

Zusammenhänge zwischen Off-Ice und On-Ice Leistungstests: Identifizierung relevanter Tests für die Leistungsdiagnostik im Eishockey

Marc Abplanalp

Master thesis in Sport Science

Eishockeyspieler bereiten sich im Sommertraining auf die anstehende Wettkampfsaison vor. Damit die Leistungsfortschritte des Konditionstrainings überprüft und Vorhersagen bezüglich des Fitnesszustandes eines Spielers getroffen werden können, werden einfache sportmotorische Off-Ice Leistungstests zu Beginn und am Ende des Sommertrainings durchgeführt.

Das Ziel dieser Studie war es, Korrelationen zwischen ausgewählten Off-Ice und On-Ice Leistungstests zu suchen. Somit sollten Off-Ice Leistungstests identifiziert werden, mit denen bedeutsame Vorhersagen für die On-Ice Leistung gemacht werden können. Zusätzlich zu den üblicherweise durchgeführten Tests wurde ein sportartspezifischer Agilitätstest Off-Ice und On-Ice durchgeführt, damit überprüft werden konnte, ob der On-Ice Fitnesszustand nur durch dessen Off-Ice Resultat vorhersagbar ist. Vorgängige Studien konnten keine starken Korrelationen zwischen ausgewählten Off-Ice Testparametern und einem sportartspezifischen On-Ice Agilitätstest nachweisen. Fünfzig männliche Eishockeyspieler ($M \pm SD$: 15.6 \pm 1.9 Jahren; Grösse = 173.0 \pm 9.9 cm; Gewicht = 67.6 \pm 11.0 kg) aus drei Juniorenmannschaften (Mini Novizen, $n = 13$; Novizen, $n = 18$; Elite Junioren, $n = 19$) des HC Fribourg-Gottéron nahmen an dieser Studie teil. Die Off-Ice Leistungstests beinhalteten Counter Movement Jumps (CMJ), Standweitsprünge, maximale laterale Einbeinsprünge, 20 laterale Sprünge auf Zeit, lineare Sprints zu Fuss und auf Inline-Skates mit Zeitmessungen bei 6, 20 und 30 m sowie den Off-Ice Agilitätstest. Die On-Ice Leistungstests beinhalteten einen linearen Sprint mit Zeitmessungen bei 6, 20 und 30 m sowie den On-Ice Agilitätstest. Der Off-Ice Agilitätstest korrelierte bei allen drei Probandengruppen signifikant mit dem On-Ice Agilitätstest (Mini Novizen $r = .812^{**}$; Novizen $r = .640^{**}$; Elite Junioren $r = .563^*$). Die CMJs, Standweitsprünge und Off-Ice Sprints über 30 m korrelierten bei allen Altersgruppen stark mit dem On-Ice Sprint über dieselbe Distanz. Die starken Korrelationen der Off-Ice und On-Ice Agilitätstests zeigten, dass Konditionstrainer und Headcoaches die Off-Ice Resultate des Agilitätstests zur Vorhersage für die On-Ice Fitness eines Spielers nutzen können, ohne On-Ice Leistungstests durchführen zu müssen. Der Agilitätstest prüft somit eishockeyrelevante Eigenschaften. Bei den Mini Novizen könnte der Off-Ice Agilitätstest alle anderen Off-Ice Testparameter ersetzen. Bei den älteren Probandengruppen kann der Off-Ice Agilitätstest vor allem die eishockeyspezifische On-Ice Leistung vorhersagen. Für die Novizen resp. die Elite Junioren müssen andere sportartspezifische Leistungstests wie der Inline-Skate Sprint und aus der Literatur bewährte sportartunspezifische Leistungstests wie die CMJs, Standweitsprünge und Off-Ice Sprints zu Fuss in die Leistungsdiagnostik für Eishockeyspieler miteinbezogen werden.

Prof. Wolfgang Taube