



AMERIKKALAISEN JALKAPALLON TESTAUS

40 jaardia

20 j Aardin shuttle

3-CONE

penkkipunnerrus



YLEISTÄ

- Suorittamalla elämänsä parhaat, vertailukelpoiset testitulokset seura- tai maajoukkuevalmentajalle, US college scoutille tai ammattilaisvärvärille, on mahdollisuus isoilla askelilla urheilijan jatkoelämään.
- Testilajit ovat lajissamme standardeja. NFL ja yliopistot USA:ssa käyttävät suunnilleen samoja testejä pelaajia testatessaan. Combine testeihin kuuluvat myös penkkipunnerrus 225 paunalla (102,5kg), horisontaali- ja vertikaali-hyppytesti sekä 60 jaardin shuttle.
- Tässä esitellään nopeutta, ketteryyttä ja vartalon hallintaa mittaavat kolme testiä. Combine-tuloksia ja videopätkiä suorituksista NFL-mittakaavassa linkissä: <http://www.nfl.com/combine>

TESTIEN SUORITTAMISESTA



- Testien suoritusta häiritsee testien järjestys ja odottelu. Jos tarkoituksenmukainen lämmittely tehdään kunnolla, on kroppa valmis maksimaaliseen suoritukseen. Huomioitavaa on myös, että testialustalle on sopivat kengät. Muutama suoritusliikkeen toisto kevyesti lämmittää kropan tekemään varsinaisen suoritukseen, varsinkin jos on joutunut odottelemaan.
- Olennaista on ymmärtää mitä testissä tehdään. Testit eivät mittaa siis futisosaamista vaan jotakin muuta ja tähän on syytä harjoitella optimaali suoritus. Esimerkiksi 3-cone (L-cone) testissä pystyy parantamaan helposti aikaansa. Urheilijan koko voi olla mikä vain, silti kaikilla on samat askeleet ja tekniikka. Kyse on kuin tanssirutiinista, jossa urheilija vetää testin autopilotilla läpi tarpeeksi harjoiteltuaan.
- Paras tapa harjoitella on jakaa suoritus osiin, harjoitella ne kuntoon ja yhdistää. Tällöin on tärkeää, että aluksi harjoitellaan todella hitaasti, että liikeradat saadaan kuntoon. Vauhtia lisätään vasta tämän jälkeen. Ensin oikea lähtöasento, seuraava tärkeä lähtöaskel ja muu suoritus. Tarkoitus on tehdä virheetön suoritus. Se onnistuu kun jokainen osa on harjoiteltu täydelliseksi. Harjoitus on hyvä lopettaa hyvään suoritusaikaan, jolloin elimistölle jää merkki erinomaisesta suorituksesta.



AIKARAAMIT

- testien suorittamisohjeet tulevat USA:sta Parisi Speed Schoolista päätraineri Martin Rooneylta. Tästä tallista tulee jatkuvasti NFL combineen pohja-aikoja tekeviä urheilijoita

- <http://www.parisischool.com/trainerfinder/websites/60063/main/index.h>

- kaava testien vertailuun:

Shuttle + 0,5 sekuntia = 40 jaardin aika.

40 jaardia + 2,5 sekuntia = 3-conen aika.

- raamit urheilijalle, miten testien keskimäärin pitäisin onnistua. Esim. 4,4 s shuttle = 4,9 s 40 jaardia = 7,4 s 3-cone.
- 40 jaardilla ensimmäiset 10 jaardia ovat ratkaisevat lopputuloksen kannalta.
- Shuttlessa taas ensimmäiset 5 jaardia
- 3-cone:ssa ensimmäiset 15 askelta ratkaisevat
- Kun focus on jokaisessa toistossa ja sarjassa, on ison työmäärän kautta saatavissa laatutuloksia!

