

Pelikauden kuormituksen kokeminen B2- ja B- SM-sarjan juniorijääkiekkoilijoilla

ARTIKKELI OPINNÄYTETYÖN POHJALTA



Tämä artikkeli pohjautuu opinnäytetyöhön, jonka tavoitteena oli selvittää miespuolisten B2- ja B-SM sarjojen juniorijääkiekkoilijoiden pelikauden aikana kokema kuormitusta ja sen yhteyttä mahdollisiin loukkaantumisiin. Pää tavoitteiden lisäksi opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää urheilijan palautumiskyselyn käytettävyyttä miespuolisilla juniorijääkiekkoilijoilla.

Tutkimusjakson aikana pelaajien subjektiivisen kuormituksen kokemista arvioitiin modifioidulla Liikuntafysion urheilijan palautumiskyselyllä ja pelaajien loukkaantumisia seurattiin tutkijan kehittämällä loukkaantumisten seurantakyselyllä.

LIIKUNTAFYSIO ohjaa fysioterapiaopiskelijoita työharjoittelujaksojen aikana sekä antaa tukea erilaisissa opintoihin liittyvissä tehtävissä.

Työn tutkimuskysymykset olivat:

- Kokevatko kyseisten sarjojen pelaajat palautuvansa tarpeeksi pelikauden aikana?
- Onko kyselyn perusteella osoitettavissa viitteitä pelaajan kokeman kuormituksen ja loukkaantumisen välisestä yhteydestä?

Työn teoreettisena tietoperustana käytettiin harjoitteluun, palautumiseen, fysiologiaan sekä pelaajien kuormituksen seurantaan liittyvää kirjallisuutta sekä vastaavaa tutkimustietoa. Aineiston keruu aloitettiin syksyllä 2017 edellä mainitusta kirjallisuudesta sekä elektronisista tietokannoista: (PubMed, SPORTDiscus, Google Scholar, Theseus.fi, Likes-tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto-liikuntatieteellinen tiedekunta (www.jyu.fi) ja UKK-Instituutti). Miespuolisten juniorijääkiekkoilijoiden kuormituksen seurantaan liittyviä tutkimuksia ei löydetty, mikä vahvisti ajatusta tutkimuksen tarpeellisuudesta.



”Pelikauden aikana huomasin pelaajien tulevan harjoituksiin väsyneinä sekä sairastavan usein.”

-IVAN BAZOULEV

Harjoittelun ja pelien lisäksi on huolehdittava koulunkäynnistä, mikä voi tarkoittaa koulutehtävien tekemistä myöhäiseen iltaan asti tinkien unen määrästä. Tämä on kasvuikäiselle haitallista, sillä nimenomaan kasvuikäisellä autonominen hermosto ja hormonaaliset toiminnot vaativat laadukasta ja säännöllistä unta.

Ivan Bazoulev: ”Ajatus työn tekemiseen sai alkunsa omasta fysiikkavalmentajan työstäni juniorijääkiekkjoukkueessa. Pelikauden aikana huomasin pelaajien tulevan harjoituksiin väsyneinä sekä sairastavan usein. Fysiikkavalmentajana tavoitteeni on ollut ennen kaikkea pelaajien suorituskyvyn kehittyminen, mutta väsyneen tai puolikuntoisen pelaajan on vaikeaa toteuttaa laadukasta harjoittelua tai palautua siitä. Tämä voi johtaa harjoittelun akuutin ja kroonisen kuormituksen (harjoitusmäärien ja -tehojen) vähenemiseen hidastaen pelaajan lajinomaista kehittymistä ja heikentäen suorituskykyä. Totesin tarpeen pelaajien kuormituksen seuraamiselle.”

Voidaan arvioida, että B2- ja B-SM-sarjojen miespuolisten juniorijääkiekkoilijoiden arki on hektistä ja vapaapäiviä joukkueen tapahtumista viikkotasolla on noin 1-2 vapaapäivää viikossa. Arkipäivä alkaa aamulla koulupäivällä ja voi päättyä-, joukkueesta-, riippuen myöhään illalla.

Kuormituksen rytmittämisellä on suuri merkitys urheilijan suorituskykyyn ja vammojen ennaltaehkäisyyn.

