

Perfil Físico de los Seleccionados
Damas y Caballeros
AHBA 2022



Lic. Fabian Jeanneret
Head Coach Físico

1-Perfil Yoyo Test
Damas A-B Y CDEF Y
Caballeros A-B.
2-Perfil
Morfofuncional de
los Seleccionados
Damas y Caballeros
2022.



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
Área Preparación Física
Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

Perfiles Físicos de los Seleccionados Damas y aballeros AHBA

- Evaluaciones Comparativas (Benchmarking)

Utilizar parámetros referenciales durante el proceso de entrenamiento es de suma importancia para identificar las características claves de rendimiento físico necesaria para el éxito deportivo, además de ofrecer información sobre qué tipo de jugador/a tenemos. También , proporcionan pautas claras en su desarrollo físico en lo que se refiere a ella deporte. Es imperativo que las pruebas elegidas para la evaluación comparativa sean válidos, estandarizados y reflejan la características de rendimiento físico que se consideran propicias para el éxito en el hockey sobre césped, lo que permite la amalgama de datos normativos y futura comparaciones con el desempeño obtenido. La evaluación comparativa también le da al jugador/a un objetivo claro. Objetivos por los que luchar. Estas pruebas elegidas permitir una visión general simplificada de dos cualidades consideradas esenciales para la destreza atlética en hockey sobre hierba:

- 1- Capacidad de realizar esfuerzos de Alta Intensidad en forma repetida.
- 2- Capacidad de producir Potencia Horizontal.

Considerando como cualidades secundarias , las evaluaciones Biométricas:

- 1- Peso.
- 2- Talla.
- 3- Envergadura.

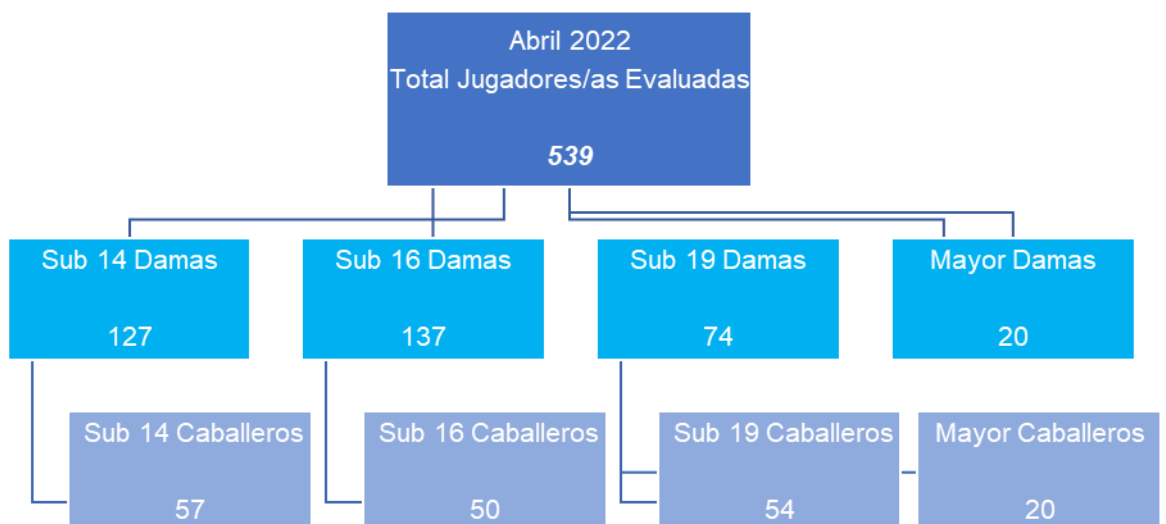
Sumándole a este informe el **Perfil Morfofuncional de los EQUIPOS REPRESENTATIVOS EN LOS DISTINTOS TORNEOS 2022.**



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
Área Preparación Física
Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

Perfil del Test Yoyo de Recuperación Intermitente Nivel 1 y 2 de la Población Total
Evaluada de Jugadoras y Jugadores 2022

Al inicio de la Temporada 2022 se evaluaron :



La elección de esta Prueba se determinó por los datos que la misma aporta a partir del resultado final en Metros, además de la Practicidad a la hora de ser ejecutada.

- Datos obtenidos de la Prueba:
 - 1- Capacidad del Jugador de realizar esfuerzos de Alta Intensidad en forma repetida.
 - 2- Capacidad del Jugador de recuperarse post esfuerzo de Alta Intensidad.
 - 3- Excelente predictor de la Frecuencia Cardiaca Maxima.
 - 4- Observación de la recuperación de la Frecuencia Cardiaca Post Test.



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
Área Preparación Física
Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

- 5- Aceptable Correlación en la Determinación por formula del Vo2 máx. Relativo.
- 6- Alta Correlación con las distancia a Alta Intensidad recorridas en los últimos minutos del Match (Nivel 1).
- 7- Alta Correlación Con los esfuerzos de Alta Intensidad en periodos cortos de tiempo durante el Match (Nivel 2).
- 8- Alta reproductibilidad y fiabilidad de ambas pruebas.
- 9- Aporte de una Velocidad Final, como elemento para la Prescripción de Entrenamiento.
- 10- Alta sensibilidad a los cambios de Performance durante el año Competitivo.

- Practicidad del Test

La población se evaluó en 4 estaciones en donde participaban 10 jugadores/as, por estación, cada grupo es monitoreado por un P.F. A todos los participantes se los guio para que rindieran al máximo en la prueba. Se identifico que jugadores/as tenían experiencia en este test y quienes no, para la valorización del resultado final y consideraciones generales al momento de pasar los resultados a los Cuerpos Técnicos.

Perfil

Se confeccionaron datos estadísticos básicos (PROMEDIO-MAXIMO-MINIMO- DESVIO ESTÁNDAR) Categorizando a los jugadores/as de la siguiente manera:

- **DAMAS Sub-14, Sub-16 Sub-19 y Mayores:**

Categoría A : Defensoras- Volantes- Delanteras.

Categoría B: : Defensoras- Volantes- Delanteras

Categoría C-D-E-F : Defensoras – Volantes- Delanteras

Damas Mayores evaluadas con el YY RI nivel 2.

Se unificaron las categorías C-D-E-F por que el número de jugadoras en forma separada era escaso.



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
Área Preparación Física
Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

- **CABALLEROS Sub-14, Sub-16 Sub-19 y Mayores:**

Categoría A : Defensores- Volantes- Delanteros.

Categoría B: : Defensores- Volantes- Delanteros

Caballeros Sub-19 y Mayores evaluados con el YY RI nivel 2.

