

PERFIL FISICO MORFO FUNCIONAL SELECCIONADOS DAMAS Y  
CABALLEROS AHBA 2022/2023

Características de la Población Total evaluada 2022/2023. Perfil de los  
Seleccionados Representativos 2022/2023

Yoyo Test.  
Biométricas. Potencia  
Horizontal



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

### **Perfiles Físicos de los Seleccionados Damas y Caballeros 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.

Este informe se divide en :

- 1- Población Total. ( Páginas : 2 – 13)
- 2- Equipos Representativos. ( Paginas : 14 - 26 )



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

1- Población Total

La Población refiere a todos los jugadores/as que son Evaluadas en la Primer Convocatoria. En ese momento del año solo se Evalúa el Yoyo Tes de Recuperación Intermitente N1 ( Sub-14, Sub-16, Sub-19 Damas y Caballeros) y el Yoyo de Recuperación Intermitente Nivel 2 ( Sub-19 caballeros, Mayor damas y caballeros). Los datos se comparan con el Perfil AHBA (F.Jeanneret y Cols. 20220 y el Perfil CAH ( F.Jeanneret y cols. 2018-2022).Dicha información es otorgada a los Coach para completar la toma de decisión al momento de ir confeccionando las distintas listas. A continuación se describe la Población Total evaluada 2022/2023

| Damas  | A  | B  | C  | D  | E  | F  | TOTAL |
|--------|----|----|----|----|----|----|-------|
| SUB 14 | 69 | 44 | 66 | 45 | 35 | 24 | 283   |
| SUB 16 | 74 | 56 | 66 | 40 | 31 | 19 | 286   |
| SUB 19 | 71 | 24 | 25 | 9  | 1  | -  | 130   |
| Mayor  | 17 | 1  | -  | -  | -  | -  | 18    |
| Total  |    |    |    |    |    |    | 717   |

| Caballeros | A  | B  | TOTAL |
|------------|----|----|-------|
| SUB 14     | 69 | 32 | 101   |
| SUB 16     | 57 | 38 | 95    |
| SUB 19     | 50 | 33 | 83    |
| Mayor      | 41 | -  | 41    |
| Total      |    |    | 320   |

POBLACION TOTAL DAMAS Y CABALLEROS: 1037

Al aumentar el números de Jugadores/as se realizaron las siguientes modificaciones:

- 1- además de presentar valores estadísticos básicos se confeccionaron cuadros de tabulación de Rendimiento que abarcan la Calificación de Pobre a Excelente.
- 2- Se diferenciaron los resultados de Damas ( Sub-14 , Sub 16, SUB 19 ) en : Categoría A-B-C. Las Categorías D-E-F forman un solo grupo.



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

**Población Total Damas AHBA**

• **Sub-14**

| Categoría A<br>Defensoras | YYRI n1<br>Metros | Categoría A<br>Volantes | YYRI n1<br>Metros | Categoría A<br>Delanteras | YYRI n1<br>Metros |
|---------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------|---------------------------|-------------------|
| Promedio                  | 815               | Promedio                | 948               | Promedio                  | 934               |
| Mínimo                    | 600               | Mínimo                  | 600               | Mínimo                    | 440               |
| Máximo                    | 1008              | Máximo                  | 1080              | Máximo                    | 1502              |
| D/s                       | 141.42            | D/s                     | 250.25            | D/s                       | 310.88            |

| Defensoras Categoría A | YYRI n1 Metros | Volantes Categoría A | YYRI n1 Metros | Delanteras Categoría A | YYRI n1 Metros |
|------------------------|----------------|----------------------|----------------|------------------------|----------------|
| Pobre                  | 600 - 682      | Pobre                | 600 - 815      | Pobre                  | 440 - 652      |
| Regular                | 683 - 765      | Regular              | 816 - 1031     | Regular                | 653 - 865      |
| Bueno                  | 766 - 848      | Bueno                | 1032 - 1247    | Bueno                  | 866 - 1078     |
| Muy Bueno              | 849 - 931      | Muy Bueno            | 1248 - 1463    | Muy Bueno              | 1079 - 1291    |
| Excelente              | 932 - 1015     | Excelente            | 1464 - 1680    | Excelente              | 1292 - 1505    |

F. Jeanneret v Cols.

| Categoría B<br>Defensoras | YYRI n1<br>Metros | Categoría B<br>Volantes | YYRI n1<br>Metros | Categoría B<br>Delanteras | YYRI n1<br>Metros |
|---------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------|---------------------------|-------------------|
| Promedio                  | 745               | Promedio                | 965               | Promedio                  | 916               |
| Mínimo                    | 520               | Mínimo                  | 480               | Mínimo                    | 600               |
| Máximo                    | 1000              | Máximo                  | 1000              | Máximo                    | 1400              |
| D/s                       | 250.25            | D/s                     | 294               | D/s                       | 286.66            |

F. Jeanneret y Cols.

| Defensoras Categoría B | YYRI n1 Metros | Volantes Categoría B | YYRI n1 Metros | Delanteras Categoría B | YYRI n1 Metros |
|------------------------|----------------|----------------------|----------------|------------------------|----------------|
| Pobre                  | 500 - 595      | Pobre                | 480 - 584      | Pobre                  | 600 - 759      |
| Regular                | 596 - 691      | Regular              | 585 - 688      | Regular                | 760 - 919      |
| Bueno                  | 692 - 787      | Bueno                | 689 - 792      | Bueno                  | 920 - 1079     |
| Muy Bueno              | 788 - 883      | Muy Bueno            | 793 - 896      | Muy Bueno              | 1080 - 1239    |
| Excelente              | 884 - 1000     | Excelente            | 897 - 1000     | Excelente              | 1240 - 1400    |

F. Jeanneret v Cols.



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

| Categoría <b>C</b><br>Defensoras | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> | Categoría <b>C</b><br>Volantes | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> | Categoría <b>C</b><br>Delanteras | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> |
|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| Promedio                         | 715                             | Promedio                       | 724                             | Promedio                         | 890                             |
| Mínimo                           | 400                             | Mínimo                         | 240                             | Mínimo                           | 640                             |
| Máximo                           | 1280                            | Máximo                         | 1240                            | Máximo                           | 1360                            |
| D/s                              | 271.64                          | D/s                            | 247.73                          | D/s                              | 265.4                           |

F. Jeanneret y Cols.

| Defensoras<br>Categoría <b>C</b> | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> | Volantes<br>Categoría <b>C</b> | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> | Delanteras<br>Categoría <b>C</b> | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> |
|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| Pobre                            | 400 – 575                       | Pobre                          | 240 – 439                       | Pobre                            | 640 – 783                       |
| Regular                          | 576 – 751                       | Regular                        | 440 – 639                       | Regular                          | 784 – 927                       |
| Bueno                            | 752 – 927                       | Bueno                          | 640 – 839                       | Bueno                            | 928 – 1071                      |
| Muy Bueno                        | 928 – 1103                      | Muy Bueno                      | 840 – 1039                      | Muy Bueno                        | 1072 – 1215                     |
| Excelente                        | 1104 - 1280                     | Excelente                      | 1040 - 1240                     | Excelente                        | 1216 - 1360                     |

