



Goed omringd zijn

Heel wat sporters krijgen hulp van een team mensen. Allemaal spelen ze een belangrijke rol.

Hoe beter je wordt in je sport, hoe meer mensen je zullen bijstaan. Bij bekende ploegen werken enkel toptrainers. Zij weten hoe ze het beste uit de atleten kunnen halen. Ze moedigen hun atleten aan. Maar ze zijn ook streng als het nodig is.

Spielen

Voor de sporter en het team is het belangrijk dat blessures worden tegengegaan. Niemand wint veel wedstrijden met een gescheurde spier. Alle spieren moeten altijd goed zijn opgewarmd. Kinesisten en osteopaten masseren en manipuleren de spieren. Daardoor zullen deze sneller en beter herstellen na een grote inspanning.

Schema's

Dokters maken een analyse van een topsporter. Zij kijken hoe goed de uithouding, kracht ... is.

Op basis daarvan stellen ze een schema op. Zo wordt de atleet nog beter. Een diëtist maakt een voedingschema op. De topsporter mag niet te veel of te weinig eten. Ook moeten alle voedingsstoffen aanwezig zijn.

Materiaal

Ook het sportmateriaal wordt aangepast aan de atleet. Denk maar aan loopschoenen. Bij bepaalde sporten zoals formule 1 of wielrennen zijn er mecaniciens. Zij zijn verantwoordelijk voor de auto of fiets waarmee de topsporter rijdt. Een psycholoog praat met de atleet zodat die voldoende vertrouwen heeft in zichzelf. En dan zijn er ook nog de supporters. Die zijn voor een topatleet van onschatbare waarde.



Een team trainen



Spielen manipuleren