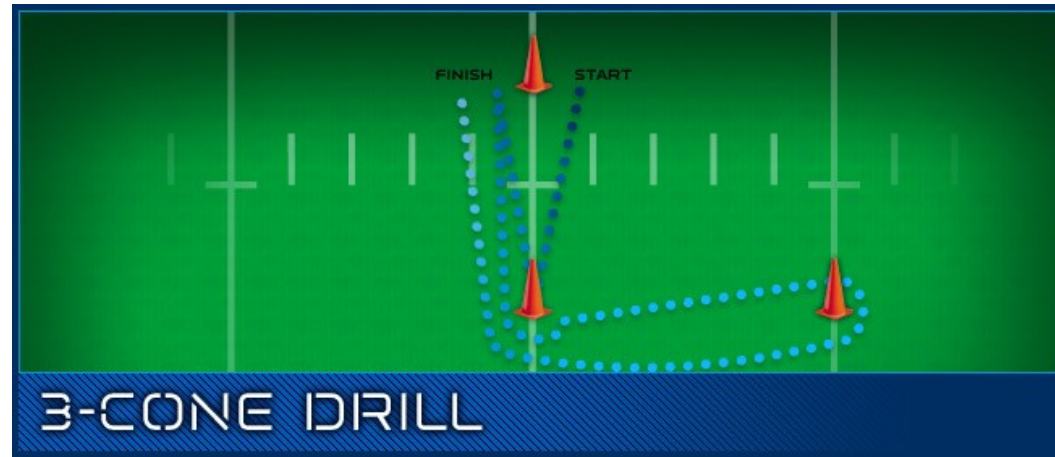


ALKUVERRYTTELU

- tarkoituksenmukaista, hermotus lihaksistoon saadaan mukaan nopeilla liikkeillä oikeaa signaalia, jos venytellään pitkään, kroppa menee suunnilleen nukkumaan
- TÄMÄ ALKULÄMMITTELY TULISI TEHDÄ ILMAN KENKIÄ JA SUKKIA
- lapsina juostiin ilman kenkiä kesät. Silloin jalkaterä ja -pohja ovat olleet toimivia ja voimakkaita. Puristusvoimaa löytyy jalkaterän pienistä lihaksista
- jalkaterän voimia voi verrata samaan tapaan kuin vrt. Kämmenten ja käsivarren voimiin. Voima siirtyy ylöspäin ensimmäisestä kontaktipinnasta (jalkapohjasta, varpaista). Suora vaikutus jalkavammoihin myös



3-CONE (L-CONE)



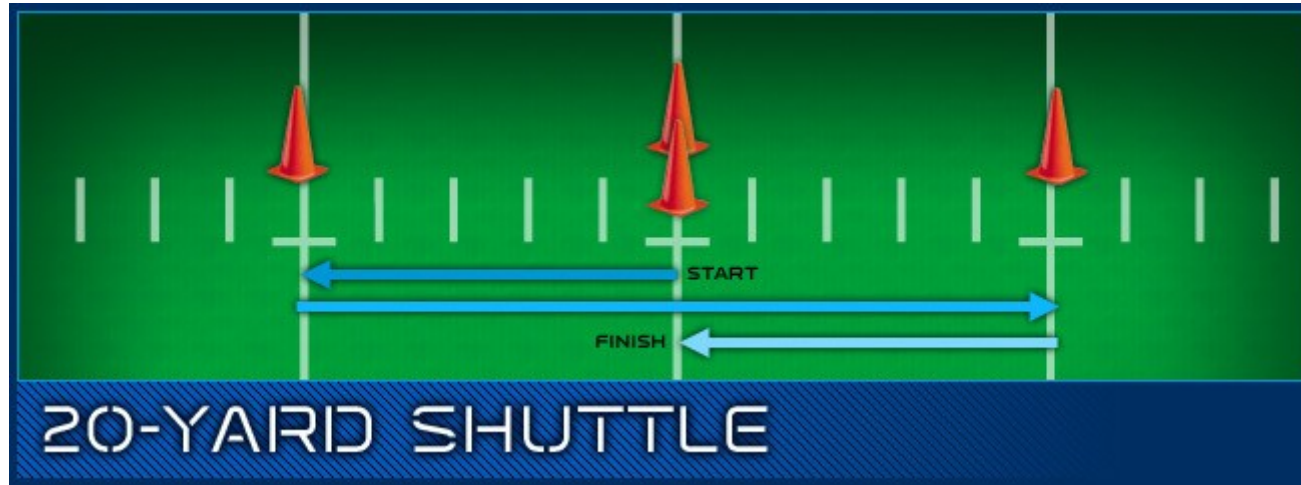
- muovitörpöt asetetaan L:n muotoon 5x5 jaardia
- testatettava lähtee kolmipisteestä (käsi irtoaa – kello käyntiin) ja juoksee suoraan edessä olevalle törpölle koskettamaan lattiaa sen luona olevan 5 jaardin pisteen (teippi tms) takana (1)
- seuraavaksi juostaan takaisin lähtöviivalle ja kosketetaan lattiaa sen takana eri kädellä (2)
- juostaan lähimmän törpön ympäri ja kauemmalle törpölle (3) kiertäen se “alapuolelta” (4)
- juostaan ensimmäisen törpön ympäri takaisin lähtöviivan yli – kello seis kun rinta ylittää lähtöviivan
- törpöt eivät saa kaatua, maahan saa koskettaa kädellä ainoastaan vaiheissa 1 ja 2

