρή (2008), οι έρευνες που αφορούν τα δημοτικά αθλητικά προγράμματα, βοηθούν τους φορείς στην καλύτερη οργάνωση και προώθηση σχετικών προγραμμάτων καθώς και στην ανάπτυξη στοχευμένης αθλητικής πολιτικής και στο σχεδιασμό στρατηγικών διαχείρισης των στοιχείων που επηρεάζουν τη συμμετοχή των πολιτών σε αντίστοιχες δράσεις (Κουθούρης και συν., 2008). Σκοπός του αθλητικού φορέα είναι η διατήρηση των ήδη υπάρχοντων πελατών, όπως και η προσέλκυση νέων με γνώμονα την καλύτερη εξυπηρέτησή τους. Έρευνες των τελευταίων χρόνων στην διοίκηση των επιχειρήσεων έχουν υπογραμμίσει πως το κόστος προσέλκυσης νέων πελατών είναι εξαπλάσιο συγκριτικά με τις δαπάνες που αντιστοιχούν για την διατήρηση της υπάρχουσας πελατειακής βάσης (Rosenberg & Czepial, 1984). Ο Gerson (1999) υποστήριξε ότι ο πελάτης ενός αθλητικού κέντρου είναι ικανοποιημένος όταν οι ανάγκες του πραγματικές ή λαμβανόμενες υπερβαίνουν τα ικανοποιητικά του όρια, έτσι είναι γενικότερα αποδεκτό ότι οι ανάγκες και τα θέλω των ικανοποιημένων πελατών είναι ένα από τα κρίσιμα θέματα για την επιτυχία των αθλητικών κέντρων.

Οι ψυχολογικοί μηχανισμοί που ορίζουν την κατεύθυνση, την ένταση και την επιμονή της συμπεριφοράς ενός ατόμου αναφέρονται ως παρακίνηση (Iso-Ahola, 1999, p. 40). Μία δραστηριότητα θεωρείται σημαντική για το άτομο όταν οι στόχοι του, οι αξίες και τα ενδιαφέροντά του σχετίζονται με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της δραστηριότητας που συμμετέχει (Θεοδωράκης και συν., 2008). Η θεωρία του Αυτό-προσδιορισμού (Deci & Ryan, 1985) προσεγγίζει την έννοια της παρακίνησης μέσω ενός μοντέλου πολλαπλού προσδιορισμού, επεκτείνοντας τις αρχές της εσωτερικής και εξωτερικής κατηγοριοποίησης (Ryan & Deci, 2007). Έτσι, σύμφωνα με την θεωρία του αυτό-προσδιορισμού (Deci & Ryan, 1985), η συμπεριφορά του ατόμου ως προς την απόφαση του για συμμετοχή σε κάποια δραστηριότητα μπορεί να επηρεαστεί από εσωτερική παρακίνηση, εξωτερική ή από την απουσία παρακίνησης. Η εσωτερική παρακίνηση του ατόμου αναφέρεται στη συμμετοχή του σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής για την βίωση θετικών εμπειριών, την αισθητική απόλαυση, την ικανοποίηση, τη διασκέδαση, τη μάθηση και τον ενθουσιασμό (Deci & Ryan, 1985). Η εξωτερική παρακίνηση αναφέρεται στην ύπαρξη εξωτερικών ανταμοιβών για το άτομο από τη συμμετοχή στη δραστηριότητα, όπως την κοινωνική αναγνώριση και την θετική

κριτική από το κοινωνικό περιβάλλον (Deci & Ryan, 1985). Αποτελέσματα ερευνών υποστήριξαν πως η συμμετοχή σε μια δραστηριότητα μεταβάλλεται ανάλογα με την ένταση της παρακίνησης για συμμετοχή και την ισχύ των αντιλαμβανόμενων ανασταλτικών παραγόντων για συμμετοχή (Crompton, Jackson & Witt, 2005). Παρόμοια αποτελέσματα που υποστήριξαν τη σχέση της παρακίνησης με τους ανασταλτικούς παράγοντες βρέθηκαν και σε άλλες έρευνες (Alexandris et al. 2007; Son & Yarnal, 2011).

