

**ONLINE PLATFORMA - SPORT U DOBA KARANTENE**

**O PROJEKTU**

Udruga Dani Krešimira Ćosića je odlučila pokrenuti online platformu koja bi objedinila sve sportove i njihove ključne aktere. Na ovaj način bi sport, koji je jako pogođen koronakrizom, nastavio biti dio svakodnevnog života svih građana Hrvatske.

*U tijeku je prikupljanje video sadržaja kako bi stranica kada se završi, bila spremna za javnost.*

Iako će stranica imati osnovni sadržaj na početku, kasnije će svatko moći ubaciti svoj video ako je vezan uz dolje naveden koncept i cilj.

**Cilj**: promocija sporta i zdravog života tijekom karantene

**Koncept**:

* video materijali profesionalnih sportaša, trenera
* kategorije su slijedeće:
  + Košarka
  + Nogomet
  + Borilački sportovi
  + Rukomet
  + Odbojka
  + Vaterpolo i plivanje
  + Atletika i gimnastika
  + Skijanje, hokej i klizanje
  + Tenis, badminton, squash
  + Kajak, veslanje, jedriličarstvo
  + Prehrana
* U svakoj kategoriji nalaze se Savjeti trenera, Profesionalni sportaši, Vježbe u dvoje, Individualne vježbe

**UPUTE ZA SNIMANJE S MOBILNOG TELEFONA ILI KAMERE:**

* Snimati vodoravno
* Paziti da je zvuk na maksimumu
* Paziti da je prebrisana kamera
* Sve snimke neka budu opuštene, s dozom humora, točno kakvi jesmo kod kuće, ako uleti koji ukućanin u snimku ili je potreban za demonstraciju vježbi, to je isto u redu 😊
* Dostava videa: moći će se direktno uploadati na stranicu kada postane javno dostupna ili za sada je najbolje dostaviti na [kresimircosic.udruga@gmail.com](mailto:kresimircosic.udruga@gmail.com)
* ***Može se snimati video za jednu ili više kategorija.***

**KATEGORIJE I UPUTE ZA SNIMANJE**

**KATEGORIJA: SAVJETI TRENERA**

(mogu izraditi bivši i sadašnji trenri)

* Snimka trenera koji će podijeliti svojih top 5 savjeta za sportaše
* Uvod: Ja sam \_\_\_\_, trener sam već \_\_\_\_ godina, iz \_\_\_\_\_ sam i trener sam \_\_\_\_.
* Započinje svaki savjet sa: Moj savjet broj jedan je…, savjet broj dva…
* Sugestija: pričati brzo, kratko i jasno, bez previše stanki, uzeti kratku stanku između svakog savjeta. Savjet 1 možete napisati na papir i dignuti kada ga najavljujete i tako za svaki, možete i pisati po papiru i objašnjavati taktike (ali jednostavne, ništa pre kompleksno)

**KATEGORIJA: PROFESIONALNI SPORTAŠI**

(mogu izraditi bivši i sadašnji profesionalni sportaši)

Pitanja:

* Iako znate pitanja unaprijed, pravite se kao da ste ih prvi puta pročitali i malo 'razmislite' o odgovoru 😊

Ja sam\_\_\_\_, imam \_\_\_ godina, iz \_\_\_\_ sam i igram\_\_\_\_\_.

1. Reci tri riječi koji te podsjećaju na sport kojim se baviš?
   1. TRI RIJEČI KOJE PODSJEĆAJU NA SPORT
2. Da nisi sportaš, što bi bio?
   1. DA NISAM SPORTAŠ/ICA…
3. Koja pjesma te podsjeća na majku? Možeš ju malo otpjevati?
   1. MAMA JE…
4. Zatvori oči i zamisli trenutak u životu kada si bio naj sretniji/a?
   1. NAJ TRENUTAK
5. Napravi bez lopte/rekvizita svoj najpoznatiji pokret.
   1. THE MOVE
6. Naj draža rečenica, citat?
   1. CITIRAM…
7. Riba ili meso?
   1. RIBA ILI MESO
8. Oponašaj svog prvog trenera.
   1. PRVI TRENER
9. Zarobljeni u karanteni, što ti najviše fali?
   1. NEDOSTAJE MI…
10. Jedna stvar za čime žališ.
    1. ŽALIM ZA…
11. Imaš 5 sekundi, nabroji osobe koje su ti najbitnije u životu.
    1. MY PEOPLE…

**KATEGORIJA: VJEŽBE U DVOJE**

(mogu izraditi bivši i sadašnji treneri, sportaši, fizioterapeuti)

Pozdrav gledateljima i uvod u vježbu koju će raditi.

1. Ova vježba se zove..
2. Ako je potrebna dodatna oprema, navesti koja (npr. bučice ili litra tekućine) – treba imati na umu da ljudi kod kuće nemaju nužno sprave i opremu
3. Zašto je bitna vježba?
4. Koji dijelovi tijela rade? I pokazati.
5. Jeli lagana, srednja ili teška?
6. Koliko ponavljanja?
7. Zašto volite baš tu vježbu.

**KATEGORIJA: INDIVIDUALNE VJEŽBE**

(mogu izraditi bivši i sadašnji treneri, sportaši, fizioterapeuti)

Pozdrav gledateljima i uvod u vježbu koju će raditi.

1. Ova vježba se zove..
2. Ako je potrebna dodatna oprema, navesti koja (npr. bučice ili litra tekućine) – treba imati na umu da ljudi kod kuće nemaju nužno sprave i opremu
3. Zašto je bitna vježba?
4. Koji dijelovi tijela rade?
5. Jeli lagana, srednja ili teška?
6. Koliko ponavljanja?
7. Zašto volite baš tu vježbu.

**KATEGORIJA: NUTRICIONIZAM**

(mogu izraditi bivši i sadašnji treneri, sportaši, fizioterapeuti, nutricionisti)

* Odabrati neki recept i pripremiti obrok, shake ili samo narezati naranču i reći da je puna vitamina C 😊
* Objasniti zašto je to zdravo
* Cijelo vrijeme tijekom snimanja pričati o sastojcima, možda neka osobna iskustva koja nemaju veze s prehranom, neke anegdote o prehrani na pripremama, o kolegama
* Sve jako opušteno i nasmijano