

Uni ja palautuminen

Pohjois-Savon Liikunta

Lari Karjula

Hälsa

Vähemmän unta?

”Loukkaantumiset lisääntyivät eniten niillä, jotka ilmoittivat nukkuvansa alle seitsemän tuntia per yö.”

Vähemmän unta?

*”Sen lisäksi, että he sairastuivat helpommin,
loukkaantumisista toipuminen kesti pitempään,
ja jopa uran pituus lyheni.*



Unen hyödyt

- Ihmisenä
 - Mielekäs arki
 - Terveys
 - Mielen hyvinvointi
 - Oppiminen
 - Luovuus
- Urheilijana
 - Palautuminen
 - Kehittyminen
 - Suorituskyky

HYÖDYT

+

Nopeus

Tarkkuus

Reaktionopeus

Vähemmän väsymystä

Mieli kirkkaampi

Syöttötarkkuus

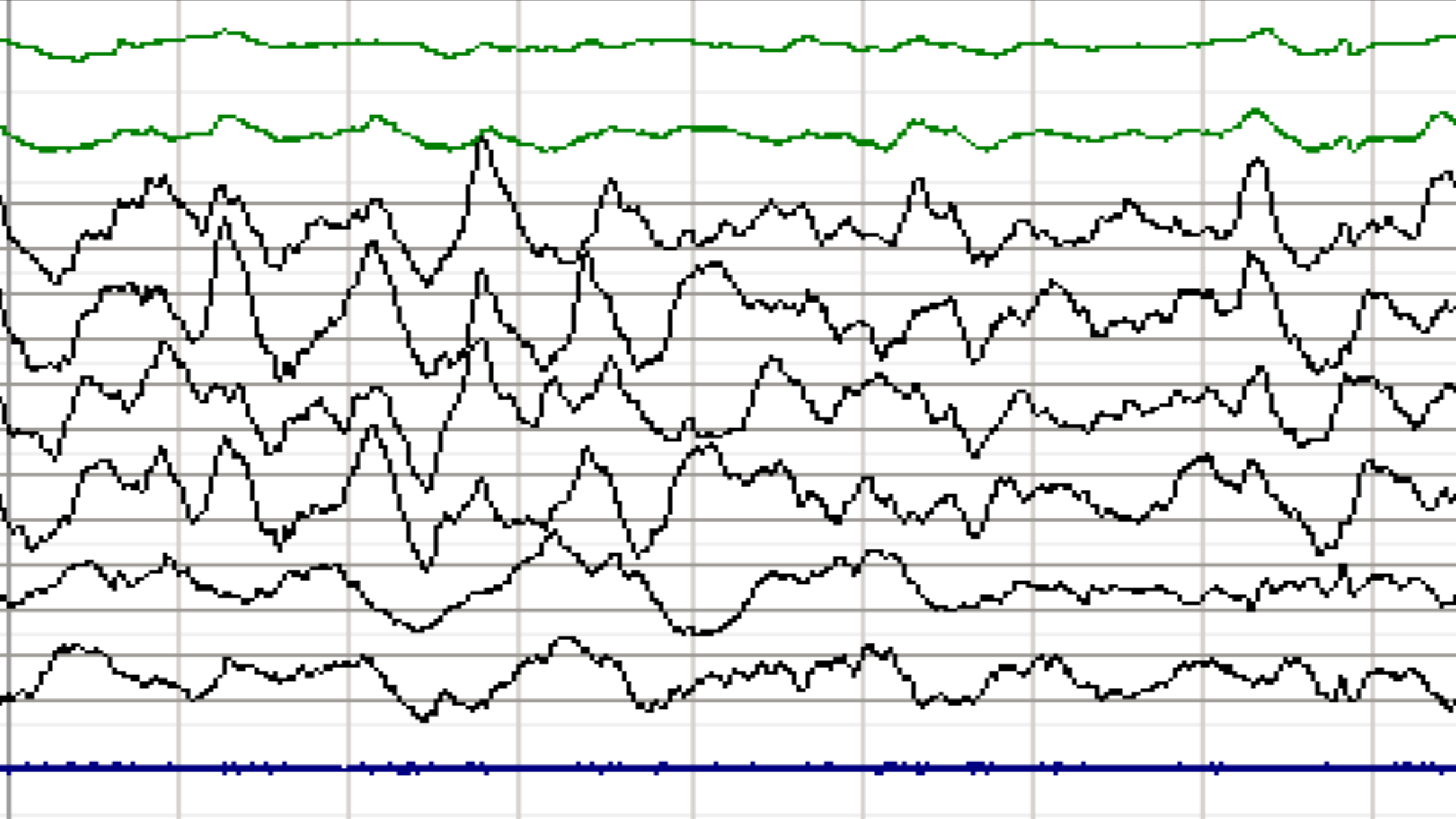
KEHITTYMINEN

Treeni ilman palautumista
=
ei hyötyä

HAITAT

-

Huonoja päätöksiä
Typeriä riskejä
Ärtyneisyys
Masennus
Sairaudet
Vastustuskyky
Suorituskyky laskee
Syöttötarkkuus
Nopeampi väsyminen
Kasvanut reaktioaika
Vaikeus oppia uutta
Päätöksenteon vaikeus
Loukkaantumisriski



