

Pagpindot sa mga PR na iyon
Taylor Pieri

Ang Mga Personal na Tala, na kilala rin bilang PR's, ay isang bagay na sineseryoso sa organisasyon ng NCAA. Bilang isang koponan sa palakasan ng NCAA sa kolehiyo, ang pagsubok ay isang bagay na pinakamadalas na pag-usapan pagdating sa pagpapahusay at pagtulak sa mga koponan na mapabuti ang lakas at pagkondisyon. Ito ay kinakailangan ng lahat ng mga koponan bilang bahagi ng NCAA.

Kapag nakikipagkumpitensya sa isang mataas na antas sa sports, ang patuloy na pagsisikap na talunin ang mga personal na rekord ay maaaring maging hamon sa pisikal at mental. Ang kakayahang itulak ang katawan ng tao sa iba't ibang paraan ay isang hamon. Dapat mapagtanto ng mga atleta ang pokus ng maraming aspeto na pumapasok kapag tumutuon sa pag-aalaga ng kanilang mga bodyies. Gayunpaman, ang mental na aspeto ay mas mahalaga. Pagdating sa sandali kung saan itinutulak mo ang iyong isip na talunin ang personal na oras o bigat na PR, manatiling nakatutok sa pag-iisip at positibo

