

“Darba stress un biomehāniskie riska faktori profesionālajā sportā, to samazināšanas iespējas”

Autore: Ieva Tetere
Pētījuma vadītājs: Dr. admin., doc. Henrijs Kalķis

Aktualitāte:

- augsta darba intensitāte;
- fizisks un emocionāls slogs;
- Latvijā vāja saistība ar darba aizsardzības procesiem;

Nelaiemes gadījumos cietušo skaits		
Nozare	2015. gads	2016. gads
Sports, izklaides un atpūtas darbība	5	2

- Darba attiecību formulēšanas principi.

Hipotēze: Darba stresa un biomehānisko riska faktoru ietekmē profesionālie volejbolisti var izjust psiholoģiska rakstura diskomfortu un tikt pakļauti augstam sporta traumatisma riskam.

Pētījumā izmantotās metodes

- Anketēšana
- Psiholoģiskā klimata noteikšanas metode
- Stresa faktoru identificēšanas metode
- Paškontroles un stresa pazīmju noteikšanas tests
- Izdegšanas sindroma tests
- Sirdsdarbības ritma monitorings
- Harvarda soļu testa indekss
- Muskuļu funkcionālā stāvokļa un noguruma novērtēšana miotonometrijas ietvaros

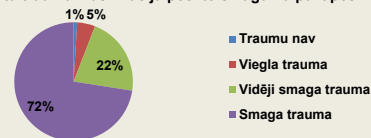
Anketēšanas rezultāti (I)

- 102 respondenti (66 vīrieši, 36 sievietes)
- Treniņi vidēji 5 reizes nedēļā + sacensību dienas
- Nepastāv pilnvērtīgi funkcionējoša darba aizsardzības sistēma

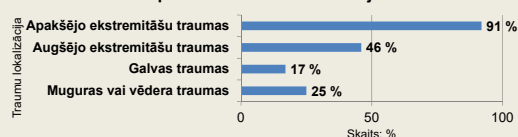


Anketēšanas rezultāti (II)

Respondentu traumu klasifikācija pēc to smaguma pakāpes

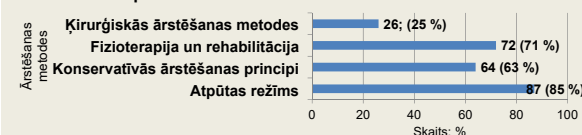


Respondentu traumu lokalizācija

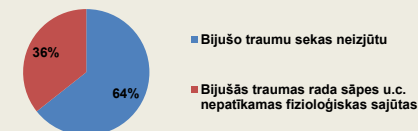


Anketēšanas rezultāti (III)

Sporta traumu ārstēšanā izmantotās metodes



Ārstniecības un dzīšanas procesu efektivitāte

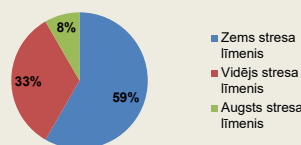


Rezultāti (I)

Stresu veicinošie faktori:

- Organizatoriskie apstākļi – darba grafiks, informācijas trūkums, pārbraucieni diskomforts.
- Psiholoģiskie apstākļi – iekšējā komunikācija, emociju kontroles trūkums, nespēja aizmirst neveiksmes.
- Fiziskā darba slodze, traumu diskomforts.

Stresa līmeņa novērtējums volejbola komandā "X"

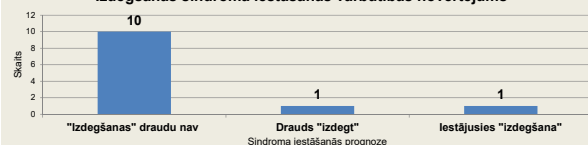


Rezultāti (II)

Volejbola komandas "X" psiholoģiskā klimata novērtējums

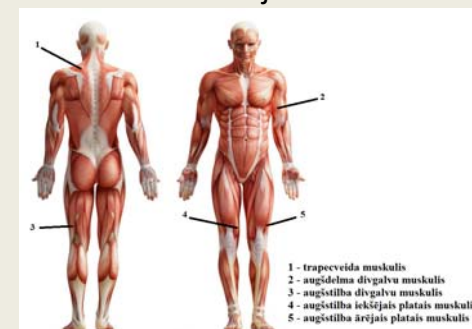


Izdegšanas sindroma iestāšanās varbūtības novērtējums



Rezultāti (III)

