



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: E-središče za spremljanje športnih poškodb v Sloveniji (ESPOS)

- 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 Olimpijski komite Slovenije - Združenje športnih zvez

3. Besedilo:

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

S projektom smo želeli pripomoči k boljšemu spremljanju športnih poškodb v Sloveniji. Cilj projekta je bil, da v ta namen vzpostavimo elektronski sistem (e-sistem), preko katerega bo moč spremljati pojavnost poškodb v slovenskem športu z uporabo različnih e-vprašalnikov. Temu namenjeno orodje so različni vprašalniki namenjeni tako popisu zgodovine poškodb, kot tudi sprotnemu vrednotenju poškodb tekom sezone, leta ali v še daljših obdobjih. Vprašalniki zajemajo tudi popis domnevnih dejavnikov tveganja, kot so značilnosti treninga (količina, pogostost in vrsta), demografski podatki in druge psihofizične ter psihosocialne spremenljivke (ocena stresa, količina in kakovost spanja, itd.). V Slovenskem prostoru ni enovitega registra poškodb, medtem ko so predvsem manjše poškodbe in prehodne epizode bolečine večkrat spregledane. S projektom smo prispevali k širšemu in podrobnejšemu popisu pogostosti in resnosti športnih poškodb v Sloveniji ter pridobili podatke o dejavnikih tveganja

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

Prvi del projekta je zajemal pregled obstoječih vprašalnikov in pilotno testiranje. Delo je potekalo večinoma od doma zaradi upoštevanja NIJZ ukrepov zaradi COVID-19. Začeli smo z načrtovanjem tehnične zasnove e-platforme za slednje športnih poškodb. Študentje so (predvsem študent računalništva in informatike) pomagali pri izdelavi (funkcionalni in stilski) osnovnega ogrodja e-sistema. V komunikaciji z zunanjim ponudnikom, so skrbeli za izpolnjevanje zahtev, kot so vgraditev opomnikov in delovanje na elektronskih napravah. Glavnino časa so posvetili sistematičnemu pregledu ciljne mednarodne literature, izboru mednarodnih standardiziranih vprašalnikov o športnih poškodbah in opravili validirane prevode v slovenščino. Pripravili smo se na pilotni zajem retrospektive poškodb in v pripravi na to opravili podrobnejši sestanek s projektnim partnerjem (Olimpijski komite Slovenije). Predstavnik OKS se je pripravil na množično promocijo in diseminacijo dostopa do e-vprašalniških orodij, študenti pa so v ta namen pod vodstvom pedagoškega mentorja pripravili ustrezne promocijske/seznanitvene/povabilne tekste. Sledilo je testiranje e-sistema – v prvi fazi s strani študentov, mentorjev in kolegov na UP FVZ. Izhajajoč iz rezultatov testiranj in predlogov za izboljšave smo v dveh iterativnih krogih optimizirali e-platformo in jo oblikovali v končno spletno rešitev (www.espos.si). E-sistem je bil optimiziran tudi za uporabo na mobilnih napravah, izdelan/izpopolnjen je bil tudi administratorski vmesnik in izdelane funkcije za upravljanje s časovnimi dinamikami in bazami podatkov, s čimer je omogočeno

skupinsko spodbujanje, opominjanje in komuniciranje s končnimi uporabniki katerim je e-sistem namenjen.

S pomočjo OKS ciljnih povabil kategoriziranim športnikom in širši športni javnosti (3 kanali, 4 objave, zelo širok doseg) smo izvedli množični zajem retrospektivnega vprašalnika (n > 150). Dodaten testni zajem prospektivnega spremljanja poškodb prek ESPOS smo izvedli na 25-ih športnikih in potrdili ustrezno delovanje tudi tega vprašalnika. Študenti so pripravili povabilna sporočila za izpolnjevanje vprašalnika in poskrbeli za ureditev podatkov zajetih vprašalnikov ter izvedbo osnovnih statističnih analiz. Študenti so pod vodstvom pedagoških mentorjev in usmerjanjem OKS so-mentorja oblikovali predloge seznanitveno-motivacijskih dopisov in daljših tekstov. S sodelovanjem OKS smo izvedli intenzivno obveščanje širokega kroga potencialno zainteresirane javnosti s poudarkom na S in J Primorski regiji (športniki, trenerji, fizioterapevti, klubi, ..) in jih povabili tudi na e-delavnice ESPOS. Ob koncu projekta smo izvedli 3 e-delavnice preko videokonferenčnega sistema Zoom, pri čemer so študenti v medsebojnem sodelovanju pripravili predstavitvena gradiva in bili vključeni v samo e-predstavitev.

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

Športnikom, trenerjem in drugim predstavnikom športnih društev in klubov v lokalno/regionalnem okolju je z ESPOS ponujeno sodelovanje v popisu poškodb (sicer povabljeni tudi društva in klubi na nacionalni ravni) in v nadaljevanju tudi na dokazih utemeljeni načini samo-ukrepanja v smeri preventive poškodb, s čimer bomo okrepili zavedanje o pomenu preventive športnih poškodb v lokalno/regionalnem okolju in s tem prispevali k boljšemu ravnanju v tem oziru. E-sistem in brezplačne promocijsko-izobraževalne delavnice niso namenjene zgolj športnikom in športnim organizacijam, temveč vsem strokovnjakom, ki delujejo na področjih, povezanih s športom in gibanjem (osebni trenerji, izvajalci vodenih vadb, fizioterapevti) ter posameznikom, ki se ukvarjajo s športom oziroma gibanjem.

Informacije, zbrane v projektu, ne bodo uporabne le za krepitev kakovosti delovanja strokovnih delavcev v športu, temveč bodo prispevale s širšemu zavedanju in znanju o pogostosti in resnosti poškodb v profesionalnem in rekreativnem športu. Tako je moč tudi na širši ravni krepiti znanje o ustreznih pristopih k preventivi poškodb, s čimer bodo strokovnjaki na področju, ki izvajajo vadbe za splošno populacijo (različni vadbeni centri) in za prikrajšane skupine lahko bolje zasnovali svoje vsebine tako na individualni kot na skupinski ravni. Dolgoročni potencial projekta je v njegovi razširitvi izven športa, predvsem na delovno populacijo, s čimer bi še povečali doseg pozitivnih učinkov. Najmanj kar projekt prinaša na dolgi rok je kakovostnejši in bolj utemeljen pristop k športnim poškodbam, kar prinaša manjšo pojavnost le-teh, več možnosti za športne uspehe na posamezni, klubski in nacionalni ravni, ter posredno manjše stroške za zdravstveno blagajno.

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.).