F. Jeanneret y Cols.

| Categoría <b>D-E-F</b><br>Defensoras | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> | Categoría <b>D-E-F</b><br>Volantes | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> | Categoría <b>D-E-F</b><br>Delanteras | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> |
|--------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| Promedio                             | 945                             | Promedio                           | 685                             | Promedio                             | 693                             |
| Mínimo                               | 200                             | Mínimo                             | 360                             | Mínimo                               | 400                             |
| Máximo                               | 920                             | Máximo                             | 1360                            | Máximo                               | 1200                            |
| D/s                                  | 134.83                          | D/s                                | 257.87                          | D/s                                  | 228.15                          |

F. Jeanneret y Cols.

| Defensoras<br>Categoría <b>D-E-F</b> | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> | Volantes<br>Categoría <b>D-E-F</b> | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> | Delanteras<br>Categoría <b>D-E-F</b> | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> |
|--------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| Pobre                                | 200 – 343                       | Pobre                              | 360 – 559                       | Pobre                                | 400 – 559                       |
| Regular                              | 344 – 487                       | Regular                            | 560 – 759                       | Regular                              | 560 – 719                       |
| Bueno                                | 488 – 631                       | Bueno                              | 760 – 959                       | Bueno                                | 720 – 879                       |
| Muy Bueno                            | 632 – 775                       | Muy Bueno                          | 960 – 1159                      | Muy Bueno                            | 880 – 1039                      |
| Excelente                            | 776 - 920                       | Excelente                          | 1160 – 1360                     | Excelente                            | 1040 - 1200                     |

F. Jeanneret y Cols.



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

• **SUB-16**

| Categoría <b>A</b><br>Defensoras | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> | Categoría <b>A</b><br>Volantes | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> | Categoría <b>A</b><br>Delanteras | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> |
|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| Promedio                         | 900                             | Promedio                       | 1115                            | Promedio                         | 994                             |
| Mínimo                           | 360                             | Mínimo                         | 640                             | Mínimo                           | 440                             |
| Máximo                           | 1320                            | Máximo                         | 1640                            | Máximo                           | 2022                            |
| D/s                              | 306.99                          | D/s                            | 226.14                          | D/s                              | 325.6                           |

F. Jeanneret y Cols.

| Defensoras<br>Categoría <b>A</b> | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> | Volantes<br>Categoría <b>A</b> | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> | Delanteras<br>Categoría <b>A</b> | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> |
|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| Pobre                            | 360 – 551                       | Pobre                          | 640 – 839                       | Pobre                            | 440 – 755                       |
| Regular                          | 552 – 743                       | Regular                        | 840 – 1039                      | Regular                          | 756 – 1071                      |
| Bueno                            | 744 – 935                       | Bueno                          | 1040 – 1239                     | Bueno                            | 1072 – 1387                     |
| Muy Bueno                        | 936 – 1127                      | Muy Bueno                      | 1240 – 1439                     | Muy Bueno                        | 1388 – 1703                     |
| Excelente                        | 1128 - 1320                     | Excelente                      | 1440 - 1640                     | Excelente                        | 1704 - 2022                     |

F. Jeanneret y Cols.

| Categoría <b>B</b><br>Defensoras | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> | Categoría <b>B</b><br>Volantes | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> | Categoría <b>B</b><br>Delanteras | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> |
|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| Promedio                         | 774                             | Promedio                       | 1082                            | Promedio                         | 1025                            |
| Mínimo                           | 560                             | Mínimo                         | 680                             | Mínimo                           | 440                             |
| Máximo                           | 1280                            | Máximo                         | 1760                            | Máximo                           | 1480                            |
| D/s                              | 265.71                          | D/s                            | 297.93                          | D/s                              | 281.3                           |

F. Jeanneret y Cols.



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

| Defensoras<br>Categoría<br><b>B</b> | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> | Volantes<br>Categoría<br><b>B</b> | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> | Delanteras<br>Categoría<br><b>B</b> | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> |
|-------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| Pobre                               | 560 – 703                 | Pobre                             | 680 – 895                 | Pobre                               | 440 – 647                 |
| Regular                             | 704 – 847                 | Regular                           | 896 – 1111                | Regular                             | 648 – 855                 |
| Bueno                               | 848 – 991                 | Bueno                             | 1112- 1327                | Bueno                               | 856 – 1063                |
| Muy Bueno                           | 992 – 1135                | Muy Bueno                         | 1328 – 1543               | Muy Bueno                           | 1064 – 1271               |
| Excelente                           | 1136 - 1280               | Excelente                         | 1544 - 1760               | Excelente                           | 1272 - 1480               |

F. Jeanneret y Cols.

| Categoría<br><b>C</b><br>Defensoras | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> | Categoría<br><b>C</b><br>Volantes | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> | Categoría<br><b>C</b><br>Delanteras | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> |
|-------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| Promedio                            | 680                       | Promedio                          | 974                       | Promedio                            | 897                       |
| Mínimo                              | 560                       | Mínimo                            | 720                       | Mínimo                              | 520                       |
| Máximo                              | 1280                      | Máximo                            | 1480                      | Máximo                              | 1320                      |
| D/s                                 | 246.81                    | D/s                               | 241.81                    | D/s                                 | 281.3                     |

F. Jeanneret y Cols.

| Defensoras<br>Categoría<br><b>C</b> | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> | Volantes<br>Categoría<br><b>C</b> | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> | Delanteras<br>Categoría<br><b>C</b> | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> |
|-------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| Pobre                               | 560 – 703                 | Pobre                             | 720 – 871                 | Pobre                               | 520 – 679                 |
| Regular                             | 704 – 847                 | Regular                           | 872 – 1023                | Regular                             | 680 – 839                 |
| Bueno                               | 848 – 991                 | Bueno                             | 1024 – 1175               | Bueno                               | 840 – 999                 |
| Muy Bueno                           | 992 – 1135                | Muy Bueno                         | 1176 – 1327               | Muy Bueno                           | 1000 – 1159               |
| Excelente                           | 1136 - 1280               | Excelente                         | 1328 - 1480               | Excelente                           | 1160 - 1320               |

F. Jeanneret y Cols.

| Categoría<br><b>D-E-F</b><br>Defensoras | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> | Categoría<br><b>D-E-F</b><br>Volantes | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> | Categoría<br><b>D-E-F</b><br>Delanteras | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> |
|---|---------------------------|---------------------------------------|---------------------------|---|---------------------------|
| Promedio                                | 752                       | Promedio                              | 768                       | Promedio                                | 743                       |
| Mínimo                                  | 320                       | Mínimo                                | 280                       | Mínimo                                  | 400                       |
| Máximo                                  | 1400                      | Máximo                                | 1720                      | Máximo                                  | 1480                      |
| D/s                                     | 323.94                    | D/s                                   | 270.65                    | D/s                                     | 290.87                    |

F. Jeanneret y Cols.



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

| Defensoras<br>Categoría<br><b>D-E-F</b> | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> | Volantes<br>Categoría<br><b>D-E-F</b> | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> | Delanteras<br>Categoría<br><b>D-E-F</b> | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> |
|---|---------------------------|---------------------------------------|---------------------------|---|---------------------------|
| Pobre                                   | 320 – 535                 | Pobre                                 | 280 – 567                 | Pobre                                   | 400 – 615                 |
| Regular                                 | 536 – 751                 | Regular                               | 568 – 855                 | Regular                                 | 616 – 831                 |
| Bueno                                   | 752 – 967                 | Bueno                                 | 856 – 1143                | Bueno                                   | 832 – 1047                |
| Muy Bueno                               | 968 – 1183                | Muy Bueno                             | 1144 – 1431               | Muy Bueno                               | 1048 – 1263               |
| Excelente                               | 1184 - 1400               | Excelente                             | 1432 - 1720               | Excelente                               | 1264 - 1480               |