puhdistaminen

oppiminen

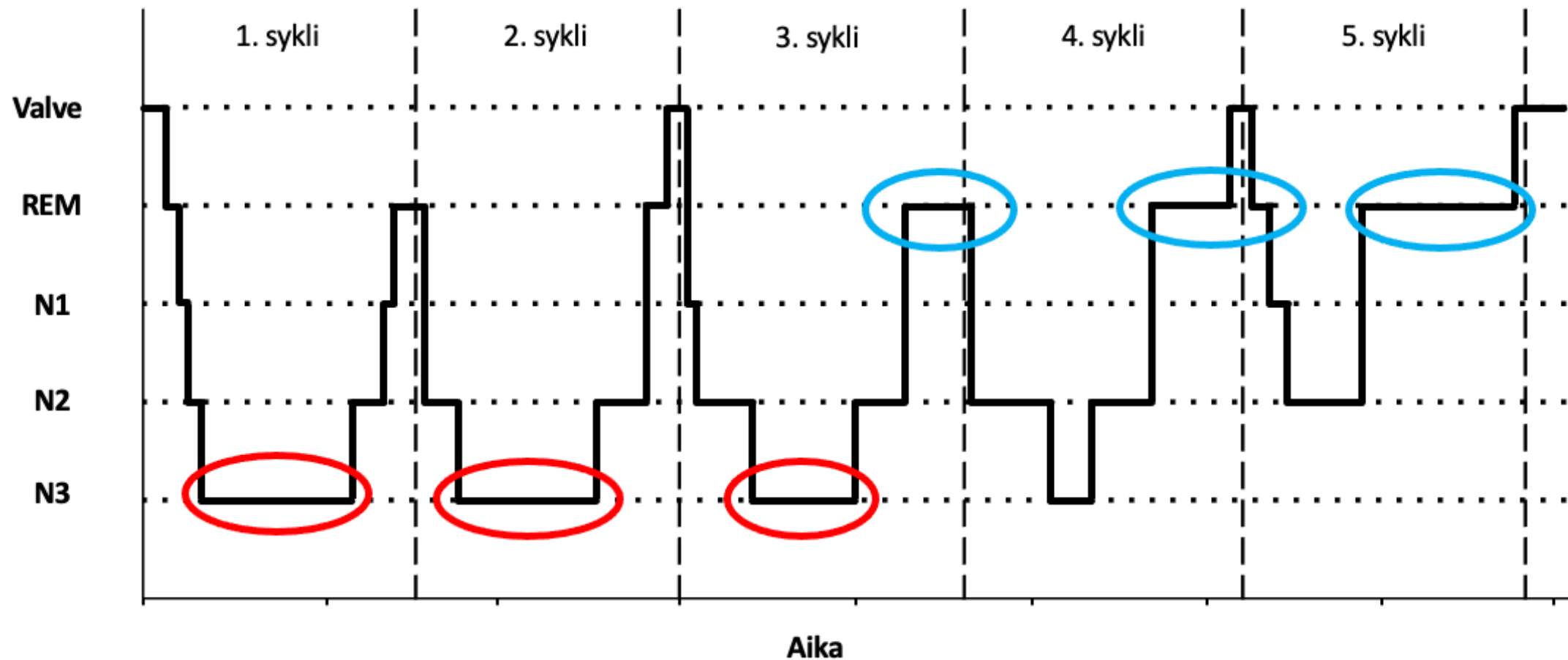
korjaminen



Erityisesti lapsilla ja nuorilla

- Kasvu
- Kehitys
- Oppiminen
- Sosiaaliset suhteet
- Itsen hallinta (mieli, tunteet, käytös..)
- Vireystila
- Mielenterveys

Unen vaiheet



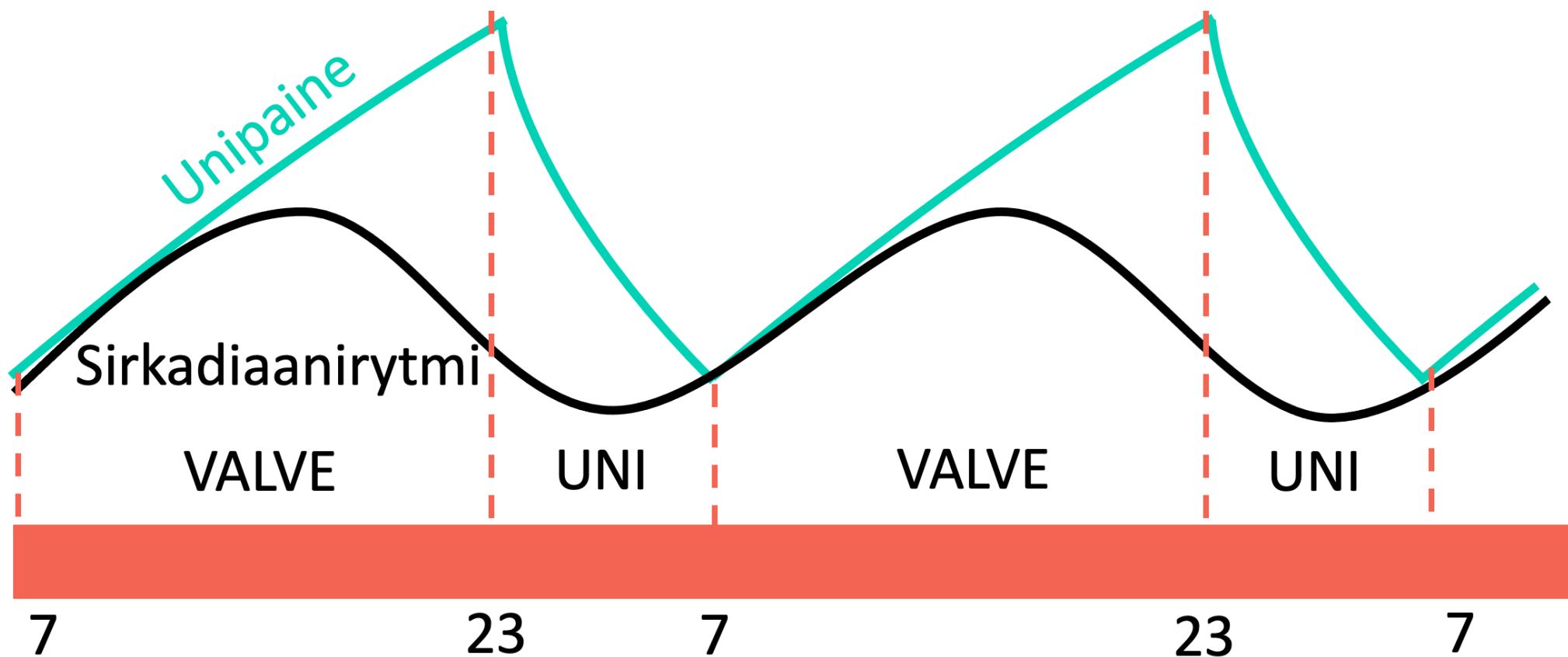
Tutkimusten mukaan enemmistö nuorista ei saa riittävästi unta.

