

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Του

Σωτήρη Αδαμόπουλου

AM 0720164

Ο ρόλος της μεταγνώσης στους ποδοσφαιριστές.

Επιστημονικά υπεύθυνη: Αθανασία Χατζηπαντελή

Τρίκαλα 2024

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τον ρόλο της μεταγνώσης στους/στις ποδοσφαιριστές/ποδοσφαιρίστριες, δηλαδή τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζουν και λύνουν προβλήματα οι παίκτες καθώς και πώς σχεδιάζουν, παρακολουθούν και αξιολογούν τις εκτελέσεις τους. Οι συμμετέχοντες ήταν 29 ποδοσφαιρίστριες (και τερματοφύλακες) ηλικίας από 18-31 ετών. Αρχικά δόθηκαν τέσσερα σενάρια-πέναλτι στις ποδοσφαιρίστριες και στη συνέχεια μέσω συνέντευξης τους ζητήθηκε να απαντήσουν τι σκέφτηκαν πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την εκτέλεση. Οι εκτελέσεις των συμμετεχόντων βιντεοσκοπήθηκαν. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι έμπειροι ποδοσφαιριστές/στριες χρησιμοποιούν μεταγνωστικές στρατηγικές που τους βοηθούν να επιλύουν καταστάσεις πιο αποτελεσματικά στο ποδόσφαιρο.

.

Abstract

The purpose of this study was to examine the role of metacognition in soccer players, i.e. the way players approach and solve problems as well as how they plan, monitor and evaluate their performances. The participants were 29 soccer players (and goalkeepers) aged 18-37 years. First, 4 scenario-penalties were given to the soccer players and then via interview they were asked what they thought before, during and after the execution. The participants' performances were videotaped. The results showed that experienced soccer players use metacognitive strategies that help them solve situations more effectively in soccer.

Εισαγωγή και ανασκόπηση της βιβλιογραφίας

Η επίλυση προβλημάτων είναι χαρακτηριστικό των ομαδικών παιχνιδιών. Ερευνητές και προπονητές αναγνωρίζουν ότι αποτελεί κεντρικό στοιχείο για την ανάπτυξη της βαθύτερης κατανόησης του παιχνιδιού (Price, et al., 2020). Ένα βασικό στοιχείο της αποτελεσματικής επίλυσης προβλημάτων είναι η κατάλληλη χρήση της μεταγνώσης κατά τη λήψη αποφάσεων. Έρευνες που εξέτασαν διαφορές μεταξύ ειδικών και αρχαρίων αθλητών διαπίστωσαν πως στοιχεία της μεταγνώσης όπως η δηλωτική και διαδικαστική γνώσης καθώς και η χρήση μεταγνωστικών στρατηγικών οδηγούν στη λήψη αποτελεσματικών αποφάσεων (McPherson, 2000).

Η λήψη αποφάσεων είναι ιδιαίτερα σημαντική σε δυναμικά ομαδικά αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο, γιατί οι παίκτες διαρκώς υποχρεούνται να λαμβάνουν αποφάσεις σε ποικίλες συνθήκες. Μέχρι σήμερα, οι έρευνες που αφορούν το ποδόσφαιρο επικεντρώνονται κυρίως στη λήψη αποφάσεων συγκριτικά με την αντίληψη και την προσοχή των παικτών (Roca, Williams και Ford 2012; Roca, Ford και Memmert 2018). Ελάχιστη προσοχή όμως έχει δοθεί στη χρήση των μεταγνωστικών στρατηγικών κατά τη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων.

Σκοπός της έρευνας ήταν να μελετηθεί ο ρόλος των μεταγνωστικών στρατηγικών όπως ο σχεδιασμός, η παρακολούθηση, η αξιολόγηση και ο αναστοχασμός στην επίλυση προβλημάτων από τις ποδοσφαιρίστριες.

Σημαντικότητα της έρευνας. Παρόλο που έχουν γίνει έρευνες για τη χρήση των μεταγνωστικών δεξιοτήτων από τους αθλητές, δεν υπάρχουν έρευνες που να εξετάζουν τη χρήση τους από ποδοσφαιρίστες/στρίες.

Εισαγωγή

Μεταγνώση είναι η ενημερότητα του ατόμου για το πώς μαθαίνει και με ποιο τρόπο χρησιμοποιεί τις διαθέσιμες πληροφορίες για να επιτύχει το στόχο του. Με άλλα λόγια είναι η ικανότητα του να κρίνει σωστά τις γνωστικές απαιτήσεις ενός θέματος, να εφαρμόζει τις κατάλληλες στρατηγικές και να αξιολογεί την πρόοδό του τόσο κατά τη διάρκεια όσο και μετά το πέρας της εκτέλεσης. Η μεταγνώση έχει χαρακτηριστεί ως απαραίτητο στοιχείο στην καλύτερη κατανόηση των εννοιών, στη διατήρηση της μάθησης, στην ανάπτυξη του ελέγχου και της υπευθυνότητας των εκπαιδευόμενων. Η μεταγνώση λοιπόν είναι ένας μηχανισμός που λειτουργεί συνεχώς ρυθμίζοντας τη συμπεριφορά του ατόμου κατά την ενασχόλησή του με ένα έργο και έχει τρεις κύριες κατηγορίες: τη μεταγνωστική γνώση, τις μεταγνωστικές δεξιότητες και τις μεταγνωστικές εμπειρίες (Ευκλείδη, 2011; Χατζηπαντελή, 2023).

Η μεταγνωστική γνώση αφορά τη ενημερότητα του εκπαιδευόμενου για τον εαυτό του, τη σχέση του με το μαθησιακό αντικείμενο και τις στρατηγικές που έχει στη διάθεση του (Ευκλείδη, 2011). Οι μεταγνωστικές δεξιότητες αφορούν το σχεδιασμό των ενεργειών του εκπαιδευόμενου, την παρακολούθηση και αξιολόγηση της εξέλιξής του και των αποτελεσμάτων καθώς και τον αναλογισμό που αφορά στη διόρθωση των λαθών αν υφίσταται, έτσι ώστε ο επανασχεδιασμός να είναι πιο ακριβής (Χατζηπαντελή, 2023). Τέλος, οι μεταγνωστικές εμπειρίες αναφέρονται σε γνωστικές ή θυμικές εμπειρίες που βιώνει το άτομο κατά την ενασχόλησή του με το γνωστικό έργο (Ευκλείδη, 2011). Τα άτομα με υψηλή μεταγνώση φαίνεται να μπορούν να σχεδιάσουν, να παρακολουθούν και να αξιολογούν τις ενέργειές τους και να χρησιμοποιούν τη γνώση με αποτελεσματικό τρόπο (Χατζηπαντελή, 2023).

Η μεταγνώση επίσης φαίνεται να είναι ουσιαστική και στην επίλυση προβλημάτων. Η επίλυση προβλημάτων είναι ζωτικό χαρακτηριστικό ενός παιχνιδιού και κεντρικό στοιχείο για την ανάπτυξη βαθύτερων επιπέδων κατανόησης του (Price, et al. 2020). Επίσης, η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων είναι σημαντικό προσόν για έναν παίκτη (Pill and Hyndman, 2018). Μάλιστα, οι υψηλές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων συνδέθηκαν με «σκεπτόμενους παίκτες» και υψηλή νοημοσύνη παιχνιδιού (Wein, 2004; Stratton, et al. 2004). Ωστόσο, το πώς γίνεται η επεξεργασία των πληροφοριών και οι τρόποι με τους οποίους η δηλωτική και διαδικαστική γνώση αλληλεπιδρούν κατά τη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων είναι πολύπλοκο και παραμένει ασαφές. Πώς λοιπόν μπορεί να επιτευχθεί η βελτιστοποίηση της ανάπτυξης της επίλυσης προβλημάτων; Ποια είναι τα βασικά στοιχεία ή οι στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι παίκτες για την αποτελεσματική επίλυση καταστάσεων που δημιουργούνται κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού;

Ένα βασικό στοιχείο της αποτελεσματικής επίλυσης προβλημάτων στον αθλητισμό είναι η κατάλληλη χρήση της δηλωτικής και διαδικαστικής γνώσης (στοιχεία της μεταγνώσης), αλλά και των στρατηγικών που εφαρμόζονται από τους παίκτες κατά τη διάρκεια λήψης αποφάσεων. Υπάρχουν έρευνες που εξέτασαν τις διαφορές μεταξύ έμπειρων και αρχαρίων παικτών για να εξακριβωθεί η δηλωτική γνώση για το άθλημα και η διαδικαστική γνώση τους δηλαδή ο τρόπος με τον οποίο γίνονται οι διάφορες εκτελέσεις (πώς εκτελούνται) (McPherson, 2000). Φάνηκε λοιπόν ότι οι παίκτες με μεγαλύτερη δηλωτική γνώση έχουν αυξημένες δυνατότητες ανάπτυξης και εκτέλεσης δεξιοτήτων (Ashford et al., 2020). Σε άλλη έρευνα που εξετάστηκε ο ρόλος της δηλωτικής γνώσης κατά τη λήψη αποφάσεων διαπιστώθηκε πώς οι παίκτες με ειδικές γνώσεις στο άθλημα μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα γιατί (και γιατί όχι) μια απόφαση θα ήταν αποτελεσματική (Johnstone & Morrison, 2016). Επίσης οι

επαγγελματίες ποδοσφαιριστές φάνηκε να διαθέτουν πιο δομημένη μνήμη της τακτικής, ενώ χρειάζονταν λιγότερο χρόνο για τον εντοπισμό των κατάλληλων επιλογών κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού (Lex et al., 2015). Από την άλλη, η χρήση στρατηγικών από επαγγελματίες παίκτες φαίνεται να τους παρέχει περισσότερες ευκαιρίες για πρόβλεψη και αποτελεσματική δράση κατά τη διάρκεια των διαφορετικών καταστάσεων που εξελίσσονται σε ένα παιχνίδι (Collins et al., 2021).

Η σχέση μεταξύ επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων στο ποδόσφαιρο

Μέχρι σήμερα, η υπάρχουσα βιβλιογραφία για την επίλυση προβλημάτων σε ομαδικά αθλήματα όπως το Ποδόσφαιρο, έχει επικεντρωθεί σε στοιχεία όπως η αντίληψη, η προσοχή και η προσμονή (Roca et al., 2018). Ελάχιστη προσοχή όμως έχει δοθεί στη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων και στο πώς λειτουργεί σε συνδυασμό με τη λήψη αποφάσεων. Για παράδειγμα, η επιλογή των κατάλληλων ενεργειών σε ομαδικό άθλημα εισβολής έχει αξιολογηθεί σε καταστάσεις με πίεση χρόνου (Kinrade et al., 2015), όπως έχει εξετασθεί και η χρήση γνώσης/πληροφοριών κατά τη διαδικασία λήψης αποφάσεων και το πώς και γιατί οι παίκτες ενδέχεται να αλλάξουν το σχέδιό τους. Είναι σημαντικό, να ειπωθεί ότι ακόμη και οι έμπειροι παίκτες δεν μπορούν να λύσουν κάθε πρόβλημα που τους παρουσιάζεται την πρώτη φορά ειδικά όταν παίζουν εναντίον άλλων έμπειρων παικτών (Price et al., 2021). Ο καθορισμός των μηχανισμών του παίκτη, ή οι παράγοντες επίδρασης ιδιαίτερα όταν η δυσκολία ενός προβλήματος αυξάνεται, είναι κάτι που απαιτεί περαιτέρω έρευνα. Ειδικότερα στο ποδόσφαιρο που απαιτείται η κατανόηση πολλών παραγόντων που αλληλεπιδρούν όπως:

- Οι ίδιοι παίκτες (πώς μαθαίνουν καλύτερα, τι τους παρακινεί, ποιες είναι οι ατομικές δυνατότητες)
- Υπόλοιποι παίκτες (ατομικές και συλλογικές δυνατότητες δράσης, στυλ παιχνιδιού)
- Πρόβλημα (π.χ., ο αντίπαλος δημιουργεί ευκαιρίες για γκολ παίζοντας μέσω της

περιοχής της μεσαίας γραμμής)

-Στόχος (π.χ., στοχεύουν να πιέσουν τις κεντρικές περιοχές)

-Λύση (π.χ., οι επιθετικοί μαρκάρουν πιο στενά).

Οι παίκτες που σκέφτονται μεταγνωστικά θα προσπαθήσουν να βρουν τη λύση έτσι ώστε το πρόβλημα να μην είναι πλέον πρόβλημα (Price et al., 2021).

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει το επίπεδο μεταγνώσης νεαρών ποδοσφαιριστών κατά την επίλυση προβλημάτων. Πώς προσεγγίζουν και λύνουν προβλήματα (σενάρια), σχεδιάζουν, παρακολουθούν και αξιολογούν τις εκτελέσεις τους;

Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 29 άτομα και των δύο φύλων, 19 άντρες και 10 γυναίκες, με ηλικίες μεταξύ 18-31 ετών και μέσο όρο τα 21,89 έτη. Οι ομάδες δεν χωρίστηκαν σύμφωνα με κάποιο κριτήριο αλλά σύμφωνα με το πότε ήταν διαθέσιμοι οι εκάστοτε συμμετέχοντες.

Όργανα-Μετρήσεις

Τα όργανα τα οποία χρησιμοποιήθηκαν για την εκτέλεση της διαδικασίας ήταν ένα τέρμα διαστάσεων 2,44m σε ύψος και 7,32m σε πλάτος (<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%BF%CE%B4%CF%8C%CF%83%CF%86%CE%B1%CE%B9%CF%81%CE%BF>) . Μία μπάλα ποδοσφαίρου Nike μεγέθους No5 διαμέτρου-περιφέρειας 68-70cm (https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CF%80%CE%AC%CE%BB%CE%B1_%CF%80%CE%BF%CE%B4%CE%BF%CF%83%CF%86%CE%B1%CE%AF%CF%81%CE%BF%CF%85) και δύο πλαστικά πιατάκια για την οριοθέτηση του σημείου

εκτέλεσης. Για την βιντεοσκόπηση χρησιμοποιήθηκε ένα φωτογραφικό τρίποδο μαζί με μία κάμερα κινητού Xiaomi, τα οποία στήθηκαν γύρω στα 15m πλάγια από το τέρμα προκειμένου να μπορεί να φανεί η όλη προετοιμασία της εκτέλεσης, ενώ για την μαγνητοφώνηση της ηχογράφησης χρησιμοποιήθηκε ένα μικρόφωνο κινητού Samsung.

Διαδικασία

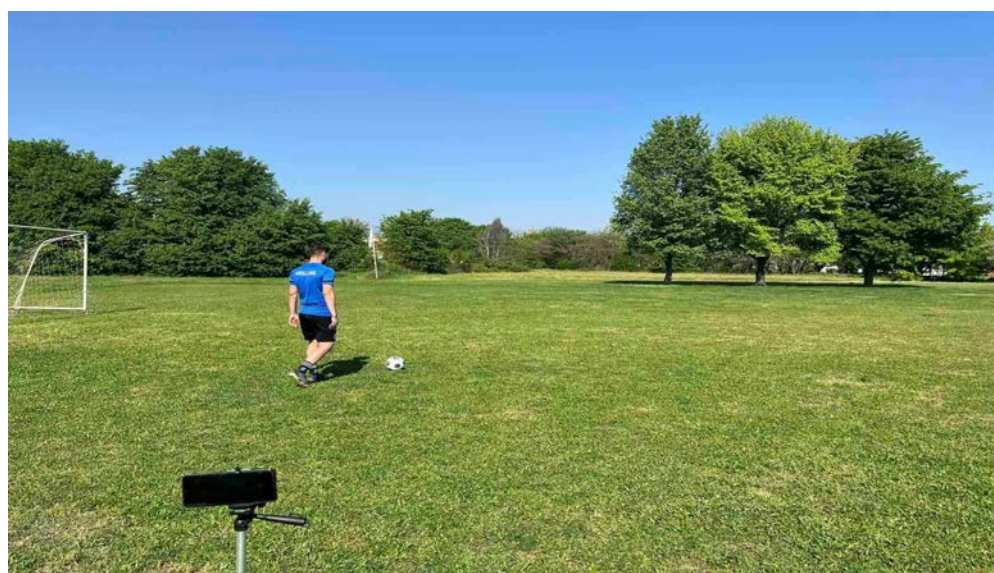
Όλοι οι συμμετέχοντες συγκεντρώνονταν πριν την έναρξη της διαδικασίας και ενημερώνονταν σχετικά με τον τρόπο που αυτή θα εκτελείτο.

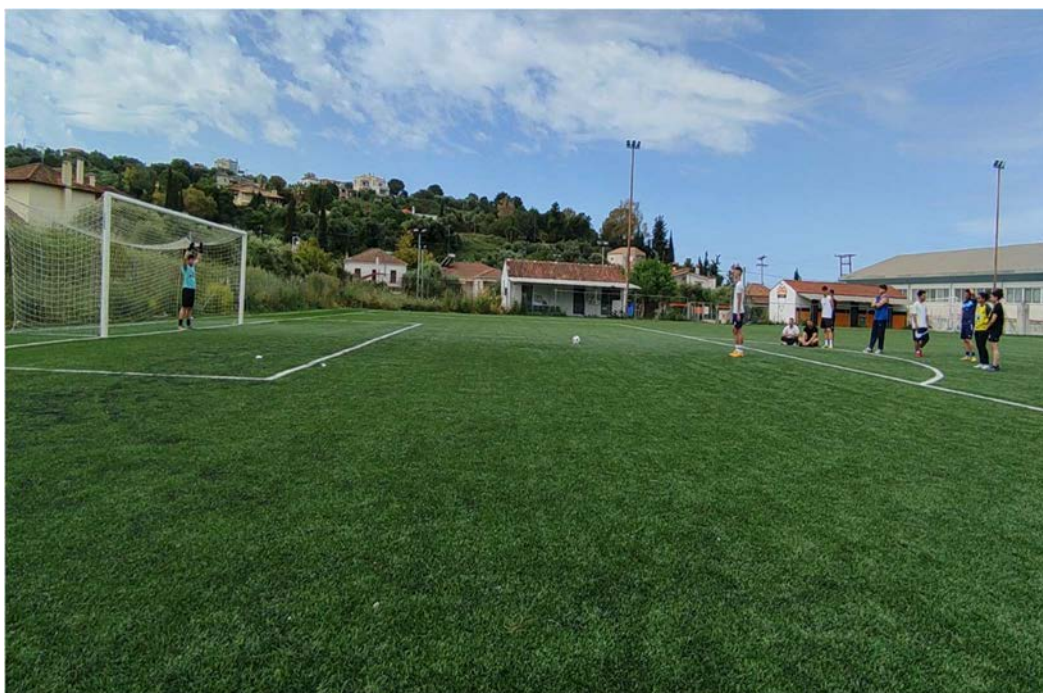
ΠΑΙΚΤΕΣ: Οι παίκτες θα εκτελούσαν από 4 προσπάθειες ο καθένας στο καθορισμένο σημείο το οποίο θα είχε οριοθετηθεί με τα πλαστικά πιατάκια, στα 11m από το κέντρο του τέρματος (

[https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%AD%CE%BD%CE%B1%CE%BB%CF%84%CE%B9_\(%CF%80%CE%BF%CE%B4%CF%8C%CF%83%CF%86%CE%B1%CE%B9%CF%81%CE%BF\)](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%AD%CE%BD%CE%B1%CE%BB%CF%84%CE%B9_(%CF%80%CE%BF%CE%B4%CF%8C%CF%83%CF%86%CE%B1%CE%B9%CF%81%CE%BF))), έχοντας την ελευθερία να πάρουν όση φόρα επιθυμούσαν για το λάκτισμα (αρκεί να μην διέκοπταν την φόρα τους ακριβώς πριν σουτάρουν) αλλά και να χρησιμοποιήσουν οποιαδήποτε τεχνική σουτ επιθυμούν. Οι παίκτες που περίμεναν την σειρά τους έπρεπε να μην εμποδίζουν τον παίκτη με οποιοδήποτε τρόπο μέχρι και την Τρίτη εκτέλεση του κάθε παίκτη. Όταν ο κάθε παίκτης έφτανε στην τέταρτη-και τελευταία του- εκτέλεση οι υπόλοιποι παίκτες αποκτούσαν το δικαίωμα να χρησιμοποιήσουν ότι μέσο ήθελαν (στα πλαίσια της ευγενούς άμιλλας) προκειμένου να τον αποσπάσουν από το να πετύχει γκολ χωρίς ωστόσο να επιτρέπεται να έχουν σωματική επαφή με αυτόν, ή την μπάλα, την ώρα που ξεκινούσε την φόρα του ή να εισέλθουν στην περιοχή εκτέλεσης την ίδια χρονική περίοδο.

