Sunday Reset as a College Student-Athlete
Kali Young



Para sa mga student-athlete, maaaring maging mahalagang bahagi ng linggo ang mga araw ng pahinga. Sa dami ng training, klase, workout, at laro, kakaunti ang oras para makapag-reset. Dahil maaaring isang beses lamang sa isang linggo ang mga araw na walang pasok o training, kung paano mo gagamitin ang oras na iyon ay maaaring magkaroon ng malaking epekto sa pagbibigay sa iyong sarili ng pagkakataong makabawi sa mental at pisikal na aspeto. Para sa pinakahuli kong araw na walang pasok o training, sinimulan namin ng mga kaibigan ko ang umaga sa pagkuha ng kape sa Hedge sa San Francisco, bago pumunta sa grocery store para sa darating na linggo. Matapos makuha ang lahat ng kailangan namin, naglakad-lakad kami sa campus, na nagbigay sa amin ng oras para makalabas. Tinapos namin ang araw sa pagluluto ng hapunan at panonood ng pelikula. Bagama't kaswal lamang ang araw, nagbigay ito sa amin ng pahinga mula sa aming mga karaniwang gawain at ng oras para magtuon sa mga bagay na wala sa paaralan at sports. Ang pahinga at recovery ay mahahalagang bahagi ng pagpapanatili ng abalang iskedyul, at ang isang araw na walang pasok o training ay maaaring magbigay sa mga estudyante ng pagkakataong makapag-recharge nang pisikal, mental, at sosyal bago magsimula ang panibagong linggo.