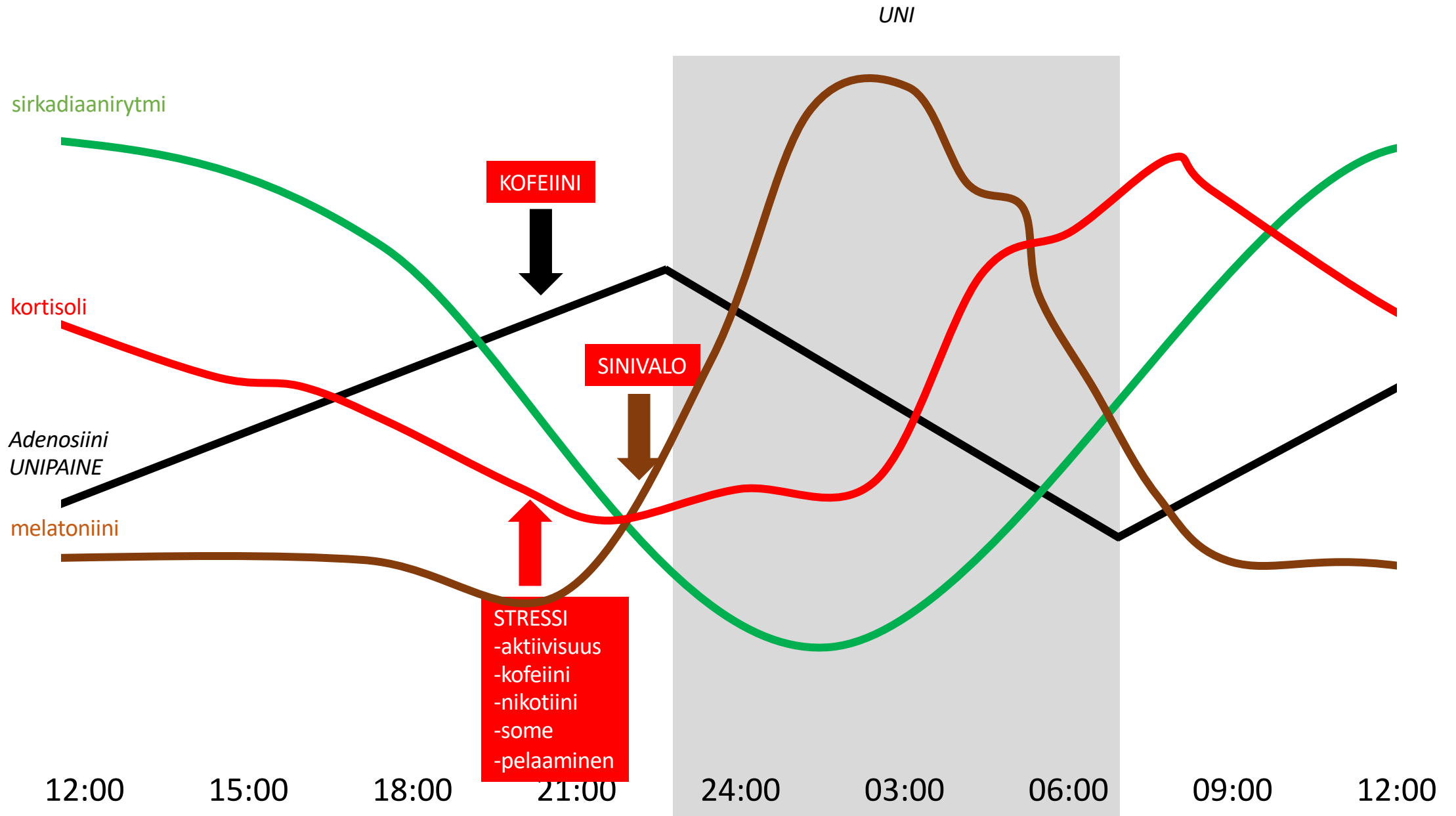


Riittävää unta estäviä tekijöitä:

- Nopeasti muuttuva keho
- Kiireiset aikataulut
- Aktiivinen sosiaalinen elämä
- Virheellinen näkemys unesta

Unen voima





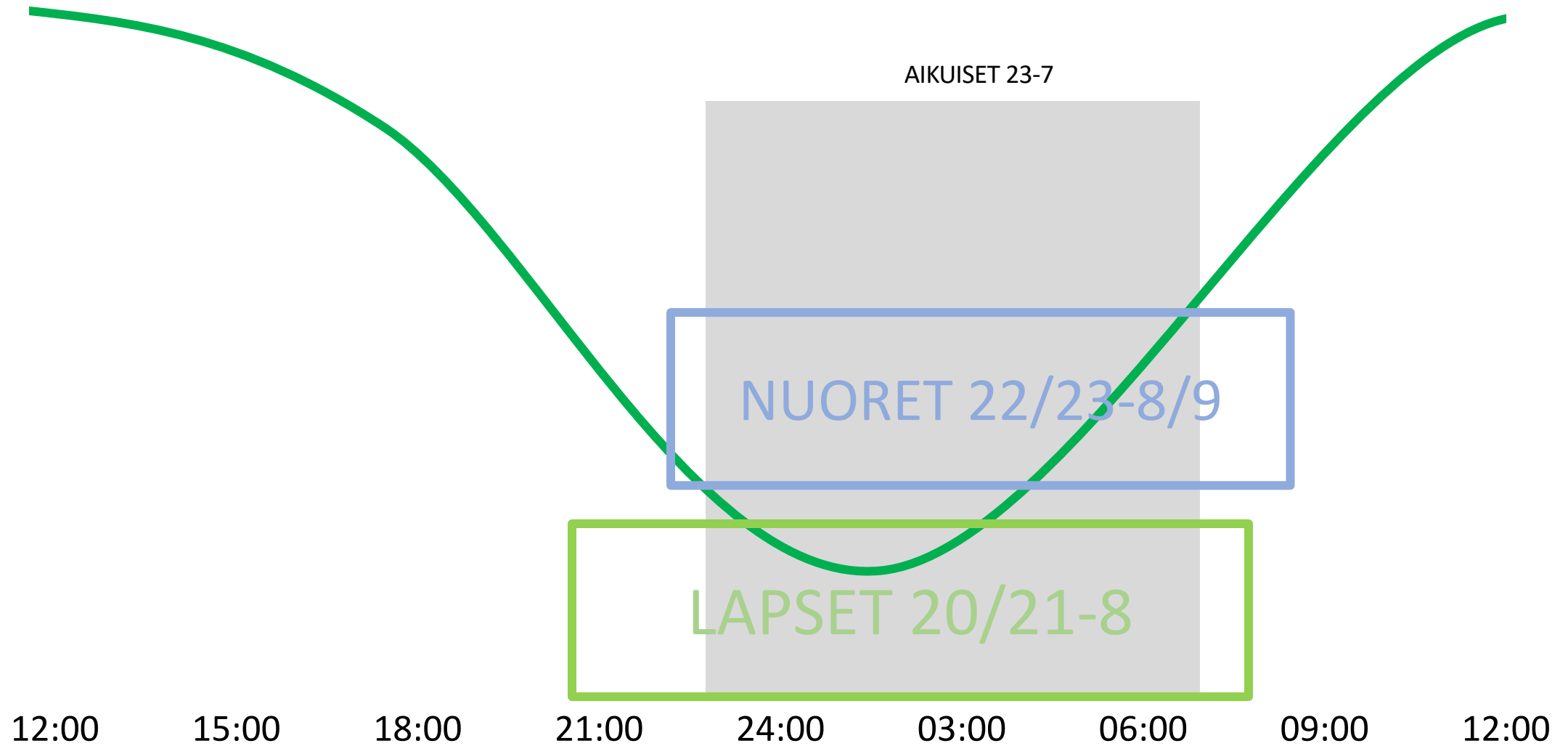


Unen tarve:
Lapset 10-11h
Nuoret 9-10h
Urheilijat +1h

”Hyvinvoivat ihmiset +1h”

