

KAS PADARA SPORTISTU PAR PARALIMPIETI?

VĀRDS: KLASE:



STARPTAUTISKĀ PARALIMPISKĀ KOMITEJA

KAS PADARA SPORTISTU PAR PARALIMPIETI?

Aizpildi tabulu, lai parādītu savu izpratni par paralimpiešu atbalsta komandu, kas strādā aizkulisēs!

KAS PADARA SPORTISTU PAR PARALIMPIETI?	
Atbalsta loma	Norādi divus veidus, kā tiek sniegts atbalsts parasportistam
Sporta uztura speciālists	• Sniedz padomus par diētu un uzturu atbilstoši sporta veidam. • Sniedz padomus par drošiem uztura bagātinātājiem.
Sporta ārsts	• _____ • _____
_____	• Atbalsta parasportistus un iedrošina viņus sniegt maksimālu atdevi, lai sasniegtu lieliskus rezultātus. • Izmanto sociālos plašsaziņas līdzekļus, lai paustu atbalstu un iedrošinājumu paralimpiešiem.
Fizioterapeits	• _____ • _____
_____	• Sniedz padomus par psiholoģisko sagatavošanos treniņiem un sacensībām. • Kopā ar parasportistu izstrādā psiholoģiskās stratēģijas, lai sportists varētu pārvarēt izaicinājumus un neveiksmes.
Sporta treneris	• _____ • _____
_____	• Veic pētījumus, lai saprastu, kā organisms reaģē uz vingrinājumiem. • Sniedz padomus par sirdsdarbības frekvenci, ķermeņa atjaunošanas metodēm, ūdens uzņemšanas stratēģijām, pārmērīgu trenēšanos un aklimatizāciju.