



**Combine - PTJ**  
**Protocolo para clubes.**



## INFORMACION EVENTO COMBINE



### *Resumen de las pruebas combine.*

#### *Pro shuttle*

También llamado shuttle corto, el tiempo se toma en segundos con dos decimales. Esta prueba está diseñada para evaluar el cambio de dirección y como dobla sus ángulos de trabajo.

**Procedimiento,** los jugadores empiezan paralelo a la línea de trabajo, se dirigen al cono de la derecha, tocan la línea de la derecha con su mano derecha, empujando con su pierna derecha, se dirigen después hacia la otra línea situada a 10 yardas para tocar con su mano izquierda y empujar con su pierna derecha para acabar el test justo en la línea de salida. Este test también se usa como complemento para medir la explosividad y fuerza del tren inferior, los técnicos también observarán si el jugador corre siempre bajo control.

#### *40 yardas dash*

Test de velocidad de las 40 yardas, el tiempo se toma en segundos con dos decimales. Para la NFL este ejercicio es uno de las pruebas estrellas de las que se desarrolla en el combine de Indianápolis. Los 40 es mucho más que el tiempo con el que se acaba (Generalmente se puede grabar la media de los dos tiempos o solo el mayor de los dos intentos).

**Procedimiento,** salida desde 3 puntos y completamente parado, también serán tomados los tiempos de los 10 y los 20 yardas. Los tiempos demostrarán que explosivos son y que fuerza tiene para mantener esa velocidad. Los jugadores de línea necesitan explotar de la línea de salida tan rápido como cualquier receptor, aunque el tiempo final te da una buena muestra de que preparado esta ese jugador, añadiendo intangibles como dedicación y carácter a esa evaluación.

#### *60 yardas shuttle*

Shuttle largo el tiempo se toma en segundos con dos decimales, también es llamado 60 yardas test.

**Procedimiento,** el atleta empezará en tres puntos, sin tocar la línea de salida, correrá a una línea situada a 5 yardas, tocará con una mano, volverá a la línea de salida, tocará la línea de salida, correrá 10 yardas, tocará la línea de 10, volverá a la línea de salida tocándola, para afrontar las últimas 15 yardas, tocar la línea finalizando en la línea de salida que se transformará en la línea de llegada. En esta prueba se mide la fuerza de tren inferior y la explosividad al igual que en el shuttle corto además que la flexibilidad y el autocontrol corporal, también es puesto a prueba la resistencia anaeróbica atlética. Los jugadores de línea no toman parte de este test.

#### *Vertical Jump*

Salto Vertical se mide en pulgadas. Este test esta designado para calcular la fuerza vertical y la explosividad del tren inferior.

**Procedimiento,** desde una posición neutra e pie, el jugador salta hacia arriba. Para los técnicos, este test es tan indicativo como lo es el test de las 40 yardas. No varía el rango de evaluación y es para todos ellos un buen test.



## INFORMACION EVENTO COMBINE



### ***Broad Jump***

Salto Longitud, se mide en pies y pulgadas.

**Procedimiento**, es una especie de extensión del salto vertical, también se comienza en la misma posición derechos, pero el salto es hacia delante, y se mide hasta el punto de contacto en la caída más cercano a la línea de salto.

### ***Press de banca***

Este es el test de fuerza del tren superior. Este es el único test que el atleta tendrá que afrontar para la parte del tronco. Es muy descriptivo para los líneas tanto de ataque como de defensa, aunque principalmente los primeros. El peso standard para un atleta adulto es de 225 libras (100 kgs).



## *Protocolos combine.*

### *Video y fotografía.*

- Todos los jugadores deben ser filmados en shorts, sin camiseta y sin calcetines, los jugadores del sexo femenino además podrán llevar, top, sujetador deportivo o camiseta de tirantes.
- Cada jugador debe mirar al video/cámara para proceder.
- Una vez el fotógrafo le autorice soltará el papel con su nombre y exhalará llenando los pulmones mirando al fotógrafo.
- Después de aprox. 3 segundos el fotógrafo le dará la orden de girar al atleta, que girará a su derecha.
- Pasados tres segundos se procederá de nuevo a girar hacia la derecha, con lo que el atleta quedará de espaldas.
- Después de esta última toma el atleta habrá finalizado la fase de fotografía.

### *Altura y peso.*

- La altura se tomará con el atleta en pies descalzos o calcetines. Talones juntos y los dedos e los pies apoyados en el suelo mirando hacia arriba ligeramente
- Atletas deben mirar hacia adelante e inhalar. La medida se tomará cuando exhalen.
- Peso seguirá el mismo procedimiento.

### *Palm Span, Wing Span.*

- **Wing Span:** Extender brazos a 90 grados del cuerpo y proceder a medir desde la válvula del brazo hasta la punta del dedo corazón.
- **Palm Span:** Es medida desde el meñique hasta la punta del pulgar, solo mano derecha.

### *Sit & Reach Test*

- Medida de flexibilidad del isquiotibial y zona baja de la espalda.
- El atleta pone sus talones en la caja con los pies juntos e intenta alcanzar lo más lejos posible con sus dedos de las manos.

### *Salto vertical*

- Cada jugador ejecutará dos saltos.
- Hay que anotar ambos.
- No se permitirá doble rebotar para saltar.
- Medir su altura estirado con brazo antes de proceder al salto vertical, manteniendo ambos pies en el suelo.
- El atleta saltará y tocará el muro con la tiza lo más alto posible.
- La distancia saltada será la resultante de restar los dos datos

### *Salto de longitud*

- Cada jugador ejecutará dos saltos.
- Hay que anotar ambos.
- El jugador habrá de mantener los dos pies en el suelo por detrás de la línea marcada de salto.
- Se proyectará hacia adelante y saltará.
- La distancia reconocida será la que se tome desde la línea de salida hasta el contacto con el cuerpo más cercano a está.

