

KAS PADARA SPORTISTU PAR PARALIMPIETI?

INDIVIDUĀLI, PĀROS VAI KOMANDĀ VEICAMS NOVĒRTĒJUMA TESTS

NR.	JAUTĀJUMS	ATBILDE
1	<p>Kā sporta treneris palīdz paralimpiešiem?</p> <p>A. Pasaka viņiem, kas jādara, un ļauj viņiem to darīt</p> <p>B. Plāno un īsteno treniņu plānus</p> <p>C. Spēlē spēli vai piedalās sporta veidā kopā ar paralimpieti</p>	B. Plāno un īsteno treniņu plānus
2	<p>Kas pilda šo lomu?</p> <p>Muskuļu un saistaudu traumu ārstēšana un konsultācijas par vingrojumu programmām traumu profilaksei un ārstēšanai.</p>	Fizioterapeits
3	<p>Kas ir atbildīgs par paralimpiešu psiholoģisko sagatavotību?</p> <p>A. Fiziologs</p> <p>B. Psihologs</p> <p>C. Fizioterapeits</p>	B. Psihologs
4	<p>Ko dara sporta tehniķis?</p>	Veic individuālā un komandas sporta aprīkojuma apkopi, regulēšanu un remontu.
5	<p>Norādi vēl divas citas atbalsta personāla funkcijas</p>	Sporta uztura speciālists, sporta ārsts, spēka un kondīcijas sagatavotības treneris, sporta fiziologs.

KAS PADARA SPORTISTU PAR PARALIMPIETI?

NR.	JAUTĀJUMS	ATBILDE
6	Norādi divus iemeslus, kāpēc no 1968. līdz 2016. gadam ir uzlabojušies paralimpisko spēļu rekordi	Labāki un regulārāki treniņi, piemērotākas treniņu telpas un sporta inventārs, labāka izpratne par to, kā trenēties, plašāka sporta zinātnes izmantošana, labāka diēta un uztura konsultācijas, labāka medicīniskā aprūpe traumu un slimību gadījumā, labāka psiholoģiskā sagatavotība.
7	Nosauc divas psiholoģiskās izturības īpašības!	Izturība, ticība sev, motivācija, konkurētspēja, vēlme gūt panākumus, disciplinētība, pārliecība, pilnīga koncentrēšanās uz mērķiem un ambīcijām, kā arī paralimpisko vērtību - apņēmības un drosmes - demonstrēšana.
8	Kādas paralimpiskās vērtības paralimpieši demonstrē, gatavojoties sacensībām un sacenšoties? A. izcilība, cieņa, draudzība B. iedvesma, cieņa, vienlīdzība, izcilība C. apņēmība, iedvesma, vienlīdzība, drosmē	C. apņēmība, iedvesma, vienlīdzība, drosmē
9	Visa pamatā ir fiziskā sagatavotība. Nosauc trīs lietas, ko 21. gadsimta paralimpieši dara, lai sagatavotos startam paralimpiskajās spēlēs.	C. Sagatavošanās, spēka un kardiovaskulārie treniņi, konkrētajam sporta veidam nepieciešamo prasmju praktizēšana un tehnikas uzlabošana, regulāra dalība sacensībās, mācīšanās sadarboties ar citiem komandas biedriem, piemēram, spēlējot ratiņbasketbolu. • Ēd veselīgu pārtiku un ievēro pareizu diētu, lai sasniegtu rezultātus dažādos sporta veidos. • Mieg, relaksācija, atvaseļošanās un atpūta.