

Ylivireys aisoihin



**Opas ylivireyden hallintaan nuorille
koripalloilijoille psykofyysisen
fysioterapian keinoin**

Opas on osa fysioterapian (AMK) opinnäytetyötä:
Ylivireys aisoihin - Opas ylivireyden hallintaan
nuorille koripalloilijoille psykofyysisen
fysioterapian keinoin. Oppaan sisältö ja teoria on
perusteltu opinnäytetyön tietoperustassa.
Opinnäytetyö on julkaistu Theseus -tietokannassa.
Tekijät Anton Ali-Hokka ja Tetta Lahti 2024.

Sisällys

**Vireystilasta
Valmentajille
Pelaajille**

**Vireystilan arviointi
Hengitysharjoitteet
Rentoutusharjoitteet
Mindfulness -harjoitteet
Muita ohjeita
Oppaan keskeiset lähteet**

Vireystilasta

Vireystila tarkoittaa ihmisen psyykkistä ja fyysistä toimintavalmiutta, pirteyttä, tarmokkuutta, virkeyttä, toimeliaisuutta ja energisyyttä. Vireystila voi vaihdella erittäin matalasta erittäin korkeaan. Vireystila vaihtelee vuorokauden aikana, mikä on täysin normaalia. Pitkittyneet muutokset vireystilassa kuitenkin kertovat jonkinlaisesta epätasapainosta keskushermoston toiminnassa.

Vireystilan noustessa suorituskyky paranee, mutta vain tiettyyn pisteeseen asti. Suorituskyky laskee vireystilan noustessa liiallisesti. Ääripäitä kutsutaan yli- ja alivireydeksi. Esimerkiksi nukkumaan mennessä matala vireystila on optimaalinen, kun taas urheillessa eduksi on korkeampi vireystila.

Ylivireys näyttäytyy usein levottomuutena, keskittymisen haasteina, ahdistuneisuutena ja tarkkaavaisuuden haasteina. Ylivireys iltaisin ennen nukahtamista heikentää unen laatua muun muassa lisäämällä nukahtamisviivettä, heräämisiä sekä niiden pituutta ja vähentämällä unen sekä etenkin palauttavan unen kestoa. Pitkittyneen ylivireyden seurauksena voi olla alivireys, joka myös heikentää suorituskykyä.

Vireystilaa on mahdollista säädellä erilaisten harjoitteiden avulla, joissa hyödynnetään rentoutus- ja hengitystekniikoita ja niiden vaikutusta autonomiseen hermostoon. Harjoitteiden myötä voi oppia tunnistamaan ja tarkkailemaan oman kehon tunteuksia.

Tämän kautta opitaan säätelemään vireystilaa, oppaan harjoitteiden avulla erityisesti ylivireyttä ennen nukkumaanmenoa.

Valmentajille



Valmentajana huomaat varmasti pelaajien vireystilan vaihtelevan ajankohdasta riippuen. Kenties pelaajat ovat kertoneet lisääntyneestä stressistä, haasteista saada unta illalla sekä riittämättömästä palautumisesta. Ehkä he kokevat myös suorituskykynsä laskeneen tai keskittymisen olevan haastavaa ylivireydestä johtuen.

Tämän oppaan tarkoituksena on tarjota valmennukselle keinoja, joilla voidaan auttaa nuoria koripalloilijoita vähentämään nukahtamista edeltävää ylivireyttä ja sen avulla nukkumaan paremmin. Opas sisältää yleistä tietoa vireystilasta ja sen säätelystä. Oppaaseen on kehitetty nukahtamista edeltävän ylivireyden vähentämiseen sovellettuja harjoitteita. Harjoitteita voi tehdä juuri ennen nukkumaanmenoa, tai kun kokee olevansa ylivirittynyt. Harjoitteet auttavat myös keskittymisessä, joten niistä voi esimerkiksi olla hyötyä myös ennen koetilaisuuksia tai muita kovaa keskittymistä vaativia tilanteita.

Kannustamme valmentajia puhumaan aiheesta yleisesti enemmän pelaajien kanssa ja sivistämään heitä aiheen tärkeydestä. Pelaajia voidaan motivoida kiinnostumaan aiheesta ja sen tärkeydestä esimerkiksi seuraavasti:

Uni on yksi merkittävimmistä suorituskykyyn vaikuttavista tekijöistä. Erityisesti ennen nukkumaanmenoa esiintyvä ylivireys voi vaikeuttaa palauttavan unen saamista. Tällöin menetetään arvokkaita tunteja fyysisestä ja henkisestä palautumisesta, mikä vaikuttaa seuraavan päivän treeni- ja pelikykyyn. Harjoitteiden avulla opitaan tunteiden säätelyä, joka voi myös helpottaa paineensietokykyä otteluissa ja pitämään keskittymiskyvyn huipussaan.



