3) Τι είναι «διέγερση» και σε ποιο επίπεδο διέγερσης που πρέπει να κυμαίνονται οι αθλητές;

Διέγερση είναι η ενεργοποίηση ή κινητοποίηση ενέργειας. Μπορεί να είναι θετική και ευχάριστη ή αρνητική και δυσάρεστη

 