

La recuperación es clave

Ser un estudiante atleta en la universidad requiere concentración para cuidar su cuerpo y su salud de muchas maneras. Cuando los atletas trabajan su cuerpo al extremo seis veces por semana, les pasa un precio enorme. Sin la atención adecuada para los atletas, es más probable que se lastimen o lesionen. Una vez lesionados, los atletas deben pasar por un proceso de recuperación. Incluye tomarse un tiempo libre de las prácticas y juegos, lo que también puede resultar en un retroceso en algunos casos.

Es importante centrarse en los principales trabajos que los entrenadores y preparadores físicos le asignan a cada deportista. Algunas cosas clave para recordar e incorporar a las rutinas diarias incluyen mantenerse hidratado, estirarse antes y después de los entrenamientos/prácticas, llevar una dieta equilibrada, calentar adecuadamente su cuerpo antes de la actividad, dormir suficientes horas y visitar a entrenadores deportivos regularmente durante la semana para cuidados adicionales para mantenerse saludable.