Τερματοφύλακες: Οι τερματοφύλακες είχαν την εντολή να ακολουθήσουν μια συγκεκριμένη διαδικασία σε κάθε παίκτη που εκτελούσε. Στην πρώτη εκτέλεση (κάθε παίκτη) δεν είχαν καμία αλληλεπίδραση μαζί του και ο μόνος τους στόχος ήταν να προσπαθήσουν να μαντέψουν την πλευρά εκτέλεσης και να αποκρούσουν την μπάλα. Στην δεύτερη εκτέλεση είχαν την δυνατότητα να είναι πιο ενεργητικοί απέναντι στον παίκτη με το να κινούνται πάνω στην γραμμή, να χτυπούν παλαμάκια με τα γάντια, να ακουμπούν τα δοκάρια και γενικά να προσπαθούν να τραβήξουν την προσοχή του παίκτη. Στην τρίτη και στην τέταρτη εκτέλεση κάθε παίκτη είχαν την εντολή να είναι όσο ενεργητικοί ήθελαν με στόχο να αποσπάσουν την προσοχή του παίκτη καθώς και να παίξουν με την ψυχολογία του, μιλώντας τους και κάνοντάς τους ερωτήσεις όσο προσπαθούσαν να προετοιμαστούν. Επιπροσθέτως προσπαθούσαν να αυξήσουν όσο περισσότερο γινόταν τον χρόνο αναμονής που θα είχε ο παίκτης που σούταρε, προκειμένου να τον επηρεάσουν όσο περισσότερο γίνεται.

Με το που τελείωναν όλοι οι παίκτες τις εκτελέσεις τους, ένας-ένας συμμετείχαν σε μία συνέντευξη απατώντας σε ερωτήσεις οι οποίες αφορούσαν το γνωστικά και μεταγνωστικά στοιχεία σχετικά πριν-κατά την διάρκεια-αλλά και μετά τις εκτελέσεις των πέναλτι.





Σενάρια που εξετάσθηκαν:

1^ο ΠΕΝΑΛΤΙ ο παίκτης απλά εκτελεί χωρίς καμία παρέμβαση

2^ο ΠΕΝΑΛΤΙ ο τερματοφύλακας (ΤΦ) αρχίζει να γίνεται πιο ενεργός με κινήσεις

3^ο ΠΕΝΑΛΤΙ ο ΤΦ κάνει ότι μπορεί για να αποσπάσει την προσοχή του επιθετικού προκειμένου να τον επηρεάσει

4^ο ΠΕΝΑΛΤΙ ο ΤΦ κάνει ότι μπορεί για να αποσπάσει την προσοχή του επιθετικού προκειμένου να τον επηρεάσει και εφόσον υπάρχουν αντίπαλοι παίκτες συμμετέχουν και αυτοί σε αυτήν την διαδικασία με διάφορους τρόπους (trash talking, mind games κτλ)

Στατιστική Ανάλυση

Οι ηχογραφήσεις απομαγνητοφωνήθηκαν και καταγράφηκαν και η περιγραφική ανάλυση πραγματοποιήθηκε στη συνέχεια.

Αποτελέσματα

1^ο ΣΕΝΑΡΙΟ πριν εκτελέσεις το πέναλτι

Τι σκέφτηκες πριν ΤΟ ΣΟΥΤ σου;

Β.Κ: Σκέφτηκα τη γωνία που θα εκτελέσω πώς θα ξεγελάσω τον τερματοφύλακα

Β.Φ : Θα γράψει θα μπει μέσα

Σ.Τ: Βασικά τίποτα κενό, δεν σκέφτηκα κάτι συγκεκριμένο

Γ.Γ : Ότι ήθελα να το βάλω, αλλά επειδή δεν έχω εμπειρία από το ποδόσφαιρο καθόλου δεν ήμουν και 100% σίγουρος ότι θα τα βάλω οπότε είχα λίγες αμφιβολίες

Ν.Β : Τίποτα συγκεκριμένο, γνωρίζομασταν με τα παιδιά πριν την διαδικασία γιατί τους περισσότερους δεν τους ήξερα και όταν ήρθε η ώρα μου πήγα χαλαρά και εκτέλεσα το πρώτο πέναλτι

Γ.Ζ : Απλά να είμαι εύστοχος και να το βάλω

Θ.Π: Σκέφτηκα πως θα βάλω το πέναλτι, δηλαδή θα το βαρέσω δυνατά ή πιο τεχνικά και μετά σκέφτηκα πού θα στοχεύσω σε ποια γωνία ή αν θα το πάω στο κέντρο. Ανάμεσα στη δύναμη και στην τεχνική τι επέλεξες; στα 3 πρώτα πέναλτι επέλεξα τη δύναμη και μου βγήκε, αλλά στο τέταρτο πέναλτι επειδή παρατήρησα ότι ο τερματοφύλακας έμενε στο κέντρο και ήθελε να δει πού θα το πάω επέλεξα να το πω πιο τεχνικά σε γωνία έτσι ώστε να είναι πιο μακριά από αυτόν και να μην ρίξω στο κέντρο με δύναμη. Γιατί επέλεξες τη δύναμη στα πρώτα; Έτσι ώστε αν πάει η μπάλα προς τα μέσα να είναι πολύ δύσκολο για τον τερματοφύλακα να βγει

Κ.Α : Να βάλω γκολ

Μ.Γ : Σκέφτηκα να δω που περίπου θα κινηθεί ο τερματοφύλακας πριν εκτελέσω ώστε να επιλέξω την άλλη γωνία αυτό

Β.Θ : Τίποτα απολύτως

Z.N : Ότι θα το βάλω, τίποτα συγκεκριμένο κάποιες φορές δεν είχα στο μυαλό μου το που θα το χτυπήσω απλά ένιωθα ότι θα μπει όπου και να πάει

Φ.Π : Το σημείο πάνω στην εστία όπου θα στοχεύσω

Θ.Π: Πού να σουτάρω, σε ποιο σημείο αυτό

Σ.Ν : Περισσότερο σκέφτηκα πως ό,τι και να κάνω πρέπει η μπάλα να καταλήξει στα δίχτυα

B.Δ: Να μείνω συγκεντρωμένος και στην αρχική μου επιλογή εκεί που είχα επιλέξει τη γωνία που θα ρίξω

Φ.Β : Να μην δείξω να μην κάνω κάποια κίνηση με τη στάση του σώματός μου δείχνοντας άθελά μου το που θα ρίξω την μπάλα στον τερματοφύλακα, να μην δείξω δηλαδή την πλευρά προς την οποία θέλω να εκτελέσω

A.Ξ : Σκέφτηκα να ρίξω την μπάλα στη γωνία, είτε να είναι οι πάνω ή κάτω γωνίες για να ευστοχήσω, δεν σκέφτηκα κάτι άλλο

M.I : Το πού βρισκόταν ο τερματοφύλακας για να το στείλω είτε στην αντίθετη μεριά είτε για να προσπαθήσω να τον κοροϊδέψω και να το βάλω κάτω τα πόδια του

Δ.Γ: Συνήθως δεν σκέφτομαι τίποτα, βλέπω τον τερματοφύλακα και ανάλογα με το τι κάνει προσπαθώ να κάνω το αντίθετο (δηλαδή αν δω ότι κινείται προς τα αριστερά εγώ θα ρίξω προς τα δεξιά)

M.Θ : Δεν σκέφτηκα τίποτα, άδριο το μυαλό μου και απλά πήγα στην εκτέλεση

N.M: Η διαδικασία δεν ήταν τόσο πιεστική εφόσον είμαστε μαζεμένοι εδώ χωρίς να έχουμε κάποιον αγώνα για οτιδήποτε οπότε δεν ήμουν καθόλου αγχωμένος αυτό πιστεύω ότι βοήθησε και για αυτό ήταν εύκολες οι εκτελέσεις

X.K : Τίποτα, ότι θέλω να βάλω το πέναλτι

T.B: Τίποτα, πρόσεχα μόνο να το βάλω

Μ.Κ : Δεν σκέφτηκα πολλά πράγματα, το μόνο που σκέφτηκα ήταν ότι επειδή είχα δει πολλούς να αστοχούν πάνω από το οριζόντιο να το κάνω χαμηλά δυνατά και απλά να μην αστοχήσω

Σχεδιάσες την/τις εκτέλεσή/εκτελέσεις σου;

Και αν ναι σύμφωνα με τι;

Β.Κ: Σκέφτηκα ότι αν κοιτάξω σε μια γωνία θα τον ξεγελάσω να πέσει από τη συγκεκριμένη γωνία

Β.Φ : Στο μυαλό μου είχα μια εικόνα του που θα εκτελέσω απλά την ώρα που θα έπαιρνα τη φορά τσέκαρα και την θέση σου εσένα σαν τερματοφύλακα για να αποφασίσω εν τέλει το πού θα ρίξω

Σ.Τ: Την πρώτη επειδή είδα και κάποιες προηγούμενες εκτελέσεις ότι έπεφταν οι τερματοφύλακες συνέχεια σκέφτηκα να το κάνω στο κέντρο, δηλαδή 3 πρώτες μου ήταν να τις κάνω στο κέντρο μετά επειδή είδα ότι κάπου το είχε ψιλό καταλάβει ο τερματοφύλακας την επομένη την έκανα δεξιά.

Γ.Γ 1Η : Όχι, στο πρώτο απλά είπα να σουτάρω όπως μου βγει και στα υπόλοιπα ήθελα να πετύχω γωνίες αυτό

Ν.Β :Ναι συνήθως βαράω δεξιά χαμηλά, χαμηλά αριστερά του τερματοφύλακα δηλαδή

Γ.Ζ: Οι πρώτες εκτελέσεις ήταν χτυπημένες όπως συνηθίζω, τις υπόλοιπες τις άλλαξα λίγο γιατί θα το καταλάβαινε ο τερματοφύλακας

Θ.Π: Τις είχα σχεδιάσει πιο πολύ όπως σου είπα με τη δύναμη δηλαδή ήθελα να πάει δυνατά η μπάλα δεν είχα σκεφτεί κάτι άλλο

Κ.Α : Με τις ικανότητές μου, δηλαδή έχω στάνταρ το πως θα βαρέσω έχω μια ρουτίνα δηλαδή

Μ.Γ: Δεν είχα σχεδιάσει ακριβώς, περίμενα να δω προς τα πού θα κινηθεί ο τερματοφύλακας ώστε να το στείλω από την άλλη

Β.Θ: Όχι ήταν αυθόρμητες, ήταν της στιγμής

Ζ.Ν :: Όχι δεν τις είχα σχεδιάσει

Φ.Π : Τις είχα σχεδιάσει ως προς τη γωνία και γενικά ως προς την ταχύτητα αυτά

Θ.Π: Όχι πιο πολύ ήταν αυθόρμητα

Σ.Ν: Γενικά οι εκτελέσεις μου είναι από μια συγκεκριμένη γωνία εφόσον στα περισσότερα πέναλτι καταλήγουν στα δίχτυα συνεχίζω και εκτελώ από την ίδια αγωνία

Β.Δ: Όχι όπως ένιωθα εκείνη τη στιγμή καλύτερα και σύμφωνα και με την αγωνία που είχα για να εκτελέσω

Φ.Β : Η αλήθεια είναι ότι μια γενικότερη εικόνα την έχω, δηλαδή δυνατά και όσο το δυνατό περισσότερο γωνία εκτός από το τέταρτο που ήθελα να το πω ψηλά, άρα ουσιαστικά τις είχα σχεδιάσει και είχα δώσει πιο πολύ έμφαση σε τεχνικά στοιχεία

Α.Ξ : Οι 2 ήταν σχεδιασμένες και οι 2 δεν ήταν σχεδιασμένες, αυτές που είχα σχεδιάσει τις σχεδίασα σύμφωνα με τη λογική ότι η τερματοφύλακας ήταν λίγο πιο κοντή οπότε μάζεψα φόρα αλλά μάλλον έδωσα λίγο παραπάνω δύναμη και βρήκε μπάλα στο δοκάρι και τις 2 φορές

Μ.Ι : Είχα σχεδιάσει μέχρι την ώρα που ήταν η στιγμή του πέναλτι, τότε σκέφτηκα τι θα κάνω αλλά και πάλι ήταν αυθόρμητες

Δ.Γ: Όχι καθόλου, εκείνη τη στιγμή

Μ.Θ: Συνήθως τις ρίχνω τους προς αριστερά γιατί έχω το καλό μου δεξί πόδι και με βολεύει άρα έχει σχεδιάσει το πού θα ρίξω, υπάρχει ένα πλάνο ας πούμε γιατί με η βολεύει αριστερή γωνία ας πούμε

Ν.Μ: Είχα σχεδιάσει την κάθε εκτέλεση λίγα δευτερόλεπτα πριν τη ρίξω και πήγαν όλα εκεί παρά που ήθελα να πάνε

X.K: Την πρώτη όχι τις υπόλοιπες 3 ναι, στην πρώτη σκέφτηκα τον τερματοφύλακα και επειδή ήξερα ότι θα πέσει είπα ότι θα το ρίξω στο κέντρο, την έστειλα από πάνω out, οι επόμενες 3 ήταν στην συγκεκριμένη γωνία στην οποία τα βαράω.

T.B: Μόνο εκείνη τη στιγμή με βάση το γόνατο του ποδιού του τερματοφύλακα (*την πλευρά δηλαδή) που ήθελαν τόσο πιο πολύ δεξιά πήγαινα

M.K: Είχα σχεδιάσει αυτό που είπα και πριν, να εκτελέσω χαμηλά και δυνατά αυτό

Ποιους παράγοντες εξέτασες πριν σουτάρεις;

B.K: Ναι εξέτασα πως είναι το γήπεδο

B.Φ : Περισσότερο το πόσο θόρυβο είχε γύρω από την μπάλα και γύρω από μένα για να μπορώ να συγκεντρωθώ, το τερματοφύλακα και το πόσο σίγουρος ήμουν ότι θα ρίξω σε μια συγκεκριμένη πλευρά

Σ.Τ: Ότι να βάλω δύναμη στο σουτ, εντάξει το γήπεδο θα μπορούσε να ήταν και καλύτερο αλλά ήταν κλασσικά μια εκτέλεση πέναλτι

Γ.Γ: Ναι έχει πολύ ζέστη οπότε ήμασταν και λίγο έτσι κουρασμένοι να το πω και δεν ήμασταν πολύ άνετοι, από εκεί και πέρα οι άλλοι παράγοντες ήτανε οι αντίπαλοι απ' έξω και ο τερματοφύλακας ο οποίος πολλές φορές μας προκαλούσε, το ίδιο και οι απέξω, άρα θεωρείς επηρέασε αυτό ναι ναι ειδικά στο τελευταίο επειδή μου έβαλε την πίεση ότι πρέπει να το βάλω

N.B: Σίγουρα το ύψος του τερματοφύλακα και αν πέφτει νωρίτερα από τη δική μου εκτέλεση

Γ.Ζ: Την ψυχολογία μου δηλαδή να είμαι χαλαρός αυτό

Θ.Π: Εξετάζω σίγουρα τον τερματοφύλακα αν κάθεσαι ακριβώς στο κέντρο ή αν είναι προς κάποια γωνία, πώς εγώ νιώθω εκείνη τη στιγμή εννοείται αν είμαι δυνατός, γενικά το πως νιώθω και μετά σκέφτομαι που θα στείλω την μπάλα

Κ.Α 1η : Κανέναν απλά είπα θα βάλω γκολ πήρα φόρα και έκανα το πέναλτι

Μ.Γ: Τον τερματοφύλακα, το τέρμα, την μπάλα αν είναι βαριά ή ελαφριά και ανάλογα αν θα βαρέσω χαμηλά ή ψηλά και την ψυχολογία μου. Ψυχολογία σου δηλαδή; ήθελα να έχω αυτοπεποίθηση ότι θα το βάλω ότι και να γίνει όσο καλός και να είναι ο τερματοφύλακας αυτό

Β.Θ: Κυρίως τον τερματοφύλακα, τον τρόπο που πέφτει και τη μεριά που πέφτει. Ακόμα και στην πρώτη εκτέλεση; στην πρώτη όχι από τη δεύτερη και μετά. Τι κοιτάς δηλαδή; έβλεπα το βηματισμό του, την κλίση του σώματός του και αυτά

Ζ.Ν : Το γήπεδο σίγουρα, να στήσω τη μπάλα σε ένα καλό σημείο έτσι ώστε να μην ανέβει πολύ από κάποια λακκούβα, τις κινήσεις του τερματοφύλακα σίγουρα, αυτά. Δηλαδή στον τερματοφύλακα τι κοιτάζεις πιο πολύ; Αν όντως με αποσυντονίζει ή αν κάθεσαι έτσι στάσιμα και τι κάνει αλλά δεν έλαβα και πολύ υπόψιν μου απλά ήμουν πιο πολύ στην αυτοπεποίθησή μου συγκεντρωμένη ας πούμε

Φ.Π : Προσπαθούσα να μαντέψω λίγο προς ποια μεριά θα πέσει ο τερματοφύλακας, τα βήματα που θα πάρω, αυτά

Θ.Π: Την ενέργεια που έχει ο τερματοφύλακας το πώς κινείται, τη στάση που θα πάρω εγώ για να δω πως με βολεύει να σουτάρω αυτό

Σ.Ν: Δεν εξέτασα κάποιον παράγοντα το θέμα είναι η δική μου ψυχολογία

Β.Δ: Είδα τον τερματοφύλακα, αν κλίνει προς τη μια πλευρά περισσότερο ή προς την άλλη, αν έχει πολύ αέρα και προς τα πού φυσάει, αυτά συνήθως και για τον ήλιο θα μπορούσα να πω αν με ενοχλούσε ή όχι αυτό

Φ.Β: Τη διάθεσή μου κυρίως και δεν κοιτάξα καθόλου τον τερματοφύλακα έτσι ώστε να μην παρασυρθώ από κάποια κίνηση

Α.Ξ : Όπως είπα ο τύπος του τερματοφύλακα και η αλτικότητα και ελαστικότητα του τερματοφύλακα, δεν εξέτασα κάτι άλλο

Μ.Ι: Περισσότερης τη στάση σώματος του τερματοφύλακα, την απόσταση που είχε και από τα 2 δοκάρια, το που έπεφτε κρίνοντας από τους προηγούμενους παίκτες

Δ.Γ: Έχω μελετήσει πιο πριν τον τερματοφύλακα, μπορώ να έχω δει σε κάποια βίντεο και να έχω δει που πέφτει συνήθως και να ρίξω από την αντίθετη πλευρά

Μ.Θ: Κανένα παράγοντα, δεν με ενδιαφέρει κανένας παράγοντας το μόνο που με ενδιαφέρει είναι να ρίξω ένα καλό πέναλτι άρα δεν λαμβάνω υπόψη τίποτα ούτε καιρό ούτε τερματοφύλακα τίποτα

Ν.Μ: Περισσότερης πρώτα από όλα ότι απέναντί μου είχα έναν τερματοφύλακα ο οποίος δεν ήταν τόσο έμπειρος, το ότι δεν είχε βαρύτητα το πέναλτι εφόσον δεν ήμασταν σε κάποια διαδικασία πέναλτι ή οτιδήποτε που να ευθύνεται κάποιο αποτέλεσμα οπότε έληξε χωρίς άγχος και αυτό

Χ.Κ: Τη θέση του τερματοφύλακα μόνο αυτό

Τ.Β: Τη θέση του τερματοφύλακα και το πώς κινείται

Μ.Κ: Δεν εξέτασα κάτι συγκεκριμένο νομίζω

Πώς είναι μια σωστή εκτέλεση του πεναλτι...μπορείς να μου το περιγράψεις;

Β.Κ: Ιδανική εκτέλεση πέναλτι είναι σουτ σε μία από τις 4 γωνίες άνω κάτω πάνω κάτω και αντίστοιχα δεξιά αριστερά με δύναμη

Β.Φ : Ναι αρχικά τσεκάρω το χώρο, την απόστασή μου από την μπάλα για να πάρω την κατάλληλη φορά, κοιτάω τερματοφύλακα να δω τι θέση έχει πάρει στο τέρμα το

πώς κινείται μέσα στο τέρμα για να καταλάβω σε τι θέση θα είναι την ώρα που θα χτυπήσω την μπάλα για να την ρίξω σε μια συγκεκριμένη πλευρά και εν τέλει παίρνω φόρα και σουτάρω εκεί που έχω επιλέξει από πριν χτυπήσω την μπάλα, μια συγκεκριμένη πλευρά και εκεί ρίχνω

Σ.Τ: Βασικά είναι ο στόχος η μπάλα να βρεθεί σε μια από τις 2 πλευρές εκεί πέρα που κάνει γωνία Π το τέρμα τις γωνιακές πλευρές του τέρματος εκεί πέρα πιστεύω είναι το άπιαστο πέναλτι είτε πάει χαμηλά είτε πάει ψηλά αρκεί να βρει η μπάλα σε εκείνη την πλευρά

Γ.Γ: Πιστεύω πρέπει να κοιτάξεις λίγο και τον τερματοφύλακα να τον δεις και από εκεί και πέρα είναι σίγουρα καλύτερα στις γωνίες ή στο γάμα, ψηλά ειδικά ψηλά δεν μπορεί να φτάσει ο τερματοφύλακας οπότε θα είναι πιο επιτυχημένο αλλά είναι μεγαλύτερο το ρίσκο να το χάσεις, να πάει εκτός τέρματος δηλαδή.

