



Slovenská plavecká federácia
Za kasárňou 1
831 03, Bratislava

Vec: ponuka metodických príspevkov pre SPF (apríl 2022)

Na základe mojich dlhoročných zahraničných skúseností v metodike súťažného plávania a po konzultácii s metodikom SPF ponúkam spoločne s tímom mojich spolupracovníkov výrobu metodických materiálov pre SPF:

1) Nastavenie jednotného formátu/designu platformy:

- príprava grafiky stránky a rozdelenie tém (spolupráca s P. Pavelkom)

rozpočet: 30€/hodina

časová dotácia: cca 8 hodín

Do vytvorenej štruktúry webovej platformy pripravíme k zverejneniu metodické materiály s touto tematikou:

2) Úvodná časť stránky:

- príprava úvodu do platformy; vytvorenie prehľadu na čom stojí výkon športovca, čo nám môže pomôcť plynulo prejsť k témam, ktoré budú rozoberané na platforme a udať dôvod, prečo tato platforma vznikla a ako by mala fungovať

rozpočet: 30€/hodina

časová dotácia: cca 6 hodín

+ infografiky tzv. 10-toro pre plavca, trénera, rodiča

rozpočet: 30€/hodina

časová dotácia: cca 4 hodiny

3) Silová/kondičná/suchá príprava plavca:

- materiál by predstavoval vytvorenie krátkych videí zameraných na rozcvičku pred tréningom/pretekom.

Začali by sme s jedným videom na každú dôležitú časť tela, čo by predstavovalo približne 10-12 videí. Natočenie a spracovanie jedného videa zaberá približne 2-2.5h.

rozpočet: 30€/hodina

časová dotácia: cca 24 hodín

4) Výživa/regenerácia:

- 3-4 praktické infografiky základov správnej výživy športovca, ktoré si môžu kluby vytlačiť

- 1-2 infografiky na dôležitosť spánku a správnej spánkovej hygieny

rozpočet: 30€/hodina

časová dotácia: cca 8 hodín

Celková ponuka približne vo výške cca 1.500€ (k faktúre bude priložený rozpis prací)

Predbežný termín dokončenia: koniec júna 2022

V Liptovskom Mikuláši, 25. apríla 2022