sirkadiaanirythmi

UNEN IKKUNA

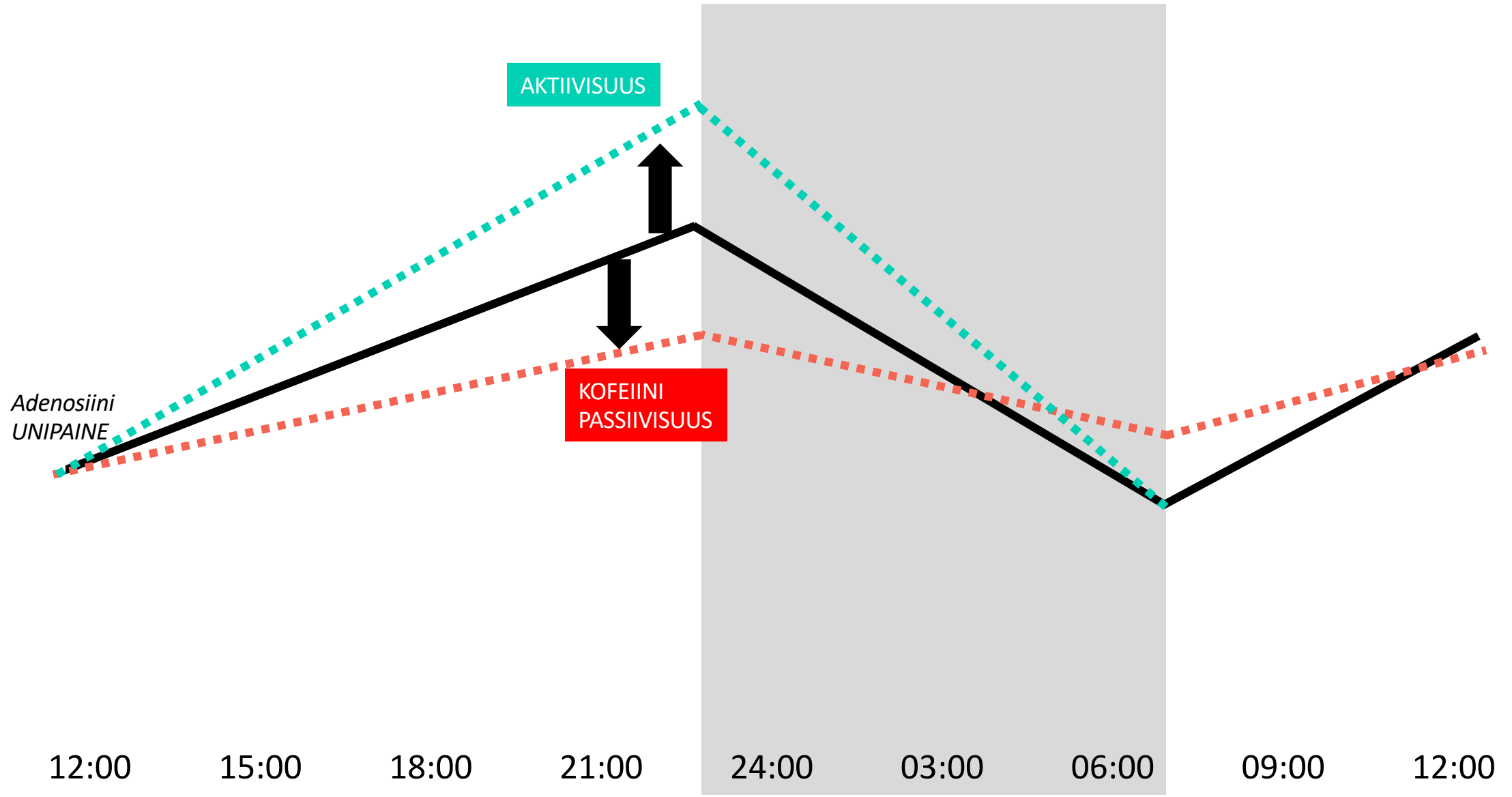




Nuoren sirkadiaanirytmii

- Viivästyy vrt. Lapsuus, mutta 1-2 tuntia
- Unta viivästyttää vireyttä ylläpitävät asiat:
 - Pelaaminen
 - Puhelin
 - TV
 - Kaverit
 - Energiajuomat
 - Limsat
 - Herkut

UNI



Adenosiini
UNIPAINE

AKTIVISUUS

KOFEIINI
PASSIIVISUUS

12:00 15:00 18:00 21:00 24:00 03:00 06:00 09:00 12:00

”Unentarve ei murrosiässä vähene, mutta hormonien vaikutuksesta nukahtamisajankohta voi siirtyä myöhemmäksi. Nuorten unihäiriöistä yleisin onkin aamuväsymys. Syynä tähän on usein liian myöhäinen nukkumaanmeno.”

”Unentarve ei murrosiässä vähene, mutta hormonien vaikutuksesta nukahtamisajankohta voi siirtyä myöhemmäksi. Nuorten unihäiriöistä yleisin onkin aamuväsymys. Syynä tähän on usein liian myöhäinen nukkumaanmeno.”

Mieti omaa elämääsi: Mikä osa-alue voi hyvin? Mikä kaipaa huomiota?



Tietoisuus
Tunne itsesi!



Keho
fyysinen



Mieli
psykkinen



Tunne
sosiaalinen



Arvot
henkinen



Työ
ammattillinen

Uudistuminen: itsetuntemus, itseluottamus, reflektio

Ravinto	Ajattelu	Tunteidenhallinta	Arvot	Avaintehtävät
Liikunta	Muisti	Positiivisuus	Päämäärät	Tavoitteet
Lepo	Oppiminen	Ihmissuhteet	Merkitys	Osaaminen
Uni	Luovuus	Harrastukset	Henkiset virikkeet	Palaute
Rentoutuminen	Havainnointi	Yhteisöllisyys	Tasapaino	Kehittyminen
	Stressinhallinta			



