

# KAS PADARA SPORTISTU PAR PARALIMPIETI?

## KAS PADARA SPORTISTU PAR PARALIMPIETI?

Atbalsta loma	Norādi divus veidus, kā tiek sniegts atbalsts parasportistam (tiek piedāvātas trīs vēlamās atbildes)
Sporta uztura speciālists	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sniedz padomus par diētu un uzturu atbilstoši sporta veidam.</li> <li>• Sniedz padomus par drošiem uztura bagātinātājiem.</li> </ul>
Sporta ārsts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnosticē slimības un traumas.</li> <li>• Nosaka nepieciešamo ārstēšanu.</li> <li>• Sniedz ieteikumus traumu un slimību profilaksei.</li> </ul>
Draugi, ģimene un skatītāji	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atbalsta parasportistus un iedrošina viņus sniegt maksimālu atdevi, lai sasniegtu lieliskus rezultātus.</li> <li>• Izmanto sociālos plašsaziņas līdzekļus, lai paustu atbalstu un iedrošinājumu paralimpiešiem.</li> </ul>
Fizioterapeits	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ārstē muskuļu un saistaudu traumas.</li> <li>• Strādā ar mīkstajiem audiem, lai mazinātu saspringumu un sāpes.</li> <li>• Sniedz konsultācijas par vingrojumu programmām traumu profilaksei un ārstēšanai.</li> </ul>
Sporta psihologs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sniedz padomus par psiholoģisko sagatavošanos treniņiem un sacensībām.</li> <li>• Kopā ar parasportistu izstrādā psiholoģiskās stratēģijas, lai sportists varētu pārvarēt izaicinājumus un neveiksmes.</li> </ul>
Sporta treneris	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uzņemas atbildību par visu sporta veidam nepieciešamo prasmju, tehniku un prasību aspektiem.</li> <li>• Plāno un īsteno treniņu plānus.</li> <li>• Sniedz padomus par visiem treniņu aspektiem.</li> </ul>
Sporta fiziologs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veic pētījumus, lai saprastu, kā organisms reaģē uz vingrinājumiem.</li> <li>• Sniedz padomus par sirdsdarbības frekvenci, ķermeņa atjaunošanas metodēm, ūdens uzņemšanas stratēģijām, pārmērīgu trenēšanos un aklimatizāciju.</li> </ul>