F. Jeanneret y Cols.

• **Sub - 19**

| Categoría<br><b>A</b> | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> | Categoría<br><b>A</b> | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> | Categoría<br><b>A</b> | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> |
|-----------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------|
| Defensoras            |                           | Volantes              |                           | Delanteras            |                           |
| Promedio              | 1064                      | Promedio              | 1168                      | Promedio              | 1276                      |
| Mínimo                | 560                       | Mínimo                | 480                       | Mínimo                | 640                       |
| Máximo                | 1700                      | Máximo                | 2000                      | Máximo                | 1760                      |
| D/s                   | 298.5                     | D/s                   | 413.11                    | D/s                   | 415.94                    |

F. Jeanneret y Cols.

| Defensoras<br>Categoría<br><b>A</b> | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> | Volantes<br>Categoría<br><b>A</b> | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> | Delanteras<br>Categoría<br><b>A</b> | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> |
|-------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| Pobre                               | 560 - 787                 | Pobre                             | 480 – 783                 | Pobre                               | 640 – 863                 |
| Regular                             | 788 – 1015                | Regular                           | 784 – 1087                | Regular                             | 864 – 1087                |
| Bueno                               | 1016 – 1243               | Bueno                             | 1088 – 1391               | Bueno                               | 1088 – 1311               |
| Muy Bueno                           | 1244 – 1471               | Muy Bueno                         | 1392 – 1695               | Muy Bueno                           | 1312 – 1535               |
| Excelente                           | 1472 - 1700               | Excelente                         | 1696 - 2000               | Excelente                           | 1536 - 1760               |

F. Jeanneret y Cols.





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

| Categoría <b>B</b> | YYRI n1       | Categoría <b>B</b> | YYRI n1       | Categoría <b>B</b> | YYRI n1       |
|--------------------|---------------|--------------------|---------------|--------------------|---------------|
| Defensoras         | <b>Metros</b> | Volantes           | <b>Metros</b> | Delanteras         | <b>Metros</b> |
| Promedio           | 1074          | Promedio           | 1040          | Promedio           | 1055          |
| Mínimo             | 720           | Mínimo             | 840           | Mínimo             | 600           |
| Máximo             | 1560          | Máximo             | 1720          | Máximo             | 1400          |
| D/s                | 311.58        | D/s                | 330.5         | D/s                | 301.82        |

F. Jeanneret y Cols.

| Defensoras<br>Categoría <b>B</b> | YYRI n1<br>Metros | Volantes<br>Categoría <b>B</b> | YYRI n1<br>Metros | Delanteras<br>Categoría <b>B</b> | YYRI n1<br>Metros |
|----------------------------------|-------------------|--------------------------------|-------------------|----------------------------------|-------------------|
| Pobre                            | 720 – 887         | Pobre                          | 840 – 1015        | Pobre                            | 600 – 759         |
| Regular                          | 888 – 1055        | Regular                        | 1015 - 1190       | Regular                          | 760 – 919         |
| Bueno                            | 1056 – 1223       | Bueno                          | 1191 - 1366       | Bueno                            | 920 – 1079        |
| Muy Bueno                        | 1224 – 1391       | Muy Bueno                      | 1367 - 1542       | Muy Bueno                        | 1080 – 1239       |
| Excelente                        | 1392 - 1560       | Excelente                      | 1543 - 1720       | Excelente                        | 1240 - 1400       |

F. Jeanneret y Cols.

| Categoría <b>C</b> | YYRI n1       | Categoría <b>C</b> | YYRI n1       | Categoría <b>C</b> | YYRI n1       |
|--------------------|---------------|--------------------|---------------|--------------------|---------------|
| Defensoras         | <b>Metros</b> | Volantes           | <b>Metros</b> | Delanteras         | <b>Metros</b> |
| Promedio           | 1000          | Promedio           | 1036          | Promedio           | 1021          |
| Mínimo             | 880           | Mínimo             | 520           | Mínimo             | 600           |
| Máximo             | 1120          | Máximo             | 1520          | Máximo             | 1800          |
| D/s                | 311.13        | D/s                | 334.59        | D/s                | 298.36        |

F. Jeanneret y Cols.

| Defensoras<br>Categoría <b>C</b> | YYRI n1<br>Metros | Volantes<br>Categoría <b>C</b> | YYRI n1<br>Metros | Delanteras<br>Categoría <b>C</b> | YYRI n1<br>Metros |
|----------------------------------|-------------------|--------------------------------|-------------------|----------------------------------|-------------------|
| Pobre                            | 880 – 927         | Pobre                          | 520 – 719         | Pobre                            | 600 – 839         |
| Regular                          | 928 – 975         | Regular                        | 720 – 919         | Regular                          | 840 – 1079        |
| Bueno                            | 976 – 1023        | Bueno                          | 920 – 1119        | Bueno                            | 1080 – 1319       |
| Muy Bueno                        | 1024 – 1071       | Muy Bueno                      | 1120 – 1319       | Muy Bueno                        | 1320 – 1559       |
| Excelente                        | 1072 - 1120       | Excelente                      | 1320 - 1520       | Excelente                        | 1560 - 1800       |

F. Jeanneret y Cols.



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

| Categoría<br><i>D-E-F</i> | <b>YYRI n1</b> | Categoría<br><i>D-E-F</i> | <b>YYRI n1</b> | Categoría<br><i>D-E-F</i> | <b>YYRI n1</b> |
|---------------------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------------------|----------------|
| Defensoras                | <b>Metros</b>  | Volantes                  | <b>Metros</b>  | Delanteras                | <b>Metros</b>  |
| Promedio                  | 960            | Promedio                  | 780            | Promedio                  | 1140           |
| Mínimo                    | 840            | Mínimo                    | 520            | Mínimo                    | 600            |
| Máximo                    | 1080           | Máximo                    | 1120           | Máximo                    | 1800           |
| D/s                       | 169.71         | D/s                       | 267.33         | D/s                       | 496.7          |

F. Jeanneret y Cols.

| Defensoras<br>Categoría<br><i>D-E-F</i> | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> | Volantes<br>Categoría<br><i>D-E-F</i> | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> | Delanteras<br>Categoría<br><i>D-E-F</i> | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> |
|---|---------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|---|---------------------------------|
| Pobre                                   | 840 – 887                       | Pobre                                 | 520 – 639                       | Pobre                                   | 600 – 839                       |
| Regular                                 | 888 – 935                       | Regular                               | 640 – 759                       | Regular                                 | 840 – 1079                      |
| Bueno                                   | 936 – 983                       | Bueno                                 | 760 – 879                       | Bueno                                   | 1080 – 1319                     |
| Muy Bueno                               | 984 – 1031                      | Muy Bueno                             | 880 – 999                       | Muy Bueno                               | 1320 – 1559                     |
| Excelente                               | 1032 - 1080                     | Excelente                             | 1000 - 1120                     | Excelente                               | 1560 - 1800                     |

F. Jeanneret y Cols.

• **Mayores**

| Defensoras | <b>YYRI n2</b> | Volantes | <b>YYRI n2</b> | Delanteras | <b>YYRI n2</b> |
|------------|----------------|----------|----------------|------------|----------------|
|            | <b>Metros</b>  |          | <b>Metros</b>  |            | <b>Metros</b>  |
| Promedio   | 560            | Promedio | 640            | Promedio   | 590            |
| Mínimo     | 400            | Mínimo   | 600            | Mínimo     | 440            |
| Máximo     | 680            | Máximo   | 700            | Máximo     | 700            |
| D/s        | 75             | D/s      | 46.1           | D/s        | 90             |

