

DALIŞ VE STRES

Dalışta Stres önemli bir konu olmakla beraber , dikkat edilmesi gereken bir konu olduğunu düşünüyorum. Öncelikle dalışta stresin kaynağını bulmak neden olduğunu , sebeplerini bulduktan sonra önlem almak gerekir. Bu yüzdende ciddi eğitim almak, ve her dalış sonrası dalıcının kendini gerek eğitmeni ile gerekse objektif olarak değerlendirmesi gerekmektedir.



Bu yüzden dalışta stres önemli bir konudur. Bu gerek dalış eğitiminin yetersizliği, kişinin fizik fizyolojisindeki yetersizlik, daldığı suyun durumu, ısısı vs gibi durumlarda dalışta stresi tetikliyen faktörlerden bazılarıdır. Sizler için hazırlamış olduğum videoyu kanalımdanda takip edebilirsiniz. Kanalıma abone olursanız gelecek olan videolardanda haberdar olmus olursunuz.