Το Ιεραρχικό Μοντέλο ανασταλτικών παραγόντων (Grawford, et al. 1991) περιλαμβάνει και την θεωρία των στρατηγικών διαπραγμάτευσης (negotiation proposition). Σύμφωνα με τους Jackson, Crawford και Godbey (1993) οι στρατηγικές διαπραγμάτευσης που εφαρμόζει ένα άτομο για την λήψη μιας απόφασης για συμμετοχή επηρεάζονται από την αλληλεπίδραση των κινήτρων με τους ανασταλτικούς παράγοντες που βιώνει (Alexandris, Kouthouris & Girgolas, 2007; Jackson et al. 1993). Αποτελέσματα ερευνών (Henderson, Bialeschki, Shaw & Freysinger, 1996; James, 2000; Livengood & Stodolska, 2004; Scott, 1991) που μελέτησαν συμμετέχοντες σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής συμπερασματικά βρήκαν πως η φύση και ο τύπος των στρατηγικών διαπραγμάτευσης που θεσπίζονται από τα άτομα σχετίζονται με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του πληθυσμού και της δραστηριότητας που συμμετέχουν (Livengood & Stodolska, 2004). Οι στρατηγικές διαπραγμάτευσης κατηγοριοποιούνται σε συμπεριφορικές και γνωστικές. Οι Γνωστικές αφορούν τις ενέργειες που κάνει το άτομο για να ξεπεράσει τα προσωπικά του εμπόδια προκειμένου να συμμετέχει σε αθλητικές δραστηριότητες και Συμπεριφορικές, οι ενέργειες που κάνει το άτομο για να συμμετέχει σε μια δραστηριότητα, βάση προτύπων συμπεριφοράς. Πρόσφατες έρευνες (Alexandris et al. 2011; Alexandris et al. 2007; Hubbard & Mannell, 2001; White, 2008; Wilhelm Stanis, Schneider & Russell, 2009; Μπαλάσκα, Υφαντίδου, Παπαϊωάννου & Σπυριδοπούλου 2018) μελέτησαν την σχέση της διαπραγμάτευσης μέσω του μοντέλου της Λήψης Απόφασης (Iwasaki & Havitz, 2004) και εξέτασαν την σχέση και τις αλληλεπιδράσεις τους με τις άλλες θεωρητικές έννοιες. Αποτελέσματα έρευνας (Alexandris et al. 2007) υποστήριξαν την πρόβλεψη της πρόθεσης για συνέχιση την συμμετοχής από τις διαστάσεις «αύξηση γνώσεων» και «διαχείριση χρόνου» των στρατηγικών διαπραγμάτευσης. Η ενίσχυση της συμμετοχής μέσα από την επιτυχημένη διαπραγμάτευση υποστηρίχθηκε και σε έρευνα (Κουθούρης και συν. 2005) που πραγματοποιήθηκε σε συμμετέχοντες σε ποδόσφαιρο αναψυχής, όπου η «διαχείριση χρόνου», η «εύρεση παρέας», η «αυτό- παρακίνηση» και η «υιοθέτηση σχετικού τρόπου ζωής» παρουσίασαν υψηλή συσχέτιση με τη συχνότητα συμμετοχής.

Τα προγράμματα μαζικού αθλητισμού, και η υλοποίησή τους ως μια βασική παροχή υπηρεσίας του αθλητισμού αποτελούν μια κοινωνική επένδυση για τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής, για την πρόληψη επιβλαβών τάσεων που οδηγούν σε κοινωνικά προβλήματα καθώς και, για την βελτίωση της κοινωνικοποίησης και των διαπροσωπικών σχέσεων.

Σκοπός

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τους λόγους παρακίνησης για συμμετοχή των αθλουμένων σε προγράμματα μαζικού αθλητισμού του Δήμου Κορδελιού - Εύοσμου καθώς και τις στρατηγικές διαπραγμάτευσης που εφαρμόζονται για τη συνέχιση της άσκησης.

Η σημαντικότητα της έρευνας έγκειται στην αποτύπωση και τη μελέτη της συμπεριφοράς των συμμετεχόντων καθώς τα αποτελέσματα θα φανερώσουν τυχόν προβλήματα και θα συνεισφέρουν

στη βελτίωση του σχεδιασμού υλοποίησης των προγραμμάτων από τη διοίκηση του οργανισμού, με σκοπό την αύξηση του αριθμού των αθλουμένων και τη διατήρηση των πιστών πελατών.

Μέθοδος

Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 118 ενήλικες (n=118), εγγεγραμμένοι στα προγράμματα «Άθληση για Όλους» του Δήμου Κορδελιού – Ευόσμου του Νομού Θεσσαλονίκης. Οι αθλούμενοι συμμετείχαν στα προγράμματα: Aerobic, Pilates, Γιόγκα, Zumba, Ορθοσωμική, Τένις, TRX, Παραδοσιακούς χορούς, Fitness της αθλητικής περιόδου 2019-2020.

