



Fysiske forskelle imellem danske og finske elite- og U20-ishockey-spillere

Resultat-uddrag af videnskabelig artikel som er accepteret i tidsskriftet The Journal of Strength & Conditioning Research, 2020; 34(12):3364-76.

On-Ice and Off-Ice Fitness Profiles of Elite and U20 Male Ice Hockey Players of Two Different National Standards - af Jeppe Foged Vigh-Larsen og kollegaer, 2020.

Formål

At undersøge forskelle i kropskomposition og fysisk præstationsevne imellem spillere fra nationalt eliteniveau (Metalligaen) og spillere fra en liga på internationalt eliteniveau (den bedste finske række, "Liiga"), samt sekundært at undersøge forskelle imellem U20-spillere fra begge lande.

Konklusion

Der var ingen forskelle i kropskomposition imellem elitespillerne fra Liiga (n=82) og Metalligaen (n=61) og heller ikke i et off-ice mål for eksplosiv styrke i underekstremiteterne (hoppehøjde). Til gengæld var der betydelige forskelle i hurtighed og agility på isen samt i evnen til at lave gentaget høj-intenst arbejde på isen (bip-test). På tværs af nationalitet havde U20-spillerne en betydelig mindre muskelmasse end elitespillerne. Mens de finske U20-spillere præsterede fysisk på et sammenligneligt niveau som deres finske elitespillere, lå de danske U20-spillere efter den danske elite på både off- og on-ice testene.

Forskerne udtaler

Resultaterne viser, at der selv på eliteniveau kan være betydelige forskelle i fysisk kapacitet imellem ligaer. I den henseende fremgår det, at de danske elitespillere er på et højt niveau i form af muskelmasse og grundlæggende eksplosive egenskaber (hoppehøjde), men ikke er i stand til at omsætte det på isen i samme omfang som de finske elitespillere. Dette peger på, at et øget fokus på sprint/agility og sprint-udholdenhedstræning på isen bør være et fokuspunkt ud over generel træning af skøjteegenskaber. Resultaterne på U20-niveau kan både være et udtryk for selektionsgrundlaget samt forskelle i træningen – men kan anvendes som



referencemål i arbejdet med U20-spillerne i et forsøg på at hæve det fysiske niveau og dermed selektionsgrundlaget til ligaen.

Forbundet udtaler

Talentchef i Dansk Ishockey Union, Olaf Eller

Resultaterne fra dette projekt overrasker os ikke, da vi har været bekendt med dette længe, altså at flere af de nationer, vi konkurrerer mod, lader til at være i bedre fysisk form. Resultaterne viser os på samme tid, at vi måske er kommet tættere på vores konkurrenter, da resultaterne fra de finske og danske elitespillere ikke adskiller sig så meget, så det virker skræmmende, måske snarere opnåeligt. On-ice testresultaterne og dermed de rent skøjte tekniske egenskaber skinner i øjnene i dette projekt og derfor skal det kommende arbejde med at løfte de danske ishockeyspilleres fysiske præstationsevne ikke kun gøres i vægtrummet men også på isen. Det vil sige et langt større fokus på at skabe intensive øvelser og spilformer både "on- and off-ice".

Team Danmark udtaler

Team Danmark og Dansk Ishockey Union har i de seneste 15 år haft fokus på at løfte de danske ishockeyspilleres fysik. Det er vigtigt at have videnskabeligt belæg for dette fokus og at det stadig er noget, vi skal stræbe efter at optimere i fællesskab. I de seneste år har Team Danmark haft interesse i at optimere vores testbatteri ved at supplere med on-ice tests og dette underbygges ligeledes af resultaterne fra nærværende projekt.

Fakta



Ishockeyspillere udfører bib-test på isen.