TEAM DANMARK

Fire ugers intensiveret træning forbedrer interval præstation på isen og øger maksimal iltoptagelse hos unge ishockeyspillere på landsholdsniveau

Resultat-uddrag fra en videnskabelig artikel som er publiceret i tidsskriftet International Journal of Sports Physiology and Performance, 26;17(10):1507-1515 (2022), *" Four Weeks of Intensified Training Enhances On-Ice Intermittent Exercise Performance and Increases Maximal Oxygen Consumption of Youth National-Team Ice Hockey Players* af JS Jeppesen, JF Vigh-Larsen, M Oxfeldt, NM Laustsen, M Mohr, J Bangsbo og M Hostrup.

Formål

At undersøge effekten af fire ugers intensiveret træning bestående af hurtigheds-udholdenhedstræning (SET, Speed Endurance Training) udført tre gange om ugen på højintensiv interval præstation, sprint- og agilitetsevne udført på isen samt på maksimal iltoptagelse (VO_2-max), muskelstyrke, hastighed af kraftudvikling og kropssammensætning hos unge ishockeyspillere på landsholdsniveau.

Konklusion

Fire ugers ishockey-specifik SET udført tre gange om ugen forbedrer Yo-Yo IR1-IH interval præstationsevne på isen samt VO_2-max hos unge landsholdsspillere i ishockey. Desuden har SET positive effekter på kropskompositionen.

Forskerne udtaler

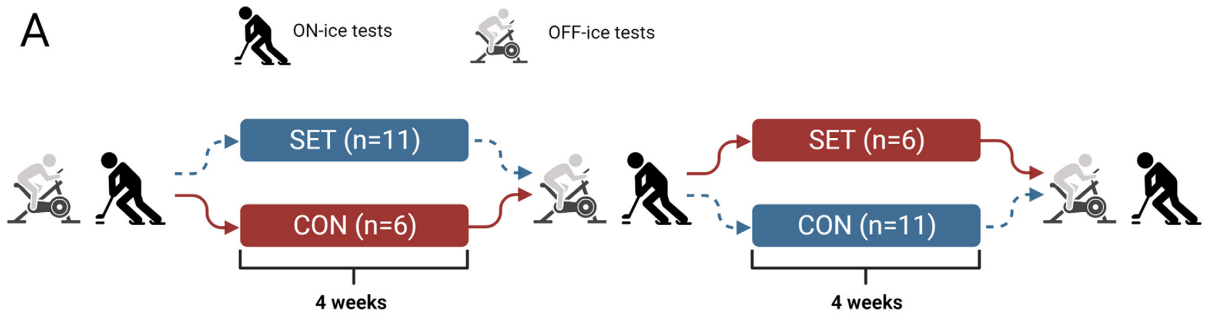
Resultaterne viser, at fire ugers ishockey-specifik SET forbedrer Yo-Yo IR1-IH præstation, VO_2-max og kropssammensætning. Da denne træningsmetode let kan implementeres i almindelige træningspas, fremstår SET som en effektiv måde at optimere højintensiv præstation på, også på elite-niveau. Hos spillere med højt kamppres, bør der dog være fokus på doseringen for at undgå overbelastning.

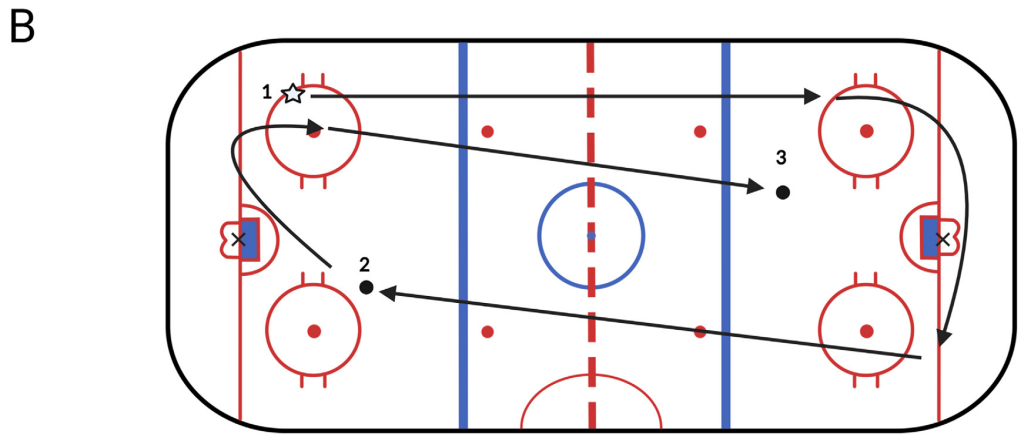
Team Danmark udtaler

Studiet viser, på linje med tidligere fund i bl.a. fodboldspillere og cykelryttere, at gentagen hård sprint træning (SET) er en træningsform med et fint potentiale for at skabe forbedringer hos i forvejen trænede atleter. Det imidlertid også en hård og krævende træningsform, så det er væsentligt, at den rette timing og "dosis" indtænkes i et muligt træningsforløb.

TEAM DANMARK

Overblik over forsøgsprotokol





17 elite ishockey spillere gennemførte to træningsforløb af 4 ugers varighed med enten deres normal "kontrol" træning ("CON") eller med implementering af hurtigheds-udholdenhedstræning (SET) med test på is og i laboratorium før og efter.