Όργανα Μέτρησης

Για την συλλογή των δεδομένων της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των στρατηγικών διαπραγμάτευσης των Balaska, Yfantidou, Kenanidis, Spyridopoulou & Alexandris, (2019) αποτελούμενο από 11 διαστάσεις. Αναλυτικότερα οι διαστάσεις: Αύξηση γνώσεων, Κατανόηση οφελών, Αυτοπαρακίνηση, Ενεργοποίηση, Κοινωνικοποίηση, Ενίσχυση, Δέσμευση, Δημιουργία Ερεθισμάτων, Ανάπτυξη σχέσεων για ενθάρρυνση, Χρόνος και Οικονομικά.

Η δομική εγκυρότητα και η αξιοπιστία των κλιμάκων του ερωτηματολογίου έχει επιβεβαιωθεί σε περασμένες έρευνες (Μπαλάσκα, Υφαντίδου, Παπαϊωάννου & Σπυριδοπούλου 2018).

Ενώ για την μελέτη της παρακίνησης για συμμετοχή στην άσκηση το ερωτηματολόγιο των Alexandris, Tsozbatzoudis & Grouios, (2002) αποτελούμενο από 3 διαστάσεις. Αναλυτικότερα οι διαστάσεις: Εσωτερική παρακίνηση, Εξωτερική παρακίνηση και Απουσία παρακίνησης.

Την εγκυρότητα και την αξιοπιστία των διαστάσεων της εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης καθώς της απουσίας παρακίνησης υποστήριξαν αποτελέσματα πολλών ερευνών (Alexandris et al., 2007; Caldwell, Patrick, Smith, Pale & Wegner, 2010).

Οι απαντήσεις σημειώθηκαν σε επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert (Διαφωνώ απόλυτα=1, Συμφωνώ απόλυτα=7).

Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν σε αθλητικούς χώρους του Δήμου Κορδελιού - Ευόσμου όπου υλοποιούνται τα προγράμματα «Άθληση για Όλους». Εφαρμόστηκε η μέθοδος της τυχαίας δειγματοληψίας με διασπορά στις μέρες και ώρες συλλογής των δεδομένων. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε με παρουσία της ερευνήτρια για την παροχή επεξηγήσεων και πληροφοριών και η συλλογή έγινε πριν ή μετά τη συμμετοχή των αθλουμένων στα προγράμματα άσκησης.

Στατιστικές Αναλύσεις

Για τις στατιστικές αναλύσεις των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο για τις κοινωνικές επιστήμες SPSS v.11.01. Εφαρμόστηκε περιγραφική στατιστική για τα δημογραφικά δεδομένα του δείγματος. Εφαρμόστηκαν αναλύσεις αξιοπιστίας για την εσωτερική συνοχή με τον δείκτη Alpha του Cronbach των διαστάσεων των ερωτηματολογίων, όπου σημειώθηκαν ικανοποιητικές τιμές (.58 έως .95).

Αποτελέσματα

Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος

Τα δημογραφικά αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι στην έρευνα συμμετείχαν 78.8% γυναίκες και 21.2% άνδρες, με τους περισσότερους (49.2%) να ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα 40 έως 59 ετών, ακολουθούσαν οι άνω των 60 ετών (28%) και οι 18 έως 39 (22.9%). Σχετικά με το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν απόφοιτοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (36.4%) και απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (33.9%). Η συμμετοχή στα προγράμματα ήταν σχεδόν αποκλειστικά από κατοίκους του Δήμου Κορδελιού - Ευόσμου (97.5%). Επίσης, το 59.3% ήταν κάτοικοι της Δημοτικής Κοινότητας Ευόσμου ενώ το 38.1% της Δημοτικής Κοινότητας Ελευθερίου Κορδελιού (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος.

Φύλο	Ηλικία	Επίπεδο Εκπαίδευσης	Τόπος Διαμονής
Άνδρες 21.2%	18-39 22.8%	Πρωτοβάθμια εκπ. 15.3%	ΔΚ Ευόσμου 59.3%
Γυναίκες 78.8%	40-59 49.2%	Δευτεροβάθμια εκπ. 33.9%	ΔΚ Ελευθ. Κορδελιού 38.1%
		ΙΕΚ / Κολέγιο 7.6%	
	60 < 28%	Τριτοβάθμια εκπ. 36.4%	
		Μεταπτυχιακό 6.8%	