2-taso LAJITUTKINTO



- Huomioitavaa testin suorittamisessa:
- samat askeleet aina, kuin tanssirutiini
- korkeammilla tötteröillä harjoittelu opettaa oikeaan tekniikkaan
- asennot ovat matalat läpi testin, juostaan suoria linjoja
- harjoittelussa auttaa aluksi, teipatut ristit käännöskohdissa, jyrkät käännökset vievät aikaa

SHUTTLE (PRO AGILITY)



- merkataan esim. teippiviivoilla lähtöpiste ja siitä 5 jaardin (4,57 m) päässä molemmilla puolella olevat pisteet
- testattava lähtee keskipisteeltä kolmipisteasennosta sivulle, käy koskettamassa toisella kädellä lattiaa päätyypisteen takana ja juoksee lähtöpisteen ohi toiselle päätyypisteelle koskettaen lattiaa sen takana eri kädellä, ja juoksee lopuksi uudestaan lähtöpisteen ohi
- kello lähtee käyntiin käden irrotessa maasta ja pysähtyy rinnan ylittäessä lähtöpisteen toiselta päätyypisteeltä palattaessa

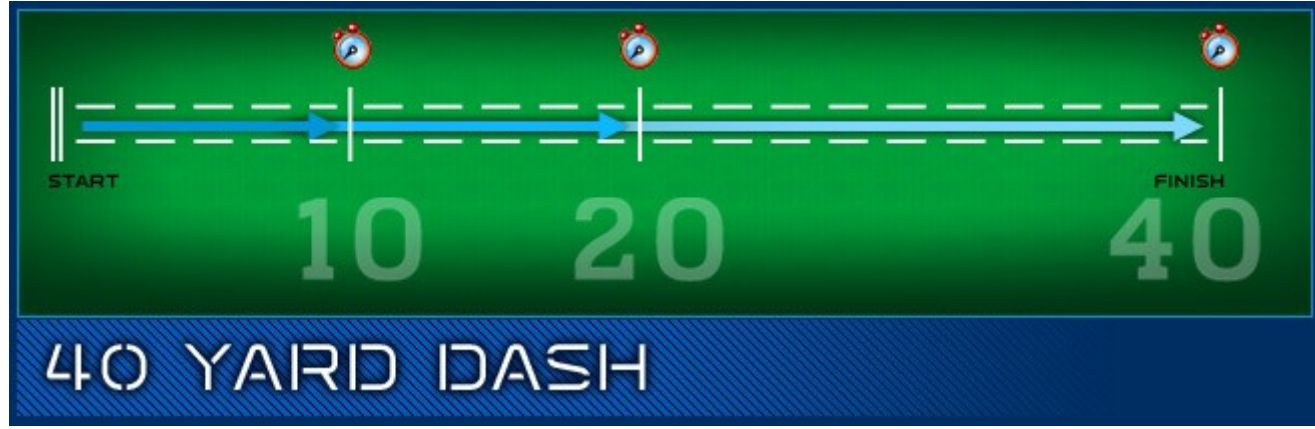
SHUTTLE (PRO AGILITY)

