

1. Iesaistītās puses un to funkciju/pienākumu apraksts

Brālis. Nepieciešams individuāls treniņu plāns un rezultātu paaugstināšana.

Treneris. Atbildīgs par treniņu plānošanu, uzraudzību un sniedz atbalstu gatavošanās procesā.

Ģimene. Nodrošina atbalstu, motivāciju un vajadzīgos resursus.

Sporta psihologs. Palīdz ar mentālo sagatavotību un emocionālo atbalstu.

Fizioterapeits. Strādā pie ķermeņa fiziskās sagatavotības un nosaka atjaunojošas procedūras pēc intensīviem treniņiem. *(Ir iesaistīts tikai tad, ja ir radušās īpašas veselības problēmas vai traumas)*

2. Pašreizējās procesa norises apraksts

Brālis. Veic treniņus un ievēro diētu, saskaņā ar trenera izstrādāto treniņa programmu.

Treneris. Veic treniņu plānošanu, arī veic novērojumus par brāļa progresu un pielāgo treniņu plānu.

Sporta psihologs. Sniedz palīdzību ar motivāciju un emocionālās stāvokli.

Ģimene. Sniedz emocionālu un materiālu atbalstu, seko līdzi brāļa gatavošanai.

3. Jautājumu saraksts (brālim)

- Kāda veida informācija tevi interesē par treniņiem un gatavošanos sacensībām?
- Kā notiek treniņu plānošana pašlaik un vai tas tev šķiet efektīvs?
- Vai tu ievēro diētu un kā tā ietekmē tavu sniegumu?
- Kādas ir tavas esošās fiziskās spējas un kur tu redzi iespējas uzlaboties?
- Vai ir kādas problēmas vai šķēršļi, kas traucē tavai gatavošanai?
- Kā tu izvērtē savu emocionālo un fizisko labklājību pirms, laikā un pēc treniņiem?
- Vai esi piedzīvojis kādas traumas vai veselības problēmas, kas ietekmē tavu gatavošanos?
- Vai uzskati, ka tev ir pietiekami daudz atbalsta no trenera, sporta psihologa un ģimenes?
- Vai tev ir konkrēti mērķi, ko vēlies sasniegt sacensībās, un kā tu plāno tos sasniegt?
- Vai esi gatavs pielāgot treniņu plānu, ja radīsies kādas veselības vai personīgās izmaiņas?

4. Funkcionālo prasību apraksts

Programmai jānodrošina iespēja brālim piekļūt individuālam treniņu plānam un rezultātu uzskaitījumam.

Programmai jāļauj trenerim efektīvi uzraudzīt sportista treniņu procesu un sniegt atbilstošu atbalstu.

Programmai jābūt elastīgai, lai varētu pielāgoties īpašajām situācijām, piemēram, brāļa veselības problēmām vai progresam.