Στρατηγικές Διαπραγμάτευσης

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα τρεις από τις έντεκα διαστάσεις των στρατηγικών διαπραγμάτευσης σημείωσαν πολύ υψηλούς μέσους όρους η Αυτοπαρακίνηση (ΜΟ 6.2) που αναφέρεται στις προσωπικές αξίες για την συμμετοχή στην άσκηση, η διάσταση Χρόνος (ΜΟ 6.0) που αναφέρεται στη σωστή διαχείριση και τον προγραμματισμό για την ένταξη της άσκησης στο καθημερινό ατομικό πρόγραμμα. και στη διάσταση Ανάπτυξη σχέσεων για ενθάρρυνση (ΜΟ 6.0) όπου αναφέρεται στις στρατηγικές για την αποδοχή και υποστήριξη από το κοινωνικό περιβάλλον για συμμετοχή στην άσκηση.

Μέτριοι μέσοι όροι σημειώθηκαν στις διαστάσεις Ενεργοποίηση (ΜΟ 5.9) που αφορά τους παράγοντες που ενεργοποιούν το άτομα για άσκηση ως μέσο χαλάρωσης και εκτόνωσης, στη διάσταση Δέσμευση (ΜΟ 5.8) που είναι οι στρατηγικές που χρησιμοποιεί το άτομο για να πείσει τον εαυτό του να συνεχίσει να ασκείται, στη διάσταση Ενίσχυση (ΜΟ 5.0) που αναφέρεται στις στρατηγικές αυτο ενίσχυσης του ατόμου για άσκηση, και τέλος στη διάσταση Κατανόηση Οφελών (ΜΟ 5.1) που αφορά στην ευαισθητοποίηση του ατόμου για τα θετικά οφέλη της άσκησης.

Χαμηλότεροι μέσοι όροι σημειώθηκαν στις διαστάσεις Οικονομικά (ΜΟ 4.9) όπου αναφέρεται στις στρατηγικές για την εξοικονόμηση χρημάτων ώστε να είναι εφικτή η συμμετοχή στην άσκηση, στη διάσταση Κοινωνικοποίηση (ΜΟ 4.4) που αναφέρει στρατηγικές για εύρεση παρέας και αύξηση της κοινωνικοποίησης και στη διάσταση Δημιουργία Ερεθισμάτων (ΜΟ 4.3) όπου αναφέρεται στις στρατηγικές για δημιουργία εξωτερικών ερεθισμάτων για την αύξηση της παρακίνησης για συμμετοχή. Τέλος, ο χαμηλότερος μέσος όρος σημειώθηκε στη διάσταση Αύξηση Γνώσης (ΜΟ 3.5) που αναφέρεται στην ενημέρωση και στη συλλογή νέων πληροφοριών για την άσκηση. Τα αποτελέσματα από τον έλεγχο αξιοπιστίας ως προς την εσωτερική συνοχή (Cronbach

a) των διαστάσεων των στρατηγικών διαπραγμάτευσης φανέρωσαν ικανοποιητικές τιμές (Πίνακας 2).

Πίνακας 2. Μέσοι όροι και δείκτες εσωτερικής συνοχής (Cronbach α) των διαστάσεων των Στρατηγικών Διαπραγμάτευσης (Ελάχιστη τιμή=1, Μέγιστη τιμή=7)

Διαστάσεις Στρατηγικών Διαπραγμάτευσης	MO	TA	alpha
Αύξηση γνώσεων	3.5	1.5	.82
Κατανόηση Οφελών	5.1	1.3	.87
Αυτό-Παρακίνηση	6.2	1.1	.82
Ενεργοποίηση	5.9	1.0	.58
Κοινωνικοποίηση	4.4	1.5	.76
Ενίσχυση	5.0	1.4	.85
Δέσμευση	5.8	1.0	.79
Δημιουργία Ερεθισμάτων	4.3	1.5	.72
Ανάπτυξη Σχέσεων Ενθάρρυνσης	6.0	1.2	.86
Χρόνος	6.0	1.2	.94
Οικονομικά	4.9	1.8	.95

Παρακίνηση

Ο υψηλότερος μέσος όρος σημειώθηκε στη διάσταση Εσωτερική Παρακίνηση (MO 5.4) που αναφέρεται στην εσωτερική παρακίνηση του ατόμου για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες για τη βίωση θετικών εμπειριών. Οι συμμετέχοντες παρακινούνται από την επιθυμία βίωσης της ευχαρίστησης από τη συμμετοχή (MO 6.3), την ευχαρίστηση της βελτίωσης της απόδοσης τους (MO 5.5), την ικανοποίηση που νιώθουν τελειοποιώντας τις ικανότητες τους (MO 5.6), την ευχαρίστηση της μάθησης περισσότερων πραγμάτων για την άσκηση (MO 4.9), την ευχαρίστηση εκμάθησης νέων τεχνικών στις ασκήσεις τις οποίες δεν είχαν δοκιμάσει ποτέ πριν (MO 3.8), για την ευχαρίστηση της πετυχημένης εκτέλεσης δύσκολων κινήσεων και ασκήσεων (MO 5.5), την ικανοποίηση που νιώθουν όταν μαθαίνουν συγκεκριμένες τεχνικές στις δραστηριότητες (MO 4.9).