- tässä testissä menee ylös-alas liikkumiseen turhaa aikaa (voi viedä 0,3 s/ käännös), tarkoitus on pysyä samalla linjalla
- mielikuva ”ketjulla veto sivuille” tai talon harjakatto
- urheilijan mietittävä kumpi suunta on parempi lähtösuunta
- matalat kulmat ratkaisevat käännöksissä





40 JAARDIA



- matka on metreinä 36,56
- lähtö kolmipisteasennosta, kello käyntiin käden irrotessa maasta
- maaliintulo sivusta katsottuna rinnan ylittäessä maalilinjan (tämä erona ammattilaismittauksiin, mutta lienee helpoin saada tarkasti)



PENKKIPUNNERRUS



- Testissä urheilijan tulee nostaa mahdollisimman monta kertaa 102,5 (225 paunaa) ylös.
- Urheilija nostaa itse painot telineistä ja laskee rinnan päälle ja nostaa painot ylös.
- Takapuolen on pysyttävä penkissä ja jalat paikallaan lattialla, muutoin testitulokset on hylätty. Näin tapahtuu myös jos kyynerpäät eivät ojennu yläasennossa suoraksi.

SAJL NUORET 2006

PARHAAT 14/2 2006

SAJL FYYSISET TESTIT NUORET 15-19-VUOTIAAT



seura	pelinrakentajat	40 jaardia	Shuttle	L-cone	penkki 100	penkki 80	1-loikka	pituus	paino	Syntymäaika
Rauma Storm	Vene Ville	4,85	4,47	7,63		4	265	182	77	11.03.1988
	keskushyökkääjät	40 jaardia	Shuttle	L-cone	penkki 100	penkki 80	1-loikka			
Espoo Devils	Bach Nguyen -89	4,75	4,50	7,62			276	175	63	03.09.1989
Kouvola Indians	Jarkko Mynttinen	5,34	5,28	8,17	6		222	172	80	27.11.1987
Tampere Saints	Janne Eskola	4,93	4,19	7,35				180	78	1988
	laitahyökkääjät	40 jaardia	Shuttle	L-cone	penkki 100	penkki 80	1-loikka			
Tampere Saints	Ilkka Laitinen		4,00	6,99			278	175	67	07.05.1987
Tampere Saints	Juhani Jaakonsaari	4,97	4,31	7,65				178	74	1987
	Sis. laitahyökk.	40 jaardia	Shuttle	L-cone	penkki 100	penkki 80	1-loikka			
Tampere Saints	Tommi Pinta	5,07		7,62	1		246	197	102	08.04.1987
Jyväskylä Jaguaarit	Ville Wacklin	5,00	4,98	8,42		6	261	193	89	03.11.1987
Pori Bears	Teemu Jokinen	5,21	4,85	8,07			288	195	76	1988
	Hyökkäyslinja	40 jaardia	Shuttle	L-cone	penkki 100	penkki 80	1-loikka			
Rauma Storm	Pesonen Jani	5,60	5,18	8,63			255	180	95	1988
Porvoo, Butchers	Patrick Högström		4,94	8,59	20		252	187	114	1987
Rovaniemi Stars	Jarmo Manninen	5,56	5,20	8,90			222	182	86	04.05.1988
	linjapuolustajat	40 jaardia	Shuttle	L-cone	penkki 100	penkki 80	1-loikka			
Etelä-Karjala Rajaritarit	Martti Välimaa	5,10	4,65	8,10	15		265	183	103	1989
Rauma Storm	Rantanen Joel	5,22	4,86	7,89		2	288	187	78	1988
	tukimiehet	40 jaardia	Shuttle	L-cone	penkki 100	penkki 80	1-loikka			
Etelä-Karjala Rajaritarit	Anssi Nevalainen	5,25	5,00	8,58	15			185	107	1987
Varkaus Steelers	Sampo Jaakkola	4,94	4,72	8,10		4	228	176	78	
Rauma Storm	Koiranen Ilkka	5,03	4,49	7,63	5		258	182	92	04.01.1988