F. Jeanneret y Cols.

| Defensoras | <b>YYRI n2</b><br><b>Metros</b> | Volantes  | <b>YYRI n2</b><br><b>Metros</b> | Delanteras | <b>YYRI n2</b><br><b>Metros</b> |
|------------|---------------------------------|-----------|---------------------------------|------------|---------------------------------|
| Pobre      | 400 – 455                       | Pobre     | 600 – 619                       | Pobre      | 440 - 491                       |
| Regular    | 456 – 511                       | Regular   | 620- 639                        | Regular    | 492 – 542                       |
| Bueno      | 512 – 567                       | Bueno     | 640 – 659                       | Bueno      | 543 – 594                       |
| Muy Bueno  | 568 – 624                       | Muy Bueno | 660 - 679                       | Muy Bueno  | 595 – 646                       |
| Excelente  | 625 - 680                       | Excelente | 680 - 700                       | Excelente  | 647 - 700                       |

F. Jeanneret y Cols.



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

**Población Total Caballeros AHBA**

• **Sub-14**

| Categoría <b>A</b><br>Defensores | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> | Categoría <b>A</b><br>Volantes | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> | Categoría <b>A</b><br>Delanteros | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> |
|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| Promedio                         | 1053                            | Promedio                       | 1185                            | Promedio                         | 1027                            |
| Mínimo                           | 400                             | Mínimo                         | 440                             | Mínimo                           | 560                             |
| Máximo                           | 1520                            | Máximo                         | 1960                            | Máximo                           | 1640                            |
| D/s                              | 341.41                          | D/s                            | 331.59                          | D/s                              | 385                             |

F. Jeanneret y Cols.

| Defensores<br>Categoría <b>A</b> | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> | Volantes<br>Categoría <b>A</b> | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> | Delanteros<br>Categoría <b>A</b> | <b>YYRI n21</b><br><b>Metros</b> |
|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Pobre                            | 400 – 623                       | Pobre                          | 440 – 743                       | Pobre                            | 560 – 775                        |
| Regular                          | 624 – 847                       | Regular                        | 744 – 1047                      | Regular                          | 776 – 991                        |
| Bueno                            | 848 – 1071                      | Bueno                          | 1048 – 1351                     | Bueno                            | 992 – 1207                       |
| Muy Bueno                        | 1072 – 1295                     | Muy Bueno                      | 1352 – 1655                     | Muy Bueno                        | 1208 – 1423                      |
| Excelente                        | 1296 - 1520                     | Excelente                      | 1656 - 1960                     | Excelente                        | 1424 - 1640                      |

F. Jeanneret y Cols.

| Categoría <b>B</b><br>Defensores | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> | Categoría <b>B</b><br>Volantes | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> | Categoría <b>B</b><br>Delanteros | <b>YYRI n1</b><br><b>Metros</b> |
|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| Promedio                         | 988                             | Promedio                       | 1032                            | Promedio                         | 770                             |
| Mínimo                           | 540                             | Mínimo                         | 360                             | Mínimo                           | 600                             |
| Máximo                           | 1840                            | Máximo                         | 1560                            | Máximo                           | 1080                            |
| D/s                              | 422.85                          | D/s                            | 331.3                           | D/s                              | 227.16                          |

F. Jeanneret y Cols.



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

| Defensores<br>Categoría<br><b>B</b> | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> | Volantes<br>Categoría<br><b>B</b> | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> | Delanteros<br>Categoría<br><b>B</b> | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> |
|-------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| Pobre                               | 540 – 799                 | Pobre                             | 360 – 599                 | Pobre                               | 600 – 695                 |
| Regular                             | 780 – 1039                | Regular                           | 560 – 799                 | Regular                             | 696 – 791                 |
| Bueno                               | 1040 – 1299               | Bueno                             | 800 – 1039                | Bueno                               | 792 – 887                 |
| Muy Bueno                           | 1300 – 1559               | Muy Bueno                         | 1040 – 1279               | Muy Bueno                           | 888 – 983                 |
| Excelente                           | 1560 - 1840               | Excelente                         | 1280 - 1560               | Excelente                           | 984 - 1080                |

F. Jeanneret v Cols.

- **Sub-16**

| Categoría<br><b>A</b> | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> | Categoría<br><b>A</b> | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> | Categoría<br><b>A</b> | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> |
|-----------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------|
| Defensores            |                           | Volantes              |                           | Delanteros            |                           |
| Promedio              | 1147                      | Promedio              | 1395                      | Promedio              | 1625                      |
| Mínimo                | 440                       | Mínimo                | 920                       | Mínimo                | 880                       |
| Máximo                | 2080                      | Máximo                | 1960                      | Máximo                | 2080                      |
| D/s                   | 293.6                     | D/s                   | 264.5                     | D/s                   | 400.12                    |

F. Jeanneret y Cols.

| Defensores<br>Categoría<br><b>A</b> | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> | Volantes<br>Categoría<br><b>A</b> | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> | Delanteros<br>Categoría<br><b>A</b> | <b>YYRI n1<br/>Metros</b> |
|-------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| Pobre                               | 440 – 767                 | Pobre                             | 920 – 1127                | Pobre                               | 880 - 1119                |
| Regular                             | 768 – 1095                | Regular                           | 1128 – 1335               | Regular                             | 1120 – 1359               |
| Bueno                               | 1096 – 1423               | Bueno                             | 1336 – 1543               | Bueno                               | 1360 – 1599               |
| Muy Bueno                           | 1424 – 1751               | Muy Bueno                         | 1544 – 1751               | Muy Bueno                           | 1600 – 1839               |
| Excelente                           | 1752 - 2080               | Excelente                         | 1752 - 1960               | Excelente                           | 1840 - 2080               |

F. Jeanneret y Cols.



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

| Categoría <b>B</b> | YYRI n1       | Categoría <b>B</b> | YYRI n1       | Categoría <b>B</b> | YYRI n1       |
|--------------------|---------------|--------------------|---------------|--------------------|---------------|
| Defensores         | <b>Metros</b> | Volantes           | <b>Metros</b> | Delanteros         | <b>Metros</b> |
| Promedio           | 1246          | Promedio           | 1054          | Promedio           | 1206          |
| Mínimo             | 600           | Mínimo             | 920           | Mínimo             | 880           |
| Máximo             | 1960          | Máximo             | 1680          | Máximo             | 1520          |
| D/s                | 494           | D/s                | 336.5         | D/s                | 265.3         |

F. Jeanneret y Cols.

| Defensores Categoría <b>B</b> | YYRI n1 Metros | Volantes Categoría <b>B</b> | YYRI n1 Metros | Delanteros Categoría <b>B</b> | YYRI n1 Metros |
|-------------------------------|----------------|-----------------------------|----------------|-------------------------------|----------------|
| Pobre                         | 600 – 871      | Pobre                       | 920 – 1071     | Pobre                         | 880 – 1007     |
| Regular                       | 872 – 1143     | Regular                     | 1072 – 1223    | Regular                       | 1008 – 1135    |
| Bueno                         | 1144 – 1415    | Bueno                       | 1224 – 1375    | Bueno                         | 1136 – 1263    |
| Muy Bueno                     | 1416 – 1687    | Muy Bueno                   | 1376 – 1527    | Muy Bueno                     | 1264 – 1391    |
| Excelente                     | 1688 - 1960    | Excelente                   | 1528 - 1680    | Excelente                     | 1392 - 1520    |

