

Combine

1977 yılından itibaren NFL'e seçilmek isteyen oyuncular için combine etkinlikleri düzenlenmektedir. Başlangıçta üç farklı gözlemci firma (National, Blesto, ve Quadra) tarafından düzenlenen bu etkinlikler 1984 yılında birleştirilmiş ve "combine" terimi ortaya çıkmıştır.

Profesyonel futbol için halen her sene Indiana eyaletinin başkenti Indianapolis şehrinde Lucas Oil Stadyumu'nda Şubat ayında bir hafta süreyle resmi ismi Ulusal Davetli Kamp (National Invitational Camp) halk arasında ise NFL Scouting Combine diye bilinen etkinlik düzenlenmektedir. Katılımcı oyuncular combine'a davet edilmektedirler, gönüllü katılım kabul edilmemektedir.

NFL Scouting Combine'dan başka diğer çeşitli resmi combine organizasyonları da bulunmaktadır. Combine, yalnızca profesyonel oyuncular için değil, değişik seviyelerdeki her türlü oyuncu için gerçekleştirilebilir. Örneğin bazı combine'lar lise öğrencileri için üniversite koçlarının gözetiminde düzenlenmektedir.

Combine'da amaç bir oyuncunun ölçülebilir atletik özelliklerini test etmek, gerçekleştirdikleri performansları değerlendirmektir. Oyuncuların performans sonuçlarına göre koçlar oyuncu seçimini gerçekleştirmektedirler.

Türkiye'de de ciddi anlamda bir combine 2009 senesinin Ağustos ayında Edirne'de bulunan Trakya Üniversitesi Kırkpınar BESYO tarafından gerçekleştirilmiştir.

Bench Press

Bu testin orijinali 225 lbs (pound) ile gerçekleştirilmektedir. 225 lbs 102.5 kg'a denk gelmektedir. Olimpik bara iki adet büyük (45 lbs / 20.5 kg)plaka takıldığı zaman elde edilen bu ağırlık teste tabi tutulan sporcular tarafından durmaksızın yapabildikleri tekrar sayısı kadar kaldırırılar.

Bench Press sporcuların üst vücut kuvvetinin bir göstergesi olarak kabul edilir, bununla birlikte tekrar sayısı ile sporcuların kas mukavemeti de ölçülmüş olur. Özellikle Offensive ve Defensive Line oyuncuları için önemli bir gösterge olan bu test, Linebacker, Full Back, Running Back, ve Tight End pozisyonları için de ciddi bir güç göstergesidir.

Bench Press testinde sporcunun barı göğsüne kadar indirmesi ve kontrollü bir şekilde kolları gergin olacak şekilde kaldırması beklenir. Resmi prosedür olarak da tanımlanacak bu hareket süreci bir tekrar olarak kabul edilir. İndirip kaldırma esnasında barın göğüsten sektririlmemesine dikkat edilirken, sporcuların barı sehbadan alırken yardım edilmesine izin verilmektedir.

Sedenter insanlar için değişik jimnastik salon ya da kulüplerinde barın omuz sakatlanmalarını önlemek için göğüs hizasına indirilmemesi tavsiye edilirken atletler için böyle bir durum söz konusu değildir. Kasların maximum güç üretebilme potansiyellerine ulaşabilmeleri için "eccentric" (eksantrik, ekseni merkezden kaçık - TDK) gerilimden sonra "concentric" (konsantrik, ortak merkezli - TDK) bükme safhasına geçişin önemli olduğunu ve buna paralel olarak esnek kasların her zaman daha kuvvetli

olduğunu da göz önünde tutarsak bench press hareketinde daha güçlü olabilmek için barın göğüs hizasına indirilmesi gerekmektedir.

Barın göğüs hizasına doğru inmesi sırasında pektoraler (göğüs kasları - TDK) gerilmektedirler (extention), barın yukarı doğru ittirilmesi sırasında ise pektoraler kasılmaktadır (contraction). Bench press hareketi sırasında omuz kasları (özellikle deltoid anterior, ön omuz kası) ve arka kol (triceps) kasları da harekete katkıda bulunmaktadır. Arka kol kasının harekete olan etkisinden dolayı bazı uzmanlar bench press testinde barı yukarıda tutarak beklemenin tekrar sayısını azaltacağını dile getirmektedirler. Yukarıda barın tutulu kaldığı süre boyunca arka kol kaslarının kasılı pozisyonda statik olarak çalışmasını sebep olarak gösteren bu uzmanlar arka kol kaslarının bu şekilde hızlıca yorulacağını belirtmektedirler.