Μέτριος μέσος όρος σημειώθηκε στη διάσταση Εξωτερική Παρακίνηση (MO 4.3) που αναφέρεται στην ύπαρξη εξωτερικών ανταμοιβών για το άτομο από τη συμμετοχή στη δραστηριότητα. Οι συμμετέχοντες δεν βίωναν ως ισχυρό παράγοντα παρακίνησης για τη συμμετοχή τους σε προγράμματα άσκησης την εκτίμηση από τρίτους (MO 2.6), την απόδειξη του “πόσο καλός είναι στα σπορ” (MO 2.7), την αναγνώριση του “αθλητικού τύπου” (MO 3.4). Στην ερώτηση “Γιατί οι άνθρωποι γύρω μου πιστεύουν ότι είναι σημαντικό να είμαι σε φόρμα” οι απαντήσεις ήταν ισόποσα μοιρασμένες (MO 4.0). Οι συμμετέχοντες συμφωνούν ότι πρέπει να ασκούνται τακτικά (MO 5.7). Επίσης φαίνεται ότι η κοινωνικοποίηση δεν είναι σημαντικός παράγοντας παρακίνησης. Η απόκτηση νέων γνωριμιών μέσω της άσκησης είχε χαμηλό ποσοστό (MO 3.0) και όπως η επιλογή της άσκησης ως τρόπου ανάπτυξης άλλων πτυχών του εαυτού τους (MO 4.6). Οι συμμετέχοντες δεν θεωρούν ότι η άσκηση είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να κάνουν παρέα με φίλους (MO 3.8). Τέλος, η προσωπική ταύτιση αποτελεί βασικό παράγοντα ενίσχυσης της παρακίνησης για άσκηση. Οι ερωτηθέντες θεωρούν ότι είναι απαραίτητη η συμμετοχή για να παραμείνουν σε φόρμα (MO 5.9), για να νιώθουν καλά με τον εαυτό τους (MO 5.8) και γιατί νιώθουν άσχημα αν δεν αφιερώνουν χρόνο για την άσκηση (MO 5.4).

Τέλος ο χαμηλότερος μέσος όρος σημειώθηκε στη διάσταση Απουσία Παρακίνησης (MO 2.8) που αναφέρεται στην έλλειψη οποιασδήποτε παρακίνησης είτε εσωτερικής είτε εξωτερικής για

συμμετοχή σε κάποια δραστηριότητα αθλητικής αναψυχής. Φαίνεται ότι οι ασκούμενοι που αναρωτιούνται αν πρέπει να συνεχίσουν να ασκούνται είναι πολλοί λίγοι (ΜΟ 3.1), όπως και αυτοί που δεν νιώθουν ικανοί να ασκούνται (ΜΟ 5.3). Κλείνοντας, λίγοι είναι αυτοί που δεν φαίνονται ικανοποιημένοι με την επίτευξη των προσωπικών στόχων που θέτουν ως προς την άσκηση (ΜΟ 3.0).

Φαίνεται πως οι συμμετέχοντες έχουν τις γνώσεις και φροντίζουν να ενημερώνονται για τα οφέλη της άσκησης και έτσι δεν αποτελεί εμπόδιο για αυτούς αυτή η διάσταση. Επίσης νιώθουν αυτοπεποίθηση, και ικανοί για να ασκηθούν και έχουν διάθεση και θέλουν να συμμετέχουν στα αθλητικά προγράμματα χωρίς να θεωρούν απαραίτητη την εύρεση συναθλούμενου για να συμμετάσχουν στα προγράμματα άθλησης. Έτσι, αντιμετωπίζουν σε πολύ μικρό βαθμό αυτά τα εμπόδια ως προς την απόφαση τους για συμμετοχή.