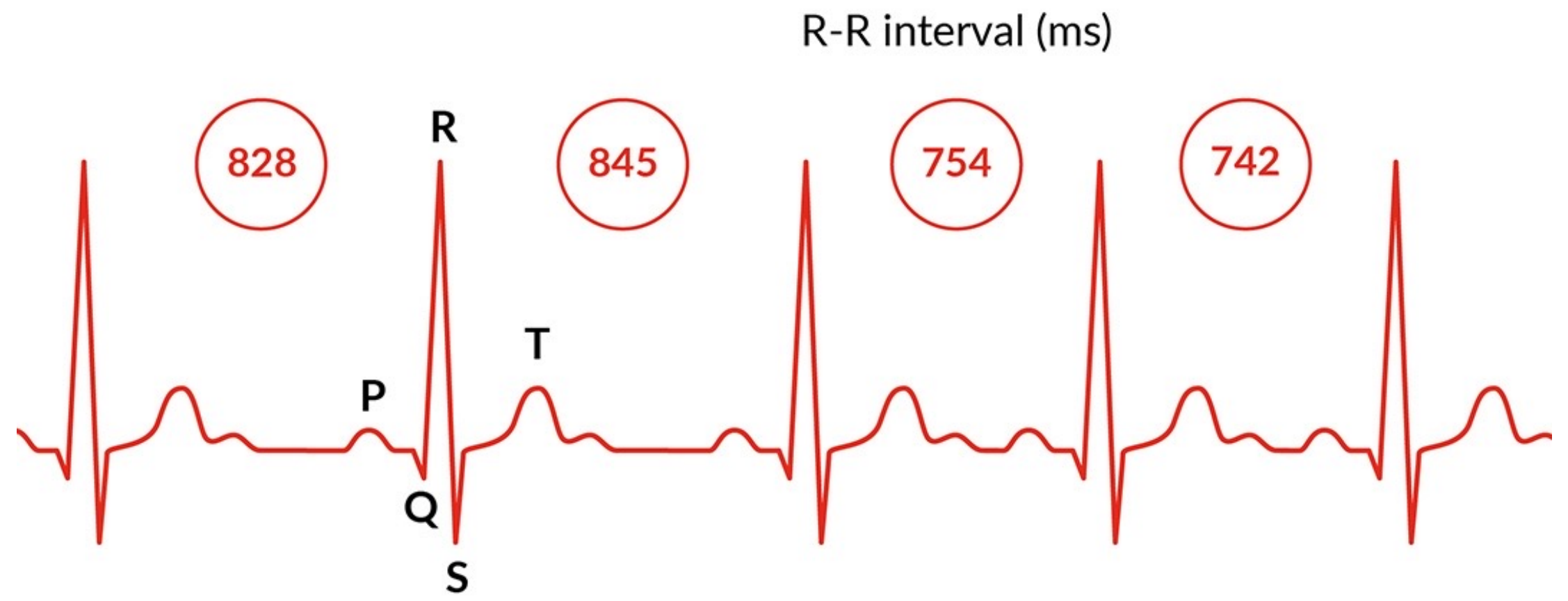
Mitä voimme seurata?

- Unen määrä
- Syke
- Sykevälivaihtelu
- Oma arvio (uni, vireystila)

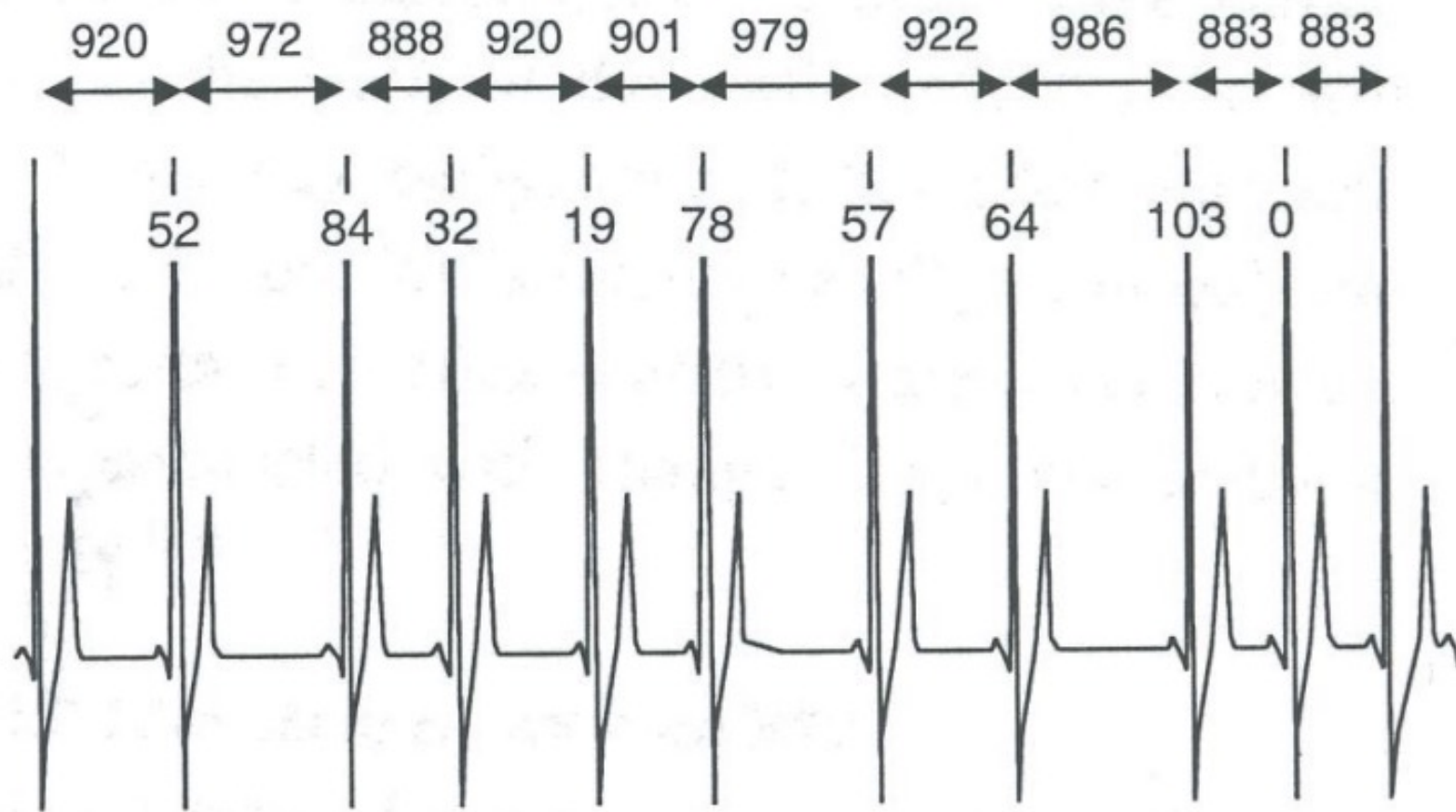


- # Ravinto
- mahdollistaa palautumisen
- Ennen ja jälkeen treenin
 - Nesteytys treenin aikana
 - Tiivistä: Millainen on järkevä ravitseminen?

