



Sammenhænge mellem alder og fysisk kapacitet i elite ishockey

Resultat-uddrag af videnskabelig artikel, som er accepteret i tidsskriftet The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 2021; 61(4):512-518.

The relationship between age and fitness profiles in elite male ice hockey players – af Jeppe Foged Vigh-Larsen og kollegaer, 2021.

Formål

At undersøge sammenhænge mellem alder og fysisk kapacitet hos elite ishockeyspillere i alderen 18-33 år (danske og finske elitespillere, n=199).

Konklusion

Resultaterne viser, at de største forskelle mellem unge (18-21 år) og ældre ishockeyspillere er i form af kropsstørrelse og muskelmasse, der ser ud til at stige i takt med stigende alder frem til +30-årsalderen. Derudover fremgår det, at de ældste spillere (30-33 år) var kendetegnet ved et fald i eksplosivitet både på og uden for isen i kraft af lavere hoppehøjde og langsommere sprint og agility tider. Derimod var sprint-udholdenheden (bip-test på isen) ens imellem aldersgrupper.

Forskerne udtaler

Resultater indikerer, at der med fordel kan være mere fokus på træning til bevarelse af de eksplosive egenskaber hos ældre spillere (f.eks. mere eksplosiv styrketræning end styrketræning målrettet muskelmasse og styrke) samt træning målrettet øget muskelmasse hos yngre spillere.

Forbundet udtaler

Talentchef i Dansk Ishockey Union, Olaf Eller

Vi kender godt til at man som "ældre" spiller har tilegnet sig erfaring på det taktiske, tekniske og på det fysiske område. Men måske viser resultaterne fra dette projekt, at dette kan blive lidt af en "sovepude", hvor man som spiller qua sin erfaring på det tekniske og taktiske område, ender med at nedprioritere det fysiske område. Det er



interessant viden, at du som "ældre" spiller, åbenbart skal være særlig opmærksom på at opretholde dine eksplosive egenskaber og din hurtighed.

Team Danmark udtaler

Dette projekt går godt i tråd med den generelle viden vi har om fysisk præstationsevne og stigende alder og at det netop derfor kræver ekstra opmærksomhed for at holde sig skarp rent fysisk, jo ældre man bliver som atlet. I samarbejdet med Dansk Ishockey Union, har vi længe haft fokus på at løfte U-spillerne op på et tilfredsstillende fysisk niveau, til de træder ind på A-landsholdet. Nærværende projekt fortæller os, at dette arbejde skal forsætte karrieren ud.

Fakta



Ishockeyspillere udfører agility-test på isen.