### *Bench Testing (Press de banca)*

- Todos los jugadores deben calentar primero.
- Los pesos estándares con los que trabajaremos este año son:
  - Sénior: barra + discos 80 kgs
  - Junior: barra + discos 60 kgs
  - Femenino: barra + discos 40 kgs
  - Cadete: barra + discos 40 kgs
- Si algún atleta quisiera a petición propia levantar los 100 kgs reglamentarios, de entrada, se le dejaría para el final.
- La cadera de los jugadores tiene que mantenerse anclada al banco.
- No hay rebote en ninguna de las repeticiones contra el pecho.
- Los codos deben cerrarse para poder ser considerada 1ª repetición
- El ritmo de trabajo en las repeticiones ha de ser continuo.
- La barra no podrá permanecer en el pecho por más de 3 segundos.
- **Esta prueba ha de ser grabada en vídeo en su totalidad desde la perspectiva que marca la imagen alusiva.**



**40 yardas dash.**

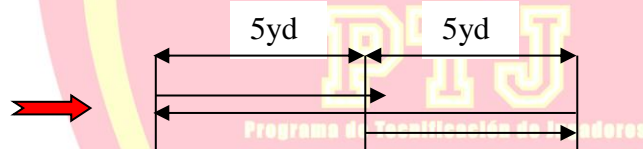
*(Starter – 10 yds. – 20 yds. – 40 yds.)*

- Cada jugador correrá dos veces las 40 yardas.
- Serán tomados los tiempos a los pasos de 10 yardas, de 20 yardas y de 40 yardas.
- Todos los jugadores saldrán desde una posición de tres puntos y completamente parados.
- Su mano apoyada en el suelo habrá de estar al igual que el resto e su cuerpo detrás de la línea de salida.
- Starter se denomina al coach que está en la línea de salida, su trabajo es muy importante ya que ha de ayudar al atleta a ejecutar correctamente su salida y no dejarle salir si los cronometradores no están listos.

**Pro Shuttle**

*(Mano derecha – Mano Izquierda – Final)*

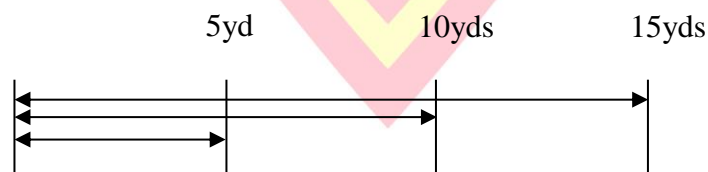
- Cada jugador correrá el pro shuttle dos veces. Habrá dos tiempos en cada, quedarse con los dos mejores.



- El jugador empezará con una mano en el suelo, y los pies en paralelo.
- Saldrá hacia su derecha y tocará la línea imaginaria con la mano derecha.
- Entonces saldrá hacia la línea de la izquierda que tocará con la mano izquierda para acabar girando y cerrando la prueba recorriendo las últimas 5 yardas.

**60 Yard Shuttle.**

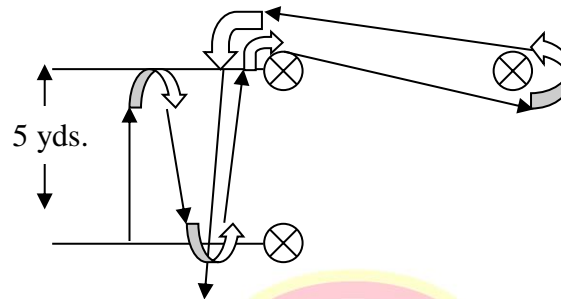
- Cada jugador correrá el shuttle de 60 solo una vez.
- Habrá dos cronómetros, y el tiempo de estos dos será anotado.



- **Secuencia.**
  - Salida con la mano en la yarda 0.
  - Sprint hasta la yarda 5 y vuelta a la yarda 0.
  - Sprint hasta la yarda 10 y vuelta a la yarda 0.
  - Sprint hasta la yarda 15 y vuelta a la yarda 0.
  - Stop del reloj cuando el jugador pase por la yarda 0 por última vez.
- Las siguientes posiciones del equipo sénior están excluidas:
  - OL – DL - QB

**Test de los 3 conos**

- Cada jugador correrá esta prueba dos veces, una no oficial, sin tiempos, y una Buena en la que se medirá con dos cronómetros y se apuntarán ambos tiempos.



- El atleta empezará en 3 puntos en línea con el cono nº1.
- El atleta empezará el recorrido y tocará la línea imaginaria del cono nº2, para volver a girarse a tocar de nuevo la línea de salida.
- Después de tocada levantará y esprintará tomando el cono nº 2 por fuera dirigiéndose al cono nº 3 que tomará por dentro para efectuar un giro de 360 grados para ir hacia el cono nº 2.
- En el cono nº 2 girará por fuera de él para dirigirse a la línea de salida que ahora es la de llegada.
- **Condiciones.**
  1. El jugador no podrá poner ninguna mano en el suelo cuando gire en los conos 2 y 3.
  2. El tiempo de la prueba empezará cuando se de la salida de los 3 puntos.
  3. El tiempo parará cuando cruce la línea de salida y llegada justo en el cono nº 1.

**IMPORTANTE**

Los documentos con los resultados previamente escaneados en formato pdf y los videos del Press de banca han de ser enviados antes de la fecha, 13/06/2016 a las siguientes direcciones de correo electrónico:

[directordeportivo@feffa.es](mailto:directordeportivo@feffa.es)  
[mguirles@yahoo.com](mailto:mguirles@yahoo.com)  
[secretaria.deportiva@feffa.es](mailto:secretaria.deportiva@feffa.es)