Heart rate variability (HRV) eli sykevälivaihtelu



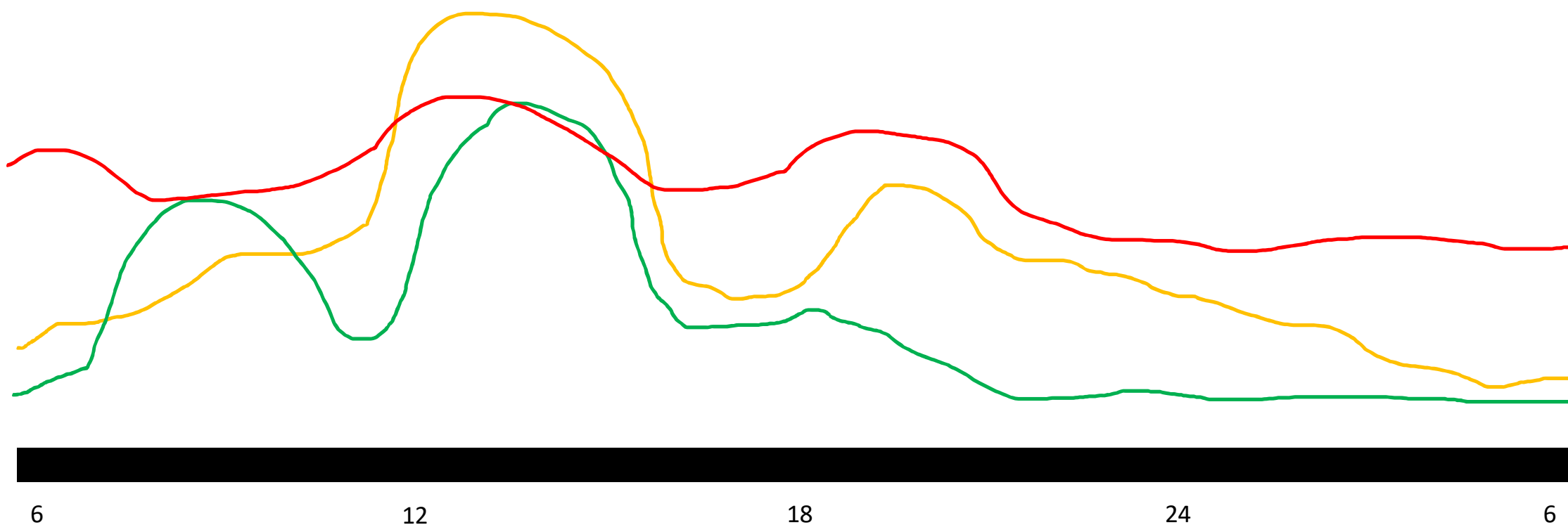
Sykevälivaihtelu

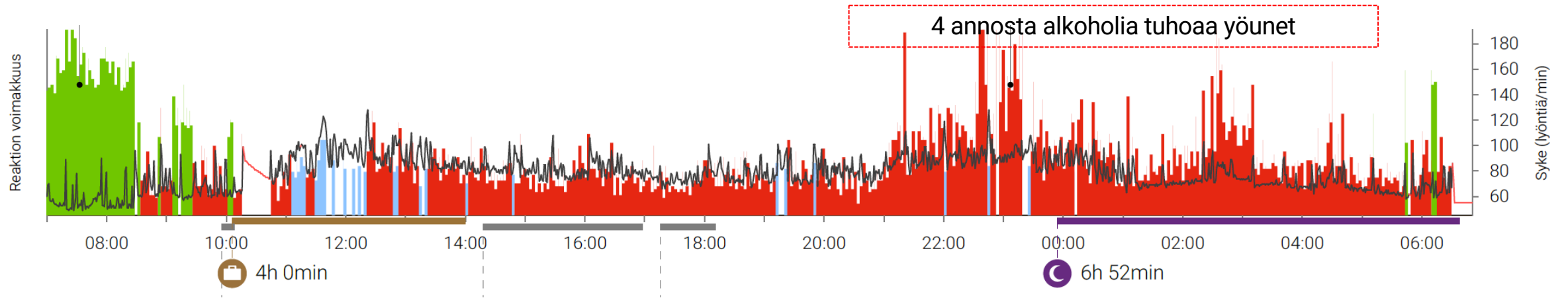
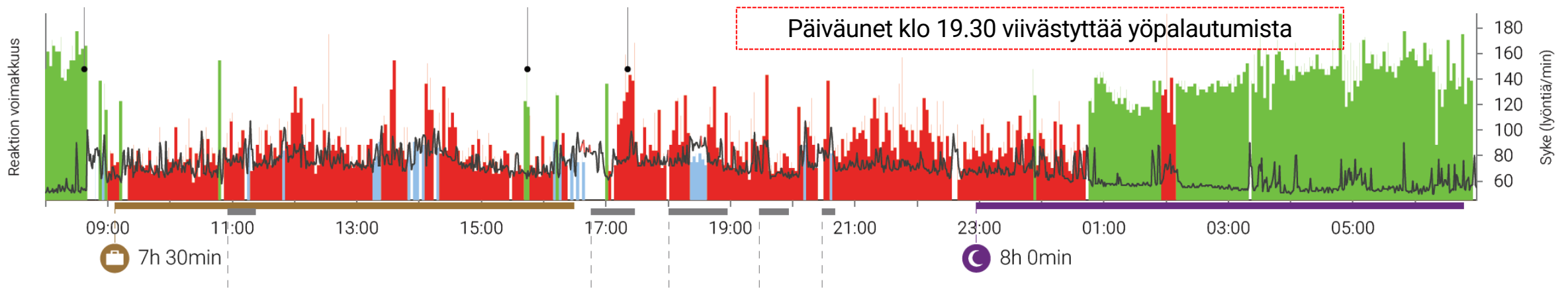
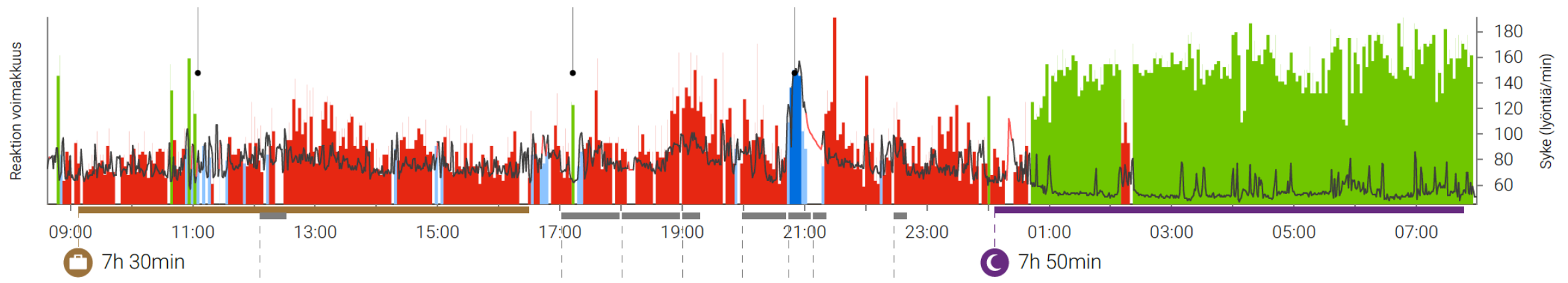