Miotonometrijas rezultāti



Rezultāti (IV) Miotonomijas rezultāti

Muskuļu grupa	Ķermeņa puse	Kategorija*
Augšstilba ārējais platais muskulis	Labā	III
	Kreisā	III
Augšstilba iekšējais platais muskulis	Labā	II
	Kreisā	II
Augšstilba divgalvu muskulis	Labā	III
	Kreisā	III
Trapecveida muskulis	Labā	II
	Kreisā	II
Augšdelma divgalvu muskulis	Labā	III
	Kreisā	I

*I – muskuļa spēja relaksēties, atslodze;

II – muskuļi spēj pielāgoties darba smagumam, daļējas relaksācijas spējas;

III – muskuļu nogurums

Rezultāti (V) Sirdsdarbības ritma monitorings

Mērījumu apstākļi	SR _{max}	SR _{augstākais}	SR _{vid}	Slodzes intensitātes pakāpe	Treniņa laikā, %	Sacensību laikā, %
Treniņš	196	171	138	1. Ļoti viegla	10	4
Sacensības		182	152	2. Viegla	26	11
				3. Mērena	57	26
				4. Smaga	7	31
				5. Ļoti smaga	0	28



Rezultāti (VI) Harvarda soļu testa indekss

Persona	Sirdsdarbības ritms, sitieni			HSTI indekss	Darbspēju novērtējums
	1.min (30 sek)	2.min (30 sek)	3.min (30 sek)		
„A”	69	58	43	88.2	Labas
„B”	74	52	43	88.6	Labas
„C”	70	55	47	87.2	Labas
„D”	63	48	39	100	Teicamas
„E”	59	51	42	98.7	Teicamas

Secinājumi

- Hipotēze ir apstiprinājusies – tiek izjuts psiholoģiska rakstura diskomforts un pastāv plaša gūto sporta traumu vēsture.
- Latvijas volejbola nozare ir vāji saistīta ar darba aizsardzības procesiem – nav izveidota darba aizsardzības sistēma, nenotiek risku identifikācija, netiek veiktas veselības pārbaudes.
- Stresa iestāšanās risks profesionālajā sportā ir atkarīgs no darba vides apstākļu kvalitātes līmeņa, individuālajām stresa veicinošo faktoru uztveres īpatnībām un sportistu psiholoģiskās sagatavotības līmeņa.
- Biomehānisko riska faktoru grupā profesionālie sportisti galvenokārt pakļauti intensīvai un nevienmērīgai fiziskā darba slodzei un piespiedu darba pozām, tehniski neprecīzi izpildot sporta specifikai raksturīgās kustības.

Praktiskās rekomendācijas

Komandas vadībai

- Sakārtot darba attiecību formulēšanas nepilnības, piesaistīt darba aizsardzības speciālistu.
- Pilnveidot esošā personāla komplektāciju.
- Pirms katras sporta sezonas sākuma nosūtīt sportistus uz veselības pārbaudēm.
- Organizēt treniņus citā sporta zālē, kur betona grīdas seguma vietā zem virskārtas atrodas koka karkasa grīda.
- Katru sezonu nodrošināt sportistiem darba apģērbu un nepieciešamos individuālos aizsardzības līdzekļus (ceļgalu aizsargi, potīšu sargi u.c.).



Praktiskās rekomendācijas

Sporta speciālistu personālam

- Individuāla vājo ķermeņa zonu attīstības programma.
- Pirmssezonas sagatavošanās posmu organizēt vismaz 2 mēnešu garumā, akcentējot fiziskās sagatavotības treniņus – dziļās muskulatūras attīstīšana, spēka, ātruma, izturības un lokanības pilnveidošana.
- Apmācīt sportistus kvalitatīvam iesildīšanās un atsildīšanās procesam atkarībā no katra sportista traumu vēstures specifikas.
- Akcentēt sporta specifisko kustību tehniskās izpildes pilnveidošanu volejbola treniņu laikā.
- Organizēt grupu un individuālās psiholoģiskās attīstības nodarbības.
- Saliedētības pasākumi brīvā dabā pārgājienu un pikniku formā, baseini un pirts apmeklējumi.
- Veikt pretiniekus stratēģisko un taktisko analīzi.

Paldies par uzmanību!