Durarak Atlama ve Sıçramalar

Combine'da Durarak Uzun Atlama ve Durarak Dikey Sıçrama ölçümleri gerçekleştirilmiştir. Durarak atlama ve sıçrama hareketleri patlayıcı kuvvetin ortaya en iyi çıktığı egzersiz tipleridir. Patlayıcı kuvvet Amerikan Futbolu'ndaki temel özellik olduğu için durarak atlama ve sıçrama performansları önem kazanmaktadır.

Patlayıcılık antrenmanı için yapılan çalışmalar Plyometric (diğer ismiyle Stretch-Shortening Cycle) olarak adlandırılmaktadır. Bu tip çalışma prensibi kasların gerilmeyi takiben en kısa sürede kasılmaları üzerine kuruludur. Gerilen kaslar ne kadar kısa sürede kasılırlarsa ortaya daha güçlü kuvvet uygulaması çıkmaktadır. Gerilimden kasılmaya geçen süre amortisman süresi olarak adlandırılmakta ve bu sürecin minimum sürede tamamlanması istenmektedir. Bu anlamda her iki hareket için de çömelmeyi takiben en kısa sürede sıçrama ve atlama gerçekleşmesi gerekmektedir.

Tavsiye edilen video: Konu ile ilgili NFL tarafından üretilmiş bir yapıma ilgili linkten ulaşabilirsiniz.
<http://www.youtube.com/watch?v=BMV295ezIHO>

Anaerobik Güç

Amerikan Futbolu'nda oyunlar ortalama 5.5 saniye sürdüğü (NFL ve NCAA istatistiklerine göre) ve iki oyun arasındaki ortalama dinlenme süresi 32 saniye sürdüğü (NFL ve NCAA istatistiklerine göre) için kaslar enerjilerini ATP (adenosine triphospahte) ve glikojen (karaciğer ve kaslarda bulunan, hidrolizle şeker veren karbonhidrat – TDK) ile üretmektedirler. Uzun mesafe koşucuları ya da uzun süreli ritmik şekilde performans gerçekleştiren sprocuların aksine Amerikan Futbolu oyuncularının hücreleri ihtiyaç duydukları enerjiyi oksijen yerine ATP ve glikojen ile sağlamaktadırlar.

Aerobik kelimesi "oksijen ile" anlamına geldiği için anaerobik kelimesi de "oksijensiz" anlamına gelmektedir. Anaerobik sisteme vücudu alıştırmak için interval antrenman tarzı uygulanmaktadır. Amaç kasların çalışma esnasında içinde depoladıkları ATP ve glikojeni bir an önce boşaltarak tekrar kısa sürede yerine koymaya alıştırmaktır. Interval çalışmalarda vücut kısa sürelerde performansa maruz tutulup dinlendirilmektedir. Bu oran sprocunun anaerobik kondisyon durumuna göre 1x2.5 ile 1x4 arasında değişebilir. Örneğin 1 dakika sprint üzerine 3 dakika yürümek gibi.

Patlayıcılık gerektiren çalışmalarda da interval sistemi uygulanmaktadır. Bunun sebebi patlayıcılık gerektiren hareketlerin de anaerobik solunum ile gerçekleştirilmesidir. Kaslar en kısa sürede depoladıkları ATP ve glikojeni enerjiye maximum seviyede çevirebilmeli ve tekrar en kısa sürede depoları yenileyebilmelidirler.

Koşular

Oyuncuların düz bir hat üzerindeki kısa mesafe hız ölçümü için 20 yard ve 40 yard testleri uygulanırken, farklı yönlerdeki hız ölçümü ve yön değiştirebilme özellikleri için de Pro Shuttle testi uygulanmıştır. Pro Shuttle testinin diğer bilinen ve kullanılan isimleri 20 Yard Shuttle ve 5-10-5 Shuttle'dır.

Ani patlayıcılık ile yakından ilgisi olan 20 ve 40 yard süreleri ile oyuncuların yön değiştirebilme özelliğini gösteren Pro Shuttle süresi tesbit edilmiştir. Güç formülü bir birim zamanda uygulanan hız çarpı kuvvet olarak tanımlandığı için güce dayalı her spor dalında sürat çok önemlidir. Daha hızlı yapılan her hareket güç formülünün tanımı gereği daha çok güç ortaya çıkaracaktır.