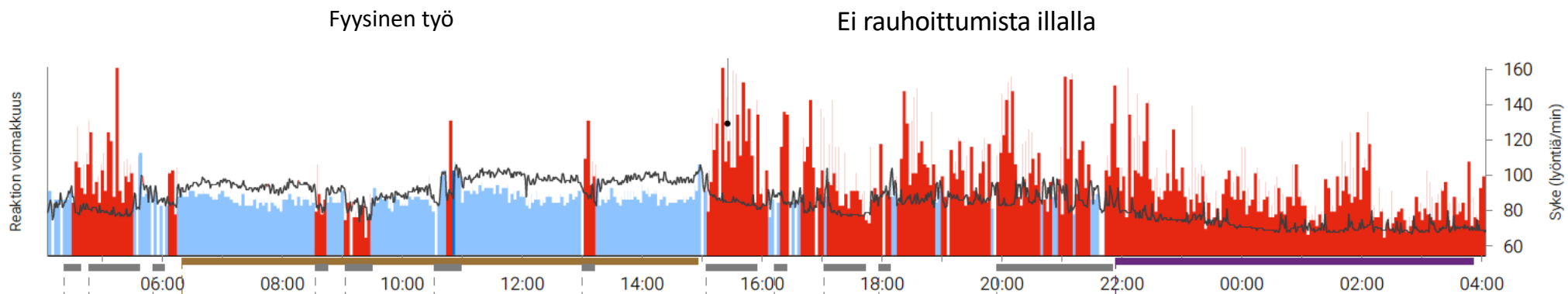
Intensiteettimittari



Päivän intensiteetin hahmottaminen

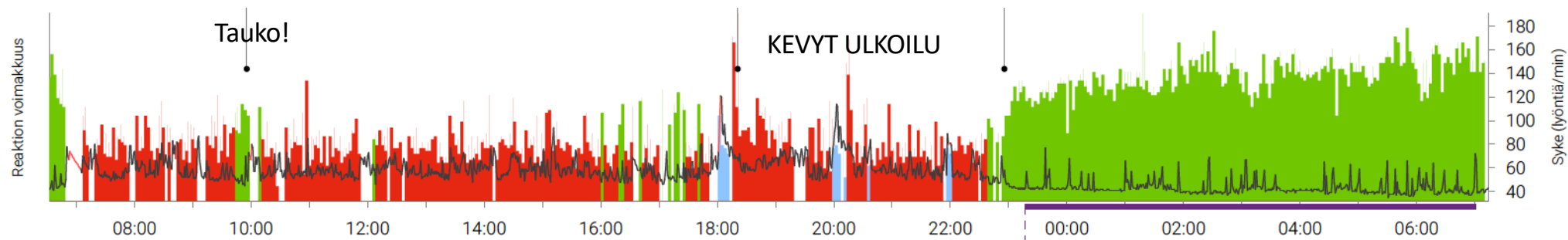


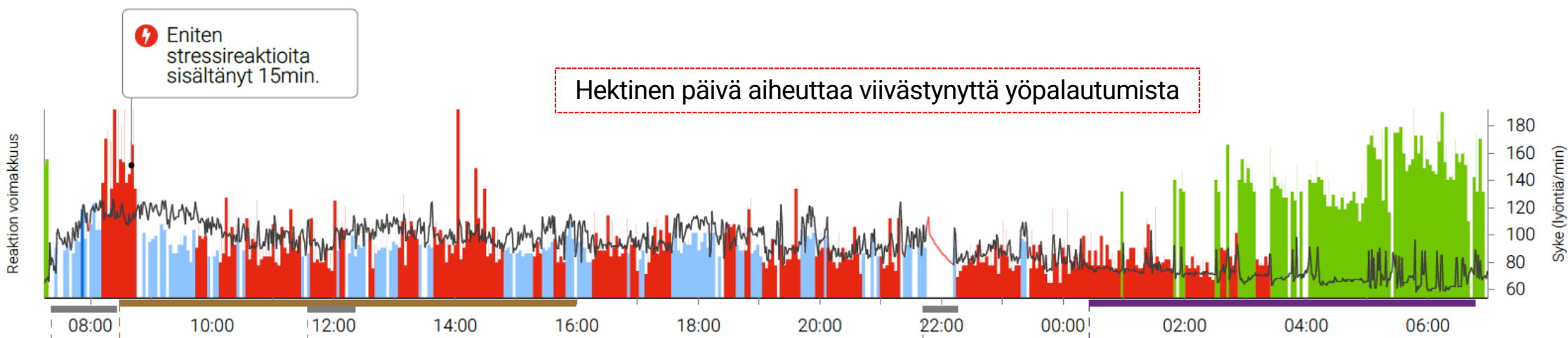
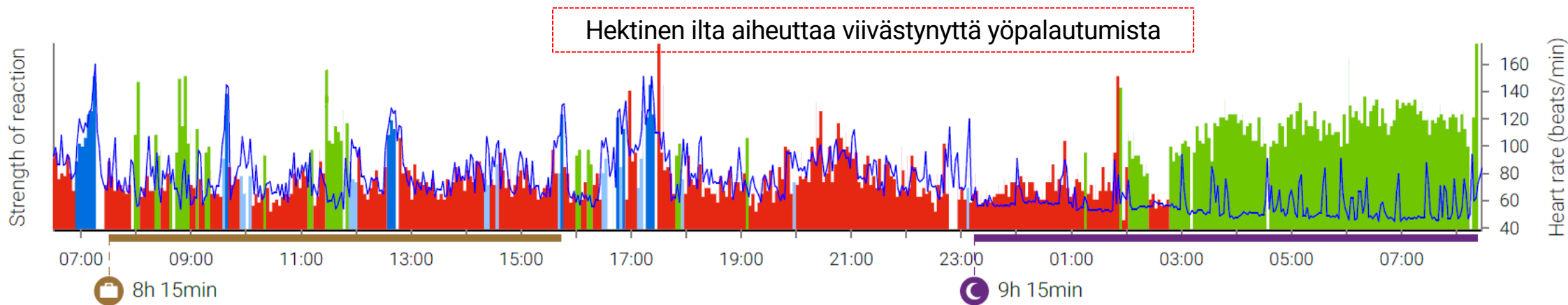




