Érzelmeink és az önszabályozás a sportban

Javasolt feldolgozási idő: 30 perc

A verseny alatti érzelmi állapothoz kapcsolódóan gondold végig, hogy milyen érzelmeket szoktál átélni verseny közben, és írd le egy koncentrációs összeomlásodat! Válassz egy olyan helyzetet, amikor egy apró hiba után, amely önmagában nem indokolta volna azt, hogy hátrányba kerülj, mégis megváltozott a mérkőzés állása, és veszítettél az előnyödből. Elemezd a helyzetet abból a szempontból, hogy a hiba előtt, majd a hiba következményeként milyen érzelmi állapotba kerültél, és ennek mi lett az eredménye.