Pelaajille

Koripallo on korkean intensiteetin laji, jossa painottuu anaerobinen harjoittelu. Anaerobisessa harjoittelussa kehon sympaattinen hermosto aktivoituu, jolloin stressihormonien erityys ja kokonaiskuormitus lisääntyy. Tämä nostaa vireystilaa ja voi johtaa pitkittyneeseen ylivireyteen. Erityisesti myöhäiset pelit tai harjoitukset vaikuttavat nukahtamista edeltävään vireystilaan. Ylivireys hankaloittaa nukahtamista ja heikentää unenlaatua. Riittävä unensaanti on tärkeää palautumisen kannalta. Pitkittynyt ylivireys voi johtaa lopulta alivireyteen. Olet kenties itsekin huomannut, että liian alivireisenä, toisin sanoen väsyneenä, suorituskykysi heikkenee.

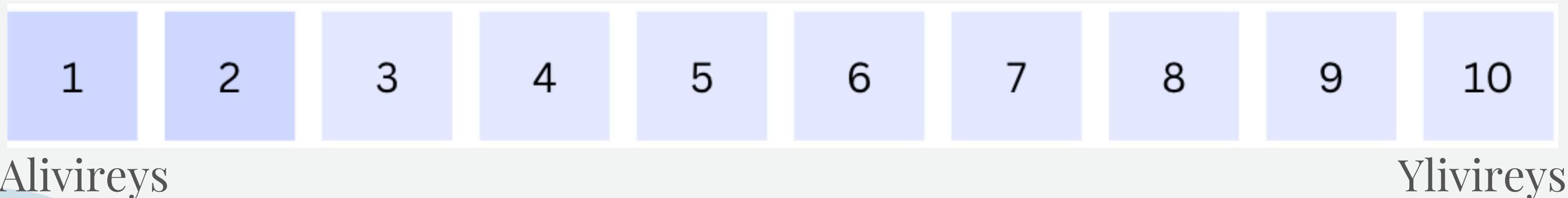
Oppaan harjoitteiden tarkoituksena on tarjota helpotusta ilta-aikaisen ylivireyden hallintaan. Voit kuitenkin hyödyntää harjoitteita aina kun tunnet tarvitsevasi rauhoitusta, esimerkiksi juuri ennen nukkumaanmenoa, peliä, koetta tai muuta stressaavaa tilannetta. Harjoitteet kestävät kukin muutaman minuutin, mutta niitä voi myös jatkaa pidempään. Harjoitteet voi tehdä itsenäisesti lukemalla ensin ohjeen ja sitten suorittamalla harjoitteen. Voit myös pyytää toista henkilöä lukemaan ohjetta ääneen samalla, kun teet harjoitetta.

Jotta pystyt keskittymään harjoitteeseen miettimättä siihen kuluvaan aikaan, laita lempeä merkkiäni soimaan halutun ajan päähän. Anna hengityksen virrata rauhallisesti omaan tahtiin. Sisäänhengityksen aikana tunne vatsasi kohoavan ulospäin, uloshengityksen aikana se taas laskeutuu alas. Jos ajatuksesi lähtevät harhailemaan harjoituksen aikana, palauta huomiosi hengitykseen. Harjoitteista on huomattavasti eniten hyötyä, kun niitä tehdään usein ja säännöllisesti. Oppaan sisältämä harjoitepaketti voi olla monelle liian suuri suoritettavaksi joka ilta, mutta jokaista harjoitetta tulisi ainakin kokeilla ja valita niistä itselle sopivimmat vireystilan säätelyyn.

Vireystilan arviointi

Tämä jana kuvaa vireystilaa asteikolla 1-10. Sen avulla voit pysähtyä arvioimaan omaa tämänhetkistä vireystilaasi antamalla numeron itsellesi. Voit aloittaa ja päättää harjoittelun arvioimalla vireystilasi.

Näin voit tunnistaa, miltä oma vireystilasi tuntuu ja arvioida mitkä oppaan harjoitteet laskevat vireystilaasi tehokkaimmin. Tämän kautta opit tunnistamaan helpommin oman vireystilasi ja vaikuttamaan siihen.



1 = voimakas alivireys; voi esiintyä esimerkiksi väsymystä, passiivisuutta, vaikeuksia päätöksenteossa, oppimisen haasteita, hitautta ja välinpitämättömyyttä.