DAMAS

- **CATEGORIA A SUB-14**

DEFENSORAS	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	736
MAXIMO	880
MINIMO	660
D/S	128.06
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

VOLANTES	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	800
MAXIMO	1480
MINIMO	720
D/S	324
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

DELANTERAS	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	806.67
MAXIMO	1360
MINIMO	440
D/S	372
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
 Área Preparación Física
 Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

• **CATEGORIA B SUB-14**

DEFENSORAS	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	728
MAXIMO	800
MINIMO	520
D/S	180.37
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

VOLANTES	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	786.67
MAXIMO	860
MINIMO	480
D/S	274.1
	<i>F.Jeanneret y Staff 2022</i>

DELANTERAS	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	710
MAXIMO	880
MINIMO	600
D/S	61.2
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

• **CATEGORIAS C-D-E-F SUB-14**

DEFENSORAS	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	728
MAXIMO	800
MINIMO	520
D/S	180.37
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

VOLANTES	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	786.67
MAXIMO	860
MINIMO	480
D/S	274.1
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
Área Preparación Física
Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

DELANTERAS	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	710
MAXIMO	880
MINIMO	600
D/S	61.2
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

- **CATEGORIA A SUB-16**

DEFENSORAS	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	720
MAXIMO	1000
MINIMO	360
D/S	245.18
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

VOLANTES	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	1031.11
MAXIMO	1200
MINIMO	640
D/S	184.12
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

DELANTERAS	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	815.38
MAXIMO	1400
MINIMO	440
D/S	309.47
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
Área Preparación Física
Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

- **CATEGORIA B SUB-16**

DEFENSORAS	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	733
MAXIMO	1200
MINIMO	560
D/S	281.9
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

VOLANTES	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	1041.71
MAXIMO	1760
MINIMO	680
D/S	215.62
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

DELANTERAS	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	890
MAXIMO	1480
MINIMO	440
D/S	456
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

- **CATEGORIAS C-D-E-F SUB-16**

DEFENSORAS	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	843
MAXIMO	1400
MINIMO	480
D/S	339.15
	<i>F.Jeanneret y Staff 2022</i>

VOLANTES	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	927.06
MAXIMO	1720
MINIMO	360
D/S	297.04
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
Área Preparación Física
Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

DELANTERAS	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	680
MAXIMO	1480
MINIMO	320
D/S	284.89
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

- **CATEGORIA A SUB-19**

DEFENSORAS	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	964
MAXIMO	1720
MINIMO	560
D/S	335.84
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

VOLANTES	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	1029.09
MAXIMO	1720
MINIMO	520
D/S	394.52
	<i>F.Jeanneret y Cols. 2022</i>

DELANTERAS	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	1188.57
MAXIMO	1520
MINIMO	840
D/S	282.37
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

- **CATEGORIA B SUB-19**

DEFENSORAS	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	860
MAXIMO	880
MINIMO	840
D/S	40
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
 Área Preparación Física
 Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

VOLANTES	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	908.57
MAXIMO	1120
MINIMO	840
D/S	180.67
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

DELANTERAS	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	920
MAXIMO	1160
MINIMO	600
D/S	387.42
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

• **CATEGORIAS C-D-E-F SUB-19**

DEFENSORAS	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	730
MAXIMO	740
MINIMO	720
D/S	20
	<i>F.Jeanneret y Staff 2022</i>

VOLANTES	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	786.67
MAXIMO	1520
MINIMO	520
D/S	388.84
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

DELANTERAS	YY RI N2 METROS
PROMEDIO	1007.27
MAXIMO	1800
MINIMO	600
D/S	313.95
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
 Área Preparación Física
 Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

- MAYORES**

DEFENSORAS	YY RI N2 METROS
PROMEDIO	560
MAXIMO	680
MINIMO	440
D/S	76.59
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

VOLANTES	YY RI N2 METROS
PROMEDIO	627
MAXIMO	680
MINIMO	600
D/S	46.2
	<i>F.Jeanneret y staff. 2022</i>

DELANTERAS	YY RI N2 METROS
PROMEDIO	590
MAXIMO	680
MINIMO	440
D/S	90.08
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

CABALLEROS

- CATEGORIA A SUB-14**

DEFENSORES	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	1086,67
MAXIMO	1520,00
MINIMO	400
D/S	297.3
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
 Área Preparación Física
 Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

VOLANTES	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	1168
MAXIMO	1960
MINIMO	560
D/S	434.64
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

DELANTEROS	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	964.44
MAXIMO	1440
MINIMO	560
D/S	302.88
	<i>F.Jeanneret y Staff 2022</i>

- **CATEGORIA B SUB-14**

DEFENSORES	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	832
MAXIMO	1160
MINIMO	560
D/S	284.82
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

VOLANTES	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	983.33
MAXIMO	1560
MINIMO	360
D/S	369.32
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

DELANTEROS	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	860
MAXIMO	1200
MINIMO	600
D/S	293.2
	<i>F.Jeanneret y Staff 2022</i>



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
 Área Preparación Física
 Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

• **CATEGORIA A SUB-16**

DEFENSORES	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	1714.14
MAXIMO	2080
MINIMO	440
D/S	388.4
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

VOLANTES	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	1357.36
MAXIMO	1840
MINIMO	920
D/S	271.66
	<i>F.Jeanneret y Staff 2022</i>

DELANTEROS	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	1535
MAXIMO	960
MINIMO	880
D/S	479.49
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

• **CATEGORIA B SUB-16**

DEFENSORES	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	920
MAXIMO	1080
MINIMO	600
D/S	216.64
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

VOLANTES	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	945
MAXIMO	1520
MINIMO	920
D/S	327.33
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
 Área Preparación Física
 Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

DELANTEROS	YY RI N1 METROS
PROMEDIO	1026.67
MAXIMO	1200
MINIMO	880
D/S	161.66
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

- **CATEGORIA A SUB-19**

DEFENSORES	YY RI N2 METROS
PROMEDIO	765
MAXIMO	1120
MINIMO	520
D/S	760
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

VOLANTES	YY RI N2 METROS
PROMEDIO	750.77
MAXIMO	1080
MINIMO	440
D/S	186.56
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

DELANTEROS	YY RI N2 METROS
PROMEDIO	780
MAXIMO	1120
MINIMO	480
D/S	229.62
	<i>F.Jeanneret y Staff 2022</i>



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
 Área Preparación Física
 Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

- **CATEGORIA B SUB-19**

DEFENSORES	YY RI N2 METROS
PROMEDIO	530
MAXIMO	760
MINIMO	240
D/S	215.10
	<i>F.Jeanneret y Staff 2022</i>

VOLANTES	YY RI N2 METROS
PROMEDIO	502.22
MAXIMO	560
MINIMO	320
D/S	244.92
	<i>F.Jeanneret y Staff 2022</i>

DELANTEROS	YY RI N2 METROS
PROMEDIO	600
MAXIMO	840
MINIMO	400
D/S	299
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

- **MAYORES**

DEFENSORES	YY RI N2 METROS
PROMEDIO	1088
MAXIMO	1360
MINIMO	800
D/S	268.92
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

VOLANTES	YY RI N2 METROS
PROMEDIO	970
MAXIMO	1200
MINIMO	720
D/S	161.06
	<i>F.Jeanneret y Staff 2022</i>



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
 Área Preparación Física
 Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

DELANTEROS	YY RI N2 METROS
PROMEDIO	880
MAXIMO	1200
MINIMO	720
D/S	219.09
	<i>F.Jeanneret y Staff. 2022</i>

- **Perfil Morfofuncional de los Equipos Representativos 2022**

Sub-14 Damas

Arqueiras	Peso	Talla	Envergadura
Pormedio	61,20	1,59	1,62
Min	60,60	1,55	1,57
Max	61,80	1,63	1,67
D.S	0,85	0,05	0,07

F.Jeanneret y cols.