SAJL MIEHET 2005



#	pos	nimi		cm	kg	ikä	seura	40 YDS
1	WR	Henri	Myöhänen				Roosters	4,69
2	DB	Jani	Lindroth	175	80	24	Crocodiles	4,7
3	LB	Tommi	Padatsu				Roosters	4,76
4	WR	Ville	Kurvinen				Butchers	4,78
5	WR	Anatole	Wiik	199	100		Wolverines	4,81

#	pos	nimi		cm	kg	ikä	seura	SHUTTLE
1	DB	Janne	Lehtonen				Roosters	4,39
2	WR	Ville	Kurvinen				Butchers	4,43
3	RB	Teemu	Paukkula	178	93		Trojans	4,44
4	TE / OL	Iiro	Luoto				Roosters	4,45
5	RB	Markus	Haverinen	175	94	25	Butchers	4,47

#	pos	nimi		cm	kg	ikä	seura	L-CONE
1	RB	Teemu	Löllö	173	72	26	Crocodiles	7,42
2	RB	Timo	Rantalainen	184	87	24	Jaguaarit	7,42
3	WR	Henri	Myöhänen				Roosters	7,51
4	WR	Sami	Kujansuu	183	76		Wolverines	7,51
5	DB	Janne	Lehtonen				Roosters	7,58

#	pos	nimi		cm	kg	ikä	seura	BENCH
1	OL	Kim	Grönlund	183	125		Trojans	27
2	OL	Esa	Suhonen	186	127	23	Rajaritarit	25
3	LB	Tommi	Padatsu				Roosters	23
4	OL	Pasi	Lautala	191	130	24	Butchers	22
5	LB	Aarno	Sjöblom				Roosters	22

TESTAUSTULOKSIA NFL EUROPE



2002 syksy NFL Euroopan testit																	
FIRST	POS	AGE	HT.	WT.	WING	SIT &	HAND	20YD	40 YD	BENCH	BENCH	BROAD	20 YD	60 YD	VJ	THREE	PROFILE
NAME						SPAN	REACH	SPAN	DASH	DASH	REPS	WT	JUMP	SHUT.	SHUT.	CONE	SCORE
KLAUS ALINEN	TE	21	6'6"	260	6'9"	8.5"	10"	2,93	5,05	6	100K	9'2"	4,92	13,03	24	8,7	3,3
ENES BENICS	DE	25	6'7"	287	6'9.5"	8"	10.4"	3,09	5,53	16	100K	7'10"	4,98	DNT	19	9,21	2,6
KALLE CONCALVES	LBI	19	5'9"	205	5'11"	4.5"	9.5"	3,09	5,39	INJ	INJ	7'8.5"	4,61	13,84	22	8,69	0
EFE EWVARAYE	LBO	17	6'1"	213	6'4.5"	6.5"	9.3"	2,98	5,08	1	100K	8'4"	4,9	13,87	22	8,06	0,3
EERO HEINONEN	FB	23	6'	200	5'11"	5"	9.5"	2,75	4,88	18	100K	8'6"	4,5	12,62	22	8,15	2,9
TOMMI PADATSU	OLC	25	6'4"	268	6'7.5"	5"	10.1"	3,2	5,63	11	100K	7'8"	5,03	DNT	18,5	9,7	1,7
JUSSI HIENONEN	LBI	20	6'1"	216	6'2"	6.7"	9.3"	3,01	5,27	0	100K	7'5"	5,07	13,43	20	8,12	0,7
IIRO LUOTO	OLT	17	6'5"	217	6'6.5"	9.5"	10"	3,09	4,99	2	100K	7'8"	5,03	DNT	18	8,32	3,6
HENRY MYÖHÄNEN	WR	19	5'8"	175	6'1"	5.4"	8.7"	2,6	4,63	8	100K	8'4"	4,72	13,17	25	7,92	1,4
VILLE PALIKAINEN	WR	25	5'9"	188	6'1.5"	9"	9.5"	2,5	4,75	8	100K	8'6"	4,81	12,59	28	7,81	1,8
PETRUS PENKKI	QB	27	6'	186	6'2"	2"	9.6"	2,8	5,07	DNT	DNT	8'10"	4,46	DNT	24	7,84	4,2
JOONAS PALVIAINEN	TE	21	6'7"	237	6'9.5"	4.5"	10"	3,13	5,44	0	100K	7'9"	5,02	14,39	19	9,59	1,4
AARNO SJÖBLOM	LBO	26	6'3"	230	6'5.5"	6"	9.8"	2,81	4,87	17	100K	8'10"	4,72	12,77	23	7,9	2,8