10 = voimakas ylivireys; voi esiintyä esimerkiksi kiihtymystä/ärtyneisyyttä, hermostuneisuutta, vapinaa, tärinää, keskittymisen haasteita, sykkeen nousua ja sekavia ajatuksia.

Palleahengitys

Palleahengitys käy harjoitteena yksinään, tai sitä voidaan yhdistää muihin rentoutus ja/tai mindfulness – harjoitteisiin.



Palleahengityksellä voidaan lieventää ahdistusta, lisätä rauhallisuudentunnetta ja vähentää stressiä. Voit tehdä harjoitteen istuen tai selinmakuulla. Harjoitetta tulisi tehdä useaan otteeseen, koska se voi olla vaikea oppia yhdellä kertaa.

1. Ota mukava asento
2. Laita toinen kätesi rintakehälle ja toinen vatsan päälle
3. Hengitä hitaasti sisään ja ulos
4. Keskity, että ainoastaan vatsasi liikkuu ylös ja alas hengityksen mukana. Rintakehän tulisi pysyä paikallaan.
5. Kiinnitä huomiosi hengitykseen uudelleen aina, kun mielesi harhailee muualle.

Palleahengityksellä aktivoidaan vagushermaa, joka edistää rentoutumista, palautumista sekä hyvän olon tunnetta.



3-8
min

Kuusi hengitystä



Tämä harjoite auttaa rentouttamaan koko kehon hengityksen avulla. Harjoitteessa sisäänhengitys tapahtuu nenän kautta syvään ja rauhallisesti, uloshengitys suun kautta. Jokaisella ulospuhalluksella rentoutetaan kehon eri osa.

1. Hengitys: rentoutetaan pää ja kasvot
2. Hengitys: rentoutetaan hartiat ja kädet
3. Hengitys: rentoutetaan rinnan, vatsan ja selän alue
4. Hengitys: rentoutetaan lantion ja pakaroiden alue
5. Hengitys: rentoutetaan jalat ja jalkaterät
6. Hengitys: rentoutetaan koko keho

Harjoitetta tulee tehdä useamman kerran, jotta se tulee tutuksi ja rentoutuminen luonnistuu. Älä siis lannistu yhden kokeilun jälkeen, jos et koe saaneesi kehoasi rentoutettua. Harjoitetta voi toistaa niin usein kuin haluaa. Toistojen kautta siitä saa tehokkaan menetelmän niin kehon kuin mielen rauhoittamiseen, missä tahansa tilanteessa.

Progressiivinen rentoutus



Aloita ottamalla hyvä asento tuolilla tai selinmakuulla. Anna kehosi levätä tasaisesti alustaa vasten, kädet sivuilla tai sylissä, kämmenet osoittaen ylöspäin. Tee harjoite hyödyntämällä palleahengitystä.

Kasvot. Jännitä voimakkaasti kasvolihaksiasi irvistäen. Laske kolmeen. Rentouta. Kasvosi sulavat tyyneksi ja jännitys laukeaa kasvoilta.

Yläniska ja hartiat. Nosta hartiasi voimakkaasti kohti korvia. Laske kolmeen. Anna hartioiden pudota takaisin alas. Hartiat lepäävät nyt painavina ja rentoina alhaalla.

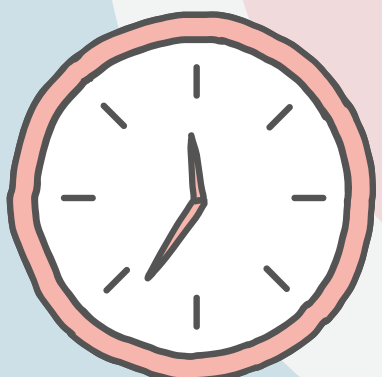
Kämmenet. Purista kämmenet voimakkaasti nyrkkiin. Laske kolmeen. Rentouta. Lämmön ja rentouden tunne leviää sormiisi asti ja yläraajojen jännitys lievittyy.

Yläselkä. Purista lapaluut yhteen ja alustaa vasten voimakkaasti. Laske kolmeen. Rentouta. Huomaa, kuinka yläselän jännitys vähenee ja veri kiertää ylävartalossasi.

Alaselkä, pakarat, reidet. Purista voimakkaasti pakarat yhteen. Laske kolmeen. Rentouta. Reidet ja pakarat tuntuvat nyt alustaa vasten painavina ja rentoina.

Pohkeet ja varpaat. Jännitä molempia pohkeita ja kipristä varpaat voimakkaasti kippuraan. Laske kolmeen. Rentouta. Lihasjännitys laukeaa polvitaiveissa, pohkeissa ja jalkaterän alueella.