F. Jeanneret y Cols.

• **Sub-19**

| Categoría <b>A</b> | YYRI n2       | Categoría <b>A</b> | YYRI n2       | Categoría <b>A</b> | YYRI n2       |
|--------------------|---------------|--------------------|---------------|--------------------|---------------|
| Defensores         | <b>Metros</b> | Volantes           | <b>Metros</b> | Delanteros         | <b>Metros</b> |
| Promedio           | 722           | Promedio           | 774           | Promedio           | 787           |
| Mínimo             | 520           | Mínimo             | 440           | Mínimo             | 480           |
| Máximo             | 1120          | Máximo             | 1080          | Máximo             | 1120          |
| D/s                | 757           | D/s                | 210.7         | D/s                | 183.01        |

F. Jeanneret y Cols.

| Defensores Categoría <b>A</b> | YYRI n2 Metros | Volantes Categoría <b>A</b> | YYRI n2 Metros | Delanteros Categoría <b>A</b> | YYRI n2 Metros |
|-------------------------------|----------------|-----------------------------|----------------|-------------------------------|----------------|
| Pobre                         | 520 – 639      | Pobre                       | 440 – 567      | Pobre                         | 480 – 607      |
| Regular                       | 640 – 759      | Regular                     | 568 – 695      | Regular                       | 608 – 735      |
| Bueno                         | 760 – 879      | Bueno                       | 696 – 823      | Bueno                         | 736 – 863      |
| Muy Bueno                     | 880 – 999      | Muy Bueno                   | 824 – 951      | Muy Bueno                     | 864 – 991      |
| Excelente                     | 1000 - 1120    | Excelente                   | 952 - 1080     | Excelente                     | 992 - 1120     |

F. Jeanneret y Cols.



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

| Categoría <b>B</b><br>Defensores | YYRI n2<br>Metros | Categoría <b>B</b><br>Volantes | YYRI n2<br>Metros | Categoría <b>B</b><br>Delanteros | YYRI n2<br>Metros |
|----------------------------------|-------------------|--------------------------------|-------------------|----------------------------------|-------------------|
| Promedio                         | 520               | Promedio                       | 584               | Promedio                         | 640               |
| Mínimo                           | 480               | Mínimo                         | 320               | Mínimo                           | 400               |
| Máximo                           | 760               | Máximo                         | 1160              | Máximo                           | 880               |
| D/s                              | 187.6             | D/s                            | 279.5             | D/s                              | 307               |

F. Jeanneret y Cols.

| Defensores<br>Categoría <b>B</b> | YYRI n2<br>Metros | Volantes<br>Categoría <b>B</b> | YYRI n2<br>Metros | Delanteros<br>Categoría <b>B</b> | YYRI n2<br>Metros |
|----------------------------------|-------------------|--------------------------------|-------------------|----------------------------------|-------------------|
| Pobre                            | 480 – 535         | Pobre                          | 320 – 487         | Pobre                            | 400 – 495         |
| Regular                          | 536 – 591         | Regular                        | 488 – 655         | Regular                          | 496 – 591         |
| Bueno                            | 592 – 647         | Bueno                          | 656 – 823         | Bueno                            | 592 – 687         |
| Muy Bueno                        | 648 – 703         | Muy Bueno                      | 824 – 991         | Muy Bueno                        | 688 – 783         |
| Excelente                        | 704 - 760         | Excelente                      | 992 - 1160        | Excelente                        | 784 - 880         |

F. Jeanneret y Cols.

• **Mayores**

| Defensores | YYRI n2<br>Metros | Volantes | YYRI n2<br>Metros | Delanteros | YYRI n2<br>Metros |
|------------|-------------------|----------|-------------------|------------|-------------------|
| Promedio   | 1140              | Promedio | 992               | Promedio   | 893               |
| Mínimo     | 800               | Mínimo   | 720               | Mínimo     | 560               |
| Máximo     | 1360              | Máximo   | 1200              | Máximo     | 1240              |
| D/s        | 199.7             | D/s      | 216.2             | D/s        | 215.3             |

F. Jeanneret y Cols.

| Defensores | YYRI n2<br>Metros | Volantes  | YYRI n2<br>Metros | Delanteros | YYRI n2<br>Metros |
|------------|-------------------|-----------|-------------------|------------|-------------------|
| Pobre      | 800 – 912         | Pobre     | 720 – 815         | Pobre      | 560 – 695         |
| Regular    | 913 – 1025        | Regular   | 816 – 911         | Regular    | 696 – 831         |
| Bueno      | 1026 – 1138       | Bueno     | 912 – 1007        | Bueno      | 832 – 967         |
| Muy Bueno  | 1139 – 1251       | Muy Bueno | 1008 – 1103       | Muy Bueno  | 968 – 1103        |
| Excelente  | 1252 - 1360       | Excelente | 1104 - 1200       | Excelente  | 1104 - 1240       |

F. Jeanneret y Cols.



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

2- Equipos Representativos

Los datos a continuación son expresados con estadísticas básica, ya que el N, todavía es muy pequeño para tabular los datos. Aquí se suman los datos Biométricos y la Potencia Relativa Horizontal derivada del Test My Sprint. Vale aclarar que este test otorga nueve variables para establecer el Perfil Fuerza/Velocidad Horizontal, se tomó la determinación de utilizar solo el valor de Potencia relativa, ya que este dato se produce entre los 5m y 20m iniciales de la Prueba, correspondiendo estas distancias, en mi opinión, a las mas importantes en el Hockey.

**Selecciones Representativas Damas AHBA**

• **Sub-14**

| <i>Arqueeras</i> | <i>Peso</i> | <i>Talla</i> | <i>Envergadura</i> |
|------------------|-------------|--------------|--------------------|
| Pormedio         | 56,10       | 1,60         | 1,61               |
| Min              | 47,00       | 1,55         | 1,57               |
| Max              | 61,80       | 1,63         | 1,67               |
| D.S              | 6,75        | 0,03         | 0,05               |

F.Jeanneret y cols.

| <i>Defensoras</i> | <i>Peso</i> | <i>Talla</i> | <i>Envergadura</i> |
|-------------------|-------------|--------------|--------------------|
| Pormedio          | 52,41       | 1,58         | 1,59               |
| Min               | 43,00       | 1,51         | 1,52               |
| Max               | 59,50       | 1,65         | 1,64               |
| D.S               | 4,76        | 0,05         | 0,05               |

F.Jeanneret y cols.

| <i>Defensoras</i> | <i>Metros</i> |
|-------------------|---------------|
| Pormedio          | 892,00        |
| Min               | 760,00        |
| Max               | 1160,00       |
| D.S               | 145,60        |

F.Jeanneret y cols.

| <i>Defensoras</i> | <i>Pmax (W/KG)</i> |
|-------------------|--------------------|
| Pormedio          | 15,05              |
| Min               | 13,40              |
| Max               | 18,83              |
| D.S               | 1,74               |

F.Jeanneret y cols.



