



ALVÁS ÉS PIHENÉS A JÉGKORONGBAN



BEVEZETÉS

Miért fontos az alvás és pihenés a jégkorongban?



▶ Pozitív hatások

A megfelelő alvás növeli a koncentrációt, csökkenti a sérülésveszélyt, és javítja a fizikai és mentális teljesítményt. Az alvás optimalizálása kulcsfontosságú a regeneráció és a teljesítmény maximalizálása érdekében.

▶ Negatív hatások

Az alváshiány negatívan befolyásolja a kognitív funkciókat, növeli a sérülésveszélyt, és csökkenti a regeneráció hatékonyságát, ami káros hatással van a sportteljesítményre.

Hivatkozások:

Walker, M. (2017). Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams. Penguin Books. ISBN: 978-1501144318.

SÉRÜLÉSEK ÉS ALVÁS

Az alvás hatása a sérülésmegelőzésre

▶ Pozitív hatások

A napi 8-9 órás alvás akár 68%-kal csökkenti a sportolói sérülések kockázatát. Az alvás elősegíti az izmok, inak és ízületek regenerálódását, megelőzve a krónikus és akut sérüléseket.

▶ Negatív hatások

Az alváshiány növeli a fáradtságot, csökkenti az izom-ín regenerációt, és jelentősen növeli a sérülésveszélyt, különösen a kontakt sportokban, mint a jégkorong.

Hivatkozások:

Milewski, M. D., et al. (2014). "Chronic Lack of Sleep is Associated with Increased Sports Injuries in Adolescent Athletes." *Journal of Pediatric Orthopaedics*, 34(2), 129-133. DOI: 10.1097/BPO.0000000000000151.

Watson, A. M. (2017). "Sleep and Athletic Performance." *Current Sports Medicine Reports*, 16(6), 413-418. DOI: 10.1249/JSR.0000000000000418.

ANYAGCSERE FOLYAMATOK ÉS ALVÁS

Az alvás hatása az anyagcserére

▶ Pozitív hatások

A megfelelő alvás javítja az inzulinérzékenységet, támogatja az izomépítést, csökkenti a kortizolszintet, és segít a testzsír csökkentésében. A jégkoronghoz szükséges energiaszint fenntartásához elengedhetetlen.

▶ Negatív hatások

Az alváshiány inzulinrezisztenciához és megnövekedett kortizolszinthez vezet, ami zsírfelhalmozódást és csökkent izomépítést eredményezhet. Ezek negatívan befolyásolják a sportolók testkompozícióját és teljesítményét.

Hivatkozások:

Leproult, R., & Van Cauter, E. (2010). "Sleep Loss and the Regulation of the Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis." *Sleep Medicine Reviews*, 14(3), 187-196. DOI: 10.1016/j.smr.2009.10.001.

Simpson, N. S., et al. (2017). "Sleep and Metabolic Function." *Endocrine Reviews*, 38(1), 89-112. DOI: 10.1210/er.2016-1084.

TESZTOSZTERON ÉS ALVÁS

Az alvás hatása a tesztoszteronszintre



▶ Pozitív hatások

Az optimális alvás növeli a tesztoszteron szintet, ami elősegíti az izomépítést és a regenerációt. A sportolók számára a tesztoszteron alapvető a fizikai teljesítmény fenntartásában.

▶ Negatív hatások

Az alváshiány 10-15%-kal csökkenti a tesztoszteron szintet, ami lassítja az izomépítést, növeli a fáradtságot és rontja a sportolók teljesítményét.

Hivatkozások:

Buckley, T. M., & Schatzberg, A. F. (2005).

"On the Interactions of the Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) Axis and Sleep: Normal HPA Axis Activity and Circadian Rhythm, Exemplars of Dysregulation."

Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 90(5), 3106-3114.