Ως προς την διαφορά των στρατηγικών συμμετοχής σε σχέση με την ηλικία πραγματοποιήθηκαν συγκρίσεις μέσω των όρων t-test για ανεξάρτητα δείγματα, για την εξέταση των στατιστικά σημαντικών διαφορών σε σχέση με την ηλικία και τους παράγοντες στρατηγικών συμμετοχών. (Αύξηση γνώσεων, Κατανόηση οφελών, Αυτοπαρακίνηση, Ενεργοποίηση, Κοινωνικοποίηση, Ενίσχυση, Δέσμευση, Δημιουργία Ερεθισμάτων, Ανάπτυξη Σχέσεων και Ενθάρρυνση, Χρόνος και Οικονομικά). Ο έλεγχος έδειξε πως δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις 3 ηλικιακές κατηγορίες.

Συζήτηση

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τους λόγους παρακίνησης για συμμετοχή των αθλούμενων σε προγράμματα μαζικού αθλητισμού του Δήμου Κορδελιού Εύοσμου καθώς και τις στρατηγικές συμμετοχής σε αυτά.

Η οικονομική κατάσταση των αθλούμενων είναι αυτή που θα περιμέναμε για τα προγράμματα μαζικού αθλητισμού καθώς το 72% δήλωσε οικογενειακά εισοδήματα κάτω από 20000€. Έτσι, υποστηρίζεται και η φιλοσοφία της κοινωνικής πολιτικής που ακολουθούν τα προγράμματα αυτά που υλοποιούνται από τους Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης. Από τα δημογραφικά αποτελέσματα συμπεραίνουμε ότι η συμμετοχή στα προγράμματα του Δήμου είναι κυρίως από γυναίκες ηλικίας 40-59 ετών. Οι γυναίκες προτιμούν τα ομαδικά αθλήματα, ενώ οι άντρες τα πιο δυναμικά. Ερμηνεύοντας τα αποτελέσματα, προτείνεται η δημιουργία νέων προγραμμάτων μεγαλύτερης έντασης, πιο δυναμικά, πιο εναλλακτικά και πιο δημοφιλή στους νέους (όπως: crossfit, tabata, spinning, body bars) ώστε να προσελκύσουν τις μικρότερες ηλικίες και μεγαλύτερο ανδρικό πληθυσμό.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα η εσωτερική παρακίνηση για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες επηρεάζεται ισχυρά και αναστέλλεται από τα ενδοπροσωπικά εμπόδια που βιώνουν τα άτομα. Τα άτομα ωθούνται και αποφασίζουν να συμμετάσχουν από τις εσωτερικές τους πεποιθήσεις και αναζητήσεις. Οι εξωτερικές ανταμοιβές όπως η κοινωνική αναγνώριση και η θετική κριτική από το κοινωνικό περιβάλλον ενισχύουν την εξωτερική παρακίνηση για συμμετοχή σε δραστηριότητες. Η απουσία παρακίνησης επηρεάζεται κυρίως από τους ενδοπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες καθώς το άτομο πιστεύει πως δεν είναι ικανό να συμμετέχει σε δραστηριότητες, έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση και περιορισμένες γνώσεις για τα οφέλη της άσκησης.

Τα αποτελέσματα της μελέτης των στρατηγικών διαπραγμάτευσης που επιστρατεύουν οι αθλούμενοι για να ενεργοποιηθούν και να ασκηθούν ή να συνεχίσουν την συμμετοχή τους την

άσκηση φανέρωσαν πως η λιγότερη εφαρμόσιμη στρατηγική είναι η ενημέρωση για θέματα άσκησης από βιβλία και άρθρα. Έτσι, θα ήταν χρήσιμο η διοίκηση του φορέα να διοργανώνει ενημερωτικές ημερίδες, σεμινάρια, ομιλίες με θέματα σχετικά με την άσκηση και τα οφέλη της. Επίσης, κάποιοι αθλούμενοι φαίνεται πως δεν επηρεάζονται θετικά από το πλήθος ως προς την ενεργοποίηση τους για συμμετοχή στην άσκηση, αντιθέτως νιώθουν καλύτερα στις ολιγομελή ομάδες, οπότε θα μπορούσαν να δημιουργηθούν νέα προγράμματα εξατομικευμένα, σε μικρές ομάδες ή ακόμα και ατομικά. Τέλος, ο χρόνος και το χρήμα είναι δύο παράγοντες που φαίνεται να οργανώνουν καλά οι συμμετέχοντες, ώστε να μπορούν να συμμετέχουν στα προγράμματα μαζικού αθλητισμού και η διοίκηση οφείλει να διατήρηση την τιμολογιακή πολιτική της και τις ώρες υλοποίησης των προγραμμάτων. Οι συμμετέχοντες μπορούν να διαχειριστούν και να οργανώσουν αποδοτικά τον χρόνο τους ώστε να ενταχθεί η άσκηση στο εβδομαδιαίο τους πρόγραμμα καθώς ωθούνται κυρίως από τις προσωπικές τους αξίες ως προς τη συμμετοχή στην άσκηση.