Ν.Β: Παίρνεις αυτά τα βήματα που θεωρείς σου ταιριάζουν-με τα οποία νιώθεις άνετα, πατάς κοντά στην μπάλα και για μένα το καλύτερο είναι να είναι να βρει το πλάνο διχτάκι

Γ.Ζ : Αρχικά ο παίκτης να μην ασχολείται με το τι γίνεται γύρω του, να μην τον νοιάζει τον ποιον έχει απέναντί του ή τον τερματοφύλακα, να πάρει φόρα και στα βήματα που τον βολεύουν και πιστεύω πως μια καλή εκτέλεση θα είναι ένα δυνατό σουτ σε γωνία.

Θ.Π: Θεωρώ ότι η μπάλα πρέπει να πάει ψηλά έτσι ώστε να είναι πιο δύσκολο για τον τερματοφύλακα να το αποκρούσει και μετά όσο γίνεται πιο δυνατά κατά τη διάρκεια του πέναλτι

Κ.Α : Είναι τέρμα γωνία και να είναι δυνατό

Μ.Γ : Δυνατή χαμηλά κυρίως γιατί έχει περισσότερες πιθανότητες για να μπει και όχι κοντά στον τερματοφύλακα, όχι κοντά στο κέντρο ώστε να μην έχει πολλές πιθανότητες να το πιάσει

Β.Θ: Για μένα δεν υπάρχει ακριβώς σωστή εκτέλεση του πέναλτι, είναι στο χέρι του καθενός το που θα στείλει την μπάλα και στο κέντρο ακόμα να τη στείλεις μπορεί να έχεις θεωρήσει ότι ο τερματοφύλακας θα πέσει σε γωνία, αν ένα εύστοχο είναι σωστό

Ζ.Ν :: Ναι σίγουρα πρέπει να υπάρχει συγκέντρωση από μεριά του παίκτη να μην αποσυντονίζεται από άλλους παράγοντες που μπορεί να υπάρχουν σίγουρα εκείνη τη στιγμή, να έχει πολύ κρύο αίμα δηλαδή να είναι σίγουρος να έχει αποφασιστικότητα να μη φοβάται και να το χάσει και να έχει φυσικά την τεχνική κατάρτιση, ουσιαστικά πιο πολύ να είναι σίγουρος και να έχει αυτοπεποίθηση

Φ.Π : Να είναι εύστοχες σίγουρα και ιδανικά να είναι προς τη μεριά που θα πέσει ο τερματοφύλακας για να είναι λίγο πιο θεαματικό

Θ.Π: Μια σωστή εκτέλεση του πέναλτι είναι αυτή η οποία θα θέλει αρκετή δύναμη, θα πρέπει να είναι αρκετά δυνατό για να έχει σίγουρη επιτυχία αλλά ταυτόχρονα θα πρέπει να είναι και εύστοχο αλλά βασικός παράγοντας είναι και η ηρεμία που πρέπει να έχει εκείνη την ώρα ο παίκτης και να μπορέσει σε εισαγωγικά να τρομάξει με τον τρόπο του τον τερματοφύλακα

Σ.Ν: Νομίζω ότι η πιο σωστή εκτέλεση είναι ένα να έχει την κατάλληλη δύναμη η μπάλα και να πάει ή πολύ χαμηλά ή στο γάμα της εστίας να μην είναι στο ύψος του τερματοφύλακα για να μην μπορεί να αποκρούσει

Β.Δ: Καταρχάς για μένα πιστεύω πρέπει να έχω επιλέξει προς τα ποια γωνία θα σουταρω και να είμαι συγκεντρωμένος, να μην αλλάζω με βάση την ψυχολογία μου ή αν πει κάτι ο τερματοφύλακας ή κάτι ο αντίπαλος και να ρίξω δυνατά

Φ.Β : Όσο το δυνατόν πιο γωνία και δυνατά τώρα ψηλά ή χαμηλά δεν έχει σημασία ιδιαίτερη κατά τη διάρκεια του πέναλτι

Α.Ξ : Για μένα μια σωστή εκτέλεση των πέναλτι εξαρτάται και από το εάν έχουμε ένα σχετικά κοντό τερματοφύλακα, τότε σημαδεύεις μια από τις πάνω γωνίες όσο πιο

δυνατά μπορείς, αλλιώς θα σημαδέψεις προς τα κάτω και γενικά όσο πιο άκρη γίνεται για να είναι πιο δύσκολο

Μ.Ι: Μια σωστή εκτέλεση του πέναλτι πρέπει ο αθλητής να έχει διαβάσει σίγουρα καλά το σώμα του του τερματοφύλακα να μην μπορεί να επηρεασθεί από τον περίγυρό του και από τι συμβαίνει και σίγουρα να το κάνει με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε να μην το βλέπει ο τερματοφύλακας, δηλαδή να σουτάρει και το πόδι του να μην μπορεί να το διαβάσει ο τερματοφύλακας. Αυτό θεωρώ για μένα πως είναι μια σωστή εκτέλεση πέναλτι, να μην πηγαίνει σε αυτό το οποίο θεωρούμε δεδομένο ότι θα πάει (*αναφερόμενος στην πλευρά και στον τρόπο εκτέλεσης)

Δ.Γ: Θεωρώ χρειάζεται δύναμη και όσο το δυνατό πιο γωνία, αν πάει ή αριστερά ή δεξιά διχτάκι το θεωρώ άπιαστο, αρκεί να έχει βέβαια και την κατάλληλη δύναμη, τότε είτε πάει ψηλά ή κάτω είναι άπιαστο

Μ.Θ: Ναι να πάει γωνία να μην είναι στο κέντρο και να είναι πάντα ψηλά

Ν.Μ: Πιστεύω ότι η μπάλα πρέπει να πάρει ύψος γιατί συνήθως ο τερματοφύλακας διαλέγει μια πλευρά είτε αριστερά είτε δεξιά και πέφτει είτε σε χαμηλό είτε σε μέσο ύψος οπότε αν η μπάλα πάρει ύψος και πάει στο τρίτο του τέρματος που είναι από πάνω δεν το πιάνει με τίποτα ο τερματοφύλακας

Χ.Κ: Με το κουντεπιέ και αντίθετα από το καλό πόδι του τερματοφύλακα ώστε να πάει φουλ γωνία και να πάρει φάλτσα από το καλό πόδι του παίκτη

Τ.Β: Πιστεύω κατ' εμέ να είναι όσο πιο ψηλά γίνεται προκειμένου να μην να μην μπορεί να τη φτάσει ο τερματοφύλακας επειδή συνήθως πέφτουν χαμηλά όσο πιο χαμηλά γίνεται

Μ.Κ: Μια σωστή εκτέλεση είναι να ρίξεις όχι πολύ ψηλά, κάπου στη μέση σε ύψος και μετά γωνίες και αν έχεις και πολύ καλό στόχο και είσαι σίγουρος να πας και στο γάμα του τέρματος

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΠΕΝΑΛΤΙ

Το/Τα σουτ που εκτέλεσες ήταν αυθόρμητο/ενστικτώδες ή προμελετημένο;

Β.Κ: Θα έλεγα τα 3 από τα 4 ήταν σχεδιασμένα και το άλλο ήταν αυθόρμητο

Β.Φ : Κάποια ήταν προμελετημένα, κάποια άλλα άλλαζα την απόφαση μου τη στιγμή που έριχνα. προμελετημένα ήτανε το δεύτερο το τρίτο και το τέταρτο, τώρα τα πρώτα ήταν αυθόρμητο

Σ.Τ: Τα 2 τελευταία ίσως να ήταν λίγο προμελετημένα τα άλλα ήταν πιο ενστικτώδη

Γ.Γ: Τα 2 ήταν προμελετημένα και τα άλλα πιο αυθόρμητα

Ν.Β: Το πρώτο ήταν προμελετημένο και το δεύτερο επίσης που το έριξα επειδή τον είδα να κουνιέται νωρίτερα, το τρίτο και τέταρτο το έριξα μετά από κουβέντα που είχαμε έτσι πιο πολύ στην πλάκα και με επηρέασε λίγο και ήταν αυθόρμητο ναι

Γ.Ζ: Τα 2 πρώτα ήταν σχεδιασμένα, το τρίτο όχι τόσο περισσότερο αυθόρμητο θα έλεγα και το τέταρτο κάτι πρωτότυπο γιατί δεν το έχω ξανακάνει άρα αυθόρμητο και αυτό

Θ.Π: Τα περισσότερα ήταν αυθόρμητα δηλαδή δεν είχα σκεφτεί ακριβώς πιο πριν πως θα στείλω τη μπάλα απλά στόχευα και βάρεσα την μπάλα όσο πιο δυνατά μπορούσα

Κ.Α : Ήταν προμελετημένα

Μ.Γ : Αυθόρμητα

Β.Θ: Αυθόρμητα

Ζ.Ν : Ήταν αυθόρμητα αλλά όχι ότι έφτανα στην τελική στο τελικό χτύπημα και δεν ήξερα ακριβώς που θα το σουτάρω, 1-2 δευτερόλεπτα πριν ήξερα πού θα το σουτάρω

Φ.Π : Προμελετημένα, ήθελα να πάει προς μια συγκεκριμένη γωνία στο τελευταίο βέβαια δεν μου βγήκε όπως θα ήθελα επειδή γλίστρησε η μπάλα αλλά αυτό είχα στόχο άρα προμελετημένα

Θ.Π: Αυθόρμητα

Σ.Ν: Ήταν προμελετημένα

Β.Δ: Προμελετημένα εκτός από ένα δοκάρι που είχα. εκεί πέρα έβαλα παραπάνω δύναμη και έδωσα ύψος

Φ.Β: Η επιλογή της γωνίας ήταν ενστικτώδης άρα αυθόρμητα ναι

Α.Ξ : Τα 2 προμελετημένα και τα άλλα 2 αυθόρμητα

Μ.Ι: Τα πρώτα 2 σίγουρα αυθόρμητα, το τρίτο λίγο προμελετημένο, το τέταρτο σίγουρα προμελετημένο γιατί υπήρχε και ένταση από πίσω αυτά που ήταν αυθόρμητα

Δ.Γ: Αυθόρμητα

Μ.Θ: Αυθόρμητα

Ν.Μ: Ήταν ενστικτώδη γιατί όπως σου είπα δεν είχα εμπειρία, δεν είχα ξανά εκτέλεση πέναλτι, στην πλάκα είχα εκτελέσει με τους φίλους μου αλλά πόση εμπειρία μπορεί να πάρει κάποιος από κάτι τέτοιο

Χ.Κ: Εκτός από το πρώτο τα υπόλοιπα πάντα είναι προμελετημένα και έχω μια συγκεκριμένη γωνία που τα βαράω ώστε να πάρει το κατάλληλο φάλτσο και πάντα βάζω την μπάλα έτσι ώστε το πόδι μου να χτυπήσει τη βαλβίδα της μπάλας και να πάρει περισσότερο φάλτσο, άρα το πρώτο δεν ήταν προμελετημένο και τα υπόλοιπα 3 ήταν

Τ.Β: Αυθόρμητα

Μ.Κ: Προμελετημένα

Αν ήταν αυθόρμητο/α ..τι σε έκανε να σουτάρεις αυθόρμητα;

Β.Κ : Παράγοντας ήταν οι υπόλοιποι παίκτες πίσω μου, μου έλεγαν κάποια πράγματα και τα λοιπά και με έκαναν να σουτάρω πιο αυθόρμητα και θεωρώ πως με επηρέασε αυτό ναι

Β.Φ : Ήταν το πρώτο σουτ το οποίο δεν το σκέφτηκα τόσο καλά και μετά ουσιαστικά την πρώτη φορά που εκτέλεσα το πρώτο μου πέναλτι άρχισα να μπαίνω στη διαδικασία

του πώς να εκτελέσω και τα επόμενα οπότε άρχισα να τα μελετάω περισσότερο το επόμενο

Σ.Τ: Είχα ψιλομάθει λίγο τον τερματοφύλακα από τις εκτελέσεις που είδα οπότε τα έκανα πιο αυθόρμητα σε διαδικασία κιόλας

Γ.Γ : Κοίταξα λίγο τον τερματοφύλακα και δεν ήμουν σίγουρος οπότε απλά είδα το που βρισκόταν ο τερματοφύλακας και προσπάθησα επειδή τον είδα λίγο να κουνιέται να ρίξω κάπου σε ένα μέρος όπου θα ήταν πιο δύσκολο να φτάσει η μπάλα

Ν.Β: Η κουβεντούλα που είχαμε με τον τερματοφύλακα με ψάρωσε λίγο και τα έχασα

Γ.Ζ: Ίσως ότι δεν είχα αποφασίσει για το πού θα ρίξω πιο πριν και ίσως και ο τερματοφύλακας έπαιξε λίγο με την ψυχολογία μου και μίλαγε και περισσότερο για αυτό

Θ.Π: Ίσως το ότι ήθελα να στείλω τη μπάλα με πολλή δύναμη και δεν σκεφτόμουν πού ακριβώς θα τη στείλω αλλά να στοχεύα πιο πολύ στη δύναμη και να πάει λίγο ψηλά η μπάλα

Μ.Γ: Προσπαθούσα να έχω τον έλεγχο και του τερματοφύλακα αλλά και της μπάλας ταυτόχρονα και θεώρησα ότι είναι καλύτερο είτε να βαρέσω ψηλά την πρώτη φορά είτε χαμηλά τη δεύτερη ανάλογα προς τα πού κινείται ο τερματοφύλακας

Β.Θ: Τι να σου πω δεν γνωρίζω απλά πήρα μια απόφαση και εκτέλεσα εκείνη την ώρα, διάλεξα δεξιά-αριστερά

Ζ.Ν : Απλά θα πω το ένστικτο, δηλαδή επέλεγα εκείνη τη στιγμή ότι θα μου άρεσε περισσότερο να το σουτάρω από αριστερά ή από δεξιά ή μπορεί να ένιωθα ότι ο τερματοφύλακας θα πέσει στην άλλη πλευρά ή οτιδήποτε

Θ.Π: Δεν έχω δουλέψει το τελευταίο διάστημα για να πω ότι έχω κάτι συγκεκριμένο κάτι στενευμένο ή ότι κάτι το οποίο έχει επιτυχία οπότε και το ακολουθώ οπότε αφού

πατάω πάνω στην απειρία στην παρούσα φάση πήγαινα λίγο όπως με βγάλει το πόδι μου να το πω έτσι

Φ.Β: Ότι εμπιστεύτηκα το ένστικτό μου παρά να πιέσω σε εισαγωγικά τον εαυτό μου να κάνει με εκτέλεση πιο ας το πούμε προμελετημένη

Α.Ξ : Απλά αφέθηκα, το είχα προαποφασίσει ότι τα 2 θα είναι αυθόρμητα ούτως ή άλλως και απλά είχα σκεφτεί ότι τα 2 θα τα κάνω προμελετημένα αλλά αστόχησα

Δ.Γ: Ίσως η έλλειψη άγχους και το ότι τουλάχιστον για τώρα, δεν έχω κάτι να με αγχώσει για το ότι θα πρέπει να βάλω το πέναλτι, οπότε για αυτό και δεν το σκέφτηκα τόσο όσο θα έπρεπε

Μ.Θ: Νιώθω ότι αν το πολύ σκεφτώ ότι δεν θα βγει πάρα πολύ καλό

Ν.Μ: Επειδή έπαιζα σαν τερματοφύλακας και γενικότερα πλέον πρέπει οι τερματοφύλακες να έχουν καλή τεχνική κατάρτιση στις μεταβιβάσεις τους είτε με τα πόδια είτε με τα χέρια είχα καλές εκτελέσεις ας πούμε οπότε για αυτό και στηρίχθηκα στις ικανότητές μου, έβαλα ένα στόχο, σούταρα και μπήκε γκολ

Χ.Κ: Στο πρώτο αυθόρμητο πέναλτι είδα ότι κουνιέσαι και ότι πέφτεις και για αυτό επέλεξα να τη ρίξω στο κέντρο επειδή ήξερα ότι θα έπεφτες (*μιλώντας στον τερματοφύλακα)

Τ.Β : Ήταν απόφαση εκείνης της στιγμής

Αν ήταν προμελετημένο, ήταν έτσι όπως το σχεδίασες/φαντάστηκες;

Β.Κ: ναι ναι

Β.Φ : Ε το δεύτερο σίγουρα, όχι το τρίτο ήταν ακριβώς αυτό που ήθελα, το τέταρτο αυτό ήτανε 100% αυτό που ήθελα πήγε στην πλευρά που ήθελα απλά δεν πήρε το ύψος

Σ.Τ: Αυτό που πήγε στο δοκάρι ήταν που δεν είχα σχεδιάσει, ήθελα να πάει με δύναμη στο κέντρο βέβαια το πήγα λίγο πιο ψηλά και πήγε στο δοκάρι

Γ.Γ: Όχι γιατί περίμενα να τα βάλω, το ένα πήγε βασικά και τα 2 πήγαν out το ένα πήγε πιο ψηλά από ότι περίμενα και το άλλο πιο δεξιά από ότι περίμενα

N.B: Ναι τα πρώτα μπήκαν και τα 2 από τα είχα σκεφτεί

Γ.Ζ : Το πρώτο ναι το δεύτερο πέναλτι αστόχησα

Θ.Π: Θεωρώ ναι το τρίτο μου περνάει βέβαια πήγε άουτ οπότε ναι θα ήθελα να έχει πάει προς το τέρμα αλλά επειδή μου φύγε μπάλα έβαλα παραπάνω δύναμη απ όσο χρειαζόταν οπότε πήγε άουτ

K.A : όχι, γιατί τελικά πήγαν πολύ πλάγια και βγήκαν έξω

B.Θ: Ναι

Φ.Π : Ναι εκτός από το τελευταίο

Σ.N: Από τα 3 στα 4 ναι, το ένα όχι

B.Δ: Ναι, εκτός από αυτό που πήγε στο δοκάρι.

A.Ξ : Ναι ναι απλά πέτυχα το δοκάρι, δεν πέτυχα δίχτυα

M.I: Ναι ακριβώς το ίδιο

X.K: Ναι έτσι όπως τα είχα σχεδιάσει

M.K: τα 3 πρώτα όχι, το ένα που ήταν δοκάρι ήταν κοντά σε αυτό το ήθελα, τα υπόλοιπα δεν πήγαν τόσο στο πλάι που ήθελα και τόσο και ήθελα να τα κάνω και λίγο πιο ψηλά.

