

KAMIKAZI'S IS DIE GREATSTE

Hi jou kampioen , ek wil net vir jou se hoe goed jy voorberei is vir enige iets wat na jou kant toe mag kom.

Die meeste van julle besef dit dalk nie maar sedert Mei 2009 oefen jy op n fyn uitgewerkte program , ek het talle ure spandeer om als fyn en doelgerig te beplan. Ons trek nou by die 42ste week op die program . In die 41 weke wat verby is het ek aandag aan al die aspekte gegee , ons het jou geslyp tot die talentvolle diamant wat jy nou is. Al jou energie sisteme is perfek geoefen – Jou ritme en styl het aandag gekry , jou plof en veerkrag(springe –speed ladder ens), jou funksionele krag (ronde oefening) jou alaktiese spoed (suiwer spoed) jou anaerobiese glikoliese sisteem (oefening tot 400m) en jou aerobiese sisteem(afstand) asook kombinasie van sisteme bv (tempolope oor 400m tot 1000m en fartlek)jou spier uithou (kort rus oef) en spoed uithou is ontwikkel na die beste wat dit moontlik kan wees.Jy is n complete PACKAGE dit is n groot voordeel teenoor jou teenstanders wat dalk net in sekere aspekte sterk is.

Jy kan nou self jou gedagtes oor die laaste 41 weke laat gaan en weet en glo dat jy die beste is wat jy kan wees , dink maar aan al die fantastiese tye wat jy die laaste ruk al behaal het.Onthou asb die waarde sisteme van die kamikazi`s nl

Jou krag kom van Jesus Christus af

Vasbyt

Doelgerig

Doelwitte

Nederig ens

Gee altyd 100%

Van hierdie week af is ons eers amptelik in ons RACE program , as alles volgens plan uitwerk sal jy binnekort die tye van jou lewe hardloop.Ek wil jou verder die volgende wenke gee

- Glo in jouself (ek glo in jou en staan bank vas agter jou)
- Glo dat jy die beste is en altyd net jou beste gee
- Wees altyd posetief vul jou gedagtes met posetiewe se goed (mental CD)
- Beplan wedlope in jou gedagtes – Ontwikkel vir jou gedagtes `n video band wat oor en oor in jou gedagtes speel , hoor die komentator goeie dinge van jou se – hy se dat jy ongelooflik ritmies is , dat jy oor die baan sweef , dat jou asemhaling perfek is – hoor hoe juig die mense as jy voor is en as jy wen . voel hoe sit hulle die medalje om jou nek , **KAN JY DIT SIEN**
- Fokus nou, moenie dat dinge wat ander mense van jou se jou enigins beïnvloed , jou ouers , teenstanders ,ouers en selfs ek kan dalk vir jou iets se wat jou ontstel wees voorbereid daarop en blok dit dadelik uit lag daarvoor moenie in argumente betrokke raak nie – **JY FOKUS DIE BESTE AS JY GELUKKIG EN ONTSPANNE IS**
- Sluit af jy kan nie die hele tyd fokus nie dit sal jou uitput – dink aan goed waarvan jy hou soek dinge om jou wat jou blymaak luister na musiek ens –**ONTSPAN**

- Natasha te baerts het die naweek by Menlo haar beste tye nog in die 100m en 200m behaal , ek het met haar gepraat en sy het vir my gese dat sy vir die eerte keer glad nie gestres het nie , sy was ontspanne en het gese sy gaan net alles gee.
- Gedurende die wedloop moet nie dat n stamp of stotery jou beïnvloed nie al spike hulle jou moet jy so in kontak wees met jou race – jou beplanning dat jy dit glad nie agter kom nie – al gaan daar n bom af in die stadion sal jy dit nie gedurende die race agter kom nie.
- **MOENIE LUISTER NA JOU BREIN(GEVOEL) NIE SOOS MY BENE IS DOOD EK VOEL LAM NIE JOU LIGAAM KAN BAIE VERDER GAAN AS WAT JOU GEDAGTES VIR JOU SE**
- Vertrou my as jou afrigter soos ek jou vertrou en in jou glo
- Luister na my advies en al is jy doodmoeg doen dit
- **MOENIE BANG WEES NIE ! MOENIE TE VEEL STRES NIE WANT DIE BYBEL SE DAT GOD JOU NIE SO GEMAAK HET NIE – JESUS SE DAT HY ONS NIE N GEES VAN VREES GEGEE HET NIE MAAR VAN **KRAG EN SELFBEHEERSING****
- Kyk goed na jouself bly weg van gevaarlike speletjies , vermy persoonlike kontak met siek mense sodat jyself nie nou siek word nie
- Eet goed ,drink jou vitamieene
- Motiveer en ondersteun jou oefen maats
- Onthou om binne 15 minute nadat jy deelgeneem het koolhidrate (stysels , energie drankies , Coke ens in te neem)

-
-
- JY IS PERFEEK VOORBEREI , DIE WAT DIE HONGERSTE IS VIR GOUD WEN DIT DIKWELS EERDER AS DIE WAT DIE MEESTE TALENT HET. IS JY SEKER JY IS HONGER GENOEG VIR GOUD ?

JUST DO IT