ÁLLÓKÉPESSÉG ÉS ALVÁS

Az alvás hatása az állóképességre



► Pozitív hatások

Az alvás segíti a kardiovaszkuláris rendszer regenerációját, javítja az aerob kapacitást és a VO2 max értéket. A megfelelő alvás javítja a jégen való állóképességet, és segít a meccsek során fenntartani az energiát.

► Negatív hatások

Az alváshiány csökkenti az aerob kapacitást és növeli a fáradtságot, ami hátrányosan befolyásolja a sportolók teljesítményét az intenzív és hosszú mérkőzéseken.

Hivatkozások:

Mah, C. D., et al. (2011). "The Effects of Sleep Extension on the Athletic Performance of Collegiate Basketball Players." *Sleep*, 34(7), 943-950. DOI: 10.5665/SLEEP.1132.

Fullagar, H. H. K., Skorski, S., Duffield, R., Hammes, D., Coutts, A. J., & Meyer, T. (2015).

"Sleep and Athletic Performance: The Effects of Sleep Loss on Exercise Performance, and Physiological and Cognitive Responses to Exercise." *Sports Medicine*, 45(2), 161-186.

ROBBANÉKONYSÁG ÉS ALVÁS

Az alvás hatása a robbanékonyságra



▶ Pozitív hatások

A REM alvás erősíti az ideg-izom kapcsolatokat, ami javítja a robbanékonyságot és gyorsaságot. A megfelelő alvás támogatja a jégen való gyors irányváltásokat és mozgékonyt.

▶ Negatív hatások

Az alváshiány növeli a reakcióidőt és az ideg-izom kapcsolatok hatékonyságát, ami rontja a robbanékonyságot és a gyorsaságot a jégen.

Hivatkozások:

Walker, M. P., & Stickgold, R. (2006). "Sleep, Memory, and Plasticity." *Annual Review of Psychology*, 57, 139-166. DOI: 10.1146/annurev.psych.56.091103.070307.

Vitale, K. C., et al. (2018). "The Effects of Sleep Quality on Athletic Performance and Injury Risk." *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(1), 97-109. DOI: 10.1519/JSC.0000000000002828.

KÉZ-SZEM KOORDINÁCIÓ ÉS ALVÁS

Az alvás hatása a kéz-szem koordinációra és a döntéshozatalra



▶ **Alvási szokások kialakítása**

A REM alvás segíti a motoros készségek rögzítését és finomítását, ami javítja a kéz-szem koordinációt és gyorsítja a döntéshozatali folyamatokat, melyek kritikusak a jégen.

▶ **Környezet optimalizálása**

Az alváshiány lassítja a reakcióidőt és rontja a kéz-szem koordinációt, ami negatívan befolyásolja a jégközi mérkőzéseken szükséges döntéseket és precíz mozdulatokat.

Hivatkozások:

Walker, M. P., & Stickgold, R. (2004). "Sleep-Dependent Learning and Memory Consolidation." *Neuron*, 44(1), 121-133. DOI: 10.1016/j.neuron.2004.08.031.

GYAKORLATI TIPPEK – ALVÁS OPTIMALIZÁLÁSA JÉGKORONGOSOKNAK

Hogyan optimalizálható az alvás a sportteljesítmény javítása érdekében?

▶ **Alvási szokások kialakítása**

Az alvási szokások optimalizálása (9-10 óra alvás fiataloknak, 7-9 óra felnőtteknek) növeli a sportolók teljesítményét, javítja a regenerációt és csökkenti a sérülésveszélyt.

▶ **Környezet optimalizálása**

Az alvásra vonatkozó nem megfelelő szokások, mint például a képernyőhasználat lefekvés előtt vagy a szabálytalan alvási idő, negatívan befolyásolják a sportolók alvásminőségét és teljesítményét.

Hivatkozások:

Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Penguin Books. ISBN: 978-1501144318.

Huberman, A. (2021). "The Science of Sleep and How to Improve It." Huberman Lab Podcast. Podcast Episode.

KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

Q&A

Az alvás és teljesítmény kapcsolata a jégkorongban