Την ώρα που σούταρες παρατήρησες αν έκανες κάποια λάθη; Αν ναι ...ποια ήταν αυτά;

B.K: Στην τέταρτη εκτέλεση έκανα περισσότερα βήματα από όσο χρειαζότανε ουσιαστικά, κ θα έλεγα δηλαδή ότι χάλασα τη ρουτίνα μου γιατί έγινε αυτό για να το κάνω πιο θεαματικό

Β.Φ : Ναι στο πόσο σίγουρος ήμουν, σίγουρα στο τελευταίο σουτ είχα μια αμφιβολία στο τέλος όταν το εκτελούσα αυτό ίσως να επηρέασε και λόγω της πίεσης που υπήρχε από τους γύρω μου, με έκανε να νιώσω μερική αμφιβολία για το αν θα το βάλω και το ότι δεν πήρε το ύψος που ήθελα η μπάλα ίσως να οφείλεται αυτό γιατί μάλλον έκανα κάποιο λάθος στην τεχνική μου και στον τρόπο που χτύπησα την μπάλα και στον τρόπο που έβαλα το σώμα μου

Σ.Τ: Στο πρώτο έκανα λάθη νομίζω, κάπου στραβοπάτησα και εκεί και έτσι βγήκε λίγο πιο τζούφιο (*κακό τεχνικά-όχι με δύναμη) πέναλτι

Γ.Γ: Ένα από τα λάθη που έκανα ήταν ότι δεν έβαζα αρκετή δύναμη σίγουρα και αυτό βασικά ότι δεν έβαζα αρκετή δύναμη

Ν.Β: Ναι, στο πρώτο βάρεσα χωρίς να κοιτάζω που θα πέσει τερματοφύλακας, ενώ στο δεύτερο ενώ τον είδα να κάθεται κέντρο το έριξα κέντρο και εγώ αντί να το στείλω γωνία

Γ.Ζ: Δεν παρατήρησα κάτι

Θ.Π: Στο τελευταίο πέναλτι δεν πήγα με τόση φόρα πάνω στην μπάλα και ίσως να πήγαινε η μπάλα άουτ η να μην έβρισκα τόσο καλά την μπάλα, αλλά στα προηγούμενα πέναλτι δεν παρατήρησα κάποιο λάθος

Κ.Α : Δεν έκανα κάποιο λάθος αλλά δεν βρήκαν στόχο το μόνο λάθος ήταν αυτό

Μ.Γ: Ναι στα πρώτα 3 σουτ το σώμα μου ήταν λίγο ψηλά και για αυτό η μπάλα έφυγε αρκετά ψηλά στο τελευταίο όμως ήμουν σωστά τοποθετημένη και για αυτό μπήκε πιστεύω

Β.Θ : Δεν παρατήρησα κάτι

Ζ.Ν : Παρατήρησα ότι καμιά φορά το σώμα μου έγερνε προς τα δεξιά πολύ και ενδεχομένως να φαινόταν ότι θα το στείλω από την άλλη πλευρά. αυτό ήταν εσκεμμένο ή όχι; ήταν εσκεμμένο αλλά ενδεχομένως να μην βοηθούσε τη δική μου εκτέλεση.

Φ.Π : Σε ένα νομίζω δεν έλεγξα-μέτρησα τόσο πολύ τα βήματα όσο θα ήθελα, δεν μου βγήκαν τόσο καλά και στο τελευταίο δεν βρήκα καλά την μπάλα και για αυτό μου γλίστρησε

Θ.Π: Σίγουρα ο βηματισμός μου εφόσον δεν το είχα δουλέψει θα ήταν λάθος, η φορά, η απόσταση η οποία μπορεί να πήρα να μην ήταν η σωστή με βάση το βηματισμό και όλα αυτά επειδή δεν γνωρίζω και το σουτ, επειδή το πήγα ως πλασέ δεν έκανα κάποιο μίτο ή κάτι άλλο θα ήθελε περισσότερη δουλειά έτσι ώστε να μην πάει κέντρο όπως πήγαν όλα τα υπόλοιπα αντιγραφή επικόλληση

Σ.Ν: Νομίζω ότι το δεύτερο πέναλτι ήταν λίγο πιο χαλαρό και όχι τόσο γωνία όση ήθελα να το εκτελέσω

Β.Δ: Ένα ακόμα λάθος μπορούσα να πω ότι ήταν η στάση του σώματός μου και πώς ήταν ο κορμός μου εκείνη τη στιγμή, ουσιαστικά δηλαδή τεχνικό λάθος πιο πολύ

Φ.Β: Στο ένα πέναλτι δεν βρήκα την μπάλα σωστά και αν δεν κάνω λάθος ήταν το δεύτερο πέναλτι όπου η μπάλα πήγε δοκάρι και μετά χτύπησα την μπάλα πιο ψηλά από ότι έπρεπε και αυτή αναπήδησε με λιγότερη δύναμη

Α.Ξ : Σίγουρα η φόρα μου, σίγουρα ήταν το τελευταίο βήμα και σίγουρα η δύναμη

Μ.Ι: Δεν παρατήρησα κάτι

Δ.Γ: Ναι έκανα στο δεύτερο πέναλτι, δεν είχα πάρει σωστά βήματα και στο τελευταίο πέναλτι αφαιρέθηκα πολύ από τα γιουχαρίσματα των αντιπάλων μου

Μ.Θ: Ναι στο πρώτο σουτ δεν έγινε απολύτως όπως θα ήθελα με αποτέλεσμα να είναι αδύναμο παρόλα αυτά πήγε και στη γωνιά που ήθελα και μπήκε και το πέναλτι

Ν.Μ: Όχι δεν παρατήρησα κάποια λάθη γιατί ξέρω τη σωστή τοποθέτηση του σώματος και πώς πρέπει αυτό να γέρνει προς τα πίσω και να σημαδεύει και τόσο στους βηματισμούς οπότε πιστεύω δεν έκανα κάποιο λάθος

Χ.Κ: Στο πρώτο δεν έβαλα καλά το κορμί μου αλλά το διόρθωσα στα υπόλοιπα 3 και ήταν καλά

Τ.Β 1η : Λογικά θα έκανα στη στάση του σώματος μου, δεν ήταν πολύ καλή, δεν πήρα πολύ φόρα αυτά

Μ.Κ : Λάθος στην εκτέλεση πλην του στόχου όχι, απλά δεν ήταν αρκετά στη γωνία ήταν πιο άστοχα και πιο κεντρικά από ότι ήθελα

ΜΕΤΑ ΤΟ ΠΕΝΑΛΤΙ

Η εκτέλεση σου ήταν επιτυχημένη;

Β.Κ: Οι 3 από τις 4

Β.Φ : Οι 2 ήταν οι πετυχημένες και άλλες 2 εκτελέσεις που ήταν αποτυχημένες

Σ.Τ: Οι 3 στις 4

Γ.Γ: η 1 στις 4 αλλά δεν θα τις έλεγα πετυχημένο

Ν.Β: Οι 2 από τις 4 ναι

Γ.Ζ: Οι 3 από τις 4

Θ.Π: ναι και οι 4

Κ.Α : Η 1 από τις 4

Μ.Γ: 1 από τις 4

Β.Θ: Οι 3 στις 4

Ζ.Ν : ναι και οι 4

Φ.Π : οι 3 από τις 4

Θ.Π: όχι είχα μηδέν στις 4

Σ.Ν: ναι είχα 4 στα 4

Β.Δ: ναι οι 3 ήταν

Φ.Β: ναι 4 στα 4

Α.Ξ : οι 2

Μ.Ι: Είχα 3 εύστοχες και μία άστοχη

Δ.Γ 1η : Η πρώτη ναι και οι υπόλοιπες 3 ήταν άστοχες

Μ.Θ: ναι 4 στα 4

Ν.Μ: 4 στα 4

Χ.Κ: 3 στα 4

Τ.Β: οι 3 από τις 4

Μ.Κ: 1 στα 4

Μ.Ο: 2,58 εύστοχες

Με άριστα το 10 πόσο βαθμολογείς την εκτέλεση σου/τις εκτελέσεις σου -σε σχέση με αυτό που σχεδίασες να εκτελέσεις

Β.Κ: 9 θα έλεγα στις 3 από τις 4 και στην τέταρτη ένα 4 όμως εάν έμπαινε θα ήταν πιο ψηλή βαθμολογία

Β.Φ : Η πρώτη εκτέλεση ήταν 7 στα 10 επιτυχημένη, η δεύτερη η οποία ήταν αποτυχημένη ήταν 8 στα 10 για μένα οκεί νομίζω ήταν καλή εκτέλεση τη άσχετα ανεξαρτήτου αν έγινε απόκρουση και δεν μπήκε, η τρίτη και αυτή ήταν αρκετά καλή 8 στα 10 και η τέταρτη 7 στα 10 που ήταν και αποτυχημένη

Σ.Τ : Η πρώτη για μένα παρόλο που μπήκε ήταν χάλια οπότε θα της βάλω ένα 2 στα 10, η δεύτερη 5 στα 10, η τρίτη επειδή ήταν και χαμένη μηδέν και η τελευταία 10 στα 10 δηλαδή ήταν ακριβώς εκεί που ήθελα η μπάλα

Γ.Γ: Η πρώτη ήταν ένα 8 επειδή μπήκε, η δεύτερη 6 γιατί ήταν πιο κοντά, η τρίτη ένα 3-2 επειδή πήγε εντελώς κέντρο και την έπιασε ο τερματοφύλακας και η τέταρτη πάει στο 6

N.B: Η πρώτη ήταν γύρω στα 7-8 το ίδιο και η δεύτερη που ήταν το σκαφτό, οι τελευταίες ήταν κάτω από 3-4 αφού χάθηκαν ειδικά το τελευταίο που πήγε άουτ οπότε θα του βάλω 2

Γ.Ζ: Καλύτερη θα χαρακτηρίσω την πρώτη εκτέλεση που ήταν και σχεδιασμένη θα της έβαζα 8 γιατί θα μπορούσα να το κάνω πιο δυνατά και πιο αποφασιστικά, η δεύτερη προσπάθεια επειδή ήταν και άστοχη με 1, η τρίτη προσπάθεια θα την βαθμολογήσω με 6 επειδή ο τφ ήταν πολύ κοντά στο να τη πιάσει και την τέταρτη 6-7

Θ.Π: Θεωρώ ότι η πρώτη εκτέλεση ήταν αρκετά καλή είχα σκεφτεί ότι θα στείλω τη μπάλα αρκετά δυνατά και προς αυτή τη γωνία, δεν είχα σκεφτεί αν θα τη στείλω ψηλά ή χαμηλά οπότε θεωρώ 7-8 στα 10, η δεύτερη εκτέλεση πήγε πιο γωνία η μπάλα και με αρκετή δύναμη οπότε και αυτή θεωρώ 8 στα 10, στην τρίτη εκτέλεση δεν ήταν τόσο καλό το πέναλτι απλά τερματοφύλακας έπεσε από την άλλη γωνία οπότε ίσως τερματοφύλακας αν καταλάβαινε σε ποια γωνία θα του στείλω θα το έπιανε οπότε θεωρώ 6 στα 10 και τελευταία εκτέλεση ήταν πιο τεχνική το έκανα με πλασέ και την έστειλα στη γωνία οπότε θεωρώ 8 στα 10 και αυτό

Κ.Α : Η πρώτη αν και μπήκε 7 στα 10 γιατί δεν ήταν τόσο δυνατό, 4 στα 10 δεύτερη εκτέλεση, 5 στα 10 η τρίτη εκτέλεση και το τελευταίο ήταν αυτό που πήγα να σε κοροϊδέσω αυτό θα το βάλω 6 στα 10

Μ.Γ : Η πρώτη 3 στα 10, η δεύτερη 3 στα 10 και η τρίτη και η τέταρτη 8 στα 10

Β.Θ : Η πρώτη εκτέλεση 9 στα 10, η δεύτερη 8 στα 10, η τρίτη μου εκτέλεση θα έλεγα ότι είναι 9 στα 10 και ας ήταν χαμένη και η τελευταία 10 στα 10

Ζ.Ν : Νομίζω ήταν όλες πιο καλές από ότι περίμενα οι παρόλο που ο τερματοφύλακας έπεσε στη σωστή γωνία 3 φορές, σίγουρα από όλες τις εκτελέσεις βρήκες τη σωστή γωνία παρόλα αυτά αν ήταν λίγο πιο κεντρικά λίγο πιο κακές εκτελέσεις θα τα έβγαζε ο τερματοφύλακας αλλά για κάποιο λόγο ήταν επιτυχημένες οπότε δεν είχε τόση

σημασία αυτό ενδεχομένως να είναι λίγο φάουλ γιατί μπορεί να φαίνεται από τον τερματοφύλακα το που θα το χτυπήσω αλλά εντάξει εφόσον είχα καλή τεχνική μπήκε γι αυτό και θα βάλω 10 σε όλες πέρα από την πρώτη που βάζω 9

Φ.Π : Στην πρώτη 9 στα 10, το ίδιο και στη δεύτερη, στην τρίτη 8 επειδή νομίζω δεν μου είχαν βγει σωστά τα βήματα και στην τελευταία 5 μόνο και μόνο για την προσπάθεια

Θ.Π: Μόνο και μόνο επειδή βρήκα εστία είμαστε σε καλό επίπεδο οπότε έτσι μια βάση θα την έβαζα για επιβράβευση οπότε ένα 5 σε όλες βάσει των συνθηκών

Σ.Ν: Η πρώτη ήταν στο 6 , η δεύτερη επειδή είναι Panenka ήταν κάτι το οποίο πέτυχε 100% οπότε θα το βαθμολογήσω με 10 και οι άλλες ήταν 7 και 8

Β.Δ: 8 στις πρώτες 3 που ήταν επιτυχημένες και για το δοκάρι θα έλεγα ένα 6 γιατί έδωσα ύψος μόνο και μόνο για αυτό

Φ.Β: Η πρώτη ήτανε 9 στα 10, η δεύτερη 7 στα 10 και τρίτη και τέταρτη ήταν εννιάμισι στα 10, το 10 στα 10 δεν το πιάνεις ποτέ

Α.Ξ : στην πρώτη ένα 6, η δεύτερη ήταν 5 αφού αστόχησα, η τρίτη γύρω στα 6-7 και η τέταρτη 4

Μ.Ι: Τις πρώτες δύο θα έβαζα 7 γιατί ήταν εύστοχες, τώρα τρίτη θα έβαζα 9 γιατί είχε έτσι μια μεγαλύτερη δυσκολία θα μπορούσα να πω τέταρτη λόγω της πίεσης και αυτά δεν είχα κάποιο ιδιαίτερο θέμα δεν με επηρέασε κάπως αυτό οπότε θα έβαζα επίσης ένα 7 στα 10

Δ.Γ: Η πρώτη 8 οι άλλες 3 και 2 και 4

Μ.Θ: Την πρώτη 5, τη δεύτερη 7 ,την τρίτη 8 και την τέταρτη επίσης 8

Ν.Μ: Η πρώτη ήτανε λίγο πιο μέτρια θα πω ένα 6 και στη δεύτερη θα βάλω ένα 6, η τρίτη ήταν πιο καλή και η τέταρτη οπότε θα βάλω από ένα 8

Χ.Κ: Στην πρώτη μηδέν γιατί βγήκε άουτ, στις υπόλοιπες εκτελέσεις θα βάλω 10

T.B : 7 σε όλες εκτός από την άστοχη που τη βάζω 5

M.K: η πρώτη ήταν 7 η δεύτερη 5, η τρίτη 6 και η τέταρτη 9

ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ: 6,65 6,57 6,63 6,93

Τι πιστεύεις σε οδήγησε στην επιτυχημένη ή αποτυχημένη εκτέλεση;

B.K: Στις 3 που ήταν πετυχημένες έπαιξε ρόλο το γεγονός ότι ήμουν πιο συγκεντρωμένος για τις εκτελέσεις, ενώ στην τέταρτη μου βγήκε λίγο αυθόρμητα για αυτόν τον λόγο δεν κατάφερα να ξεγελάσω τον τερματοφύλακα και να βάλω το πέναλτι μου

B.Φ :Στην επιτυχημένη εκτέλεση λειτούργησε σίγουρα το ότι αισθανόμουν πιο πολύ σίγουρος γιατί είχα αποφασίσει 100% που θα ρίξω, δεν είχα να με επηρεάζει ο θόρυβος ούτε να με επηρεάζει κάποιος άλλος από το εξωτερικό περιβάλλον επομένως μπορούσα να συγκεντρωθώ, την ώρα του πέναλτι στις αποτυχημένες αυτό που δεν με βοήθησε καθόλου σίγουρα ήταν ότι επικρατούσε ακριβώς το αντίθετο, ότι υπήρχε και εξωτερικός θόρυβος και υπήρχε η πίεση που με έκανε εν μέρει να αμφιβάλλω ελάχιστα για το σουτ την ώρα που το έριχνα

Σ.Τ: Στις πρώτες εκτελέσεις μου ήμουν λίγο πιο ψαρωμένος θα έλεγα δεν ήμουν συνηθισμένος με τη διαδικασία αλλά στις επόμενες παρόλο που ήταν συνθήκες έτσι όπως ήταν κάπως με πείσμωναν για να βάλω γκολ, στις αποτυχημένες εκτελέσεις θεωρώ έφταιξε η υπερβολική σιγουριά, την πρώτη φορά ειδικά που μου μιλάει ο τερματοφύλακας, οπότε επειδή είχα σκεφτεί ότι θα το κάνω κέντρο ψηλά αλλά έτσι όπως μιλούσε λέω θα το κάνω και πιο δυνατά και έτσι πήγε η μπάλα στο δοκάρι επειδή έβαλα παραπάνω δύναμη

Γ.Γ: Στην επιτυχημένη απλά ο τερματοφύλακας έπεσε δεξιά και εγώ σούταρα τελείως κέντρο και δεν υπήρχε τρόπος να το πιάσει. Στις άλλες 2 στην δεύτερη ήταν

αποτυχημένη γιατί την έριξα πιο δεξιά από ότι έπρεπε δεν το υπολόγισα καλά, η τρίτη ήταν πολύ αδύναμη στο κέντρο και εφόσον και ο τερματοφύλακας έμεινε και αυτός στο κέντρο δεν είχε πρόβλημα να πιάσει το σουτ. Στην τέταρτη έβαλα παραπάνω δύναμη από ότι έπρεπε και η μπάλα έφυγε πάνω από τα δίχτυα

N.B: Στις επιτυχημένες ότι πήγα χαλαρός με καθαρό μυαλό κοίταξα για λίγο τις κινήσεις του τερματοφύλακα, ενώ στις τελευταίες εκτελέσεις με ψάρωσε και δεν ήμουν συγκεντρωμένος

Γ.Ζ: εντάξει νομίζω στη πρώτη εκτέλεση ήμουν πιο σίγουρος γιατί εκεί συνήθιζα να χτυπάω τα πέναλτι, στη δεύτερη επαναπαύτηκα λίγο επειδή συνήθως είμαι εύστοχος και αστόχησα, ήμουν πιο χαλαρός θα έλεγα

Θ.Π: Είχα καθαρό μυαλό και δεν σκεφτόμουν άλλα πράγματα, σκεφτόμουν μόνο το πού θα στείλω την μπάλα

Κ.Α : Η ψυχολογία που έχασα το πρώτο πέναλτι σίγουρα και στα άλλα 3 εφόσον ο τερματοφύλακας ήξερε τη σωστή μου πλευρά είπα να κάνω κάτι διαφορετικό και βγήκαν έξω. Αλλά στο πρώτο θα έλεγες ότι είχες θετική αυτοπεποίθηση ότι είχε σιγουριά στον εαυτό σου και στα άλλα 3 άλλαξε τη ρουτίνα σου; Ναι έβαλα λίγο παραπάνω δύναμη έτσι ώστε να πάει η μπάλα ψηλά στην εκτέλεση