Defensoras	Peso	Talla	Envergadura
Pormedio	54,10	1,60	1,60
Min	47,20	1,57	1,55
Max	59,50	1,65	1,64
D.S	4,96	0,04	0,06

F.Jeanneret y cols.

Volantes	Peso	Talla	Envergadura
Pormedio	53,80	1,64	1,55
Min	46,50	1,54	1,50
Max	58,70	1,74	1,60
D.S	4,50	0,09	0,07

F.Jeanneret y cols.



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
 Área Preparación Física
 Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

<i>Delanteras</i>	<i>Peso</i>	<i>Talla</i>	<i>Envergadura</i>
Pormedio	56,00	1,60	1,58
Min	51,00	1,51	1,51
Max	65,40	1,68	1,70
D.S	5,55	0,09	0,11

F.Jeanneret y cols.

<i>Defensoras</i>	<i>Nivel YY RI 1</i>	<i>Metros</i>	<i>Vo2 MI/kg/min</i>	<i>Velocidad Final</i>
Pormedio	15,15	846,67	43,51	15,37
Min	14,80	760,00	42,78	15,09
Max	15,80	1080,00	45,47	16,02
D.S	0,41	132,16	1,11	0,38

F.Jeanneret y cols.

<i>Volantes</i>	<i>Nivel YY RI 1</i>	<i>Metros</i>	<i>Vo2 MI/kg/min</i>	<i>Velocidad Final</i>
Pormedio	15,61	1008,89	44,87	15,58
Min	15,30	880,00	43,79	15,46
Max	16,40	1240,00	46,82	16,02
D.S	0,35	117,76	0,99	0,27

F.Jeanneret y cols.

<i>Delanteras</i>	<i>Nivel YY RI 1</i>	<i>Metros</i>	<i>Vo2 MI/kg/min</i>	<i>Velocidad Final</i>
Pormedio	15,41	925,00	44,17	15,63
Min	15,10	800,00	43,12	15,46
Max	16,40	1240,00	46,82	17,02
D.S	0,61	207,72	1,74	0,63

F.Jeanneret y cols.



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
Área Preparación Física
 Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

Defensoras	5m	10m	15m	20m	25m	30m	Vmax	Fo (N)	FO (n/KG)	V(O)	Pmax(w)	Pmax (W/KG)	DRF	FV	% F 10m	% RF Peak
Pormedio	1,436	2,292	2,993	3,738	4,475	5,177	6,926	419,14	7,738	7,196	754,46	13,908	-10,2	-58	28,1	49,8
Min	1,403	2,162	2,928	3,664	4,348	5,055	6,6	351,7	7,37	6,8	639,9	13,4	-11,6	-64	27,2	49
Max	1,501	2,525	3,028	3,799	4,522	5,319	7,13	473,2	8,3	7,36	870,6	14,96	-9,6	-48	28,7	51
D.S	0,04	0,14	0,04	0,05	0,07	0,10	0,20	45,82	0,44	0,23	86,84	0,66	0,85	6,60	0,55	1,10

F.Jeanneret y cols.

Volantes	5m	10m	15m	20m	25m	30m	Vmax	Fo (N)	FO (n/KG)	V(O)	Pmax(w)	Pmax (W/KG)	DRF	FV	% F 10m	% RF Peak
Pormedio	1,41	2,17	2,95	3,62	4,33	5,03	7,19	438,00	8,12	7,49	818,67	15,16	-10,20	-58,29	29,00	51,14
Min	1,34	2,11	2,81	3,48	4,14	4,85	6,74	391,90	7,50	6,97	683,00	13,08	-11,40	-71,00	27,40	48,00
Max	1,51	2,29	3,31	3,81	4,58	5,33	7,60	515,70	8,81	8,00	930,10	16,60	-9,00	-53,00	30,20	53,00
D.S	0,05	0,06	0,17	0,10	0,14	0,16	0,30	44,51	0,53	0,37	97,07	1,19	0,77	6,05	0,94	1,95

F.Jeanneret y cols.

Delanteras	5m	10m	15m	20m	25m	30m	Vmax	Fo (N)	FO (n/KG)	V(O)	Pmax(w)	Pmax (W/KG)	DRF	FV	% F 10m	% RF Peak
Pormedio	1,41	2,18	2,90	3,61	4,30	4,98	7,36	438,70	7,87	7,65	842,07	15,01	-9,62	-56,83	28,53	50,50
Min	1,36	2,13	2,82	3,51	4,15	4,82	7,00	402,40	6,89	7,26	760,30	13,30	-11,50	-63,00	23,70	47,00
Max	1,48	2,26	3,00	3,71	4,42	5,10	7,80	510,50	8,96	8,00	1030,50	16,20	-8,40	-52,00	30,40	53,00
D.S	0,04	0,06	0,08	0,09	0,10	0,11	0,28	41,39	0,77	0,26	96,38	1,30	1,13	5,27	2,46	2,43

F.Jeanneret y cols.



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
 Área Preparación Física
 Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

Sub-16 Damas

<i>Arqueras</i>	<i>Peso</i>	<i>Talla</i>	<i>Envergadura</i>
Pormedio	65,30	1,69	1,71
Min	60,50	1,63	1,67
Max	70,40	1,74	1,73
D.S	4,96	0,06	0,03

F.Jeanneret y cols.

<i>Defensoras</i>	<i>Peso</i>	<i>Talla</i>	<i>Envergadura</i>
Pormedio	65,00	1,66	1,65
Min	56,10	1,58	1,57
Max	83,00	1,75	1,73
D.S	10,60	0,08	0,07

F.Jeanneret y cols.

<i>Volantes</i>	<i>Peso</i>	<i>Talla</i>	<i>Envergadura</i>
Pormedio	58,87	1,62	1,62
Min	51,50	1,56	1,57
Max	65,20	1,71	1,72
D.S	6,25	0,06	0,05

F.Jeanneret y cols.

<i>Delanteras</i>	<i>Peso</i>	<i>Talla</i>	<i>Envergadura</i>
Pormedio	56,17	1,61	1,61
Min	47,00	1,54	1,56
Max	65,00	1,68	1,66
D.S	5,81	0,05	0,04

F.Jeanneret y cols.



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
 Área Preparación Física
 Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

Defensoras	Nivel YY RI 1	Metros	Vo2 MI/kg/min	Velocidad Final
Pormedio	15,62	992,00	44,73	15,61
Min	14,70	720,00	42,45	15,09
Max	16,10	1120,00	45,81	16,02
D.S	1,12	297,46	2,50	0,59

F.Jeanneret y cols.

Volantes	Nivel YY RI 1	Metros	Vo2 MI/kg/min	Velocidad Final
Pormedio	15,73	1040,00	45,14	15,55
Min	15,30	880,00	43,79	15,46
Max	16,40	1240,00	46,82	16,02
D.S	0,39	129,00	1,08	0,23

F.Jeanneret y cols.

