

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

**1. odpiranje  
za namen objave in predstavitve na spletni strani sklada**

**1. Polni naslov projekta: Vpliv življenjskega sloga na zdravje mladih športnikov**

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

5 – Naravoslovje, matematika in statistika

**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 v sodelovanju s Športnim klubom Salto**

**3. Besedilo:**

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

Skupino gimnastičark smo celostno obravnavali s treh različnih vidikov: prehranski in trenažni vidik ter vidik sugestij za trenerje z vidika vodenja treninga.

- Prehranski del: analiza prehranskih dnevnikov in priprava priporočil za uravnotežene vnose
- Vidik vodenja trenerja: analiza in priprava priporočil za optimalno vodenje in pripravo treninga z didaktičnega vidika
- Kineziološki del: analiza skeletno-mišičnih asimetrij in odprava le-teh

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

Ugotavljanje skeletno-mišičnega stanja mladih gimnastičark pred in po intervenciji. Zanimalo nas je začetno stanje mišične jakosti in gibljivosti spodnjih ekstremitet, izvedba intervencije za odpravo let-teh ter končne meritve jakosti in gibljivosti.

Poleg omenjenega smo ugotavljali njihove prehranske navade ter jim dali prehranska priporočila. Kot tretji sklop raziskovanja v projektu je zajemal vodenje treningov s strani trenerjev, kjer so študenti analizirali njihovo vodenje ter jim podali priporočila za optimalno vodenje in organizacijo vadbe.

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

Prehranski del je dal priporočila glede na dobljene rezultate o hranilih, ki jim primanjkujejo. Didaktični del vodenja trenažnega procesa je dal priporočila in primer optimalne vadbe. Kineziološki del je dal vpogled v začetne asimetrije na podlagi katerih smo oblikovali intervencijo. Po končani intervenciji za odpravo asimetrij smo opravili končne meritve in dobili vpogled v uspešnost naše intervencije.

**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.).