Μ.Γ: Στις αποτυχημένες εκτελέσεις δεν ήμουν σίγουρα τόσο συγκεντρωμένη όσο θα ήθελα και δεν είχα το σώμα μου σωστά όπως είπα και στην τελευταία συγκεντρώθηκα περισσότερο και έπραξα σωστά. Γιατί θεωρείς δεν ήσουν τόσο συγκεντρωμένη; Δεν ξέρω ίσως δεν ήμουν τόσο συγκεντρωμένη από μονή μου σχετικά σε ποια γωνία ή σε ποιο ακριβώς σημείο θα ήθελα να εκτελέσω και για αυτό εκτελούσα αυθόρμητα

Β.Θ: Κυρίως η ψυχραιμία και η αποφασιστικότητα, στην αποτυχημένη θεωρώ μάντεψε σωστά ο τερματοφύλακας τη γωνία

Z.N : Ένιωθα ότι έχω πάρει την αυτοπεποίθησή μου, ότι έχω βγει πάνω από τον τερματοφύλακα, η ψυχολογία μου είναι πολύ πιο πάνω απ τη δικιά του και ένιωθα ότι θα σκοράρω ότι και να γίνει γενικά δεν ένιωθα ότι μου είχε πάρει τον αέρα ο τερματοφύλακας ένιωθα ότι εγώ έχω το πάνω χέρι και ότι αυτός φοβάται

Φ.Π : Το ότι είχα ένα στόχο και δεν βιαζόμουν, στα τελευταία βέβαια μπορεί να έπαιξε ρόλο το τι είχα το γιουχάρισμα και μπορεί αυτό να με αποσυντόνισε λίγο και για αυτό να μου γλίστρησε η μπάλα επειδή δεν ήμουν τόσο συγκεντρωμένη οπότε πιστεύω έπαιξε μεγάλο ρόλο στο τέλος ότι υπήρχε αυτός ο αποσυντονισμός και για αυτό δεν μπήκε και η τελευταία

Θ.Π: Η έλλειψη προπόνησης και εμπειρίας

Σ.Ν: Όπως σου είπα και στην πρώτη ερώτηση που μου έκανες νομίζω στο ρόλο της εκτέλεσης παίζει ρόλο η ψυχολογία αν νιώθεις καλά νομίζω αυτό το οποίο θέλεις βγαίνει και στην εκτέλεση

Β.Δ: Στις επιτυχημένες επειδή όπως είπα και πριν είχα επιλέξει το που θα σουτάρω και με δύναμη και δεν άκουγα τους γύρω μου ούτε τον τερματοφύλακα ψυχολογικά ήμουν συγκεντρωμένος και στην αποτυχημένη ότι έδωσα παραπάνω ύψος στην μπάλα, παραπάνω από ότι έπρεπε κατά την εκτέλεση

Φ.Β: Ότι κατάφερα να επικεντρωθώ και να συγκεντρωθώ 100% στο στόχο, ότι δεν επηρεάστηκα από τον τερματοφύλακα και ότι έχω προπονηθεί κατάλληλα προηγουμένως

Α.Ξ : Στις άστοχες ή κακή τεχνική που έχω και στις πετυχημένες νομίζω ότι ήταν και λίγο θέμα τύχης από την άποψη της ότι η τερματοφύλακας έκανε ανάποδο βήμα (*έπεφτε από την αντίθετη πλευρά δηλαδή) και έτυχε να τη ρίξω ανάποδα την μπάλα κατά την εκτέλεση

Μ.Ι: Στην αποτυχημένη εκεί σίγουρα βοήθησε το ότι δεν είχα καλή εξοικείωση με το άθλημα και ίσως να έβαζα αλλιώς το σώμα μου και έτσι πήγαιναν σε λάθος σημεία τα σουτ και ήταν λίγο πιο τυχερό, τώρα στις επιτυχημένες είναι καθαρά αυτό που έχω μάθει να χτυπάω τόσα χρόνια στο ίδιο σημείο σταθερά οπότε αυτή η προπόνηση και η εξάσκηση βοήθησε λίγο παραπάνω εκεί αυτό

Δ.Γ: στην πρώτη είχα καθαρό μυαλό ,μετά κυρίως λόγω της αλληλεπίδρασης με τους αντιπάλους και επειδή με γιούχαραν, αυτό με επηρέασε και έχασα την προσοχή μου

Μ.Θ: Η προηγούμενη εμπειρία στις ομάδες που είχα και ότι απέναντί μου δεν είχαν τόσο έμπειρη τερματοφύλακα

Ν.Μ: Όπως σου προείπα το ότι δεν είχα άγχος και ότι ήμουν αρκετά εύστοχος γιατί ξέρω τις δυνατότητες των ποδιών μου και τι δεν πρέπει να κάνω και έτσι ευστόχησα

Χ.Κ: Στην πρώτη ξεκίνησα την εκτέλεση και δεν είχα βάλει κάτω το σώμα μου και η μπάλα πήγε ψηλά και στις υπόλοιπες 3 ήταν όλα υπολογισμένα ώστε να πάει στη γωνία η μπάλα και να είναι σε μέρος που θα είναι άπιαστο

Τ.Β: Στην πρώτη εκτέλεση δεν ήμουν τόσο συγκεντρωμένος και στη συνέχεια στις εύστοχες το πείσμα

Μ.Κ: Στην πρώτη ήταν ατυχία, οι άλλες 2 δεν τις πέτυχα επειδή μπορεί και υποσυνείδητα να είχα αγχωθεί, ενώ και στην τέταρτη έχω συνηθίσει μέσα στο γήπεδο να υπάρχει βρισίδι οπότε ήμουν πιο χαλαρά γιατί όσο περισσότερα σε βρίζουν λες εντάξει τώρα θα το βάλω για να τους δείξω

Κατά την εκτέλεση, ποιους παράγοντες πρόλαβες να ελέγξεις και ποιους όχι;

Β.Κ: Την κίνηση που είχε κάνει πριν ο τερματοφύλακας, εκεί κατάλαβα ότι θα πέσει σε αυτή τη συγκεκριμένη γωνία

Β.Φ : Την θέση του τερματοφύλακα στο τέρμα.

Σ.Τ : Δεν κοιτάζω τόσο πολύ τους παράγοντες το κάνω ενστικτωδώς γιατί εντάξει είμαι που παίζω 16 χρονιά ποδόσφαιρο βγαίνει αυτοματοποιημένα δηλαδή έχω μια ρουτίνα η οποία δεν αλλάζει

Γ.Γ: Έλεγχα τα άτομα απέξω τα οποία μιλούσαν προσπαθούσαν να μου αποσπάσουν την προσοχή το ίδιο και η τερματοφύλακας

N.B: Πρόλαβα να ελέγξω τις κινήσεις του τερματοφύλακα, είχα κοιτάξει και στις προηγούμενες εκτελέσεις που πέφτει συνήθως ενώ στο τελευταίο πέναλτι που έριξα δεν πρόλαβα να δω την κίνηση του, έκατσε και αυτός κέντρο οπότε το έπιασε

Γ.Ζ : Σίγουρα κοίταξα τον τερματοφύλακα κάποια βήματα πριν χτυπήσω το πέναλτι από κει και πέρα έλεγχα την μπάλα στο τελευταίο μου βήμα και την ώρα που σούταρα κοίταξα και τη γωνιά προς την οποία θα έριχνα

Θ.Π: Πρόλαβα να ελέγξω που κάθεται ο τερματοφύλακας, ίσως και αν είχε αέρα που μπορεί να επηρέασε την μπάλα τώρα δεν ξέρω αν υπήρχε κάποιος παράγοντας που δεν σκέφτηκα αλλά νομίζω ότι όλα προσπάθησα να τα σκεφτώ και να τα υπολογίσω στην εκτέλεση

K.A : Δεν έλεγχα τίποτα απλά πήρα φόρα και έκανα το πέναλτι

M.Γ: Πρόλαβα να ελέγξω προς τα πού κινήθηκε ο τερματοφύλακας και προς τα πού θα ήθελα να πάει η μπάλα. Αυτό το οποίο δεν πρόλαβα να ελέγξω ήταν στα πρώτα 3 σουτ την μπάλα να κατέβει λίγο πιο γρήγορα απ όσο ήθελα

B.Θ: Όπως προανέφερα τις κινήσεις του τερματοφύλακα κι όσο περνούσαν τα πέναλτι κοίταξα την προηγούμενη εκτέλεση και τις προηγούμενες κινήσεις του τερματοφύλακα σε κάθε πέναλτι και την κατάσταση του γηπέδου

Z.N : Δεν πρόλαβα να φτάσω στο κέντρο όσο ήρεμα θα ήθελα όταν με αποσπούσαν αλλά θεωρώ το πέτυχα σε ένα αρκετά ικανοποιητικό βαθμό, μπορούσα κι άλλο εντάξει με ενοχλούσαν λίγο οι αντίπαλοί μου αλλά προσπάθησαν να διατηρηθώ

αυτοσυγκεντρωμένη, νομίζω αυτά αυτοί είναι παράγοντες που δεν πρόλαβα να ελέγξω.

Ένας παράγοντας που δεν έδωσα σημασία ήταν ότι δεν περίμενα καθόλου τον τερματοφύλακα αν και θα μπορούσα αλλά τίποτα άλλο πέρα από αυτό.

Φ.Π : Κατά την εκτέλεση πρόλαβα να ελέγξω σίγουρα για να κοιτάξω τελευταία στιγμή την μεριά που θα πέσει ο τερματοφύλακας, τη δύναμη της μπάλας και να πατήσκει καλά το πόδι στήριξης κάτω στο έδαφος

Θ.Π: Προσπάθησα να ελέγξω τη στάση του τερματοφύλακα που ήταν στο τέρμα, αυτό που δεν υπολόγισα σωστά ήταν οι βηματισμοί μου μάλλον, τη φορά μου και την απόσταση από την μπάλα

Σ.Ν: Κατά την πρώτη εκτέλεση είδα τα βήματα του τερματοφύλακα και μόνο στην πρώτη εκτέλεση αναλόγως έπραξα, ενώ στις άλλες σημάδεψα στη γωνία που φανταζόμουν

Β.Δ: Έλεγα κατά την εκτέλεση του πέναλτι μου την ψυχολογία και την τεχνική μου. Απλά στην εκτέλεση που έχασα δεν έλεγα τόσο καλά την τεχνική μου με αποτέλεσμα να βρει στο δοκάρι

Φ.Β : Τον τερματοφύλακα δεν τον κοίταξα καθόλου σε καμία από τις 4 εκτελέσεις, στην μπάλα λίγο υπολόγισα και ζύγισα προκειμένου να έχω μια καλύτερη γνώση το πώς να τη χειριστώ στην εκτέλεσή μου και την βούλα οι οποίοι είχε κάποιες ιδιαιτερότητες οπότε φρόντισα να έχω σωστή στάση σώματος κατά την εκτέλεση έτσι ώστε να μη φύγει η μπάλα άουτ, πιο πολύ δηλαδή γηπεδικά κριτήρια

Α.Ξ : Κατά την εκτέλεση πρόλαβα να δω το πώς κινείται η τερματοφύλακας, το πού θέλει να πέσει και σίγουρα τη φορά του ανέμου γιατί υπήρχε μια περίεργη φορά αλλά δεν με επηρέασε πολύ

Μ.Ι: Την απόσταση μου από το τέρμα όπως σου είπα και πριν, τη στάση σώματος μου και τη στιγμή που σούταρα το πού ήταν το καλό πόδι του τερματοφύλακα επειδή συνήθως δείχνει προς ποια γωνία θα πέσει, δηλαδή τεχνικοί παράγοντες

Δ.Γ: Δεν πρόσεξα κάτι βασικά

Μ.Θ: Το μόνο που έλεγξα ήταν η μπάλα να είναι στο σημείο όπου την ήθελα

Ν.Μ: Αν ήταν σωστά τοποθετημένη μπάλα, αν ήταν δεμένα τα κορδόνια μου, ο καιρός ήταν καλός οπότε δεν με επηρέασε κάπου η βροχή ή ο αέρας και αυτά όποτε ήταν όλα καλά

Χ.Κ: Κοίταξα τη βαλβίδα της μπάλας που είναι ώστε να πάρει φάλτσο και τη θέση του τερματοφύλακα

Τ.Β: Δεν πρόλαβα να ελέγξω σχεδόν κανένα παράγοντα, μόνο τον τερματοφύλακα, δηλαδή να τον ψυχολογήσω

Μ.Κ: Δεν πρόλαβα να ελέγξω κάτι συγκεκριμένο

Αν χρειαστεί να εκτελέσεις ακριβώς την ίδια προσπάθεια.. θα άλλαζες κάτι;

Αν ναι...τι;

Β.Κ: Στην τέταρτη προσπάθεια ναι θα άλλαζα τα επιπρόσθετα βήματα που είχα κάνει στην αρχή

Β.Φ : Ναι θα άλλαζα το τελευταίο πέναλτι που εκτέλεσα και θα προσπαθούσα να είμαι πιο συγκεντρωμένος μέχρι να το εκτελέσω

Σ.Τ: Ίσως στην πρώτη εκτέλεση που είπα στραβοπάτησα και στην τρίτη που έχασα, θα το έκανα λίγο πιο χαμηλά στα υπόλοιπα όχι δεν θα άλλαζα κάτι

Γ.Γ: Θα προσπαθούσα να εκτελέσω με περισσότερη ακρίβεια και να είχε πολλή δύναμη, επίσης να μη λαμβάνω πολύ υπόψη τους γύρω μου

N.B: Τις 2 πρώτες δεν θα τις άλλαζα, την τρίτη που το έχασα πάλι δεν θα την άλλαζα, θα άλλαζα την τέταρτη που με ψάρωσε πολύ ο τερματοφύλακας και μου είπε να το ρίξω κέντρο, θα το έριχνα δυνατό συρτό στη γωνία αντί για κέντρο

Γ.Ζ: Σίγουρα τη δύναμη απλά ίσως φοβάμαι ότι με περισσότερη δύναμη θα πάει πολύ ψηλά η μπάλα και μετά την αυτοπεποίθησή μου και τη σιγουριά μου για το χτύπημα

Θ.Π: σε 2 εκτελέσεις δεν πήγε τόσο ψηλά η μπάλα, πήγε πιο συρτά και ίσως ήταν πιο εύκολο για τον τερματοφύλακα οπότε θα έδινα λίγο παραπάνω ύψος στην μπάλα

Κ.Α : όχι όχι τίποτα απολύτως θα έριχνα πάλι στην ίδια πλευρά, στην ασφαλή επιλογή

Μ.Γ: Θα άλλαζα το σώμα μου να είναι πιο χαμηλά πιο συγκεντρωμένα ώστε η μπάλα να πάει στο τέρμα και στο τελευταίο δε θα άλλαζα κάτι

Β.Θ: Δεν νομίζω πως θα άλλαζα κάτι, θα χτυπούσα με τον ίδιο τρόπο

Ζ.Ν : Θα μπορούσα να κοιτάζω τις κινήσεις του τερματοφύλακα, σίγουρα αν με βοηθούσε αυτό θα άλλαζα το σώμα μου όπως σου είπα και πριν κάποιες φορές αλλά κυρίως ναι θα κοιτούσα λίγο περισσότερο τις κινήσεις του τερματοφύλακα και θα άφηνα λιγότερο την τεχνική μου

Φ.Π : Θα ήμουν πιο συγκεντρωμένη στην τελευταία έτσι ώστε να μην τη χάσω

Θ.Π: Σίγουρα τη γωνία εκτέλεσης, να μην πάει τόσο κέντρο δηλαδή θα προσπαθούσα να το πάω λίγο πιο πλάγια

Σ.Ν: Νομίζω δεν θα έκανα το Panenka στο δεύτερο πέναλτι θα πήγαινα στη γωνία που εκτελώ γιατί είναι λίγο ρίσκο η αλήθεια είναι και στις τόσες εκτελέσεις δεν έχω πάρει ποτέ τέτοιο ρίσκο σε κανονικό παιχνίδι

Β.Δ: Μπορεί να ήθελα να έχω παραπάνω χρόνο στο πώς θα εκτελούσα, δηλαδή παραπάνω χρόνο δηλαδή για να είμαι πιο συγκεντρωμένος στην εκτέλεση

Φ.Β: Θα προσπαθούσα να εκτελέσω όπως στις 3 από τις 4 στην πρώτη δηλαδή στην τρίτη και στην τέταρτη, θα προσπαθούσα να αποφύγω στην δεύτερη εκτέλεση στην οποία το λάθος ήταν ότι έγειρα πολύ το σώμα μου με αποτέλεσμα να μην τη βρω σωστά
Α.Ξ : Σίγουρα θα έριχνα λίγο πιο δεξιά/αριστερά και λίγο πιο ψηλά, τεχνικά ζητήματα δηλαδή.

Μ.Ι: Δεν νομίζω θα άλλαζα κάτι

Δ.Γ: Θα άλλαζα το βηματισμό μου και τη δύναμή μου, δηλαδή πέρα από το ότι δεν είχα καλό βηματισμό πήγαινα το δεξί πόδι πιο πίσω απ ότι θα έπρεπε και θα έβαζα και παραπάνω δύναμη στο σουτ

Μ.Θ: Ναι θα προσπαθούσα τα 3 από τα 4 σουτ να είναι λίγο πιο ψηλά, να έχουν περισσότερο ύψος

Ν.Μ : Στα πρώτα 2 θα έβαζα λίγο περισσότερο ύψος

Χ.Κ: Θα άλλαζα αυτό στην πρώτη προσπάθεια που το έκανα αυθόρμητα και θα πήγαινα στη γωνία που ρίχνω πάντα

Τ.Β : Θα άλλαζα λίγο το ύψος της κάθε εκτέλεσης, δηλαδή θα την έστελνα πιο πολύ στο γάμο και ψηλά

Μ.Κ : Θα προσπαθήσω να πάρω φόρα πιο ήρεμα για να είναι πιο σίγουρο ότι θα μπει

Θεωρείς σε επηρέασε κάπου ο αντίπαλος; (Τερματοφύλακας/παίκτες)

Β.Κ: Οι παίκτες κατά μεγάλο βαθμό πιστεύω πως ναι ειδικά στην τέταρτη εκτέλεση που μίλαγε και ο τερματοφύλακας μαζί, στην τρίτη εκτέλεση που ήταν μόνο τερματοφύλακας με επηρέασε προς θετική πλευρά ας πούμε γιατί έλεγα από τη στιγμή που προσπαθεί να παίξει με την ψυχολογία μου να βάλω περισσότερη δύναμη για να καταφέρω να σκοράρω

Β.Φ : Ναι ειδικά στο τελευταίο πέναλτι με επηρέασαν με τον τρόπο ομιλίας προς εμένα αμφισβητώντας τις ικανότητές μου στο πέναλτι, αυτό κυρίως όλα αυτά με έκαναν να συγκεντρωθώ, ο τερματοφύλακας επίσης με επηρέασε και αυτός με τον τρόπο που προσπαθούσε να επηρεάσει την ψυχολογία μου κατά τη διάρκεια του πέναλτι

Σ.Τ: Λέω πως εγώ περισσότερο το πήρα στην πλάκα, όταν έχασα το πέναλτι το τρίτο το πήρα λίγο περισσότερο εγώ στην πλάκα μετά σοβάρεψα αλλά δεν το επηρέασε κάπου κάτι

Γ.Γ: Ναι με επηρέασε όταν προσπαθούσε να μου αποσπάσει την προσοχή και να με κάνει να αμφισβητήσω μόνο τον εαυτό μου ώστε να το χάσω

Ν.Β: Τους παίκτες όχι δεν έχω πρόβλημα μου αρέσει γενικά να μιλάνε και να ασχολούνται μαζί μου, με τον τερματοφύλακα εντάξει είχαμε μια κουβέντα με ψιλό ψάρωσε έτσι στο τελευταίο πέναλτι, μόνο ο τερματοφύλακας θεωρώ με επηρέασε, τους άλλους παράγοντες δεν τους έλαβαν υπόψη μου, τους παίκτες δηλαδή

Γ.Ζ: Όχι, μόνο λίγο με τον τερματοφύλακα γιατί σε βάζει σε σκέψεις όταν αρχίζει και σου λέει πράγματα και αρχίζεις και έχεις αμφιβολίες