$P = (F \times d) / t$. P, Power (Güç); F, Force (Kuvvet); d, distance (Mesafe, fiziksel formülde gidilen yol, atletik olarak değerlendirildiğinde çeviklik – agility); t, time (Zaman, fiziksel formülde geçen zaman, atletik olarak değerlendirildiğinde hız).



Pro Shuttle testinde 10 yard mesafe ile iki adet koni konmaktadır. Oyuncu konilerin ortasında her iki koniye de 5 yard mesafede teste başlar. İşaret ile oyuncu istediği taraftaki koniye doğru 5 yard koşar, yere değip en kısa sürede 180 derece yönünü değiştirerek öbür tarafta 10 yard mesafede bulunan koniye koşar, aynı şekilde bu konide de ikinci kez yönünü değiştirerek başlangıç noktasına ulaşır. Çabukluk açısından ilk 5 yard'lık kısmın yanıl (lateral) koşulması tavsiye edilmektedir. Dönüş adımı hariç ilk 5 yard'lık mesafeyi iyi atletler 3 adımda katetmektedirler. Bu testin bir isminin de 20 Yard Shuttle olmasının sebebi toplam katedilen mesafedir.

Pound for Pound

Amerikan Futbolu her kilo ve boydaki bireylerin katılım gösterebileceği bir oyundur. Kısa – uzun, ağır – hafif, iri – zayıf gibi kavramlar geçerli değildir. Bunun sebebi yukarıda bahsedilen anaerobik skala gibi her oyuncunun vücut ölçülerinden farklı şekilde uygulayabildikleri bir güç olmasıdır.

Bu nedenle oyuncuların tümünü bir kategori yerinde farklı kilo kategorilerinde değerlendirmek gerekmektedir. Genel bir kural olmasa da kilo ile oynanan mevki arasında bir bağlantı bulunmaktadır. En hızlı oyuncuların Running Back, Corner Back gibi pozisyonlardan çıkması normal olduğu gibi en güçlü oyuncuların da Offensive ve Defensive Line pozisyonlarından çıkması beklenen bir durumdur.

Her takımın kendi stratejisine göre bir Pound for Pound diye de adlandırılabilir kategorize etme yöntemi bulunmaktadır. Bu şekilde yapılacak değerlendirmeler ile daha doğru analizlere ulaşılabilir.

UNA NORTH ALABAMA FOOTBALL

“KINGS OF THE JUNGLE!”

WT CATEGORIES 0-179 180-205 206-235 236-269 270+ POUND FOR POUND

WT CATEGORIES	0-179	180-205	206-235	236-269	270+	FOUND FOR POUND
BENCH	TYUS BOYD / EVAN OGLESBY 305 UNIVERSITY OF ALABAMA	DONALD THARPE 385 UNIVERSITY OF ALABAMA	T. D. JONES 430 UNIVERSITY OF ALABAMA	SAM FAKUNLE 400 UNIVERSITY OF ALABAMA	ROBERT WILKERSON 465 UNIVERSITY OF ALABAMA	JOHNATHAN JOHNSON 666.76 UNIVERSITY OF ALABAMA
SQUAT	TYUS BOYD 350 UNIVERSITY OF ALABAMA	TERRANCE WALDEN 465 UNIVERSITY OF ALABAMA	BRIAN QUALLS 485 UNIVERSITY OF ALABAMA	SKIPPER BEST 485 UNIVERSITY OF ALABAMA	ROBERT WILKERSON 605 UNIVERSITY OF ALABAMA	CHRIS ALLISON 664.56 UNIVERSITY OF ALABAMA
POW CLEAN	PATRICK WILSON 245 UNIVERSITY OF ALABAMA	JOHNATHAN JOHNSON 300 UNIVERSITY OF ALABAMA	MARTIN HUGGINS 300 UNIVERSITY OF ALABAMA	SAM FAKUNLE 320 UNIVERSITY OF ALABAMA	JOHNATHAN TAYLOR 325 UNIVERSITY OF ALABAMA	ROBERT WILKERSON 637.05 UNIVERSITY OF ALABAMA
TOTAL	TYUS BOYD 910 UNIVERSITY OF ALABAMA	JOHNATHAN JOHNSON 1055 UNIVERSITY OF ALABAMA	BRIAN QUALLS 1070 UNIVERSITY OF ALABAMA	SAM FAKUNLE 1200 UNIVERSITY OF ALABAMA	ROBERT WILKERSON 1370 UNIVERSITY OF ALABAMA	DARRUS HOBKINS 614.65 UNIVERSITY OF ALABAMA
40	TYUS BOYD / EVAN OGLESBY 4.5 UNIVERSITY OF ALABAMA	RANDY VICKERS 4.49 UNIVERSITY OF ALABAMA	LEE VICKERS 4.5 UNIVERSITY OF ALABAMA	SAM FAKUNLE 4.75 UNIVERSITY OF ALABAMA	JOHNATHAN TAYLOR 4.91 UNIVERSITY OF ALABAMA	JER BISCOPO 611.33 UNIVERSITY OF ALABAMA
VERTICAL	TYUS BOYD 35.5" UNIVERSITY OF ALABAMA	RANDY VICKERS 31 UNIVERSITY OF ALABAMA	MARTIN HUGGINS 31 UNIVERSITY OF ALABAMA	SAM FAKUNLE 29 UNIVERSITY OF ALABAMA	JOHNATHAN TAYLOR / NOLAN SMITH 25 UNIVERSITY OF ALABAMA	GARRETT KISTH 606.32 UNIVERSITY OF ALABAMA

