

Unit 2 – Text 1: The Zone

Theme: **SPORTS – The Zone**

**Collocations:** Study these phrases and learn them by heart.

### §A

outstanding.. athletes	= εξαιρετικοί αθλητές
unique.. state of mind	= μοναδική κατάσταση του νου
state of.. conscious	= κατάσταση της συνειδήσεως
all skills merge.. into one	= όλες οι δεξιότητες ενώνονται σε μία
strong.. intuition	= δυνατή διαίσθηση
it's associated with.. peak performance	= συσχετίζεται με κορυφαία επίδοση
a much sought.. -after state	= μία πολύ επιδιωκόμενη κατάσταση

### §B

in-depth.. studies	= μία σε βάθος μελέτη
to undergo.. an experience	= υποβάλλομαι σε μία εμπειρία
a remarkable.. experience	= μία αξιοσημείωτη εμπειρία
intense.. concentration	= έντονη συγκέντρωση
in perfect.. harmony	= σε τέλεια αρμονία
time slows.. down	= ο χρόνος επιβραδύνεται
to lose your self.. -consciousness	= χάνεις τη συνείδηση του εαυτού σου
effortless.. movement	= αβίαστη – ομαλή κίνηση
contemporary.. research	= σύγχρονη έρευνα
to identify the key.. requirements	= εντοπίζω τις κύριες απαιτήσεις
to enter.. the zone	= μπαίνω στην κατάσταση 'zone' (απόλυτη συγκέντρωση)
to immerse in.. the task at hand	= βυθίζομαι στη δουλειά που έχω μπροστά μου να κάνω
a mental.. activity	= μία νοητική δραστηριότητα
to activate my.. right hemisphere	= ενεργοποιώ το δεξί μου ημισφαίριο
to a great.. extent	= σε μεγάλο βαθμό
to execute a.. task	= εκτελώ ένα καθήκον (μια εργασία)
to focus solely on.. a task	= επικεντρώνομαι πλήρως σε μια εργασία