Delanteras	Nivel YY RI 1	Metros	Vo2 MI/kg/min	Velocidad Final
Pormedio	16,175	1175	46,27	15,88
Min	14,7	720	42,448	15,09
Max	18,1	1760	51,184	17,04
D.S	1,09	329,81	2,77	0,64

F.Jeanneret y cols.



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
Área Preparación Física
 Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

Defensoras	5m	10m	15m	20m	25m	30m	Vmax	Fo (N)	FO (n/KG)	V(O)	Pmax(w)	Pmax (W/KG)	DRF	FV	% F 10m	% RF Peak
Pormedio	1,40	2,19	2,92	3,59	4,25	4,93	7,52	489,42	7,59	7,80	958,82	14,90	-9,10	-62,00	29,72	50,00
Min	1,32	2,12	2,84	3,48	4,14	4,76	7,20	441,90	6,50	7,40	905,40	12,70	-10,50	-69,00	28,60	46,00
Max	1,50	2,30	3,06	3,75	4,41	5,07	7,80	540,60	8,35	8,10	1055,00	16,18	-7,90	-53,00	30,80	52,00
D.S	0,07	0,07	0,09	0,11	0,11	0,13	0,22	37,49	0,77	0,25	60,60	1,52	0,99	6,40	1,02	2,83

F.Jeanneret y cols.

Volantes	5m	10m	15m	20m	25m	30m	Vmax	Fo (N)	FO (n/KG)	V(O)	Pmax(w)	Pmax (W/KG)	DRF	FV	% F 10m	% RF Peak
Pormedio	1,34	2,13	2,86	3,54	4,23	4,91	7,34	504,22	8,51	7,58	960,28	16,18	-10,47	-65,67	29,50	52,83
Min	1,28	2,05	2,77	3,42	4,07	4,68	6,84	388,20	7,49	7,06	757,80	14,60	-11,50	-79,00	28,00	50,00
Max	1,40	2,21	2,97	3,69	4,41	5,18	7,80	601,20	9,36	8,14	1135,60	17,60	-9,00	-49,00	31,10	55,00
D.S	0,05	0,06	0,08	0,10	0,12	0,16	0,31	80,25	0,62	0,36	157,73	1,32	0,97	11,02	0,98	1,83

F.Jeanneret y cols.

Delanteras	5m	10m	15m	20m	25m	30m	Vmax	Fo (N)	FO (n/KG)	V(O)	Pmax(w)	Pmax (W/KG)	DRF	FV	% F 10m	% RF Peak
Pormedio	1,34	2,12	2,87	3,54	4,22	4,90	7,41	481,78	8,44	7,63	926,34	16,18	-10,26	-62,40	29,62	52,20
Min	1,23	1,98	2,71	3,35	4,01	4,65	7,00	389,90	7,38	7,20	710,30	14,50	-11,80	-84,00	28,70	49,00
Max	1,40	2,20	2,94	3,64	4,38	5,08	7,68	659,60	10,10	7,90	1291,00	19,70	-8,70	-53,00	30,40	57,00
D.S	0,07	0,09	0,10	0,12	0,15	0,17	0,31	104,70	1,01	0,33	216,75	2,05	1,22	12,97	0,80	2,95

F.Jeanneret y cols.



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
Área Preparación Física
Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

Sub-19 Damas

Arqueras	Peso	Talla	Envergadura
Pormedio	68,35	1,67	1,66
Min	65,90	1,64	1,63
Max	70,80	1,69	1,68
D.S	3,46	0,04	0,04

F.Jeanneret y cols.

Defensoras	Peso	Talla	Envergadura
Pormedio	59,59	1,618	1,606
Min	51,5	1,58	1,57
Max	69	1,64	1,65
D.S	6,26	0,03	0,03

F.Jeanneret y cols.

Volantes	Peso	Talla	Envergadura
Pormedio	63,55	1,65	1,68
Min	62,00	1,60	1,62
Max	66,65	1,71	1,75
D.S	1,84	0,04	0,05

F.Jeanneret y cols.

Delanteras	Peso	Talla	Envergadura
Pormedio	59,32	1,62	1,63
Min	55,10	1,56	1,58
Max	64,00	1,73	1,70
D.S	3,43	0,07	0,06

F.Jeanneret y cols.



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
 Área Preparación Física
 Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

Defensoras	Nivel YY RI 1	Metros	Vo2 MI/kg/min	Velocidad Final
Pormedio	16,05	1140,00	45,98	15,68
Min	14,80	760,00	42,78	15,09
Max	17,80	1720,00	50,85	16,48
D.S	1,59	514,33	5,92	0,72

F.Jeanneret y cols.

Volantes	Nivel YY RI 1	Metros	Vo2 MI/kg/min	Velocidad Final
Pormedio	16,79	1360,00	47,82	16,06
Min	15,20	840,00	43,46	15,46
Max	20,10	2400,00	56,56	18,05
D.S	1,76	560,95	4,71	0,96

F.Jeanneret y cols.

Delanteras	Nivel YY RI 1	Metros	Vo2 MI/kg/min	Velocidad Final
Pormedio	17,56	1624,00	50,04	16,51
Min	15,60	1000,00	44,80	15,46
Max	16,70	1360,00	47,82	16,02
D.S	0,61	197,32	1,66	0,32

F.Jeanneret y cols.



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
Área Preparación Física
Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

<i>Defensoras</i>	<i>5m</i>	<i>10m</i>	<i>15m</i>	<i>20m</i>	<i>25m</i>	<i>30m</i>	<i>Vmax</i>	<i>Fo (N)</i>	<i>FO (n/KG)</i>	<i>V(O)</i>	<i>Pmax(w)</i>	<i>Pmax (W/KG)</i>	<i>DRF</i>	<i>FV</i>	<i>% F 10m</i>	<i>% RF Peak</i>
Pormedio	1,41	2,17	2,88	3,58	4,25	4,92	7,50	463,68	7,88	7,78	904,08	15,18	-9,40	-59,00	29,73	50,75
Min	1,35	2,12	2,84	3,54	4,23	4,87	7,20	386,30	7,20	7,40	771,20	14,20	-11,00	-68,00	29,20	49,00
Max	1,46	2,21	2,92	3,61	4,27	4,96	7,60	506,90	8,70	7,90	985,00	16,20	-8,60	-48,00	30,10	53,00
D.S	0,05	0,04	0,03	0,03	0,02	0,04	0,20	54,85	0,62	0,25	92,94	0,84	1,10	8,41	0,41	1,71

F.Jeanneret y cols.

