



Seleccionados de la AAHBA
Área Preparación Física

Preparación Física Seleccionados de la AAHBA 2022

Al iniciarse el ciclo 2022 de los Seleccionados de la AAHBA , se incorporó el área de Preparación Física. La cual se apoya sobre los siguientes 6 objetivos:

- Evaluación y Diagnostico de cada jugador/a que sea convocado a los distintos Seleccionados. Aportando datos para colaborar en la selección, sumados a los requisitos técnicos y tácticos.
- Creación de Perfiles Físicos de acuerdo a cada Puesto y Categoría de pertenencia.
- Creación de Perfiles Físicos de cada Seleccionado de la AAHBA.
- Incorporar una sesión de Entrenamiento Físico en los Seleccionados Sub-14, Sub-16y Sub-19 Damas y Caballeros potenciando la labor que vienen desarrollando en los clubes.
- Confección de una Historia Deportiva en la cual constara todos los eventos realizados en esta área, a lo largo del recorrido por los distintos Seleccionados.
- Todas las tareas realizadas en esta área serán comunicadas detalladamente a los clubes y/o Preparadores Físicos de cada Institución, manteniendo un canal de comunicación de ida y vuelta permanente.

Para desarrollar los 5 puntos anteriores se determinaron 6 etapas.

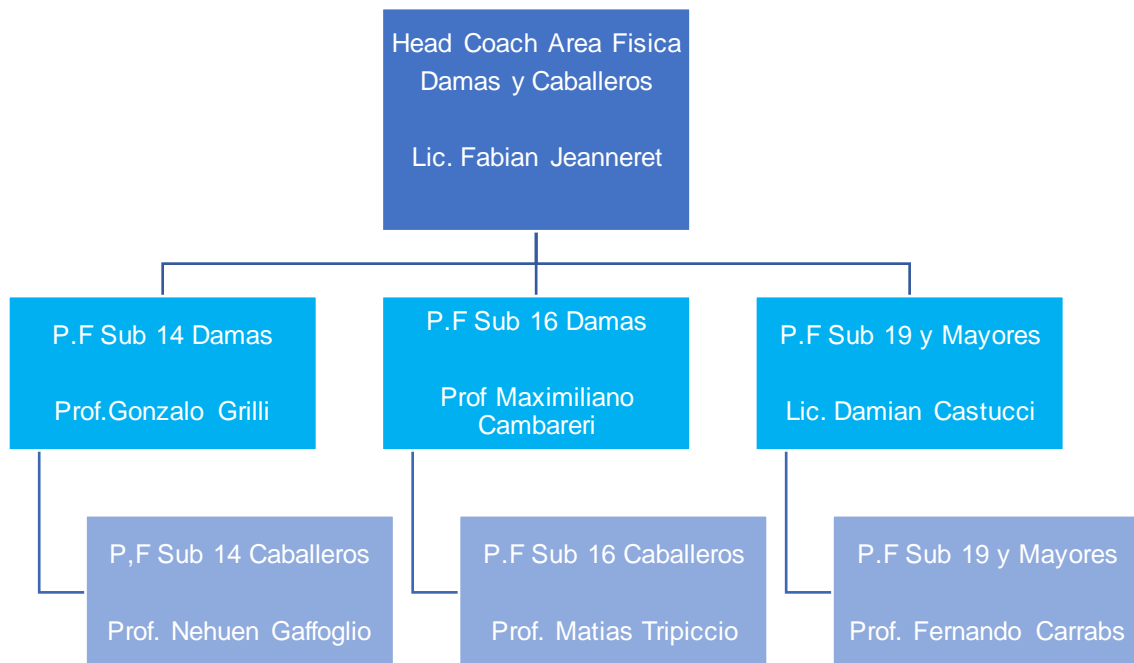
Lic. Fabian Jeanneret
Head Coach Area Preparación Física
Seleccionados AAHBA Damas y Caballeros



Seleccionados de la AAHBA
Área Preparación Física

Etapa 1

El Staff del Área Preparación Física se conformó de la siguiente manera:



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

Lic. Fabian Jeanneret
Head Coach Area Preparación Fisica
Seleccionados AAHBA Damas y Caballeros



