



## A csúcsteljesítmény pszichés jellemzői

*Javasolt feldolgozási idő: 20 perc*

*Idézz fel magadban egy olyan versenyt vagy mérkőzést, amikor nagyon jól ment a játék, nagyon jól szerepeltél és élvezted a versenyzést! Ha megvan, akkor írd be a táblázatba a felsoroltakból az ehhez kapcsolódó érzelmeket!*

*Érdeemes feljegyezned magadnak ezeket az érzelmeket, és amikor versenyre készülsz, akkor igyekezz minél inkább ilyen állapotba kerülni! Sok sikert!*

*Végül írd be a többi érzelmet is a táblázatba!*

nyugalom, önbizalom, boldogság, öröm, elégedettség, elégedetlenség, félelem, együttérzés, unalom, düh, szomorúság, szeretet, fájdalom, büszkeség, harag, aggodás, vágyakozás, idegesség, melankólia, meglepődés, féltékenység, undor, csodálkozás, irigység, bizonytalanság, csalódottság, fásultság



Saját IZOF (Individual Zone of Optimal Functioning)

	Pozitív	Negatív
Pozitív		
Negatív		