<i>Volantes</i>	<i>5m</i>	<i>10m</i>	<i>15m</i>	<i>20m</i>	<i>25m</i>	<i>30m</i>	<i>Vmax</i>	<i>Fo (N)</i>	<i>FO (n/KG)</i>	<i>V(O)</i>	<i>Pmax(w)</i>	<i>Pmax (W/KG)</i>	<i>DRF</i>	<i>FV</i>	<i>% F 10m</i>	<i>% RF Peak</i>
Pormedio	1,48	2,24	2,98	3,71	4,41	5,08	7,27	456,83	7,14	7,55	865,70	13,57	-7,45	-59,67	28,18	48,33
Min	1,38	2,13	2,85	3,58	4,25	4,91	6,90	405,30	6,50	7,10	781,00	12,50	-9,40	-72,00	26,10	46,00
Max	1,55	2,30	3,08	3,83	4,56	5,27	7,50	549,90	8,25	7,89	1048,40	15,70	-1,00	-51,00	29,50	52,00
D.S	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,13	0,26	50,11	0,66	0,30	99,16	1,27	3,21	7,00	1,26	2,25

F.Jeanneret y cols.

<i>Delanteras</i>	<i>5m</i>	<i>10m</i>	<i>15m</i>	<i>20m</i>	<i>25m</i>	<i>30m</i>	<i>Vmax</i>	<i>Fo (N)</i>	<i>FO (n/KG)</i>	<i>V(O)</i>	<i>Pmax(w)</i>	<i>Pmax (W/KG)</i>	<i>DRF</i>	<i>FV</i>	<i>% F 10m</i>	<i>% RF Peak</i>
Pormedio	1,44	2,20	2,92	3,69	4,30	4,96	7,53	428,05	7,36	7,86	839,25	14,43	-8,83	-54,00	29,55	49,00
Min	1,41	2,15	2,87	3,56	4,22	4,87	7,10	376,70	6,45	7,36	764,50	13,00	-10,40	-67,00	28,70	46,00
Max	1,51	2,30	2,99	3,95	4,37	5,06	7,70	499,20	8,14	8,11	918,80	15,10	-7,50	-46,00	30,20	51,00
D.S	0,05	0,07	0,05	0,17	0,07	0,09	0,29	52,40	0,70	0,34	67,14	0,96	1,20	9,13	0,69	2,16

F.Jeanneret y cols.



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
 Área Preparación Física
 Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

Mayores Damas

<i>Arqueras</i>	<i>Peso</i>	<i>Talla</i>	<i>Envergadura</i>
Pormedio	36,85	1,67	1,66
Min	7,80	1,64	1,63
Max	65,90	1,69	1,68
D.S	41,08	0,04	0,04

F.Jeanneret y cols.

<i>Defensoras</i>	<i>Peso</i>	<i>Talla</i>	<i>Envergadura</i>
Pormedio	64,94	1,692	1,69
Min	56,8	1,65	1,63
Max	77,4	1,74	1,78
D.S	7,85	0,03	0,06

F.Jeanneret y cols.

<i>Volantes</i>	<i>Peso</i>	<i>Talla</i>	<i>Envergadura</i>
Pormedio	62,78	1,634	1,63
Min	55	1,58	1,57
Max	70,8	1,71	1,71
D.S	5,97	0,05	0,06

F.Jeanneret y cols.

<i>Delanteras</i>	<i>Peso</i>	<i>Talla</i>	<i>Envergadura</i>
Pormedio	57,83	1,60	1,60
Min	51,00	1,51	1,44
Max	69,00	1,67	1,71
D.S	5,94	0,06	0,10

F.Jeanneret y cols.



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
 Área Preparación Física
 Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

Defensoras	Nivel YY RI 2	Metros	Velocidad Final
Pormedio	20,38	592,00	18,19
Min	20,20	520,00	18,19
Max	20,60	680,00	18,19
D.S	0,15	59,33	0,00

F.Jeanneret y cols.

Volantes	Nivel YY RI 2	Metros	Velocidad Final
Pormedio	15,45	470,00	13,64
Min	20,60	600,00	18,19
Max	20,60	680,00	18,19
D.S	0,00	46,19	0,50

F.Jeanneret y cols.

Volantes	Nivel YY RI 2	Metros	Velocidad Final
Pormedio	18,04	524,44	20,17
Min	19,40	440,00	19,19
Max	20,60	680,00	26,19
D.S	0,40	90,08	2,45

F.Jeanneret y cols.



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
Área Preparación Física
 Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Físico

Defensoras	5m	10m	15m	20m	25m	30m	Vmax	Fo (N)	FO (n/KG)	Pmax(w)	Pmax (W/KG)	DRF	FV	% F 10m	% RF Peak
Pormedio	1,42	2,20	2,92	3,58	4,24	4,87	7,92	463,36	7,08	958,19	14,61	-8,02	-56,08	30,16	48,40
Min	1,33	2,11	2,77	3,41	4,03	4,64	7,50	362,18	6,04	752,01	12,67	-8,50	-71,34	29,00	44,00
Max	1,53	2,32	3,05	3,71	4,38	5,06	8,26	609,16	7,87	1300,00	16,80	-6,80	-43,14	31,60	52,00
D.S	0,08	0,09	0,12	0,14	0,16	0,19	0,32	99,33	0,74	230,53	1,84	0,70	10,76	1,20	3,21

F.Jeanneret y cols.

Volantes	5m	10m	15m	20m	25m	30m	Vmax	Fo (N)	FO (n/KG)	Pmax(w)	Pmax (W/KG)	DRF	FV	% F 10m	% RF Peak
Pormedio	1,39	2,19	2,92	3,59	4,27	4,70	7,65	471,21	7,49	935,63	14,85	-8,84	-59,41	29,80	50,00
Min	1,32	2,11	2,79	3,44	4,12	4,03	7,31	350,88	6,38	698,97	12,71	-9,50	-66,20	28,90	46,00
Max	1,51	2,31	3,03	3,75	4,43	5,08	8,00	525,51	8,22	1091,64	16,78	-7,60	-44,04	31,00	53,00
D.S	0,07	0,08	0,09	0,12	0,12	0,40	0,29	69,48	0,68	147,70	1,49	0,85	8,88	0,98	2,55

F.Jeanneret y cols.

Delanteras	5m	10m	15m	20m	25m	30m	Vmax	Fo (N)	FO (n/KG)	Pmax(w)	Pmax (W/KG)	DRF	FV	% F 10m	% RF Peak
Pormedio	1,44	2,17	2,86	3,53	4,19	4,82	7,76	454,33	7,51	919,30	15,88	-7,90	-56,27	29,57	51,14
Min	1,34	1,94	2,63	3,28	3,92	4,52	7,22	378,17	6,87	721,29	13,75	-12,00	-73,95	23,80	48,00
Max	1,68	2,33	2,99	3,71	4,40	5,08	8,00	596,00	8,16	1201,00	21,44	-0,90	-48,26	31,30	59,00
D.S	0,11	0,13	0,13	0,14	0,17	0,19	0,29	75,11	0,49	163,86	2,71	3,39	8,71	2,64	3,89

F.Jeanneret y cols.



