



Érzelmek és az önszabályozás a sportban

Alább példát találsz egy verseny közbeni koncentrációs összeomlás leírására.

Teniszmérkőzésen 4-3-ra vezettem, és enyém lehetett volna a gém, ami 5-3-at jelentett volna, de ütöttem egy necces labdát, ami aztán szélesre pattant a hálóról. A 4-3 nem volt túl nagy előny, nagyon kellett koncentrálni, de jól ment a játék. Nem tudtam felszabadultan játszani, kicsit feszült voltam, de ez a feszültség segített odafigyelni. A necces labda önmagában nem jelentett volna problémát, mert emiatt még nem veszítettem volna el a gémet, de elkezdtem idegeskedni amiatt, hogy akár el is veszíthetem, és így 4-4 lehet az állás. Amikor ez valóban bekövetkezett, akkor már dühös voltam, és innentől egyáltalán nem tudtam odafigyelni.