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

| <b>Volantes</b> | <b>Peso</b> | <b>Talla</b> | <b>Envergadura</b> |
|-----------------|-------------|--------------|--------------------|
| Pormedio        | 51,63       | 1,61         | 1,55               |
| Min             | 39,00       | 1,54         | 1,50               |
| Max             | 58,70       | 1,74         | 1,60               |
| D.S             | 5,77        | 0,07         | 0,07               |

F.Jeanneret y cols.

| <b>Volantes</b> | <b>Metros</b> |
|-----------------|---------------|
| Pormedio        | 1097,14       |
| Min             | 760,00        |
| Max             | 1680,00       |
| D.S             | 282,91        |

F.Jeanneret y cols.

| <b>Volantes</b> | <b>watts/kg</b> |
|-----------------|-----------------|
| Pormedio        | 16,00           |
| Min             | 13,08           |
| Max             | 19,00           |
| D.S             | 21,57           |

F.Jeanneret y cols.

| <b>Delanteras</b> | <b>Peso</b> | <b>Talla</b> | <b>Envergadura</b> |
|-------------------|-------------|--------------|--------------------|
| Pormedio          | 57,09       | 1,59         | 1,60               |
| Min               | 51,00       | 1,51         | 1,51               |
| Max               | 65,40       | 1,68         | 1,70               |
| D.S               | 5,26        | 0,05         | 0,06               |

F.Jeanneret y cols.

| <b>Delanteras</b> | <b>Metros</b> |
|-------------------|---------------|
| Pormedio          | 1046,15       |
| Min               | 800,00        |
| Max               | 1760,00       |
| D.S               | 282,74        |

F.Jeanneret y cols.

| <b>Delanteras</b> | <b>watts/kg</b> |
|-------------------|-----------------|
| Pormedio          | 16,52           |
| Min               | 13,30           |
| Max               | 18,80           |
| D.S               | 1,99            |

F.Jeanneret y cols.





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

• **Sub-16**

| <i>Arqueras</i> | <i>Peso</i> | <i>Talla</i> | <i>Envergadura</i> |
|-----------------|-------------|--------------|--------------------|
| Pormedio        | 64,18       | 1,67         | 1,67               |
| Min             | 60,50       | 1,55         | 1,56               |
| Max             | 70,40       | 1,76         | 1,73               |
| D.S             | 3,84        | 0,09         | 0,08               |

F.Jeanneret y cols.

| <i>Defensoras</i> | <i>Peso</i> | <i>Talla</i> | <i>Envergadura</i> |
|-------------------|-------------|--------------|--------------------|
| Pormedio          | 61,60       | 1,63         | 1,63               |
| Min               | 50,00       | 1,50         | 1,53               |
| Max               | 83,00       | 1,75         | 1,73               |
| D.S               | 8,82        | 0,08         | 0,07               |

F.Jeanneret y cols

| <i>Defensoras</i> | <i>Metros</i> |
|-------------------|---------------|
| Pormedio          | 1040,00       |
| Min               | 720,00        |
| Max               | 1320,00       |
| D.S               | 295,30        |

F.Jeanneret y cols.

| <i>Defensoras</i> | <i>watts/kg</i> |
|-------------------|-----------------|
| Pormedio          | 16,30           |
| Min               | 12,70           |
| Max               | 20,52           |
| D.S               | 2,35            |

F.Jeanneret y cols.

| <i>Volantes</i> | <i>Peso</i> | <i>Talla</i> | <i>Envergadura</i> |
|-----------------|-------------|--------------|--------------------|
| Pormedio        | 56,80       | 1,61         | 1,62               |
| Min             | 46,00       | 1,53         | 1,50               |
| Max             | 65,20       | 1,73         | 1,81               |
| D.S             | 5,40        | 0,06         | 0,08               |

F.Jeanneret y cols

| <i>Volantes</i> | <i>Metros</i> |
|-----------------|---------------|
| Pormedio        | 1165,71       |
| Min             | 880,00        |
| Max             | 1600,00       |
| D.S             | 221,25        |

F.Jeanneret y cols.

| <i>Volantes</i> | <i>watts/kg</i> |
|-----------------|-----------------|
| Pormedio        | 17,40           |
| Min             | 13,12           |
| Max             | 21,80           |
| D.S             | 2,79            |

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> |
|-------------------|--------------|--------------|--------------------|
| <b>Pormedio</b>   | <b>57,09</b> | <b>1,62</b>  | <b>1,62</b>        |
| <b>Min</b>        | 47,00        | 1,54         | 1,55               |
| <b>Max</b>        | 68,00        | 1,70         | 1,71               |
| D.S               | 5,96         | 0,05         | 0,05               |

F.Jeanneret y cols.

| <i>Delanteras</i> | <i>Metros</i> |
|-------------------|---------------|
| <b>Pormedio</b>   | 1270          |
| <b>Min</b>        | 720           |
| <b>Max</b>        | 1760          |
| D.S               | 317,32        |

F.Jeanneret y cols.

| <i>Delanteras</i> | <i>watts/g</i> |
|-------------------|----------------|
| <b>Pormedio</b>   | 15,63          |
| <b>Min</b>        | 12,9           |
| <b>Max</b>        | 19,7           |
| D.S               | 1,83           |

F.Jeanneret y cols.

- Sub-19**

| <i>Arqueras</i> | <i>Peso</i> | <i>Talla</i> | <i>Envergadura</i> |
|-----------------|-------------|--------------|--------------------|
| <b>Pormedio</b> | 66,43       | 1,70         | 1,70               |
| <b>Min</b>      | 64,00       | 1,64         | 1,63               |
| <b>Max</b>      | 70,80       | 1,74         | 1,77               |
| D.S             | 3,02        | 0,04         | 0,06               |

F.Jeanneret y cols

| <i>Defensoras</i> | <i>Peso</i> | <i>Talla</i> | <i>Envergadura</i> |
|-------------------|-------------|--------------|--------------------|
| <b>Pormedio</b>   | 61,12       | 1,63         | 1,62               |
| <b>Min</b>        | 51,5        | 1,58         | 1,57               |
| <b>Max</b>        | 71          | 1,72         | 1,7                |
| D.S               | 6,22        | 0,04         | 0,04               |

F.Jeanneret y cols.

| <i>Defensoras</i> | <i>Metros</i> |
|-------------------|---------------|
| <b>Pormedio</b>   | 1263,43       |
| <b>Min</b>        | 760,00        |
| <b>Max</b>        | 1720,00       |
| D.S               | 388,48        |

F.Jeanneret y cols.

| <i>Defensoras</i> | <i>watts /kg</i> |
|-------------------|------------------|
| <b>Pormedio</b>   | 16,59            |
| <b>Min</b>        | 14,20            |
| <b>Max</b>        | 19,71            |
| D.S               | 1,91             |

F.Jeanneret y cols



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

| <i>Volantes</i> | <i>Peso</i> | <i>Talla</i> | <i>Envergadura</i> |
|-----------------|-------------|--------------|--------------------|
| Pormedio        | 62,75       | 1,63         | 1,65               |
| Min             | 59,00       | 1,54         | 1,56               |
| Max             | 66,65       | 1,71         | 1,75               |
| D.S             | 1,84        | 0,05         | 0,06               |

F.Jeanneret y cols

| <i>Volantes</i> | <i>Metros</i> |
|-----------------|---------------|
| Pormedio        | 1290,00       |
| Min             | 840,00        |
| Max             | 2400,00       |
| D.S             | 434,55        |

F.Jeanneret y cols.