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
 Área Preparación Física
 Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

Sub-14 Caballeros

arqueros	Peso	Talla	Envergadura
Pormedio	62,075	1,595	1,615
Min	55,1	1,59	1,59
Max	69,05	1,6	1,64
D.S	9,86	0,01	0,04

F.Jeanneret y cols

Defensores	Peso	Talla	Envergadura
Pormedio	59,18	1,686	1,704
Min	50,4	1,57	1,59
Max	70	1,78	1,8
D.S	8,85	0,08	0,08

F.Jeanneret y cols

Volantes	Peso	Talla	Envergadura
Pormedio	55,7	1,68	1,71
Min	45,5	1,59	1,575
Max	65,8	1,79	1,78
D.S	6,02	0,07	0,08

F.Jeanneret y cols



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
 Área Preparación Física
 Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

Delanteros	Peso	Talla	Envergadura
Pormedio	50,04	1,624	1,6522
Min	44,7	1,54	1,56
Max	53	1,7	1,74
D.S	3,26	0,08	0,07

F.Jeanneret y cols

Defensores	Nivel YY RI 1	Metros	Vo2 MI/kg/min	Velocidad Final
Pormedio	16,48	1272	47,234	15,976
Min	15,2	840	43,4	15,4
Max	17,8	1720	50,8	16,48
D.S	1,03	338,23	2,80	0,51

F.Jeanneret y cols.

Volantes	Nivel YY RI 1	Metros	Vo2 MI/kg/min	Velocidad Final
Pormedio	17,42	1584	49,694	16,572
Min	15,7	1040	45,13	15,46
Max	18,5	1920	52,5	17,04
D.S	1,02	325,62	2,73	0,60

F.Jeanneret y cols.

Delanteros	Nivel YY RI 1	Metros	Vo2 MI/kg/min	Velocidad Final
Pormedio	16,08	1144,00	45,97	15,79
Min	15,2	840	43,4	15,4
Max	17,3	1520	49,16	16,49
D.S	0,80	253,93	2,15	0,46

F.Jeanneret y cols.



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
Área Preparación Física
Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

Defensores	5m	10m	15m	20m	25m	30m	Vmax	Fo (N)	FO (n/KG)	V(O)	Pmax(w)	Pmax (W/KG)	DRF	FV	% F 10m	% RF Peak
Pormedio	1,406	2,149	2,852	3,564	4,231	4,886	7,594	481,56	7,942	7,86	946,9166	15,6026	-9,5	-61,2	30,08	51,2
Min	1,324	2,102	2,798	3,467	4,063	4,693	7,31	446,8	6,97	7,53	845,1	13,12	-11	-73	28,4	47
Max	1,522	2,272	2,964	3,734	4,42	5,132	8,38	550,662	8,52	8,72	1063,8	16,783	-7,7	-55	32,5	53
D.S	0,08	0,07	0,07	0,10	0,14	0,17	0,46	42,62	0,76	0,51	103,06	1,43	1,21	6,87	1,54	2,68

F.Jeanneret y cols.

Volantes	5m	10m	15m	20m	25m	30m	Vmax	Fo (N)	FO (n/KG)	V(O)	Pmax(w)	Pmax (W/KG)	DRF	FV	% F 10m	% RF Peak
Pormedio	1,39	2,201	2,852	3,555	4,229	4,89	7,59	450,14	8,1828	7,869	895,711	16,366	-9,7	-54,6	32,95	51,7
Min	1,211	1,916	2,561	3,169	3,744	4,324	6,7	392,9	6,59	6,92	680,2	13,73	-12	-60	27,7	47
Max	1,482	2,57	2,993	3,731	4,496	5,221	8,6	555,2	9,79	8,92	1239,4	21,85	-7,4	-52	61,6	58
D.S	0,10	0,22	0,18	0,24	0,30	0,35	0,72	61,81	1,16	0,76	207,33	3,28	1,38	3,27	13,22	4,07

F.Jeanneret y cols.

Delanteros	5m	10m	15m	20m	25m	30m	Vmax	Fo (N)	FO (n/KG)	V(O)	Pmax(w)	Pmax (W/KG)	DRF	FV	% F 10m	% RF Peak
Pormedio	1,357	2,088	2,771	3,447	4,091	4,706	7,886	428,18	8,205	8,192	880	17,236	-9,5	-51,8	31,1	53,2
Min	1,317	1,998	2,636	3,25	3,849	4,34	7,1	373,9	7,2	7,3	761,9	14,68	-12	-62	29	49
Max	1,452	2,186	2,898	3,588	4,255	4,962	8,69	458,2	8,55	9	1024,2	19,32	-8,2	-45	33,5	55
D.S	0,05	0,08	0,12	0,16	0,21	0,29	0,70	33,28	0,57	0,76	112,11	1,91	1,57	6,76	2,06	2,49

F.Jeanneret y cols.



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
 Área Preparación Física
 Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

Sub-16 Caballeros

Arqueros	Peso	Talla	Envergadura
Pormedio	77,75	1,775	1,845
Min	67,5	1,74	1,75
Max	88	1,81	1,94
D.S	14,50	0,05	0,13
			F.Jeanneret y cols.

Defensores	Peso	Talla	Envergadura
Pormedio	62,72	1,745	1,72
Min	55	1,7	1,66
Max	74,1	1,88	1,87
D.S	7,28	0,07	0,07

F.Jeanneret y cols.

Volantes	Peso	Talla	Envergadura
Pormedio	61,50	1,67	1,69
Min	61,5	1,62	1,62
Max	61,5	1,72	1,72
D.S	0,00	0,03	0,03

F.Jeanneret y cols.

Delanteros	Peso	Talla	Envergadura
Pormedio	63,44	1,744	1,734
Min	51,9	1,66	1,68
Max	79,2	1,84	1,8
D.S	10,54	0,08	0,06

F.Jeanneret y cols.



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
 Área Preparación Física
 Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

Defensores	Nivel YY RI 1	Metros	Vo2 MI/kg/min	Velocidad Final
Pormedio	18,04	1752	51,04	16,808
Min	17,1	1440	48,4	16,48
Max	18,6	1960	52,8	17,04
D.S	0,56	192,67	1,63	0,30

F.Jeanneret y cols.

Volantes	Nivel YY RI 1	Metros	Vo2 MI/kg/min	Velocidad Final
Pormedio	17,19	1480,00	49,23	16,43
Min	16,10	1120,00	45,80	16,02
Max	18,50	1920,00	55,50	17,40
D.S	1,00	328,23	3,53	0,58

F.Jeanneret y cols.

Delanteros	Nivel YY RI 1	Metros	Vo2 MI/kg/min	Velocidad Final
Pormedio	17,94	1728,00	50,88	16,81
Min	16,50	1280,00	47,10	16,02
Max	20,20	2440,00	56,80	18,05
D.S	1,67	532,04	4,45	0,87

F.Jeanneret y cols.



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
Área Preparación Física
Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

Defensores	5m	10m	15m	20m	25m	30m	Vmax	Fo (N)	FO (n/KG)	V(O)	Pmax(w)	Pmax (W/KG)	DRF	FV	% F 10m	% RF Peak
Pormedio	1,375	2,145	2,841	3,511	4,146	4,806	7,82	502,46	7,798	8,132	1020,8	15,87	-8,92	-61,6	30,56	51
Min	1,307	2,046	2,697	3,343	3,931	4,582	7,11	429,5	7,27	7,33	911,4	13,3	-9,4	-73	28,1	48
Max	1,484	2,272	3,015	3,729	4,436	5,189	8,2	587,9	8,6	8,54	1176,3	18,35	-7,9	-50	32	54
D.S	0,08	0,08	0,11	0,14	0,18	0,23	0,45	65,83	0,55	0,50	135,79	1,82	0,61	9,45	1,50	2,24

F.Jeanneret y cols.