Θ.Π: Στην τελευταία προσπάθεια υπήρχε πιο μεγάλη συμμετοχή του τερματοφύλακα και των παικτών προκειμένου να με αποσυγκεντρώσουν αλλά επειδή είχα καθαρό μυαλό θεωρώ δεν έπαιξε κάποιο σημαντικό ρόλο, μόνο λίγο ο τερματοφύλακας που προσπάθησε έτσι λίγο να με αποσυντονίσει που στην αρχή το πίστεψα αλλά θεωρώ δεν έπαιξε πολύ μεγάλο

Κ.Α : Όχι τίποτα

Μ.Γ: Όχι δεν με επηρέασε καθόλου, ήμουν συγκεντρωμένη

Β.Θ: Καθόλου

Ζ.Ν : Ναι σίγουρα σου χαλάει την αυτοσυγκέντρωση πολύ, προσωπικά σίγουρα με επηρέασε όχι στο βαθμό που θα μπορούσε να με επηρεάσει ιδανικά για αυτούς αλλά

σίγουρα υπήρχε μια απώλεια συγκέντρωσης από αυτή την άποψη παρ'όλα αυτά διατήρησα την ψυχραιμία μου πιστεύω και δεν επηρεάστηκα στην τελική

Φ.Π : Ναι έπαιξε μεγάλο ρόλο ειδικά στην τελευταία που ήταν και η μοναδική που έχασα ο τερματοφύλακας σίγουρα με τις αναπηδήσεις που έκανε μου προκαλούσε στρες και το ίδιο και οι αντίπαλοι

Θ.Π: Πάντα παίζει ρόλο στην ψυχολογία ο γύρω παράγοντας ,ο κόσμος, ο τερματοφύλακας, οι αντίπαλοι οπότε η ενοχλητική τους επιρροή ήταν έτσι το κερασάκι στην τούρτα

Σ.Ν: Όχι

Β.Δ: Πιστεύω πως δεν με επηρέασε αν και είχα κάποιες προκλήσεις κι έμεινα συγκεντρωμένος

Φ.Β: Όχι ιδιαίτερα

Α.Ξ : Η τερματοφύλακας όχι δεν με επηρέασε, οι παίκτες λίγο με έπιασε ένα νευρικό γέλιο αλλά οκεί

Μ.Ι: Όχι έχω μάθει να αγωνίζομαι και να ακούω γιουχαρίσματα την κερκίδα, ενώ ακόμα ο τερματοφύλακας που μου έλεγε διάφορα πράγματα δεν με επηρέασε κάπου αυτό αντιθέτως μου έδωσε λίγο παραπάνω μου ανέβασε λίγο την αυτοπεποίθησή-θέληση για να σκοράρω

Δ.Γ: Φυσικά και οι παίκτες με επηρέασαν και ο τερματοφύλακας τουλάχιστον στο τρίτο πέναλτι που έκανε κάτι εκεί με τα δοκάρια με αποσυντόνισε (*ο τερματοφύλακας σε εκείνη την περίπτωση χτυπούσε τα δοκάρια με τις τάπες των παπουτσιών του) γιατί τώρα λέω ότι κάνει εκεί πέρα, προσπάθησα να τον κοροϊδέψω αλλά αποσυντονίστηκα και έχασα την προσοχή μου και λογικό να χάσω και το πέναλτι επειδή το θεωρούσα γελίο

Μ.Θ: Όχι όχι καθόλου

N.M: Ο τερματοφύλακας όχι, υπήρχαν χλευαστικά σχόλια από τους παίκτες αλλά τα ακούω και στην καθημερινότητά μου οπότε δεν με επηρέασαν και ήμουν ψύχραιμος

X.K: Όχι

T.B: Με επηρέασαν θετικά μπορώ να πω γιατί πείσμωσα πιο πολύ να το βάλω

M.K: απέναντί μου είχα την τερματοφύλακα που ήξερα ότι ξέρει ότι της ρίχνουν συνήθως οπότε εμένα με επηρέασε αυτό, αλλά τα όσα έλεγαν οι από πίσω δεν με πείραζαν

Από ένα σημείο και μετά αυξήθηκε ο χρόνος που είχες για να εκτελέσεις το πέναλτι, αυξήθηκε δηλαδή ο χρόνος αναμονής, θεωρείς θα απέδιδες καλύτερα με περισσότερο ή λιγότερο χρόνο αναμονής και πως σε επηρέασε αυτό στην προκειμένη;

B.K: Με λιγότερο

B.Φ : Θα προτιμούσα λιγότερο χρόνο καθώς με παραπάνω επηρεάζομαι περισσότερο αρνητικά παρά θετικά, γιατί στην περίπτωση που θα είχα λιγότερο χρόνο ίσως να με επηρέαζε και θετικά γιατί θα το σκεφτόμουν λιγότερο αλλά από τη στιγμή που θα το έχω προμελετήσει δεν θα μου δινόταν η δυνατότητα να κάνω δεύτερη σκέψη, οπότε θα σκεφτόμουν ένα πολύ συγκεκριμένο πράγμα, θα το φανταζόμουν και θα εκτελούσα το πέναλτι κατευθείαν, ενώ με τον περισσότερο χρόνο θα μου δινόταν η ευκαιρία να κάνω δεύτερες σκέψεις από πίσω

Σ.Τ: Θα προτιμούσα να έχω λιγότερο χρόνο αναμονής γιατί όσο αυξάνεται ο χρόνος τόσο αυξάνεται και το άγχος

Γ.Γ: Δεν έχω κάποια ιδιαίτερη προτίμηση

N.B : Δεν έχω κάποια ιδιαίτερη προτίμηση

Γ.Ζ: Πιστεύω ότι όσο πιο σύντομα γίνει η εκτέλεση τόσο το καλύτερο γιατί όσο περιμένω τόσο πιο πολλά πράγματα περνάνε απ' το μυαλό μου, τι θα γίνει αν το χάσω, τι γίνεται με τον κόσμο έξω, οπότε καλύτερα να το εκτελώ σύντομα

Θ.Π: Θα με βοηθούσε να είχα λιγότερο χρόνο αναμονής έτσι ώστε να έχω καλύτερη επαφή με την μπάλα για να μπορώ να τις στείλω με περισσότερη ακρίβεια, ευτυχώς δεν με επηρέασε αυτό αλλά θεωρώ ότι κάποια άλλη στιγμή θα μπορούσε να με επηρεάσει αν υπήρχε και άλλος χρόνος, ουσιαστικά με βοηθάει ο λιγότερος χρόνος, αν είχα περισσότερο χρόνο θεωρώ ότι ίσως να έχανα κάποια πέναλτι γιατί ίσως θα πάγωνα ίσως μπορεί να αποσυγκεντρωνόμουν αλλά γενικά ναι θεωρώ θα ήθελα λιγότερο χρόνο

Κ.Α : Δεν έχω θέμα αν θα έχω περισσότερο ή λιγότερο χρόνο αναμονής με το που σφυρίζει ο διαιτητής μου κάνει το ίδιο, είτε σφυρίζει στο ένα λεπτό, είτε στα 2 λεπτά, είτε στα δευτερόλεπτα είναι το ίδιο. Οπότε κατά συνέπεια ούτε με επηρέασε η αναμονή σήμερα

Μ.Γ: Σίγουρα θα ήταν καλύτερο να έχω λιγότερο χρόνο αναμονής έτσι ώστε να μην το σκέφτομαι τόσο πολύ γιατί καλύτερα να εκτελέσεις στην αρχή με την πρώτη σκέψη που έχεις γιατί μετά σκέφτεσαι πολλά πράγματα και έχεις πολλές πληροφορίες και αυτό ίσως να μην είναι καλό. Δεν με επηρέασε σήμερα ο μεγαλύτερος χρόνος αναμονής αλλά επιλέγω πάντα να έχω λιγότερο χρόνο γιατί δεν θέλω να σκέφτομαι πολλά πράγματα

Β.Θ: Θεωρώ λιγότερο χρόνο αναμονής γιατί σε έχει σε εγρήγορση και είσαι στη ροή του αγώνα. Σήμερα η μεγαλύτερη αναμονή εντάξει δεν με επηρέασε σημαντικά αλλά ίσως να έχει μια μικρή επιρροή

Ζ.Ν : Σίγουρα θα προτιμούσα λιγότερο χρόνο διότι τον χρόνο που χάνω τον κερδίζει ο τερματοφύλακας και ουσιαστικά παίρνει τον έλεγχο της κατάστασης και αυτό δεν μπορεί να αλλάξει σε καμία περίπτωση και αν δεν κάνει κάτι ο διαιτητής θα είναι όλο

εις βάρος μου που έτσι και αλλιώς είναι σίγουρα. Θα ρύθμιζα το χρόνο ώστε να το εκτελέσω την ώρα και τη στιγμή που θα ήθελα εγώ για να μην περιμένω και να αυτοσυγκεντρώνομαι και να αποσυγκεντρώνομαι και να κάνω διάφορες σκέψεις και να έχουν το χρόνο οι αντίπαλοι να με αποσπάσουν και στην προκειμένη περίπτωση επηρέασε σίγουρα αρνητικά. Παρόλα αυτά πιστεύω πως αυτός ο χρόνος άμα το διαχειριστείς σωστά μπορεί και να αποβεί προς όφελός σου αν προσπαθήσεις σε αυτό το χρόνο με διάφορα ψυχολογικά τρικ κυρίως στον εαυτό σου να αποκτήσεις μια αυτοπεποίθηση στο χώρο γύρω σου με τα άτομα που είναι γύρω σου ακόμα και με τον τερματοφύλακα οπότε θα έλεγα ότι είναι πολύ ψυχολογικό παιχνίδι. Εγώ προσωπικά για παράδειγμα θα μπορούσα να συνομιλήσω με κάποια άτομα γύρω μου, με κάποιον αντίπαλο για να χαλαρώσω και εγώ η ίδια ή να μιλήσω και με τον τερματοφύλακα να κάνω κάποιο αστείο το οποίο εμένα με βοηθάει γιατί θα το έφερνα σε πιο ευχάριστο επίπεδο τύπου παιχνιδιού και μου αρέσει αυτό, ή θα σκεφτόμουν κάτι εντελώς άκυρο ώστε να χαλαρώσω το οποίο δεν έχει να κάνει με το ποδόσφαιρο, για παράδειγμα τι θα κάνω εκείνη την ημέρα που είναι μια χαρμόσυνη μέρα για μένα εντελώς κάποια άκυρο κάτι εντελώς άκυρο, ουσιαστικά να ξεφύγεις δηλαδή από την πίεση και την κατάσταση

Φ.Π : Η αναμονή και γενικά η καθυστέρηση που υπάρχει ως προς τον παίκτη που θέλει να εκτελέσει το πέναλτι τον αποδιοργανώνει τελείως του δημιουργεί μεγάλο κενό αποσυντονίζεται δεν μπορεί δηλαδή να είναι συγκεντρωμένος στην εκτέλεση και στα βήματα που θέλει να κάνει όσο έμπειρος και να είναι κάποιος, μπορεί ακόμα και να τον στρεσάρει εκτός από το να τον αποδιοργανώσει, να τον αγχώνει, να τον κάνει να νιώθει ότι όντως δεν θα το βάλει, όσο και να λέει από μέσα του ότι θα το βάλει, αυτό θα είναι ένα βεβιασμένο πέναλτι είναι που απλά διώχνεις την μπάλα για να φύγει, δεν έχεις κάποιο πλάνο όταν δέχεσαι πίεση και από τον τερματοφύλακα κι από τους αντίπαλους παίκτες και θα απέδιδα καλύτερα με μικρότερο χρόνο αναμονής

Θ.Π: νομίζω δημιουργεί μια αναστάτωση οπότε δεν νομίζω ότι βοηθάει, έχεις την αγωνία στο να το βάλω να το τελειώνω, να το εκτελέσω, να δω, οπότε η αναμονή δεν βοηθάει ούτε στην ψυχολογία, σήμερα δηλαδή αυτός ο χρόνος αναμονής ήταν ενοχλητικό από τη μια αλλά οκεί από την άλλη δεν θα έλεγε δηλαδή ότι είχα κάποιο ιδιαίτερο πρόβλημα, πέρα από το τελευταίο που ενοχλούσαν οι αντίπαλοι που ήταν πιο έντονο στα υπόλοιπα δεν είχα τόσο μεγάλο πρόβλημα

Σ.Ν: Δεν έχω κάποια προτίμηση

Β.Δ: Με λιγότερη αναμονή είναι καλύτερα γιατί επιλέγεις στη γωνία επιλέγει στην αρχική σου θέση και σουτάρεις, ενώ αν έχεις παραπάνω χρόνο να σουτάρεις μπαίνει μέσα και ο ψυχολογικός παράγοντας και άλλοι παράμετροι στην προκειμένη περίπτωση για παράδειγμα στην τρίτη εκτέλεση δεν έμεινα στην αρχική μου σκέψη και εκτέλεσα λάθος επειδή την άλλαξα τελευταία στιγμή

Φ.Β: Θεωρώ ότι ο περισσότερος χρόνος αναμονής σου δίνει άμα το διαχειριστεί σωστά, σε βοηθάει να επικεντρωθείς ακόμα περισσότερο στο στόχο δηλαδή άμα καταφέρεις να παραμείνεις συγκεντρωμένος στο στόχο να πάρεις κάποιες βαθιές ανάσες και να απομονώσεις τους ήχους γύρους γύρω σου είναι ακόμα καλύτερα για σένα, άρα στην προκειμένη περίπτωση δεν είχα κάποιο ιδιαίτερο θέμα ή προτίμηση αλλά θα προτιμούσα περισσότερο χρόνο

Α.Ξ : Δεν έχω παρατηρήσει κάποια διαφορά είτε με πολύ χρόνο αναμονής είτε με λιγότερο χρόνο αναμονής άρα δεν θεωρώ ότι με επηρέασε κάπου

Μ.Ι: Περισσότερος χρόνος αναμονής σίγουρα δημιουργεί περισσότερο χρόνο για να κάνεις λάθος όπως και το πάρα πολύ γρήγορα, κάτι στο ενδιάμεσο δηλαδή θα ήταν το τέλειο πιστεύω γιατί όσο πιο γρήγορα πας να το εκτελέσει δεν προλαβαίνεις να δεις καλά τον αντίπαλο, δεν προλαβαίνεις να διαβάσεις αυτά που θες να διαβάσεις εκτός αν είσαι τόσο καλός αλλά ναι όσο περισσότερο χρόνο έχεις τόσο περισσότερο χρόνο έχεις

να το σκεφτείς το οποίο σίγουρα θα προσφέρει κάποιο σφάλμα σε αυτό το οποίο κάνεις
οπότε σήμερα θα πω ότι με επηρέασε αρνητικά ο περισσότερος χρόνος αναμονής.

Δ.Γ: Στην προκειμένη θεωρώ πως όσο το δυνατό λιγότερο χρόνο τόσο το καλύτεροι
ώστε να μην σκεφτούμε περισσότερα και να μην αποσυντονίζομαι περισσότερο κατά
τη διάρκεια και την πάροδο του χρόνου. Στην προκειμένη περίπτωση με επηρέασε
αρνητικά γιατί ουσιαστικά όσο περνούσε ο χρόνος αποσυντονίζομαι και
περισσότερο, καθώς ακούς πολλά περισσότερα και το μυαλό σου αν δεν είσαι
προπονημένος στο να μένεις συγκεντρωμένος σε κάτι πάει και σε πράγματα που δεν
πρέπει να πάει (π.χ τι θα γίνει αν το χάσω)

Μ.Θ: Όχι δεν με επηρέασε καθόλου η αναμονή και συνήθως δεν παίρνω και πολύ
χρόνο για να βάλω τα πέναλτι για να μην προλάβει να προετοιμαστεί ο αντίπαλος, άρα
προτιμώ λιγότερο χρόνο αναμονής

Ν.Μ: Όταν είχα περισσότερο χρόνο μπόρεσα να συνειδητοποιήσω ότι αυτοί που με
χλευάζουν από πίσω θέλουν να καταφέρουν κάτι και να καταφέρουν να αστοχήσω
οπότε όχι, εμένα μου έδωσε περισσότερο θάρρος να πατήσω καλύτερα στα πόδια μου
και να σουτάρω καλύτερα για να τους αποστομώσω, άρα περισσότερο χρόνο θα ήταν
καλύτερα

Χ.Κ: Πιστεύω ότι είναι καλύτερο με περισσότερο γιατί έχεις περισσότερο χρόνο να
αποφασίσεις που θα πάει η μπάλα άρα στην προκειμένη με επηρέασε θετικά

Τ.Β: Πιστεύω πως λιγότερο χρόνο επειδή θα σκεφτώ πάρα πολλούς παράγοντες ώστε
να χαθώ , άρα σήμερα θα έλεγα με επηρέασε ελάχιστα μόνο στη μία εκτέλεση νομίζω
που έχασα ο παραπάνω χρόνος αναμονής

Μ.Κ: Πιστεύω με περισσότερο χρόνο αναμονής θα χα λιγότερο άγχος επειδή κάθομαι
και το σκέφτομαι περισσότερο και ηρεμώ τον εαυτό μου, οπότε ναι περισσότερο χρόνο
θα ήταν καλύτερα και στην προκειμένη περίπτωση με επηρέασε θετικά

Την επόμενη φορά πιστεύεις ότι θα είναι επιτυχημένο το σουτ σου; Νιώθεις αυτοπεποίθηση ότι θα τα καταφέρεις;

B.K: Ναι

B.Φ : Ναι πιστεύω θα το έχω πάρει σαν εμπειρία για να μπορέσω να είμαι πιο συγκεντρωμένος εκείνη τη στιγμή που θα πιεστώ

Σ.Τ: Ναι ναι

Γ.Γ: Ναι νιώθω αυτοπεποίθηση ότι την επόμενη φορά θα είμαι καλύτερος και θα έχω περισσότερες επιτυχημένες προσπάθειες

N.B: Ναι νιώθω πως αν δεν μπω στο τρυπάκι να συζητήσω και να με ψαρώσουν πιστεύω θα κάνω 4 στα 4

Γ.Ζ: Πιστεύω πως θα είναι εύστοχα, σίγουρα θα έχω ένα άγχος μια αγωνία αλλά πιστεύω στον εαυτό μου και ότι μπορώ να το κάνω

Θ.Π: Μετά από σήμερα επειδή πήγαν καλά τα πέναλτι ναι νιώθω μεγάλη αυτοπεποίθηση αλλά σίγουρα δεν κρίνεται μόνο από μένα το αν θα μπει το πέναλτι αλλά ναι θεωρώ ότι θα είναι καλό το πέναλτι που θα εκτελέσω και θα έχω αρκετές πιθανότητες να το βάλω.