Seleccionados de la AAHBA
Área Preparación Física

Etapa 2

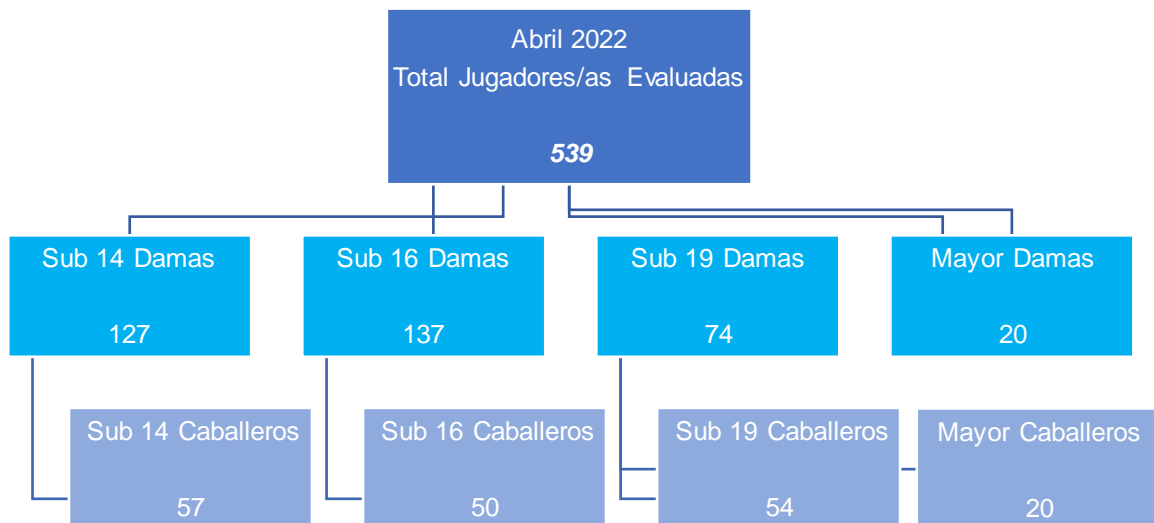
Se determino Utilizar como Test de Evaluación y Diagnóstico Para Sub-14, Sub-16 y Sub-19 Damas (solo Jugadores/as de campo) : **Yoyo de Recuperación Intermittente Nivel 1.**

Para Sub-14 y Sub-16 Caballeros (solo jugadores/as de Campo) : **Yoyo de Recuperación Intermittente Nivel 1.**

Para Sub-19 Caballeros, Mayores Damas y Caballeros (Solo Jugadores/as de campo): **Yoyo de Recuperación Intermittente Nivel 2.**

Las Arqueras/os solo se evaluaron valencias Biométricas.

Obtenidos los resultados, cada jugador/a fue comparado y calificado con el **PERFIL FISICO MORFOFUNCIONAL NACIONAL DE LA C.A.H** (F.Jeanneret y Colaboradores 2018-2021) de acuerdo a su puesto en cancha y edad.





Seleccionados de la AAHBA
Área Preparación Física

Etapa 3

Durante los Meses de Mayo-Junio 2022 , se enviarán a los Clubes los resultados y comparaciones de las Evaluaciones realizadas. Cada institución recibirá solamente los datos de sus Jugadoras/es. También en dicho lapso se confeccionará un Perfil de Yoyo test de R.I 1y2 por puesto y para cada Categoría de la Asociación. Dicha Información será publicada por la AAHBA.

Etapa 4

Damas:

Durante los Meses Mayo- Junio 2022, al reducirse la lista de jugadoras, se comenzará a aplicar una sesión Física. Dicho entrenamiento estará enfocado en la Potencia Aeróbica, con metodología Intermitente y tendrá una duración de 30 minutos extendiéndose hasta el Torneo de las respectivas categorías. Los detalles de la Planificación serán enviados a los clubes. Los P.F de cada Institución están invitados a aportar toda la información que crean necesaria para optimizar el trabajo.

Caballeros:

Al realizarse los Lunes el encuentro con el Seleccionado y habiendo observado que el 98% de los jugadores de Sub-14. Sub-16 y Sub-19 , el domingo participan de 2 Matches, no se realizará estímulo Físico. La labor de los P.F correspondientes será orientada a la Recuperación . Permanece en Análisis la posibilidad de agregar un día Extra de estímulo Físico, 2 meses antes de la Competencia.



Seleccionados de la AAHBA
Área Preparación Física

Etapa 5

Al conformarse las listas finales que entrenaran hasta definirse LA LISTA FINAL, se incorporara al Proceso 2022 un asesoramiento Nutricional Individual.

Etapa 6

Una vez determinado los Planteles que participaran de los distintos Campeonatos se sumaran a las evaluaciones anteriormente mencionadas las siguientes:

- Peso
- Talla
- Envergadura
- Sprint Test.

Las Cuales Conformaran el PERFIL MORFOFUNCIONAL DAMAS Y CABALLEROS SUB-14, SUB-16, SUB-19 Y MAYOR DE LA AAHBA. El cual ira incorporando datos año tras año.

- Finalizado el Campeonato de Mayores (Mayo 2022) se Publicará el Perfil del Seleccionado Mayor Damas y Caballeros 2022).

Lic. Fabian Jeanneret

Head Coach área Física Seleccionados Damas y Caballeros AAHBA.

Lic. Fabian Jeanneret
Head Coach Area Preparación Fisica
Seleccionados AAHBA Damas y Caballeros