| <i>Volantes</i> | <i>watts/kg</i> |
|-----------------|-----------------|
| Pormedio        | 17,72           |
| Min             | 1,27            |
| Max             | 23,48           |
| D.S             | 6,95            |

F.Jeanneret y cols.

| <i>Delanteras</i> | <i>Peso</i> | <i>Talla</i> | <i>Envergadura</i> |
|-------------------|-------------|--------------|--------------------|
| Pormedio          | 59,70       | 1,62         | 1,63               |
| Min               | 51,00       | 1,55         | 1,56               |
| Max               | 69,00       | 1,73         | 1,70               |
| D.S               | 5,50        | 0,06         | 0,06               |

F.Jeanneret y cols

| <i>Delanteras</i> | <i>Metros</i> |
|-------------------|---------------|
| Pormedio          | 1555,00       |
| Min               | 1000,00       |
| Max               | 1640,00       |
| D.S               | 197,32        |

F.Jeanneret y cols

| <i>Delanteras</i> | <i>watts/kg</i> |
|-------------------|-----------------|
| Pormedio          | 16,89           |
| Min               | 13,00           |
| Max               | 21,48           |
| D.S               | 3,40            |

F.Jeanneret y cols.

- **Mayores**

| <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.



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

| <b>Defensoras</b> | <b>Peso</b> | <b>Talla</b> | <b>Envergadura</b> |
|-------------------|-------------|--------------|--------------------|
| 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               |

| <b>Defensoras</b> | <b>Metros</b> |
|-------------------|---------------|
| Pormedio          | 592,00        |
| Min               | 520,00        |
| Max               | 680,00        |
| D.S               | 59,33         |

F.Jeanneret y cols.

| <b>Defensoras</b> | <b>watts/kg</b> |
|-------------------|-----------------|
| Pormedio          | 14,61           |
| Min               | 12,67           |
| Max               | 16,80           |
| D.S               | 1,84            |

F.Jeanneret y cols.

| <b>Volantes</b> | <b>Peso</b> | <b>Talla</b> | <b>Envergadura</b> |
|-----------------|-------------|--------------|--------------------|
| 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               |

| <b>Volantes</b> | <b>Metros</b> |
|-----------------|---------------|
| Pormedio        | 470,00        |
| Min             | 600,00        |
| Max             | 680,00        |
| D.S             | 46,19         |

F.Jeanneret y cols.

| <b>Volantes</b> | <b>watts/kg</b> |
|-----------------|-----------------|
| Pormedio        | 14,85           |
| Min             | 12,71           |
| Max             | 16,78           |
| D.S             | 1,49            |

F.Jeanneret y cols.

| <b>Delanteras</b> | <b>Peso</b> | <b>Talla</b> | <b>Envergadura</b> |
|-------------------|-------------|--------------|--------------------|
| 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               |

| <b>Delanteras</b> | <b>Metros</b> |
|-------------------|---------------|
| Pormedio          | 524,44        |
| Min               | 440,00        |
| Max               | 680,00        |
| D.S               | 90,08         |

F.Jeanneret y cols.

| <b>Delanteras</b> | <b>watts/kg</b> |
|-------------------|-----------------|
| Pormedio          | 15,88           |
| Min               | 13,75           |
| Max               | 21,44           |
| D.S               | 2,71            |

F.Jeanneret y cols.



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

**Selecciones Representativas Caballeros AHBA**

- Sub-14**

| Arqueros | <i>Peso</i> | <i>Talla</i> | <i>Envergadura</i> |
|----------|-------------|--------------|--------------------|
| Pormedio | 21,818      | 1,658        | 1,71               |
| Min      | 55          | 1,59         | 1,59               |
| Max      | 69,05       | 1,758        | 1,82               |
| D.S      | 5,19        | 0,07         | 0,09               |

F.Jeanneret y cols

| Defensores | <i>Peso</i> | <i>Talla</i> | <i>Envergadura</i> |
|------------|-------------|--------------|--------------------|
| Pormedio   | 58,71       | 1,68         | 1,74               |
| Min        | 45          | 1,57         | 1,59               |
| Max        | 74          | 1,78         | 1,895              |
| D.S        | 8,97        | 0,06         | 0,08               |

F.Jeanneret y cols.

| Defensores | <i>Metros</i> |
|------------|---------------|
| Pormedio   | 1478,33       |
| Min        | 800,00        |
| Max        | 2500,00       |
| D.S        | 495,17        |

F.Jeanneret y cols.

| Defensores | <i>watts/kg</i> |
|------------|-----------------|
| Pormedio   | 17,05           |
| Min        | 13,12           |
| Max        | 19,98           |
| D.S        | 2,13            |

F.Jeanneret y cols.



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

| Volantes | <i>Peso</i> | <i>Talla</i> | <i>Envergadura</i> |
|----------|-------------|--------------|--------------------|
| Pormedio | 52,21       | 1,64         | 1,67               |
| Min      | 41,00       | 1,52         | 1,56               |
| Max      | 65,80       | 1,79         | 1,78               |
| D.S      | 7,09        | 0,07         | 0,08               |

F.Jeanneret y cols

| Volantes | <i>Metros</i> |
|----------|---------------|
| Pormedio | 1740          |
| Min      | 920           |
| Max      | 2520          |
| D.S      | 507,77        |

F.Jeanneret y cols.

| Volantes | <i>watts/kg</i> |
|----------|-----------------|
| Pormedio | 16,31           |
| Min      | 10,40           |
| Max      | 20,19           |
| D.S      | 2,71            |

F.Jeanneret y cols.

| Delanteros | <i>Peso</i> | <i>Talla</i> | <i>Envergadura</i> |
|------------|-------------|--------------|--------------------|
| Pormedio   | 53,2        | 1,65         | 1,67               |
| Min        | 44,7        | 1,54         | 1,56               |
| Max        | 60          | 1,752        | 1,76               |
| D.S        | 5,56        | 0,07         | 0,06               |

F.Jeanneret y cols.

| Delanteros | <i>Metros</i> |
|------------|---------------|
| Pormedio   | 1413,33       |
| Min        | 800           |
| Max        | 2360          |
| D.S        | 564,41        |

F.Jeanneret y cols.

| Delanteros | <i>watts/kg</i> |
|------------|-----------------|
| Pormedio   | 17,28           |
| Min        | 14,60           |
| Max        | 19,93           |
| D.S        | 1,76            |

F.Jeanneret y cols.



