



## Povzetek projekta Študentski inovativni projekti za družbeno korist 2016-2020 za študijski leti 2018/2019 in 2019/2020

### 2. odpiranje

#### za namen objave in predstavitve na spletni strani sklada

**1. Polni naslov projekta: Razvoj platforme namenjene zmanjševanju poškodb nogometašev (PONO)**

- **V katero področje na prvi klasifikacijski ravni KLASIUS-P-16 se uvršča projekt glede na vsebinsko zasnovu (neustrezno področje izbrišite):**

9 – Zdravstvo in socialna varnost

**2. V sodelovanju z:** (navede se univerza oz. samostojni visokošolski zavod, ki je prijavil projekt in članica, ki je nosilka projekta ter partner/ja – podjetje/ji oz. organizacija, ki je/sta bilo/i vključeno/i v projekt)

**Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju in  
Nogometna zveza Slovenije**

### 3. Besedilo:

- **Opredelite problem, ki se je razreševal tekom izvajanja projekta**

Namen projekta je zmanjševanje števila poškodb v nogometu. Nogomet je eden ob najbolj množičnih športov v Sloveniji v katerem je prisotno veliko število poškodb. Poškodbe posledično povzročajo odsotnost s trenajnega procesa, dodatno ekonomsko breme ter skrajšanje tekmovalne kariere igralca. Zmanjšanje števila poškodb je možno doseči s sodobnimi in na znanstvenih dokazih utemeljenimi preventivnimi programi.

- **Opišite potek reševanja problema oz. kratek povzetek projekta**

Reševanje problema je potekalo tako, da smo na podlagi znanstvene literature zasnovali vadbene protokole za 10 najbolj pogostih akutnih in kroničnih poškodb v nogometu. Študenti so pod vodstvom mentorjev poiskali najbolj učinkovite rehabilitacijske in preventivne programe za izbrane poškodbe. Za vse vadbene programe smo pripravili natančna navodila v slovenskem jeziku za njihovo izvedbo, količino, slikovno gradivo in različne progresije, tako, da so programi primerni za različne stopnje poškodbe ali starosti. Ustvarili smo spletno e-platformo na katere so študenti implementirali prosto dostopne vadbene programe. Nogometna zveza Slovenije je skrbela za obveščanje in implementacijo spletnih programov v klube. O novo nastali spletni platformi smo obveščali uporabnike tudi s promocijskimi delavnicami (preko spleta) in strokovnimi prispevki, da bi zajeli čim širšo športno množico (Delo, kineziolog.si, stran Olimpijskega komiteja Slovenije).

- **Navedite in opišite rezultate projekta ter njihov doprinos k družbeni koristnosti**

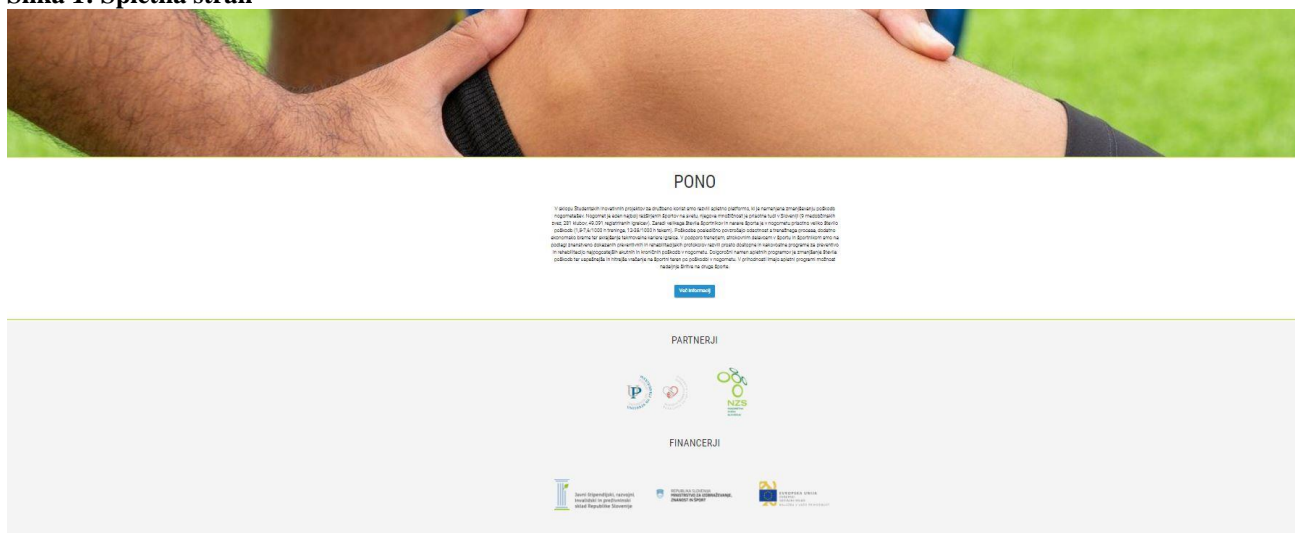
Rezultati projekta so vadbeni programi za najbolj pogoste akutne in kronične poškodbe v nogometu, ki so namenjeni strokovnim delavcem v športu, športnikom in starejšim mladim športnikom. S projektom in njenim končnim produktom bomo v prihodnosti nudili podporo igralcem, trenerjem in strokovnim delavcem v športu pri soočanju z omenjenimi poškodbami in njihovo preventivno. Programi so prosto dostopni, ter vsebujejo jasna navodila in slikovno gradivo v slovenskem jeziku. Vadbeni programi bodo še naprej promovirani s strani Nogometne zveze Slovenije med nogometne trenerje in druge delavce v športu. Dolgoročno bodo spletni programi pripomogli k ozaveščanju trenerjev in igralcev o ukrepih za zmanjšanje števila poškodb in pripomogli k uspešnejšemu/hitrejšemu vračanju na športni teren po poškodbi v nogometu. Prepoznavamo

možnost nadaljnje širitve na druge športe. Spletni programi bodo predvsem v pomoč manjšim klubom v lokalnem okolju, ki se soočajo s pomanjkanjem strokovnega kadra.

#### 4. Priloge:

- Slikovno gradivo: Priložite vsaj dve sliki npr. sliko končnega produkta, sliko študentov pri delu na projektu, sliko s sestankov ipd. Pri pošiljanju slik bodite pozorni, v kolikor gre za končni produkt, da bo zadoščeno zahtevam glede informiranja in obveščanja (ustrezni logotipi itd.).

Slika 1: Spletna stran



Slika 2: Slika iz vadbenega programa



**Slika 3: Slika iz vadbenega programa**