K.A : Ναι

M.Γ : Ναι θα είναι όλα μέσα

B.Θ: Ναι επειδή ξέρω τον τερματοφύλακα αλλά και με άλλον τερματοφύλακα ίσως να άλλαζαν κάποια πράγματα παρ όλα αυτά και πάλι θα ένιωθα μεγάλη αυτοπεποίθηση

Z.N : Ναι νιώθω αυτοπεποίθηση αλλά εξαρτάται και σε ποιο επίπεδο μιλάμε, δηλαδή σε κάποιον αγώνα, σε μια παρόμοια εκτέλεση; Αλλά γενικά ναι

Φ.Π :Ναι

Θ.Π: Την επόμενη φορά θα προσπαθήσω να το δουλέψω για να μην έρθω τόσο προβλέψιμη οπότε θα προσπαθήσω να κάνω κάτι διαφορετικό

Σ.Ν: Νιώθω πως ναι

Β.Δ: Πιστεύω πως ναι γιατί πάντα με αυτό το σκεπτικό πάω, να έχω αυτοπεποίθηση για να πετύχω το γκολ

Φ.Β: Θεωρώ πως ναι, ότι θα αισθάνομαι μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και θα σουτάρω με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση

Α.Ξ : Ναι

Μ.Ι: ναι ναι σίγουρα

Δ.Γ: Με την κατάλληλη προπόνηση και την εξάσκηση θα είναι σίγουρα πολύ καλύτερα

Μ.Θ: Τα πέναλτι είναι πιο πολύ στατιστικά πιστεύω ότι ναι θα είναι επιτυχημένα παρ'όλα αυτά δεν αποκλείω και την πιθανότητα να χάσω κάποια

Ν.Μ: Ναι

Χ.Κ: Ναι

Τ.Β: Ναι έχω πάντα εμπιστοσύνη στον εαυτό μου

Μ.Κ: Ναι επειδή όσο περισσότερα κάνεις τόσο περισσότερη εμπειρία παίρνεις και αυτό

Αν ναι, τι είναι αυτό που σε κάνει να νιώθεις αυτοπεποίθηση ότι θα τα καταφέρεις;

Β.Κ : Θεωρώ ότι τώρα προσαρμόστηκα στο ερέθισμα και ότι την επόμενη φορά θα είμαι πιο έτοιμος

Β.Φ : Από ότι έχω δει μπορώ να συγκεντρωθώ σε κατάσταση πίεσης την ώρα που εκτελώ ένα πέναλτι, την επόμενη φορά θα προσπαθήσω να είμαι περισσότερο συγκεντρωμένος και να κάνω κάποια πράγματα πιο σωστά για να μην αποσυγκεντρωθώ

Σ.Τ : Η εμπειρία χρόνων δηλαδή έχουν ξαναγίνει οι κινήσεις και τις έχω συνηθίσει

Γ.Γ: Ίσως επειδή το κάναμε ήδη μια φορά και τώρα ξέρω πώς είναι τα πράγματα οπότε τώρα νιώθω πιο σίγουρος

N.B: Ότι πρέπει να πιστέψω περισσότερο στον εαυτό μου και να μην ακούω τον άλλον για το τι θα πει για να το βαρέσω εκεί που θέλω εγώ εξ αρχής, να έχω ένα σχέδιο δηλαδή

Γ.Ζ: Σίγουρα θα έχω ένα άγχος και μια αγωνία αλλά θεωρώ θα τα καταφέρω

Θ.Π: Νοιώθω αυτοπεποίθηση επειδή μπορώ και σουτάρω την μπάλα με αρκετή δύναμη έτσι ώστε να είναι δύσκολο για τον τερματοφύλακα να βγει και έχω μια σχετική ακρίβεια στο που θα στείλω την μπάλα επομένως μειώνω έτσι τις πιθανότητες του τερματοφύλακα και θα είναι καλύτερο το σουτ μου

Κ.Α : Οι ικανότητες που έχω για να χτυπώ πέναλτι και η ψυχολογία εννοείται

Μ.Γ: Είμαι σίγουρη γιατί τα προπονώ και σίγουρα θα μπορέσω να φτιάξω τα λάθη που είχα γιατί ξέρω και ποια ήταν οπότε θα είναι και πιο εύκολο αυτό (λάθη όπως ότι το σώμα μου ήταν πολύ ψηλά στα πρώτα 3 πέναλτι για αυτό η μπάλα έφυγε αρκετά ψηλά σε σχέση με το τέρμα και τη συγκέντρωσή μου)

Β.Θ: Σίγουρα τα 3 στα 4 εύστοχα πέναλτι και εμπιστοσύνη που έχω στον εαυτό μου

Ζ.Ν : Νιώθω ότι αν βρίσκομαι στην ψυχολογική κατάσταση να πάρω τον έλεγχο της προσωπικότητας του αντιπάλου μου για να νιώθω εγώ την αυτοπεποίθηση μόνη μου και να νιώθω γενικά πως μπορώ να το κάνω και πως δεν θα με επηρεάσει τίποτα να νιώθω δηλαδή δυνατή μέσα μου πιστεύω πως δεν θα υπάρξει κανένα απολύτως πρόβλημα

Φ.Π : Ναι ήταν η πρώτη φορά σήμερα οπότε πιστεύω ότι την επόμενη φορά θα είμαι πιο εξοικειωμένη, και θα προσπαθήσω να εστιάσω περισσότερο στο στόχο και να μην αποσυντονίζομαι από τέτοιους παράγοντες και σίγουρα θα προσπαθήσω να ελέγξω περισσότερο τα βήματα και τον έλεγχο της μπάλας

Θ.Π: Ότι θα προσπαθήσω να διορθώσω, θα προσπαθήσω να κάνω κάτι διαφορετικό έτσι ώστε να έχει μεγαλύτερη επιτυχία και να μην είναι τόσο εύκολη η προσπάθεια, δηλαδή η διάθεσή μου για δουλειά

Σ.Ν: Οι περισσότερες εκτελέσεις μου καταλήγουν στα δίχτυα οπότε από αυτό παίρνω ψυχολογία

Β.Δ: Έχω πίστη στις ικανότητές μου

Φ.Β: Γιατί δοκιμάστηκαν σε 3 φάσεις, μία από μία που εξαρτιόταν αποκλειστικά από εμένα η εκτέλεση, 2 με τα κόλπα του τερματοφύλακα τα οποία τα έφερα εις πέρας και 3 με τον όγκο γύρω μου και κατάφερα να παραμείνω συγκεντρωμένος

Α.Ξ : Η άγνοια κινδύνου

Μ.Ι: Σίγουρα έχει να κάνει με το ότι όταν κάνεις μια προπόνηση κάνεις συνεχώς το ίδιο σουτ σιγά σιγά μαθαίνεις και το σώμα σου, πώς θα το βάλεις, μαθαίνεις τα πάντα για το πώς το εκτελείς άρα αυτό σου δημιουργεί την αυτοπεποίθηση ότι αυτό είναι κάτι το οποίο θα θεωρηθεί πετυχημένο, πετυχημένο εννοώντας ότι να μην βγει άουτ

Δ.Γ: Η προσπάθεια είναι το παν

Μ.Θ: Ότι έχω εκτελέσει πολλά πέναλτι όλα αυτά τα χρόνια

Ν.Μ: Και για σήμερα αλλά και για την επόμενη φορά γιατί ήμουν πάρα πολύ χαλαρός σήμερα κι όταν και οι 4 εκτελέσεις πέναλτι που έκανα ήταν επιτυχημένες, μου έδωσαν τον αέρα ότι και οι άλλες τέσσερις θα είναι και αυτές επιτυχημένες

Χ.Κ: Η εμπειρία δηλαδή τα χρόνια που παίζω μπάλα και τα πέναλτι που έχω βαρέσει

Τ.Β: Το πείσμα που έχω ναι τα πετυχαίνω ωραία

Μ.Κ: Θεωρώ θα είμαι πιο έμπειρη μέσα από αυτή την διαδικασία

Ένα αποτυχημένο πέναλτι θα σε οδηγούσε να σταματήσεις το ποδόσφαιρο;

Β.Κ: όχι όχι και στις 2 περιπτώσεις δηλαδή μπορεί να είναι μια κακή παρένθεση μια κακή στιγμή οπότε δεν πρέπει να επηρεάσει στο να συνεχίζεις να κάνεις αυτό που αγαπάς

Β.Φ : Όχι, θα με επηρέαζε εκείνη τη στιγμή αλλά μετά που θα το ξανασκέφτομαι δεν νομίζω ότι θα νιώθω τόσο πολύ στεναχωρημένος απλά ήταν μια κακή στιγμή και πας παρακάτω

Σ.Τ: Με τίποτα

Γ.Γ: Όχι δεν το νομίζω πιστεύω αν είσαι αρκετά αποφασισμένος δεν θα μπορούμε αποτυχημένη προσπάθεια να σε κάνει να τα παρατήσεις τόσο εύκολο αν δεν το θες τόσο πολύ τότε ναι θα είναι εύκολο αλλά πρέπει να είσαι αποφασισμένος

Ν.Β: Όχι με τίποτα

Γ.Ζ: Όχι όχι με τίποτα

Θ.Π: Όχι για κανένα λόγο, κάτι τέτοιο δεν μου έχει τύχει κ δεν μου έχει τύχει κάποια παρόμοια περίπτωση για να πω ότι το έχω ζήσει αλλά δεν θεωρώ ότι πρέπει να κριθεί η πορεία σου σε ένα άθλημα από ένα μόνο πέναλτι

Κ.Α : Όχι όχι με τίποτα γιατί στο ποδόσφαιρο υπάρχουν καλές και κακές στιγμές όποτε μία κακή στιγμή δεν χρειάζεται να αναιρέσει όλα τα θετικά που έχει το ποδόσφαιρο

Μ.Γ: Όχι θα με οδηγούσε στο να το προπονήσω περισσότερο ώστε να τελειοποιήσω

Β.Θ: Όχι σίγουρα όχι

Ζ.Ν : Όχι σε καμία περίπτωση, γιατί είναι ρωσική ρουλέτα, οι πιθανότητες είναι πολύ ανεβασμένες για εμένα σαν παίκτη αλλά δεν έχει καμία απολύτως σημασία γιατί εντάξει και ο τερματοφύλακας έχει και αυτός τη δική του προσωπικότητα και στον καθένα είναι λίγο ρευστό αυτό, δηλαδή υπάρχουν πιθανότητες να το πιάσει, υπάρχουν πιθανότητες να το βάλω και εγώ, όλα είναι μοιρασμένα δεν υπάρχει κανένας να σου εγγυηθεί ότι θα το βάλεις.

Φ.Π : Σίγουρα όχι, δεν σταματάς από ένα αποτυχημένο πέναλτι ίσα ίσα θα έπρεπε να σε πεισμώνσει και να προσπαθείς να το δουλέψεις και όχι μόνο το πέναλτι το σημείο που υστερείς περισσότερο στην προκειμένη το λάθος που έκανες

Θ.Π: Όχι ίσα ίσα κάποιες περιπτώσεις είναι που σε περιμένουν περισσότερο αλλά με τη σωστή καθοδήγηση πάντα για να μπορέσεις να συνεχίσεις για να το προσπαθήσεις

Σ.Ν: Όχι, υπήρχε ένα χαμένο πέναλτι που έχασα πρόσφατα εντάξει εκείνη την ώρα η ψυχολογία σου δεν είναι στο 100% από κει και μετά είναι ένα λάθος στην επόμενη φάση πρέπει να είσαι έτοιμος να διορθώσεις το λάθος σου

Β.Δ : Πιστεύω πως όχι, μια αποτυχία δεν θα σε καθορίσει τόσο πολύ, κοιτάζω πιο πολύ της επιτυχίας παρά τις αποτυχίες

Φ.Β: Να το σταματήσω όχι, ωστόσο είναι πολύ ψυχοφθόρο είναι η αλήθεια αλλά παρόλα αυτά δεν θα με σταματούσε να σταματήσω το ποδόσφαιρο

Α.Ξ : Για παράδειγμα μου έχει τύχει αλλά δεν σταμάτησα

Μ.Ι: Σίγουρα υπάρχουν δύσκολες στιγμές αλλά το να τα παρατάς δεν είναι κάτι το οποίο έχω στο μυαλό μου, οπότε απλά με βοηθάει να προσπαθήσω καλύτερα έτσι ώστε το επόμενο να είναι πιο καλό και να εξελίσσομαι

Δ.Γ : Φυσικά και όχι, το ποδόσφαιρο είναι πολλά περισσότερο από ένα πέναλτι, τώρα αν έπεφτε η ψυχολογία μου θα έπεφτε αλλά φυσικά με άλλες δράσεις και άλλα πράγματα που θα κάναμε στο γήπεδο θα το ξέχναγα πολύ εύκολα

Μ.Θ: Σε καμία περίπτωση

Ν.Μ : Όχι, όπως στο παρελθόν ήμουν τερματοφύλακας και δεν θεωρώ πως κανένας παίκτης με μια αποτυχημένη εκτέλεση πέναλτι θα πρέπει να σταματήσει το ποδόσφαιρο γιατί όλοι έχουμε κακές μέρες και όλοι έχουν καλές μέρες δηλαδή μπορεί εκείνη την ημέρα που θα χάσει στα πέναλτι να αντιμετωπίσει ένα τερματοφύλακα σε πάρα πολύ καλή μέρα και δεν πρέπει να σταματήσει το ποδόσφαιρο

Χ.Κ: Όχι

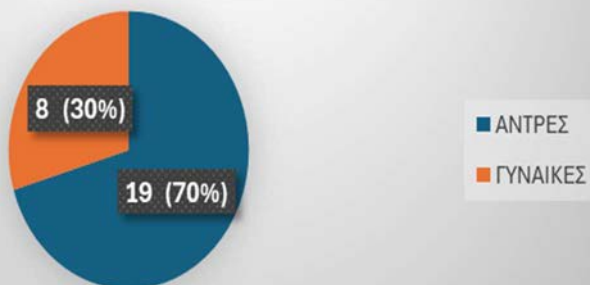
Τ.Β : Όχι πιστεύω κάθε αποτυχημένο πέναλτι σε θέλει να γίνεσαι και καλύτερος

Μ.Κ: Όχι καθόλου η νοοτροπία μου είναι ότι έκανες λάθος οπότε απλά δούλεψέ το και ξεπέρασε το

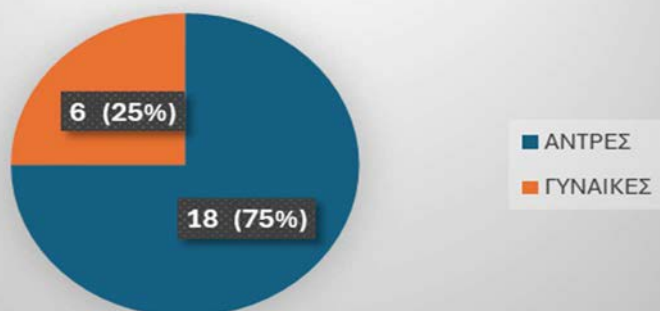
Περιγραφική ανάλυση

Το σύνολο των συμμετεχόντων ήταν 29 με τον αριθμό να κατανέμεται σε 19 άντρες και 10 γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας τα 21,55 έτη και το εύρος ηλικιών να κυμαίνεται από 18 έως 31 έτη. 3 άτομα από αυτά είναι τερματοφύλακες των οποίων τα δεδομένα δεν θα συμπεριληφθούν στην έρευνα λόγω μη επαρκούς αριθμού συμμετεχόντων τερματοφυλάκων. Στα παρακάτω γραφήματα θα δούμε ότι οι άντρες αποτέλεσαν το 70% των συνολικών συμμετεχόντων στην διαδικασία και το 75% του συνόλου των παικτών, αφαιρώντας τους/τις τερματοφύλακες, ενώ αναφορικά με τις γυναίκες, αποτέλεσαν το 30% των παικτών της συνολικής διαδικασίας και το 25% του συνόλου των παικτών.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΝΑ ΦΥΛΟ



ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΚΤΕΛΕΣΤΩΝ ΑΝΑ ΦΥΛΟ



Σε ό,τι αφορά τα τεχνικά χαρακτηριστικά των παικτών που συμμετείχαν στην διαδικασία (συμπεριλαμβανομένου και των τερματοφυλάκων) το παρακάτω γράφημα δείχνει ότι οι 24 εκ των συμμετεχόντων και 89% σε ποσοστό είχαν για δυνατό τους πόδι το δεξί, ενώ μόλις 3 συμμετέχοντες ήταν αριστεροπόδαροι και σε ποσοστό 11%.



Περιγραφική ανάλυση των εκτελέσεων

Παρακάτω θα παραθέσουμε τις στατιστικές αναλύσεις των εκτελέσεων που πραγματοποιήθηκαν μέσω γραφημάτων και ανάλυσης αυτών. Οι μεταβλητές οι οποίες εξετάστηκαν ήταν η κατανομή των σουτ ως προς το μέρος της εστίας όπου αυτά κατευθυνόντουσαν, το ποσοστό ευστοχίας/αστοχίας, καθώς και τον χρόνο της κάθε εκτέλεσης. Τα παραπάνω δεδομένα μετρήθηκαν τόσο μεμονωμένα για την κάθε εκτέλεση αλλά και συνολικά από όλη την διαδικασία.

Η πρώτη μεταβλητή που μετρήθηκε ήταν η κατανομή των σουτ, προς ποιο μέρος της εστίας δηλαδή είχαν κατεύθυνση τα σουτ ανεξαρτήτου αν μπήκαν γκολ ή όχι ή αν τα απέκρουσε ο τερματοφύλακας ή όχι. Για να γίνει πιο εύκολη η διάκριση ως προς το σημείο της εστίας που πήγαιναν χωρίσαμε ένα ποδοσφαιρικό τέρμα (διαστάσεων 2,44 σε ύψος και 7.32 σε πλάτος) σε 9 ζώνες. 3 κάθετες η οποίες θα διαχωρίζουν την αριστερή πλευρά του τέρματος, το κέντρο του τέρματος, την δεξιά πλευρά του και 3

οριζόντιες ζώνες οι οποίες θα διαχωρίζουν το ύψος το σουτ σε κάθε σημείο σε χαμηλό, μεσαίο και ύψος .



Το σχήμα το οποίο χρησιμοποιήθηκε προκειμένου να κατηγοριοποιούνται τα σουτ
Κατανομή των σουτ

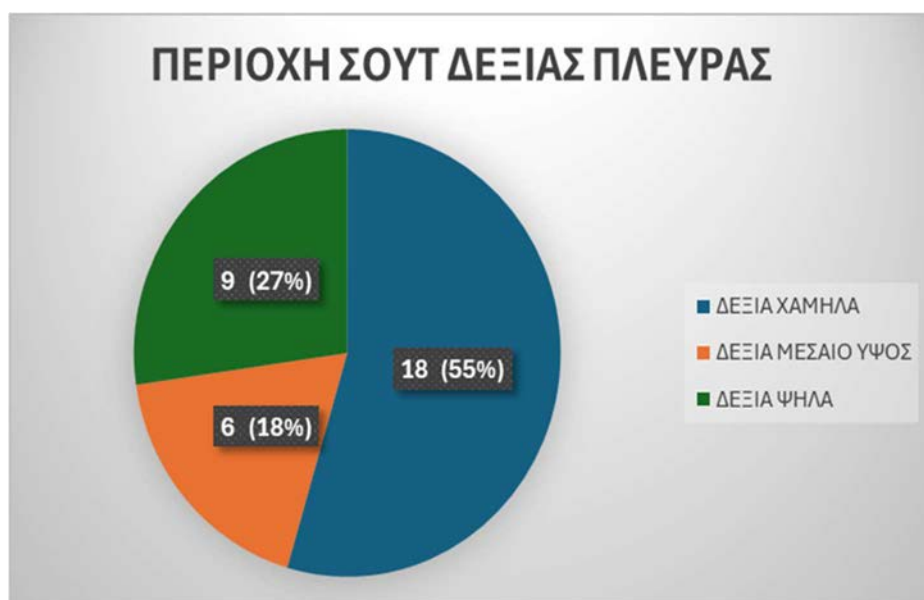
Αναφορικά με την κατανομή των εκτελέσεων προκύπτει ότι από το σύνολο των 96 σουτ (24 παίκτες από 4 εκτελέσεις ο καθένας), τα περισσότερα εξ αυτών κυμάνθηκαν στις γωνίες της εστίας, εκεί που οι περισσότεροι παίκτες θεωρούσαν ότι το σουτ έχει περισσότερες πιθανότητες να είναι εύστοχο, με 37 εξ αυτών και 39% στο σύνολο να κατευθύνονται προς τη δεξιά πλευρά της εστίας (Κάθετη στήλη Δ στο σχήμα παραπάνω), ενώ από την άλλη 33 σουτ και 34% συνολικά είχαν κατεύθυνση την άλλη πλευρά της εστίας, την αριστερή. Τέλος συνολικά 26 παίκτες και 27% σε σύνολο επέλεξαν την «ριψοκίνδυνη» επιλογή του να εκτελέσουν στο κέντρο. Τα παραπάνω αποτελέσματα φαίνεται να υπερασπίζονται τον κανόνα ότι τα πέναλτι πρέπει να γίνονται στις γωνίες του τέρματος και όχι στο κέντρο καθώς σε περίπτωση που το πέναλτι δεν είναι εύστοχο θα είναι μεγαλύτερο το αίσθημα αποτυχίας λόγω της μακροχρόνια παράδοσης αυτής (ότι το πέναλτι πρέπει να γίνεται στα πλάγια). Εδώ

έρχονται να προστεθούν και οι απαντήσεις των παικτών σχετικά με το πως είναι για αυτούς η σωστή εκτέλεση του πέναλτι. Σε ό,τι αφορά τα τεχνικά στοιχεία του σουτ, το σωστό πέναλτι είναι με δύναμη στα πλάγια του τέρματος και ιδανικά εκεί που είναι η συμβολή των διχτύων (το Π του τέρματος), με πολλούς παίκτες να θεωρούν πως αν η μπάλα καταφέρει να πάει στο Γ της εστίας (*στην συμβολή των δοκαριών) τότε το πέναλτι είναι άπιαστο, ενώ σε ό,τι αφορά τα πνευματικά στοιχεία οι παίκτες θεωρούν πως αυτός/η που εκτελεί θα πρέπει να είναι πνευματικά δυνατός/η και να έχει αυτοπεποίθηση, ηρεμία και σιγουριά προκειμένου να μην τον/την επηρεάζει κανένας εξωτερικός παράγοντας.