Nyt saat levähtää hetken. Voit päästää irti ajatuksista ja olla tässä hetkessä ilman huolta tulevasta. Hengittele rauhassa oma aikasi.



**5-10
min**

Istumameditaatio



Tässä harjoitteessa pyritään rauhoittamaan kehoa ja mieltä hengityksen ja tietoisien läsnäolon avulla. Istumameditaatiossa tavoitteena ei ole saavuttaa mitään muuta, kuin rentouttaa mieltä ja kehoa. Ero tavalliseen istumiseen syntyy tietoisuudesta.

Aloita joko risti-istunnassa tai lootusasennossa lattialla tai tuolissa tukevasti istuen. Etsi mukava ja stabiili, mutta hyväryhtinen asento. Silmät tulee harjoitteen aikana pitää kiinni.

Harjoitteessa tulisi hengittää nenän kautta, jos mahdollista. Hengitys tulisi olla lähtöisin vatsan seudulta, eli hyödynnä jälleen palleahengitystä.

Harjoitteessa ei pyritä vastaamaan kysymyksiin, vaan keskittämään kaikki huomio hengitykseen. Jos huomaat keskittymisesi harhailevan, pyri palauttamaan se aina takaisin vain ja ainoastaan hengitykseen. Kun hengität sisään, keskity siihen. Kun hengität ulos, keskity siihen.

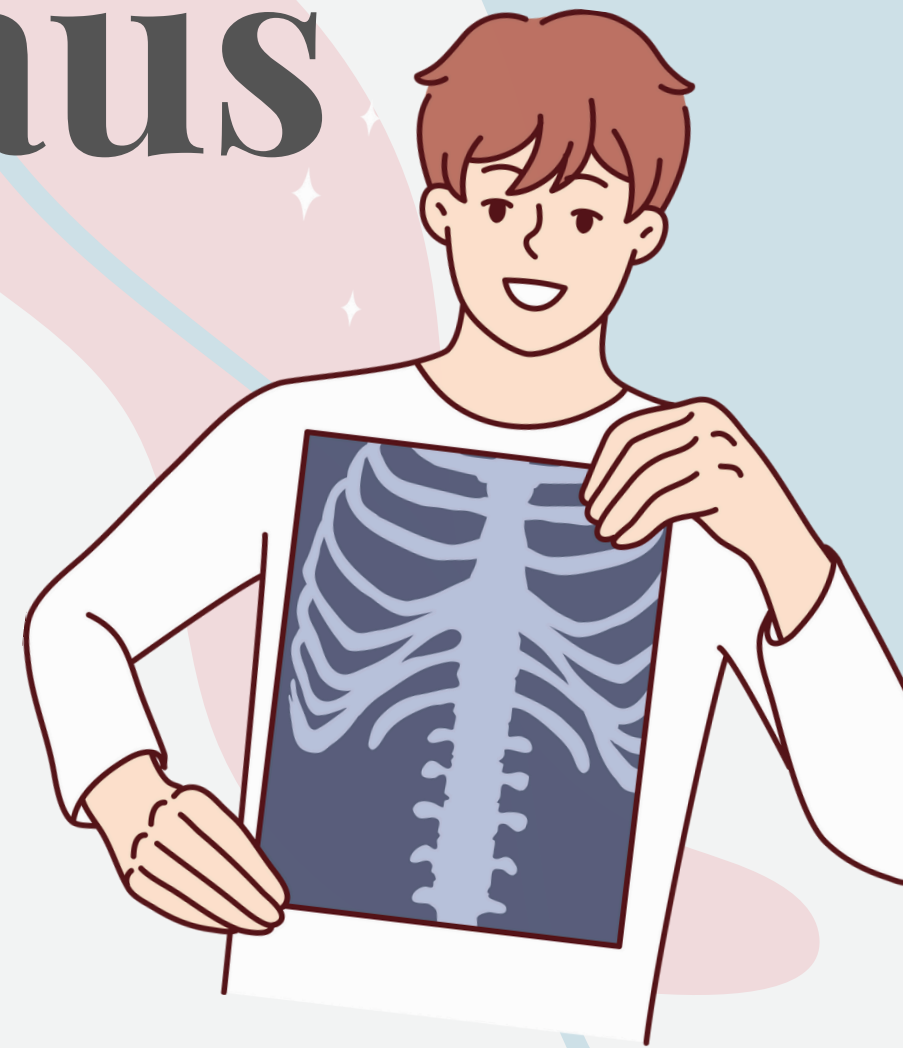
Tarkkaile harjoitetta tehdessä, missä kehon osissa fyysisiä tunteuksia hengityksestä ilmenee, missä ne ovat voimakkaimpia ja missä maltillisempia.