Συμπεράσματα

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας μπορούν να συνεισφέρουν στη βελτίωση του σχεδιασμού των προγραμμάτων άθλησης με στόχο ενίσχυση της παρακίνησης των συμμετεχόντων για άθληση. Επίσης, την ενίσχυση των συμμετεχόντων για υιοθέτηση στρατηγικών και πρακτικών με στόχο την αύξηση της αθλητικής τους συμμετοχής. μέσω της παροχής εξειδικευμένων προγραμμάτων και δράσεων.

Η κατανόηση της παρακίνησης των συμμετεχόντων για άθληση καθώς επίσης και των στρατηγικών για την συνέχιση της συμμετοχής, μπορούν να συνεισφέρουν σημαντικά στη χάραξη του νέου σχεδιασμού των προγραμμάτων από τον φορέα τόσο για τη διατήρηση των ήδη συμμετεχόντων όσο και για την προσέλκυση νέων αθλουμένων.

Βιβλιογραφία

- Θεοδωράκης, Ν., Αλεξανδρής, Κ., Πανοπούλου Κ., & Βλαχόπουλος Σ. (2008). Παράγοντες που επηρεάζουν ανασταλτικά την ανάμειξη σε δραστηριότητες παραδοσιακού χορού. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 2, 212 – 221.
- Κουθούρης, Χ., Κοντογιάννη, Ε., & Αλεξανδρής, Κ. (2008). Λόγοι αναστολής συμμετοχής σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 1, 67– 78.
- Κουστέλιος, Α. (2014). «Άθληση για όλους» - Οδηγός Διαχείρισης Προγραμμάτων. Τρίκαλα.
- Μανέας, Χ. (2013). Ο ρόλος της τοπικής αυτοδιοίκησης στον προγραμματισμό, την οργάνωση και την αξιολόγηση αθλητικών προγραμμάτων και εκδηλώσεων με σκοπό την προώθηση του μαζικού αθλητισμού.
- Μπαλάσκα, Π. (2013). “Αθλητισμός αναψυχής σε οργανισμούς τοπικής αυτοδιοίκησης : παράγοντες ανάπτυξης και στρατηγικές προώθησης των προγραμμάτων” . Διδακτορική διατριβή, Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
- Μπαλάσκα, Π., Υφαντίδου, Γ., Παπαϊωάννου, Α. & Σπυριδοπούλου, Ε. (2018). Διερεύνηση της σχέσης των στάσεων και των στρατηγικών διαπραγμάτευσης σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής. *International Review of Services Management (IRSM)*, Volume 1, Special Issue 1, Ιούλιος 2018.

- Τσιλιγκίρη Σοφία, 2017 ,«Ποιότητα Υπηρεσιών, Ανάμειξη και Αφοσίωση των συμμετεχόντων σε Προγράμματα Άθλησης για Όλους».Διπλωματική εργασία , Τμήμα Φυσικής Αγωγής και αθλητισμού , Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997a). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure Sciences*, 19, 1-15.
- Alexandris, K., Barkoukis, V., Tsorbatzoudis, H., & Grouios, G. (2003). A study of perceived constraints on a community-based physical activity program for the elderly in Greece. *Journal of Aging and Physical Activity*, 11, 305-3
- Alexandris, K., Funk, D., Pritchard, M. (2011). The Impact of constraints on motivation, activity attachment and skier intentions to continue. *Journal of Leisure Research*, 43, 56-79.
- Alexandris, K., Tsorbatzoudis, C., Grouios, G. (2002). Perceived Constraints on Recreational Sport Participation: Investigating their Relationship with Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and Amotivation. *Journal of Leisure Research*, 34, 233-252.
- Alexandris, K., Kouthouris, C., & Girgolas, G. (2007). Investigating the relationships among motivation, negotiation and intention to continuing participation: A study in recreational alpine skiing. *Journal of Leisure Research*, 39(4), 648- 668.
- Balaska P, Yfantidou G., Kenanidis T., Spyridopoulou E., Alexandris K. (2019). Exploring how recreational sport participants with different motivation levels use leisure negotiation strategies. <http://www.euramonline.2 org/annual-conference-2019.html>. European Academy of Management. ISSN 2466-7498 and ISBN 978-2-9602195-1-7.
- Cattell, R. & Child, D. (1975). *Motivation and Dynamic Structure*. New York: John Wiley and Sons.
- Crawford, D., Jackson, E., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Crompton, J.L., Jackson, E.L., & Witt, P. (2005). Integrating benefits to leisure with constraints to leisure. In E.L. Jackson (Ed), *Constraints to Leisure*. (pp. 245- 259). State College, PA: Venture Publishing.
- Deci, L., & Ryan, M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior*. New York: Plenum.
- Harahousou, Y. (1996). Sociocultural influences on Greek women's involvement in physical recreation. *International Review for Physical Education and Sport*, 19, 9-21.
- Hubbard, J., Mannell, R. (2001). Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure Sciences*, 23(3), 145-163.
- Iso-Ahola, (1999). Motivational foundations of leisure. In Jackson & Burton (Eds.), *Understanding Leisure Recreation, Mapping the Past, Charting the Future* (pp. 35-51). State College, PA: Venture Publishing.
- Iwasaki Y., & Havitz, M. E., (2004). Examining relationships between leisure involvement, psychological commitment and loyalty to a recreation agency. *Journal of Leisure Research*, 36, 45-72.
- Koca, C., Henderson, K., Asci, H. & Bulgu, N. (2009). Constraints to Leisure – Time Physical Activity and Negotiation Strategies in Turkish Women. *Journal of Leisure Research*, 41(2), 225-251.