Το επόμενο στοιχείο που θα αναλύσουμε είναι το σε ποια ζώνη άνηκε το σουτ. Επέλεξαν να το κάνουν χαμηλά, μεσαία ή κέντρο και γιατί αυτό; Έτσι βλέποντας τους παρακάτω πίνακες μπορούμε εύκολα να διακρίνουμε ότι η πλειοψηφία των παικτών επέλεξε να εκτελέσει σε χαμηλό ύψος (ζώνη 1 στο σχήμα της εστίας) με ποσοστό 70% (26 σε πλήθος) στην αριστερή πλευρά, 55% (18 σε πλήθος) στην δεξιά πλευρά και 54% (και 14 σε πλήθος) στο κέντρο. Αμέσως συχνότερο ύψος σουτ ήταν το ψηλό με 19%

(και 7 σε πλήθος) στην αριστερή πλευρά, 27% (και 9 σε πλήθος) στην δεξιά πλευρά και 35% (και 9 σε πλήθος) στο κέντρο. Παραδόξως, το μικρότερο ποσοστό ανήκει στα σουτ που είχαν μεσαίο ύψος εκτέλεσης (ζώνη 2 στο σχήμα της εστίας), με 11% (και 4 σε πλήθος) στην αριστερή πλευρά, 18% (και 6 σε πλήθος) στην δεξιά πλευρά και 11% (και 3 σε πλήθος) στο κέντρο. Έτσι από τα παραπάνω γραφήματα εκλύεται το συμπέρασμα ότι οι περισσότεροι παίκτες και παίκτριες προσπάθησαν να είναι πιο σίγουροι ότι τα σουτ τους θα έχουν κατεύθυνση προς την εστία οπότε για αυτό επέλεξαν να σουτάρουν χαμηλά, όσοι από την άλλη ήθελαν να είναι σίγουροι ότι το σουτ τους και θα πάει στην εστία αλλά και ότι θα είναι πολύ δύσκολο για τον τερματοφύλακα να το αποκρούσει, είτε λόγω της δύναμης είτε λόγω τους ύψους της εκτέλεσης επέλεξαν να το ρίξουν ψηλά. Σε ότι αφορά τα πέναλτι που πήγαν στο μεσαίο ύψος φαίνεται τα σουτ αυτά να ήταν και τα λιγότερο επιτυχημένα από άποψη τεχνικής, καθώς ενώ τα περισσότερα μπορεί να χαρακτηρίζονταν από δύναμη, στην πλειοψηφία τους αποτύγχαναν να πάρουν το απαραίτητο ύψος που ήθελε ο παίκτης.





Ποσοστό ευστοχίας

Επόμενη μεταβλητή την οποία θέλαμε να εξετάσουμε ήταν το ποσοστό ευστοχίας της κάθε εκτέλεσης (1^{ης}, 2^{ης}, 3^{ης}, 4^{ης}). Τα γραφήματα παρακάτω δείχνουν ότι η πρώτη εκτέλεση ήταν και η πιο εύστοχη με ποσοστό 79% (και 19 εκτελέσεις στον αριθμό), στην δεύτερη θέση ακολουθεί η δεύτερη εκτέλεση με 67% (και 16 εκτελέσεις στον αριθμό), πιο πίσω με ελαφρώς μικρότερο ποσοστό η τέταρτη εκτέλεση με 62% (και 15 εκτελέσεις στον αριθμό) και στην τελευταία θέση από άποψη ποσοστού ευστοχίας είναι

η τρίτη εκτέλεση με το θαυματικό ποσοστό της τάξης του 50% (και 12 εκτελέσεις σε αριθμό).





Γραφήματα ποσοστού ευστοχίας/αστοχίας ανά εκτέλεση - χρόνος εκτέλεσης

Χρόνος Εκτέλεσης

Σχετικά με τον χρόνο της κάθε εκτέλεσης θεωρήσαμε πως θα ήταν πιο ουσιαστικό να χωρίσουμε τον συνολικό χρόνο σε τρεις κατηγορίες. Στον ενεργητικό χρόνο στον οποίο ο αθλητής όντως προετοιμάζεται ενεργητικά για να εκτελέσει, στον παθητικό χρόνο στον οποίο ο αθλητής δεν είχε κάποια ενεργητική προετοιμασία και στον συνολικό χρόνο ο οποίος θα συμπεριλαμβάνει και τις δύο προηγούμενες κατηγορίες. Ο παθητικός χρόνος ξεκίνησε να μετράται από την 3^η εκτέλεση και μετά καθώς είναι το

σημείο στο οποίο ο τερματοφύλακας και στην συνέχεια οι παίκτες, θα προσπαθούσαν να καθυστερήσουν όσο περισσότερο γίνεται την εκτέλεση και σταματούσε τη στιγμή που ο παίκτης θα ξεκινούσε την φόρα του. Ο ενεργητικός χρόνος ίσχυε σε όλες τις εκτελέσεις και ξεκινούσε να μετράει από την στιγμή που ο παίκτης ξεκινούσε την φόρα του και σταματούσε την στιγμή που η μπάλα ακουμπούσε τα δίχτυα ή απομακρυνόταν από το τέρμα. Όπως μπορούμε να δούμε στο πρώτο γράφημα αριστερά η πιο σύντομη ενεργητική εκτέλεση ήταν η τρίτη με ενεργητικό χρόνο αναμονής 7,11sec M.O και η πιο αργή η τέταρτη με 8,87sec M.O. Στον παθητικό χρόνο η 3^η εκτέλεση ήταν πάλι η πιο σύντομη με 19.91sec M.O και η τέταρτη η πιο αργή με 26,06sec M.O, ενώ στον συνολικό χρόνο η γρηγορότερη εκτέλεση ήταν η πρώτη με 8,26sec M.O και η πιο μεγάλη σε διάρκεια η τέταρτη με 34,41sec M.O



(*Σε όλες τις εκτελέσεις έχει καταγραφεί ο Μέσος Όρος των χρόνων κάθε εκτέλεσης)

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΕΥΣΤΟΧΙΑΣ ΜΕ ΧΡΟΝΟ

Το επόμενο ερώτημα που γεννάται είναι αν υπήρχε κάποια σύνδεση μεταξύ του χρόνου που έπαιρνε η εκάστοτε εκτέλεση και του ποσοστού ευστοχίας της κάθε εκτέλεσης, οπότε αποφασίσαμε να ελέγξουμε ακριβώς αυτό με τα αποτελέσματα να είναι ξεκάθαρα. Συγκεκριμένα φάνηκε ότι ο συνολικός χρόνος εκτέλεσης επηρέαζε στο τέλος και το ποσοστό της ευστοχίας με πιο χαρακτηριστικά παραδείγματα να είναι η πρώτη εκτέλεση και Τρίτη καθώς στην πρώτη που είχε το μικρότερο συνολικό χρόνο αναμονής εμφανίστηκε και το μεγαλύτερο ποσοστό ευστοχίας με 79%, ενώ στην Τρίτη εκτέλεση που ο χρόνος αυξήθηκε στα 19,91sec το ποσοστό ευστοχίας μειώθηκε ραγδαία στο 50%. Έτσι φαίνεται πως όσο λιγότερος είναι ο συνολικός χρόνος εκτέλεσης ενός πέναλτι τόσο πιο πολλές οι πιθανότητες να είναι και εύστοχο. Αξίζει να σημειωθεί κάτι όμως στην συγκεκριμένη σύγκριση. Ο λόγος που στην σύγκριση τοποθετήθηκε η πρώτη εκτέλεση που είναι η πιο σύντομη μαζί με την τρίτη που είναι η δεύτερη μεγαλύτερη σε διάρκεια και όχι με την τέταρτη που είναι πρώτη μεγαλύτερη σε διάρκεια έγκειται στο γεγονός ότι μεταξύ της τρίτης και της τέταρτης εκτέλεσης υπάρχει μια βασική διαφορά και αυτή είναι ο παράγοντας της εξοικείωσης. Καθώς στην τρίτη εκτέλεση είναι η πρώτη φορά που ο παίκτης βιώνει μια κατάσταση απότομης αύξησης πίεσης και στρες μέσω της εσκεμμένης αύξησης της παθητικής αναμονής και μέσω της προσπάθειας του αντίπαλου τερματοφύλακα να του χαλάσει την ρουτίνα, ενώ στην τέταρτη εκτέλεση επειδή έχει πάρει ένα πρώτο ερέθισμα ξέρει περίπου τι να περιμένει. Αυτό μπορεί να γίνει αντιληπτό και μέσω του ενεργητικού χρόνου σουτ μεταξύ των δύο τελευταίων εκτελέσεων καθώς στην Τρίτη είναι 7,11sec ενώ στην τέταρτη 8,87sec. Υπό κανονικές συνθήκες οι χρόνοι θα έπρεπε να είναι

αντίστροφοι και να υπάρχει μικρότερη ενεργητική αναμονή στην εκτέλεση που είχε μεγαλύτερη παθητική αναμονή, αλλά αντιθέτως, λόγω της απότομης αλλαγής του περιβάλλοντος εκτέλεσης (επειδή μέχρι και την δεύτερη εκτέλεση ο παίκτης δεν έχει καμία αλληλεπίδραση από κανέναν αντίπαλο) δείχνει να υπάρχει μια τάση να τελειώσει πιο γρήγορα η εκτέλεση, σαν να υπάρχει ένα πρέπει εν αντιθέσει με την τέταρτη εκτέλεση όπου οι παίκτες προσαρμόστηκαν στο ερέθισμα και φαίνεται να είναι πιο «ήρεμοι» και να παίρνουν περισσότερο ενεργητικό χρόνο για να προετοιμαστούν κατάλληλα (εξ 'ου και η αύξηση του ποσοστού ευστοχίας κατά 12% μεταξύ των 2 εκτελέσεων).

Συζήτηση

Αναλύοντας τις παραπάνω απαντήσεις των παικτών καταφέραμε να αντλήσουμε σημαντικά αποτελέσματα σχετικά με τους παράγοντες επίλυσης καταστάσεων. Οι παίκτες φάνηκε να χρησιμοποιούν μεταγνωστικές δεξιότητες για την επίλυση του σεναρίου- πέναλτι. Σχεδιάζαν την εκτέλεση τους ελέγχοντας διάφορους παράγοντες. Συγκεκριμένα στις επιτυχημένες εκτελέσεις έπαιξαν ρόλο τόσο η δηλωτική, διαδικαστική γνώση των παικτών όσο και οι ψυχολογικοί παράγοντες οι οποίοι βοήθησαν τους παίκτες να εκτελούν χωρίς συναισθήματα φόβου.

Οι συμμετέχοντες για παράδειγμα έδωσαν ιδιαίτερη προσοχή στην μπάλα και που αυτή πρέπει να στηθεί, τις καιρικές συνθήκες που επικρατούσαν (δηλωτική γνώση), στον τερματοφύλακα και την τεχνική της εκτέλεσης (διαδικαστική γνώση). Οι αντίπαλοι έπαιξαν επίσης σημαντικό ρόλο στον να επηρεάσουν την ώρα της εκτέλεσης, είτε αυτό σήμαινε ότι θα επηρέαζαν θετικά είτε αρνητικά. Λίγα άτομα δήλωσαν πως δεν επηρεάστηκαν είτε λόγω της συγκέντρωσης που είχαν είτε λόγω της προηγούμενης επαφής τους-εξοικείωσής τους με παρόμοιες συνθήκες (πχ γιουχαρίσματα, φωνές). Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμβαδίζουν με τα αποτελέσματα άλλων

ερευνών που έδειξαν ότι οι έμπειροι αθλητές χρησιμοποιούν τη δηλωτική γνώση για το άθλημα και τη διαδικαστική γνώση τους δηλαδή τον τρόπο με τον οποίο γίνονται οι διάφορες εκτελέσεις (McPherson, 2000).

Όσον αφορά στον ψυχολογικό τομέα, οι περισσότεροι παίκτες στις επιτυχημένες τους εκτελέσεις αναφέρουν πως είχαν αυτοπεποίθηση, ψυχραιμία, αποφασιστικότητα σχετικά με τον τρόπο και την πλευρά εκτέλεσης και καθαρό μυαλό. Αντίθετα, στις αποτυχημένες εκτελέσεις έπαιξε σημαντικό ρόλο η αλληλεπίδραση των αντιπάλων με τις φωνές και τα όσα έλεγαν προκειμένου να αποσυντονίσουν τον εκάστοτε παίκτη, η χαλαρότητα και η έλλειψη συγκέντρωσης η οποία μπορεί να οδήγησε σε τεχνικά λάθη, η αλλαγή της συνήθους διαδικασίας εκτέλεσης-ρουτίνας και κάποια μεμονωμένα τεχνικά λάθη όπως για παράδειγμα η λανθασμένη στάση σώματος. Επίσης η πλειοψηφία των παικτών δήλωσε πως έδινε αρκετή σημασία στις προηγούμενες εκτελέσεις που αντιμετώπισε. Τα ευρήματα μας συμφωνούν με άλλες έρευνες που αναφέρουν ότι οι αθλητές με υψηλή μεταγνώση λαμβάνουν υπόψη τους το αποτέλεσμα προηγούμενης εκτέλεσης (Price & Collins, 2024).

Επιπρόσθετα, οι περισσότεροι παίκτες φάνηκε να νιώθουν άνετα με λιγότερο χρόνο αναμονής καθώς απέφευγαν μια στρεσογόνο διαδικασία η οποία τους δημιουργούσε αμφιβολία και δεύτερες σκέψεις σχετικά με την επιλογή την οποία είχαν αποφασίσει να πάρουν. Κάποιοι άλλοι βέβαια θεώρησαν ότι ο περισσότερος χρόνος αναμονής τους έκανε να νιώθουν ότι όσο αυξανόταν ο χρόνος αναμονής είχαν περισσότερο χρόνο να επεξεργαστούν την κατάσταση στο μυαλό τους, να χαλαρώσουν, να σκεφτούν και στο τέλος να επιλέξουν αυτό που θεωρούσαν καταλληλότερο.

Τέλος, όλοι οι παίκτες δήλωσαν ότι συνέχιζαν να έχουν αυτοπεποίθηση και πίστευαν πως θα τα καταφέρουν την επόμενη φορά, άσχετα από τις αποτυχημένες

προσπάθειες. Αnéφεραν ότι η εξοικείωση με την διαδικασία, θα τους βοηθούσε να εκτελέσουν με μεγαλύτερη σιγουριά στο μέλλον. Σε καμία δε περίπτωση μια αποτυχημένη εκτέλεση πέναλτι δε θα οδηγούσε κανέναν τους να σταματήσει το ποδόσφαιρο, καθώς αναγνωρίζουν ότι παρόλο που ήταν μια δύσκολη στιγμή δεν ήταν ικανή να στερήσει όλα τα καλά τα οποία τους προσφέρει το ποδόσφαιρο.

Συμπέρασμα

Στην παρούσα έρευνα φάνηκε πως οι περισσότεροι έμπειροι παίκτες σχεδιάζουν τις εκτελέσεις τους, ελέγχοντας ποικίλους παράγοντες και πως οι προσχεδιασμένες εκτελέσεις ήταν οι εύστοχες. Συνεπώς η χρήση τόσο της δηλωτικής και διαδικαστικής γνώσης φαίνεται να οδηγεί στη βαθύτερη κατανόηση της εκάστοτε συνθήκης/σεναρίου. Από την άλλη, η εξέταση τόσο ειδικών παραγόντων (τεχνική, θέση τερματοφύλακα κλπ) όσο και γενικών παραγόντων (δύναμη, αυτοπεποίθηση κλπ) οδήγησε σε επιτυχημένα πέναλτι. Γιαυτό, καλό θα ήταν εκπαιδευτικοί ΦΑ και προπονητές να προτείνουν στους νεαρούς αθλητές τη χρήση και εξάσκηση των μεταγνωστικών στρατηγικών όπως ο σχεδιασμός, η παρακολούθηση και αξιολόγηση ώστε να γίνουν αποτελεσματικότεροι στις εκτελέσεις τους καθώς και στην επίλυση καταστάσεων που εκτυλίσσονται στο παιχνίδι. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εξετάσουν την επίλυση προβλημάτων κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και σε άλλα αθλήματα.

Βιβλιογραφία

- Ashford, M., Abraham, A., & Poolton, J. (2020). A communal language for decision making in team invasion sports. *International Sport Coaching Journal*, 8(1): 122-129. doi.org/10.1123/iscj.2019-0062
- Collins, Collins, και Carson 2021
- Johnstone, D., & Morrison, B.W. (2016). The application of naturalistic decision-making techniques to explore cue use in rugby league play makers. *Journal of Cognitive Engineering and Decision Making*, 10(4): 391–410
- Kinrade, Jackson, και Ashford 2015
- Lex, H., Essig, K., Knoblauch, A., & Schack, T. (2015). Cognitive representations and cognitive processing of team-specific tactics in soccer. *PLoS ONE*, 10, e0118219. doi.org/10.1371/journal.pone.0118219
- MacIntyre, T. E., Igou, E. R., Campbell, M. J., Moran, A. P. P., & Matthews, J. (2014). Metacognition and action: a new pathway to understanding social and cognitive aspects of expertise in sport. *Frontiers in Psychology*, 5(115): 1-12.
- McPherson, S. L. (2000). Expert-novice differences in planning strategies during collegiate singles tennis competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22: 39-62.
- Pill, S., & Hyndman, B. (2018). Gestalt psychological principles in developing meaningful understanding of games and sport in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(4): 322-329.
- Price, A. & Collins, D. (2024). Exploring the development of ‘understanding’ in high-level youth soccer players, *Physical Education and Sport Pedagogy*.
<https://doi.org/10.1080/17408989.2024.2352828>

- Price, A, Collins, D & Stoszkowski, J (2021). How do high-level youth soccer players approach and solve game problems? The role of strategic understanding. *Physical Education and Sport Pedagogy*. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1967307>
- Price, A., Collins, D., Stoszkowski, J., & Pill, S. (2020). Strategic understandings: An investigation of professional academy youth soccer coaches' interpretation, knowledge, and application of game strategies. *International Sport Coaching Journal*, 7(2): 151- 162.
- Roca, A., Ford, P. R., & Memmert, D. (2018). Creative decision making and visual search behavior in skilled soccer players. *PLoS ONE* 13(7): e0199381. doi.org/10.1371/journal.pone.0199381
- Roca, A., Ford, P. R., & Memmert, D. (2020). Perceptual-cognitive processes underlying creative expert performance in soccer. *Psychological Research*. doi.org/10.1007/s00426-020-01320-5
- Roca, A., Williams, M., & Ford, P. R. (2012). Developmental activities and the acquisition of superior anticipation and decision making in soccer players, *Journal of Sports Sciences*, 30(15): 1643-1652.
- Stratton, G., Reilly, T., Williams, M. A., & Richardson, D. (2004). *Youth soccer: From science to performance*. Routledge
- Wang, M.T., Binning, K.R., Toro, J.D., Qin, Z. & Zepeda, C.D. (2021). Skill, Thrill, and Will: The Role of Metacognition, Interest, and Self-Control in Predicting Student Engagement in Mathematics Learning Over Time. doi.org/10.1111/cdev.13531
- Wein, H. (2004). *Developing game intelligence in soccer*. Readswain Inc.

Ευκλείδη, (2011). *Μεταγνωστικές διεργασίες και αυτο-ρύθμιση*. Εκδόσεις Πεδίο.

Χατζηπαντελή, Α. (2023). *Παιχνίδι και Μεταγνώση στην Πρώτη σχολική ηλικία*.

Εκδόσεις Ανάτυ