Toimistotyö, sis. palauttavia hetkiä päivän aikana

Rauhoittuminen ennen nukkumaanmenoa



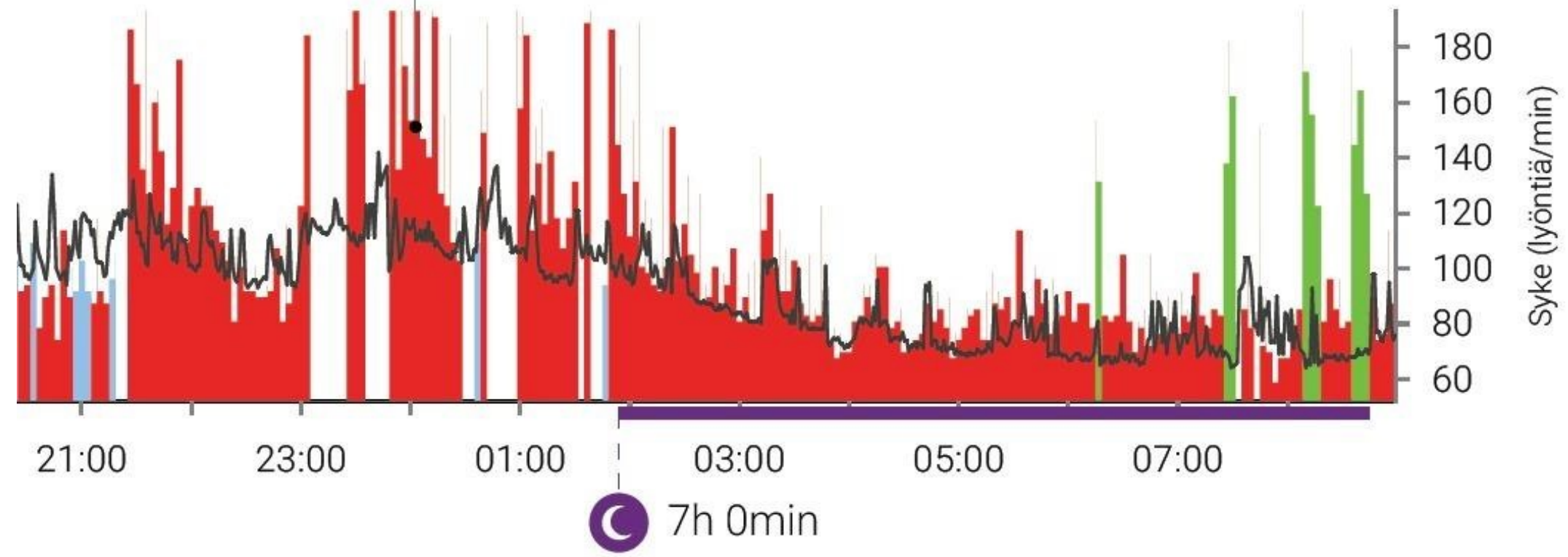




Eniten stressireaktioita sisältänyt 15min.



Päivänaikainen palautuminen puuttui.



Miten hyödynnän & huomioin autonomista hermostoa valmennuksessa?

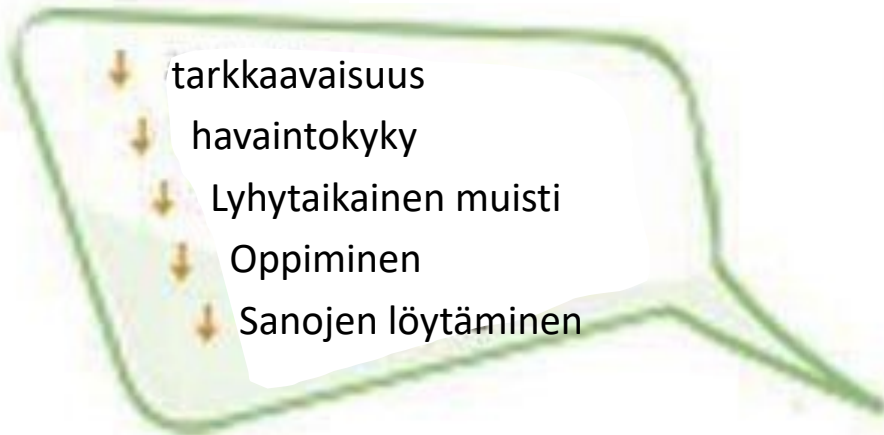
The stress-brain loop

KROONINEN STRESSI

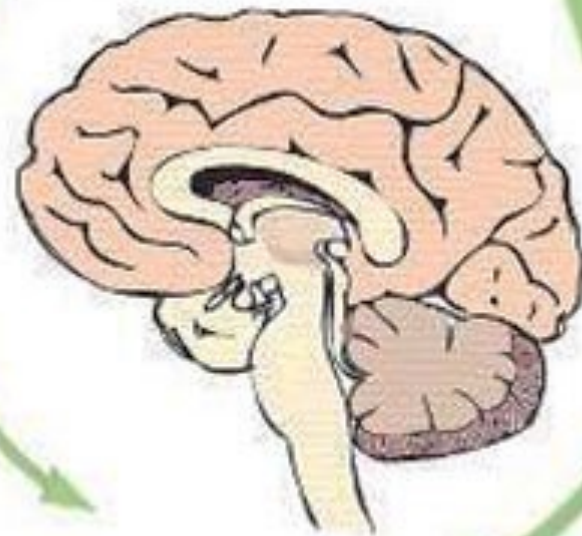
Uni kärsii
Huono ravitsemus
Henkisesti huono vointi

Nostaa
glukokortikoiditasoa

Kortisolin säätely
heikkenee



Solutason muutokset
hippokampuksessa



Ortostaattinen testi (ylikunto)

1. Mittaa sykkeesi makuullaan levossa.
2. Nouse seisomaan reippaasti ja 2 min seistyäsi mittaa sykkeesi uudestaan.
3. Ortostaattinen syke = seisten mitattu syke – levossa mitattu syke

Mitä arvioidaan: leposyke, seisomasyke

“Hyvä” ortostaattinen syke on 15 – 20. Toki tässä on yksilöllisiä eroja. Olennaisinta on seurata ortostaattisen sykkeen vaihtelua. Jos se alkaa yllättäen kasvaa voimakkaasti, on kyseessä luultavimmin ylikunto.

Miten puhun unesta ja palautumisesta
valmennettaville?

Miten huomioin unen ja palautumisen toiminnassa?

Millaisia pelisääntöjä voimme luoda seuroissa?



Huomioi aikataulut

- Ehdittävä syödä
- Ehdittävä palautua
- Ehdittävä rauhoittua
- Ehdittävä nukkua
- Muutoin treenin hyöty heikko, ylikunnon riski suuri