Volantes	5m	10m	15m	20m	25m	30m	Vmax	Fo (N)	FO (n/KG)	V(O)	Pmax(w)	Pmax (W/KG)	DRF	FV	% F 10m	% RF Peak
Pormedio	1,26	2,00	2,68	3,32	3,93	4,56	8,06	562,87	9,24	8,33	1174,57	19,35	-10,10	-67,33	31,73	56,00
Min	1,21	1,91	2,55	3,16	3,74	4,31	7,28	502,50	8,80	7,48	1031,10	16,49	-11,00	-81,00	29,20	53,00
Max	1,32	2,11	2,85	3,54	4,23	4,92	8,60	606,00	9,90	8,90	1260,00	22,10	-9,50	-61,00	33,70	59,00
D.S	0,04	0,07	0,10	0,13	0,17	0,20	0,46	35,14	0,47	0,49	88,17	1,91	0,59	7,12	1,46	2,10

F.Jeanneret y cols.

Delanteros	5m	10m	15m	20m	25m	30m	Vmax	Fo (N)	FO (n/KG)	V(O)	Pmax(w)	Pmax (W/KG)	DRF	FV	% F 10m	% RF Peak
Pormedio	1,38	1,89	2,61	3,26	3,87	4,42	8,03	539,74	8,52	8,33	947,19	193,85	-4,36	-54,72	13,88	49,60
Min	1,24	1,33	2,14	2,87	3,56	4,16	7,56	459,00	8,00	8,00	7,83	14,15	-10,00	-76,00	-58,00	30,00
Max	1,70	2,09	2,79	3,41	4,00	4,64	8,20	648,90	9,59	8,54	1368,90	899,10	15,70	-9,60	32,60	57,00
D.S	0,18	0,32	0,27	0,23	0,18	0,23	0,27	80,05	0,68	0,23	541,12	394,25	11,23	26,50	40,18	11,08

F.Jeanneret y cols.



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
 Área Preparación Física
 Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

Sub-19 Caballeros

Arqueros	Peso	Talla	Envergadura
Pormedio	64,75	1,74	1,76
Min	64,4	1,66	1,65
Max	65,1	1,82	1,87
D.S	0,49	0,11	0,16

F.Jeanneret y cols

Defensores	Peso	Talla	Envergadura
Pormedio	71,6	1,766	36,422
Min	68,7	1,69	1,67
Max	76,8	1,85	175
D.S	3,65	0,07	77,47

F.Jeanneret y cols

Volantes	Peso	Talla	Envergadura
Pormedio	70,52	1,76	1,77
Min	62,1	1,71	1,7
Max	75,9	1,86	1,85
D.S	3,82	0,05	0,05

F.Jeanneret y cols

Delanteros	Peso	Talla	Envergadura
Pormedio	76,20	1,83	1,92
Min	63,6	1,72	1,78
Max	81,7	1,92	2,03
D.S	9,53	0,11	0,13

F.Jeanneret y cols



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
 Área Preparación Física
 Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

Defensores	Nivel YY RI 2	Metros	Vo2 MI/kg/min	Velocidad Final
Pormedio	21,025	810	18,42	18,42
Min	20,6	680	18,19	18,19
Max	21,5	960	18,65	18,65
D.S	0,35	103,54	0,25	0,25

F.Jeanneret y cols.

Volantes	Nivel YY RI 2	Metros	Vo2 MI/kg/min	Velocidad Final
Pormedio	20,85714286	748,5714286	18,38714286	18,3625
Min	20,3	560	18,19	18,19
Max	21,2	840	18,65	18,65
D.S	0,37	109,94	0,24	0,23

F.Jeanneret y cols.

Delanteros	Nivel YY RI 2	Metros	Vo2 MI/kg/min	Velocidad Final
Pormedio	20,77	720,00	18,34	18,34
Min	20,4	600	18,19	18,19
Max	21,4	920	18,65	18,65
D.S	0,55	174,36	0,27	0,27

F.Jeanneret y cols.



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
Área Preparación Física
Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

Defensores	5m	10m	15m	20m	25m	30m	Vmax	Fo (N)	FO (n/KG)	V(O)	Pmax(w)	Pmax (W/KG)	DRF	FV	% F 10m	% RF Peak
Pormedio	1,3162	2,025	2,6736	3,3092	3,9252	4,5326	8,33	623,9	8,734	8,606	1344,9	18,818	-9,32	-72,6	32,16	54,6
Min	1,197	1,921	2,561	3,206	3,772	4,362	7,91	550,8	7,3	8,13	1193,7	16,2	-10,7	-86	31,2	50
Max	1,391	2,121	2,787	3,43	4,039	4,63	8,49	701,5	10	8,8	1508	21,8	-7,7	-63	32,9	59
D.S	0,08	0,08	0,09	0,09	0,11	0,12	0,24	72,89	1,10	0,27	128,25	2,19	1,30	10,09	0,74	3,58

F.Jeanneret y cols.

Volantes	5m	10m	15m	20m	25m	30m	Vmax	Fo (N)	FO (n/KG)	V(O)	Pmax(w)	Pmax (W/KG)	DRF	FV	% F 10m	% RF Peak
Pormedio	1,28	1,97	2,61	3,24	3,82	4,40	8,64	645,28	9,12	8,94	1432,98	20,28	-9,32	-72,50	33,02	56,17
Min	1,08	1,90	2,56	3,20	3,73	4,27	8,00	558,36	8,00	8,20	1252,00	18,45	-12,50	-99,00	31,50	54,00
Max	1,36	2,02	2,67	3,29	3,90	4,51	9,53	816,50	11,40	9,95	1678,10	23,43	-7,30	-56,00	34,90	61,00
D.S	0,10	0,05	0,05	0,04	0,06	0,09	0,52	99,86	1,30	0,60	150,53	1,85	1,86	15,71	1,15	2,79

F.Jeanneret y cols.

Delanteros	5m	10m	15m	20m	25m	30m	Vmax	Fo (N)	FO (n/KG)	V(O)	Pmax(w)	Pmax (W/KG)	DRF	FV	% F 10m	% RF Peak
Pormedio	1,06	1,66	2,20	2,72	3,23	3,73	7,03	588,19	8,17	7,27	1245,90	17,39	-8,18	-64,13	27,33	47,66
Min	1,18	1,90	2,56	3,21	3,84	4,47	7,80	483,00	7,50	8,00	1052,30	16,50	-12,80	-109,00	31,80	51,00
Max	1,38	2,13	2,77	3,41	4,05	4,64	8,37	884,90	11,30	8,70	1783,00	22,90	-8,00	-55,00	32,90	60,00
D.S	0,14	0,16	0,15	0,14	0,15	0,12	0,40	284,19	2,69	0,49	516,68	4,53	3,39	38,18	0,78	6,36

F.Jeanneret y cols.