- Parasuraman, A., Zeithaml, V.A & Berry, L.L. (1988). SERVQUAL: A Multiple Item Scale for Measuring Consumer Perceptions of Service Quality. *Journal of Retailing*, 64 (1), 12 - 40.
- White, D. (2008). A Structural model of leisure constraints negotiation. *Leisure Science*, 30, 342-359.
- Son, J., & Yarnal, C. (2011). An Integration of Constraints and Benefits within an Older Women's Social Club: An Examination, Extension and Critique. *Leisure Sciences*, 33(3), 205-227.
- Wilhelm Stanis, S.A., Schneider, I.E., & Russell, K.C. (2009). Leisure Time Physical Activity of Park Visitors: Retesting Constraint Models in Adoption and Maintenance Stages. *Leisure Sciences*, 31, 287–304.



Issue 16 (2020) 1-11

<http://www.jstar.gr>

Reasons for Motivation and Strategies for Athletes to Participate in the "Sport for All" Programs of the Municipality of Kordelio - Evosmos

Kazasi¹ M., Yfantidou¹ G., Balaska² P.

¹Democritus University of Thrace, ²Aristotle University of Thessaloniki

ABSTRACT

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας μπορούν να συνεισφέρουν πρακτικά στη βελτίωση του σχεδιασμού των προγραμμάτων άθλησης με στόχο ενίσχυση της παρακίνησης των συμμετεχόντων για άθληση και την ώθηση χρήσης στρατηγικών διαπραγμάτευσης για αύξηση της αθλητικής συμμετοχής.

Sport for all is an institutional program and through its organization aims at mass participation of citizens, so that they can improve and develop their physical and mental abilities (Maneas, 2013). To be effective - these programs must meet the needs of citizens, be constantly renewed and enriched. The purpose of this study was to examine the motivation of participants in public sport programs of the Municipality of Kordelio-Evosmos implemented in municipal sports venues, as well as the negotiation strategies employed by participants to participate at sport for all programs. The sample of the study consisted of 118 (N = 118) adult participants at Aerobic, Pilates, Yoga, Zumba, Orthosomal, Tennis, TRX, Traditional Dance and Fitness programs of Municipality of Kordelio-Evosmos. For the negotiation strategies it was used the questionnaire of Balaska, Yfantidou, Kenanidis, Spyridopoulou & Alexandris (2019) with eleven dimensions, while the Alexandris, Tsorbatzoudis & Grouios (2002) questionnaire was used for the research of participation motivation which was consisted of 3 dimensions. The results of the reliability and validity the two questionnaires revealed high and acceptable values. The results of the statistical analyzes revealed that the most important negotiation strategy for participation in the exercise was "self-motivation", while the least implemented was "the increase knowledge about the benefits of exercise". According to the results, participants are motivated mainly by internal motivation such as the desire to experience pleasure from participation in the exercise and less by external motivation such as recognition by the social environment. The results of the present study can practically contribute to improve program design aimed at enhancing participants' motivation for sports and encouraging the use of negotiation strategies to increase sports participation.

Key words : motivation, participation, negotiation strategies, sport for all, municipal sport venues

Corresponding address:

Maria Kazasi
Democritus University of Thrace

E-mail:

kazasaki@hotmail.com