

Ang pagbawi ay susi

Ang pagiging isang student athlete sa kolehiyo ay nangangailangan ng pagtuon upang pangalagaan ang iyong katawan at kalusugan sa maraming paraan. Kapag ang mga atleta ay gumagawa ng kanilang katawan sa isang matinding anim na beses sa isang linggo, ito ay nangangailangan ng malaking pinsala sa kanilang mga katawan. Kung walang wastong pangangalaga para sa mga atleta, mas malamang na sila ay masaktan o masugatan. Kapag nasugatan, ang mga atleta ay kailangan dumaan sa proseso ng paggawa. Kabilang dito ang paglalaan ng oras sa mga kasanayan at laro na maaaring magresulta sa isang set back pati na rin sa ilang mga kaso. Mahalagang tumuon sa.