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
Área Preparación Física
Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

Mayores Caballeros

<i>Arqueros</i>	<i>Peso</i>	<i>Talla</i>	<i>Envergadura</i>
Pormedio	82,80	1,89	1,89
Min	80,70	1,87	1,87
Max	84,90	1,90	1,90
D.S	2,97	0,02	0,02

<i>Defensores</i>	<i>Peso</i>	<i>Talla</i>	<i>Envergadura</i>
Pormedio	75,88	1,75	1,83
Min	70,20	1,68	1,72
Max	84,90	1,81	1,90
D.S	5,69	0,05	0,07

F.Jeanneret y cols.

<i>Volantes</i>	<i>Peso</i>	<i>Talla</i>	<i>Envergadura</i>
Pormedio	73,97	1,79	1,79
Min	65,10	1,68	1,68
Max	83,20	1,95	1,95
D.S	5,35	0,10	0,10

F.Jeanneret y cols.

<i>Delanteros</i>	<i>Peso</i>	<i>Talla</i>	<i>Envergadura</i>
Pormedio	70,32	1,73	1,76
Min	63,00	1,68	1,69
Max	76,30	1,82	1,84
D.S	4,73	0,05	0,05

F.Jeanneret y cols.



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
 Área Preparación Física
 Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

<i>Defensores</i>	<i>Nivel YY RI 2</i>	<i>Metros</i>	<i>Velocidad Final</i>
Pormedio	22,50	1088,00	18,94
Min	22,30	800,00	18,65
Max	22,70	1360,00	19,14
D.S	0,20	268,92	0,27

F.Jeanneret y cols.

<i>Volantes</i>	<i>Nivel YY RI 2</i>	<i>Metros</i>	<i>Velocidad Final</i>
Pormedio	21,50	970,00	18,60
Min	20,70	720,00	18,19
Max	22,30	1200,00	19,14
D.S	0,53	161,07	0,30

F.Jeanneret y cols.

<i>Delanteros</i>	<i>Nivel YY RI 2</i>	<i>Metros</i>	<i>Velocidad Final</i>
Pormedio	21,27	840,00	18,42
Min	20,70	720,00	18,19
Max	22,30	1080,00	18,65
D.S	0,64	163,30	0,27

F.Jeanneret y cols.



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
Área Preparación Física
 Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

<i>Defensores</i>	<i>5m</i>	<i>10m</i>	<i>15m</i>	<i>20m</i>	<i>25m</i>	<i>30m</i>	<i>Vmax</i>	<i>Fo (N)</i>	<i>FO (n/KG)</i>	<i>V(O)</i>	<i>Pmax(w)</i>	<i>ax (W/K)</i>	<i>DRF</i>	<i>FV</i>	<i>% F 10m</i>	<i>% RF Peak</i>
Pormedio	1,19	1,90	2,54	3,14	3,72	4,31	8,71	1408,72	7,73	1408,80	19,24	-0,08	-63,72	0,31	53,20	53,20
Min	0,69	1,42	2,08	2,71	3,29	3,88	7,87	553,58	5,59	1330,00	18,84	-0,10	-76,00	0,20	50,00	50,00
Max	1,34	2,03	2,69	3,28	3,91	4,53	9,85	4647,64	9,06	1512,00	19,89	-0,07	-53,64	0,35	56,00	56,00
D.S	0,28	0,27	0,26	0,24	0,25	0,26	0,75	1810,99	1,32	67,70	0,41	0,01	8,63	0,06	2,28	2,28

F.Jeanneret y cols.

<i>Volantes</i>	<i>5m</i>	<i>10m</i>	<i>15m</i>	<i>20m</i>	<i>25m</i>	<i>30m</i>	<i>Vmax</i>	<i>Fo (N)</i>	<i>FO (n/KG)</i>	<i>V(O)</i>	<i>Pmax(w)</i>	<i>ax (W/K)</i>	<i>DRF</i>	<i>FV</i>	<i>% F 10m</i>	<i>% RF Peak</i>
Pormedio	1,36	2,06	2,70	3,28	3,87	4,43	9,15	570,77	7,62	1356,91	18,18	-0,07	-60,16	0,33	52,17	52,17
Min	1,25	1,94	2,57	3,16	3,74	4,30	8,80	458,60	6,90	1222,27	16,21	-0,09	-72,33	0,32	49,00	49,00
Max	1,42	2,15	2,79	3,39	4,00	4,57	10,00	673,37	9,23	1567,25	21,14	-0,06	-43,00	0,35	57,00	57,00
D.S	0,05	0,06	0,07	0,07	0,08	0,09	0,42	73,52	0,80	128,12	1,46	0,01	10,08	0,01	2,54	2,54

F.Jeanneret y cols.

<i>Delanteros</i>	<i>5m</i>	<i>10m</i>	<i>15m</i>	<i>20m</i>	<i>25m</i>	<i>30m</i>	<i>Vmax</i>	<i>Fo (N)</i>	<i>FO (n/KG)</i>	<i>V(O)</i>	<i>Pmax(w)</i>	<i>ax (W/K)</i>	<i>DRF</i>	<i>FV</i>	<i>% F 10m</i>	<i>% RF Peak</i>
Pormedio	1,29	2,01	2,67	3,29	3,88	4,48	8,67	604,46	8,70	1346,78	19,36	-0,09	-68,49	0,33	54,60	54,60
Min	1,17	1,91	2,55	3,15	3,66	4,19	7,60	527,00	6,90	1238,82	16,21	-0,12	-83,00	0,30	49,00	49,00
Max	1,42	2,15	2,79	3,44	4,10	4,78	9,96	694,00	11,02	1444,15	22,92	-0,07	-50,61	0,36	60,00	60,00
D.S	0,09	0,08	0,11	0,12	0,15	0,19	0,87	72,43	1,54	84,52	2,57	0,02	14,47	0,02	3,93	3,93

F.Jeanneret y cols.



Seleccionados Damas y Caballero de la AHBA
Área Preparación Física
Lic. Fabian Jeanneret – Head Coach Fisico

Todos los datos Físicos aportados desde la AHBA tienen como PRINCIPAL OBJETIVO , dar instrumentos a todos los P.F para que orienten sus trabajos en los Clubes, como así también puedan comparar la capacidad de trabajo de Alta Intensidad de sus dirigidos/as con los datos expuestos. Además de introducir una “ VARIABLE MAS!!” a la hora de seleccionar a los jugadores/as para enviarlas/os a los distintos Seleccionados en el momento de efectuarse las convocatorias por parte de la Asociación

STAFF	Contacto
Fabian Jeanneret	1130779002
Gonzalo Grilli	1150371913
Maximiliano Cambareri	1162901623
Damián Castucci	1162418312
Nehuen Gaffoglio	1156932689
Fernando Carrabs	1140714341
Matias Tripiccio	1167290172

Lic. Fabian Jeanneret

Head Coach Área Física Seleccionados Damas y Caballeros AHBA