



“

תתרכזו רק בעצמכם וביכולת שלכם. תנסו לחשוב על מה שאתם צריכים לעשות כדי להביא את הביצוע הכי טוב שאתם יכולים בכל רגע בזירה/ מזרון/ משטח. תהנו מכל רגע גם לפני התחרות וגם במהלכה כי בסופו של דבר אלו הרגעים הכי כייפים שבשבילם אתם עובדים כל כך קשה. עכשיו נשאר רק להנות!

אבישג סמברג

מדליית ארד, טאקוונדו, טוקיו 2020