3-8
min

Kehon skannaus

Kehon skannauksessa kehon "läpivalaisu" tehdään oman tietoisuuden avulla, eikä röntgeniä tarvita ;)



Tämä harjoitus pyrkii vähentämään kehon fyysisiä ja psyykkisiä jännityksiä. Harjoitus aloitetaan selinmakuulla. Valitse itselle jokin tukeva alusta kuten matto tai hieman kovempi patja. Hidasta hengitystiheyttä ja pyri palleahengitykseen.

Vie huomio hiljalleen kohti jalkojasi. Tunnista miltä jalat tuntuvat alustaa vasten, onko niissä kenties joitain kipuja tai erikoisia tuntemuksia. Jos huomaat epämukavia tuntemuksia, vie huomiosi niihin. Visualisoi kuinka jännitys poistuu epämukavan tuntemuksen alueelta. Pyri silti pitämään rauhallinen ja tasainen hengitys.

Anna itsellesi tarvittava aika ja kun tunnet olevasi valmis jalkojesi kanssa, siirry vartalossasi hitaasti ylöspäin, käyden läpi koko kehosi aina päälakeen saakka.



5-10
min

Muita ohjeita



Ravinto

Terveellisiin ruokailuvalintoihin kuuluvat mm. laadukkaat hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit sekä riittävä nesteytys. Myös ruoan määrä tulisi suhteuttaa energiankulutukseen sekä kuormitukseen urheilussa. Nukkumaanmenoa tulisi edeltää riittävä iltaruokailu, joka rytmittää vireystilan laskun ja helpottaa nukahtamista. Lisäksi tulisi ylläpitää ruokailujen säännöllisyyttä, jotta verensokeri pysyy tasaisena, eikä se aiheuta nopeilla laskuillaan yllättäviä nälän tunteita.



Älylaitteet

Silmän verkkokalvon altistuminen iltaisin älylaitteesta tulevalle valolle vähentää melatoniinin tuotantoa ja lisää vireyttä yöllä. Älylaitteen käyttöä tulisi vähentää säännöllisesti iltaisin noin 1,5 tuntia ennen nukahtamista.

Kofeiini

Kofeiini etenkin iltaisin nautittuna voi vaikuttaa haitallisesti unen laatuun. Kofeiinin vaikutus uneen ja vireyteen on pitkälti yksilöllistä, mutta itseä tulisi kuunnella ja löytää omat rajat kofeiinin käyttöön.



Oppaan keskeiset lähteet

Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia. Lahti: VK-Kustannus.

Farzaneh, B. 2011. Adolescents' Initial Experiences of Sitting Mindfulness Meditation. University of British Columbia. <https://dx.doi.org/10.14288/1.0054467>.

Kauranen, K. 2021. Fysioterapeutin käsikirja. 4. painos. Helsinki: Sanoma Pro

Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. 2019. Lapsen, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Li, C., Kee, Y. H. & Lam, S. M. 2018. Effect of Brief Mindfulness Induction on University Athletes' Sleep Quality Following Night Training. *Frontiers in Psychology* 9, 508. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2018.00508/full>

Maskevich, S., Cassanet, A., Allen, N., Trinder, J. & Bei, B. 2020. Sleep and stress in adolescents: the roles of pre-sleep arousal and coping during school and vacation. *Sleep Medicine* 66, 130-138. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1389945719303557>.

Mero, A., Nummela, A., Kajala, S. & Häkkinen, K. 2016. Huippu-urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus.

Mielenterveystalo.fi. 2024. Rentoutus- ja hengitysharjoituksia. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/8-rentoutus-ja-hengitysharjoituksia>

Palagini, L., Moretto, U., Dell'Osso, L. & Carney, C. 2017. Sleep-related cognitive processes, arousal and emotion dysregulation in insomnia disorder: the role of insomnia-specific rumination. *Sleep Medicine* 30, 97-104. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1389945716302738>

Saarijärvi, P. 2015. Väsymys työelämässä - riskit ja hallinta. Tartto: Neiro-kustannus.

Seppälä, P. 2011. Vireystila, stressi ja monotonia. Teoksessa Launis, M. & Lehtelä, J. (toim.). *Ergonomia*. Tampere: Tammerprint, 103-109.

Terve urheilija. 2023. Uni ja vuorokausirytmii. <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/uni-¹⁴-ja-vuorokausirytmii/>