



JÄÄPALLOILIJAN FYYSISET OMINAISUUDET

Jääpalloilija liikkuu pelin aikana 20-22km

Syketaso	Pakki/libero (n=3)	Keskikenttä (n=2)	Hyökkääjä (n=4)
1. Erittäin kevyttä (< 65% max)	2,3%	0,8%	12,3%
2. Kevyttä (65-75% max)	16,9%	3,2%	11,0%
3. Keskitaso (75-85% max)	40,0%	18,1%	19,5%
4. Korkea (85-95% max)	34,4%	54,3%	42,4%
5. Erittäin kova (95-100% max)	5,7%	21,5%	13,7%
6. Yli max	0,6%	2,2%	1,2%

Max hapenottokyky

Rinnalleveto

½-kyykky (90)

Kestävyys

nopeus 30m

kimmoisuus 5-loikka

yli 60ml / O₂/kg ml/kg/min (VO₂)

oma paino x 1,5

oma paino x 2

Beep yli 13min

alle 4sek

yli 13m

Jääpallo on nopeus-, voimalaji, jossa tarvitaan kova kestävyys pitämään kovaa suorituskyyä läpi kauden.

Lähde; ToPV testaus 4 vuotta, Ruotsin maajoukkuetestit, Sandviken testit, Zvetnikovin testit, jalkapallotestit 5 vuotta, yleisurheilutestit 15 vuotta