MICHAEL QUARSHIE NFL DRAFT



2005 Draft Eligible Workout Report

- Defensive Tackle- Defensive End, Columbia University

Workout Results: March 22, 2005

Site: Hofstra University, Hempstead, New York

Conditions: Sunny 55 degrees, outdoors, slippery/damp artificial turf

NFL Teams Attending: Green Bay Packers, New York Giants and New York Jets

Participating Universities: Hofstra, Columbia, Fordham, Stony Brook and C.W. Post

Michael Quarshie Measurements:

Height: 6.023"

Weight: 299 lbs.

Hand: 10"

Arm: 32.50"

- 40-Yard Dash: 4.97 (10- 1.63, 20-2.97)
- Broad Jump: 9'2.50"
- Vertical Jump: 32"
- Bench Press: 25 reps
- Short Shuttle: 4.76



Quarshie's Performance vs. Combine Defensive Tackles

	40y	Broad	Vertical	Bench Press
<u>3-Cone</u>				
• Travis Johnson- Florida State 7.5	4.9	8'7"	34"	23 reps
• Michael Quashie-Columbia 7.94	4.97	9'2.5"	32"	25 reps
• Antajji Hawthorne- Wisconsin 7.77	5.15	8'7"	30.5"	22 reps
• C.J. Mosley- Missouri ---		5.09 8'6"	--	27 reps

- **Notes:** Has already earned his degree in political science from Columbia... Grew up in Finland and came to the U.S. for college and to play football, has really only had three years of serious coaching and playing experience.... As a citizen of Finland, is eligible for the NFL Europe Practice Squad Exemption slot giving multiple developmental options and significant upside... Can long snap.... Can play DT-RDE in 4-3 and DE or NT in 3-4... But best suited as a one-gap DT who can grow into a two-gap DT or can make a mobile a 315 pound OG-OC, like Brandon Moore of the Jets... Has completed military service in Finland, no doubts about maturity... Has been featured in **USA TODAY**... Columbia HC Bob Shoop and DC Tim Weaver have described him as "an absolute no risk priority free agent for any team."

NFL COMBINE PARHAAT 1998-2008



40 jaardia

- 4.24 - Rondel Melendez, (WR), Eastern Kentucky - 1999
- 4.28 - Jerome Mathis, (WR), Hampton - 2005
- 4.28 - *Champ Bailey, (CB), Georgia - 1999
- 4.29 - Stanford Routt, (CB), Houston - 2005
- 4.29 - Jay Hinton, (RB), Morgan State - 1999

20- jaardin shuttle

- 3.73 - Kevin Kasper, (WR), Iowa - 2001
- 3.76 - Deion Branch, (WR), Louisville - 2002
- 3.78 - Dunta Robinson, (CB), South Carolina - 2004
- 3.79 - *Champ Bailey, (CB), Georgia - 1999
- 3.82 - Dante' Hall, (RB), Texas A&M - 2000

3 Cone Drill

- 6.45 - Sedrick Curry, (CB), Texas A&M - 2000
- 6.48 - Rogers Beckett, (FS), Marshall - 2000
- 6.49 - Carlos Rogers, (CB), Auburn - 2005
- 6.50 - Leon Hall (CB), Michigan - 2007
- 6.51 - Jon McGraw, (SS), Kansas State - 2002

Penkkipunnerrus 225 paunaa (102,5 kg)

- 51 - Justin Ernest, (DT), Eastern Kentucky - 1999
- 45 - Mike Kudla, (DE), Ohio State - 2006
- 45 - Leif Larsen, (DT), Texas-El Paso - 2000
- 44 - Brodrick Bunkley, (DT), Florida State - 2006
- 43 - Scott Young, (OG), BYU - 2005