Valmennuksessa käytetään käsitettä homeostaasi, jolla tarkoitetaan elimistön tasapainoa. Autonominen hermosto ja hormonit säätelevät elimistön homeostaasia. Harjoitusvaikutusten aikaansaamiseksi tarvitaan homeostaasia horjuttavia ärsykeitä. Toisaalta elimistön tulee palautua harjoitusärsykeistä. Fyysiseen harjoitteluun liittyvässä kirjallisuudessa kyseistä ärsykkeiden ja palautumisen sopivaa vuorottelua kutsutaan superkompensaatioksi.



Kyseisellä mekanismilla pyritään sopeuttamaan elimistö fyysiseen rasitukseen. Fyysiseen rasitukseen sopeutuminen mahdollistaa progressiivisen harjoittelun kuormituksen kasvattamisen, jonka tavoitteena on urheilijan sopeutuminen (adaptoituminen) enenevässä määrin kasvavaan kuormitukseen sekä elimistön fyysisten ominaisuuksien ja kudosten kuormituskestävyyden kehittymiseen.

Ihmisen elimistö voi kuormittua sekä fyysisesti että henkisesti. Kuormituksesta puhutaan myös stressinä, joka voi olla hyvää stressiä (eustressi) tai huonoa stressiä (distressi). Stressi on elimistöön, joko mieleen tai kehoon kohdistuva ärsyke. Ärsykeitä kutsutaan stressitekijöiksi, jotka voivat olla mitä tahansa mieltä kiihdyttäviä tapahtumia tai havaintoja. Urheilijan kuormituksesta puhuttaessa voidaan puhua kumulatiivisesta määrästä stressiä, joka on kohdistunut urheilijaan harjoittelemisen sekä kilpailemisen myötä.

Tutkimuksen kulku ja tulokset

Tutkimusjoukko koostui kahdesta miespuolisesta juniorijääkiekkojoukkueesta (n=34), joista toinen pelaa B2-SM sarjaa ja toinen B-SM sarjaa. Tutkimuksen aineisto kerättiin modifioidulla Liikuntafysion urheilijan palautumiskyselyllä sekä tutkijan kehittämällä loukkaantumisten seurantakyselyllä. Jokaisella kyselykierroksella pelaajat vastasivat palautumiskyselyyn sekä loukkaantumisten seurantakyselyyn. Kyselykierroksia oli kolme, joista ensimmäinen syksyllä 2017 viikolla 45, toinen talvella 2017 viikolla 51 ja viimeinen vuonna 2018 viikolla 7. Tutkimukseen osallistui 32 % tutkimukseen kuuluvista juniorijääkiekkoilijoista (n=11). Vastausten analysoinnissa käytettiin Microsoft Office Excel ohjelmaa ja tutkimus toteutettiin kvantitatiivisin menetelmin.

Tutkimustulosten mukaan 36 % pelaajista koki kuormituksensa sopivaksi kaikkien kyselykierroksien aikana. Tutkimusjakson aikana, 55% pelaajista loukkaantui. Tulosten perusteella loukkaantuneet kokivat kuormituksensa korkeammaksi kuin pelaajat, jotka eivät kärsineet loukkaantumisista tutkimuksen aikana. Tutkimusjoukon pienestä koosta johtuen tutkimustuloksia ei voida yleistää kaikkien miespuolisten B juniori-ikäisten kesken.

Tutkimusjakson aikana, 55% pelaajista loukkaantui. Tulosten perusteella loukkaantuneet kokivat kuormituksensa muita pelaajia korkeammaksi.

Modifioitu Liikuntafysion urheilijan palautumiskysely voi olla hyödyllinen lisäväline urheilijan koetun kuormituksen seurantaan, jonka avulla tutkija voi tehdä yksilöihin kohdistavia jatkotoimenpiteitä. Kyselyn lisäksi tutkijan tulisi käyttää objektiivisia mittausmenetelmiä tutkimustulosten luotettavuuden parantamiseksi. Jatkotutkimusehdotuksena suosittelen vastaavanlaista tutkimusta suuremmalle joukolle yhdessä objektiivisten mittausmenetelmien kanssa.

Opinnäytetyö

Bazoulev, Ivan: Pelikauden kuormituksen kokeminen B2 -ja B-SM sarjan juniorijääkiekkoilijoilla. Opinnäytetyö. Fysioterapian koulutusohjelma. Laurea-ammattikorkeakoulu. 2018.

Kirjoittajat:

Ivan Bazoulev, fysioterapeutti AMK

Juha Koistinen, urheilufysioterapeutti (sert), OMT