Figure 1 UNA Lions takımının 2002 sezonu ağırlık kategorilerine ayrılmış test sonuçları. Listede yer alan Randy Vickers ve Evan Oglesby kariyerlerine devam ederek NFL’de oynama başarısı göstermişlerdir. Oglesby, halen Miami Dolphins takımında aktiftir. <http://www.miamidolphins.com/content/evan-oglesby>

Takımlarda Combine Etkinlikleri

Amerika’da tüm takımlar kendi içinde bu şekilde testler gerçekleştirmektedirler. Kolej takımları genellikle Spring Drill’erin sonunda (Mart sonu) Off-Season’a girmeden önce ve Pre-Season başında (Ağustos’un ilk haftası) ölçümler yapmaktadırlar.

Türkiye’de benzer uygulama Boğaziçi takımında “Fitness Party” adı ile gerçekleştirilmektedir. Her Şubat ayında gerçekleşen bu ölçümlerde Squat, Bench Press, 40 yard gibi ölçümler yapılmaktadır. Geçen sene İTÜ takımında da yazın “Contest” adı altında benzer bir etkinlik düzenlenmiş ve değişik ölçümler gerçekleştirilmiştir.



Figure 2 Oktay Çavuş "ITU Contest"de Dead Lift yaparken.



Figure 3 Dead Lift hareketinde Bora Tamer Yılmaz ve Mümin Gümüüüü.

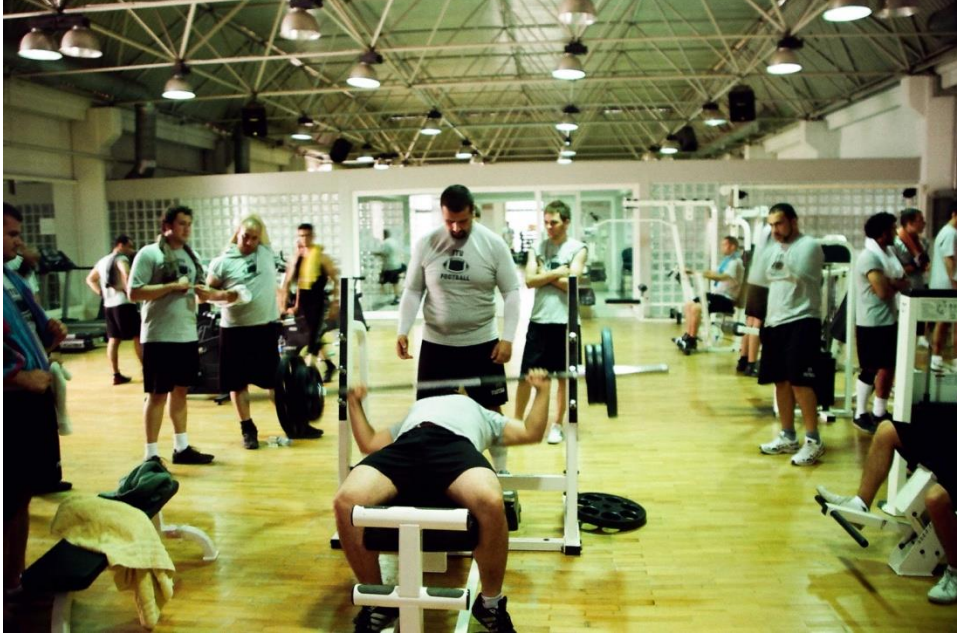


Figure 4 "ITU Contest"de oyuncular değişik istasyonlarda çalışırlarken.