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

• **Sub-16**

| Arqueros | Peso   | Talla | Envergadura |
|----------|--------|-------|-------------|
| Pormedio | 79,375 | 1,779 | 1,82        |
| Min      | 66     | 1,74  | 1,75        |
| Max      | 96     | 1,81  | 1,94        |
| D.S      | 14,95  | 0,03  | 0,09        |

F.Jeanneret y cols.

| Defensores | Peso  | Talla | Envergadura |
|------------|-------|-------|-------------|
| Pormedio   | 63,94 | 1,73  | 1,73        |
| Min        | 53    | 1,668 | 1,66        |
| Max        | 74,1  | 1,88  | 1,87        |
| D.S        | 7,15  | 0,06  | 0,06        |

F.Jeanneret y cols.

| Defensores | Metros |
|------------|--------|
| Pormedio   | 1736   |
| Min        | 1160   |
| Max        | 2080   |
| D.S        | 279,81 |

F.Jeanneret y cols.

| Defensores | watts/kg |
|------------|----------|
| Pormedio   | 16,17    |
| Min        | 1,82     |
| Max        | 20,15    |
| D.S        | 5,81     |

F.Jeanneret y cols.

| Volantes | Peso  | Talla | Envergadura |
|----------|-------|-------|-------------|
| Pormedio | 62,61 | 1,68  | 1,71        |
| Min      | 56    | 1,598 | 1,62        |
| Max      | 69    | 1,782 | 1,795       |
| D.S      | 3,71  | 0,05  | 0,05        |

F.Jeanneret y cols.

| Volantes | Metros  |
|----------|---------|
| Pormedio | 1738,46 |
| Min      | 1120,00 |
| Max      | 2520,00 |
| D.S      | 470,92  |

F.Jeanneret y cols

| Volantes | watts/kg |
|----------|----------|
| Pormedio | 18,47    |
| Min      | 1,91     |
| Max      | 24,32    |
| D.S      | 6,38     |

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   | 63,47 | 1,75  | 1,76        |
| Min        | 51,9  | 1,64  | 1,675       |
| Max        | 79,2  | 1,84  | 1,87        |
| D.S        | 8,05  | 0,07  | 0,07        |

F.Jeanneret y cols.

| Delanteros | Metros  |
|------------|---------|
| Pormedio   | 1945,45 |
| Min        | 1280,00 |
| Max        | 2600,00 |
| D.S        | 736,93  |

F.Jeanneret y cols

| Delanteros | watts/kg |
|------------|----------|
| Pormedio   | 15,89    |
| Min        | 4,45     |
| Max        | 21,65    |
| D.S        | 6,05     |

F.Jeanneret y cols.

• **Sub-19**

| Arqueros | Peso | Talla  | Envergadura |
|----------|------|--------|-------------|
| Pormedio | 67,9 | 1,7448 | 1,776       |
| Min      | 64,4 | 1,66   | 1,65        |
| Max      | 80   | 1,83   | 1,97        |
| D.S      | 6,77 | 0,08   | 0,14        |

F.Jeanneret y cols.

| Defensores | Peso  | Talla  | Envergadura |
|------------|-------|--------|-------------|
| Pormedio   | 70,78 | 1,7695 | 1,779       |
| Min        | 64    | 1,67   | 1,65        |
| Max        | 76,8  | 1,88   | 1,89        |
| D.S        | 3,65  | 0,08   | 0,08        |

F.Jeanneret y col:

| Defensores | Metros |
|------------|--------|
| Pormedio   | 880    |
| Min        | 560    |
| Max        | 1000   |
| D.S        | 110,35 |

F.Jeanneret y cols.

| Defensores | watts/kg |
|------------|----------|
| Pormedio   | 19,38    |
| Min        | 15,28    |
| Max        | 69,2     |
| D.S        | 2,92     |

F.Jeanneret y cols.





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

| Volantes | Peso  | Talla | Envergadura |
|----------|-------|-------|-------------|
| Pormedio | 70,44 | 1,75  | 1,78        |
| Min      | 59    | 1,67  | 1,7         |
| Max      | 80    | 1,86  | 1,85        |
| D.S      | 4,95  | 0,05  | 0,04        |

F.Jeanneret y cols.

| Volantes | Metros  |
|----------|---------|
| Pormedio | 840,00  |
| Min      | 480,00  |
| Max      | 1080,00 |
| D.S      | 200,15  |

F.Jeanneret y cols

| Volantes | watts/kg |
|----------|----------|
| Pormedio | 21,30    |
| Min      | 18,98    |
| Max      | 23,87    |
| D.S      | 1,75     |

F.Jeanneret y cols.

| Delanteros | Peso  | Talla | Envergadura |
|------------|-------|-------|-------------|
| Pormedio   | 71,60 | 1,75  | 1,80        |
| Min        | 61    | 1,668 | 1,69        |
| Max        | 81,7  | 1,92  | 2,03        |
| D.S        | 6,03  | 0,07  | 0,09        |

F.Jeanneret y cols.

| Delanteros | Metros |
|------------|--------|
| Pormedio   | 880,00 |
| Min        | 600    |
| Max        | 1320   |
| D.S        | 271,95 |

F.Jeanneret y cols.

| Delanteros | watts/kg |
|------------|----------|
| Pormedio   | 21,66    |
| Min        | 18,8     |
| Max        | 26,11    |
| D.S        | 3,50     |

F.Jeanneret y cols.

- **Mayor**

| Arqueros | Peso  | Talla | Envergadura |
|----------|-------|-------|-------------|
| 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        |



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

| <b>Defensores</b> | <b>Peso</b> | <b>Talla</b> | <b>Envergadura</b> |
|-------------------|-------------|--------------|--------------------|
| Pormedio          | 75,44       | 1,75         | 1,80               |
| Min               | 69,00       | 1,68         | 1,71               |
| Max               | 84,90       | 1,81         | 1,90               |
| D.S               | 5,41        | 0,05         | 0,07               |

F.Jeanneret y cols

| <b>Defensores</b> | <b>Metros</b> |
|-------------------|---------------|
| Pormedio          | 1102,22       |
| Min               | 800,00        |
| Max               | 1360,00       |
| D.S               | 211,77        |

F.Jeanneret y cols.

| <b>Defensores</b> | <b>watts/kg</b> |
|-------------------|-----------------|
| Pormedio          | 19,40           |
| Min               | 17,80           |
| Max               | 21,90           |
| D.S               | 1,17            |

F.Jeanneret y cols.

| <b>Volantes</b> | <b>Peso</b> | <b>Talla</b> | <b>Envergadura</b> |
|-----------------|-------------|--------------|--------------------|
| Pormedio        | 73,27       | 1,77         | 1,79               |
| Min             | 65,00       | 1,66         | 1,68               |
| Max             | 83,20       | 1,95         | 1,95               |
| D.S             | 4,77        | 0,08         | 0,10               |

F.Jeanneret y cols.

| <b>Volantes</b> | <b>Metros</b> |
|-----------------|---------------|
| Pormedio        | 992,50        |
| Min             | 720,00        |
| Max             | 1480,00       |
| D.S             | 216,26        |

F.Jeanneret y cols.

| <b>Volantes</b> | <b>watts/kg</b> |
|-----------------|-----------------|
| Pormedio        | 19,96           |
| Min             | 16,21           |
| Max             | 32,20           |
| D.S             | 3,48            |

F.Jeanneret y cols.

| <b>Delanteros</b> | <b>Peso</b> | <b>Talla</b> | <b>Envergadura</b> |
|-------------------|-------------|--------------|--------------------|
| Pormedio          | 71,14       | 1,75         | 36,86              |
| Min               | 63,00       | 1,68         | 1,69               |
| Max               | 77,60       | 1,88         | 1,88               |
| D.S               | 4,56        | 0,06         | 0,06               |

F.Jeanneret y cols

| <b>Delanteros</b> | <b>Metros</b> |
|-------------------|---------------|
| Pormedio          | 880,00        |
| Min               | 560,00        |
| Max               | 1240,00       |
| D.S               | 203,25        |

F.Jeanneret y cols.

| <b>Delanteros</b> | <b>watts/kg</b> |
|-------------------|-----------------|
| Pormedio          | 21,37           |
| Min               | 16,94           |
| Max               | 32,20           |
| D.S               | 4,53            |

F.Jeanneret y cols.



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

Todo el trabajo realizado en 2022 y 2023 no hubiera sido posible sin LA PROFESIONALIDAD Y RESPONSABILIDAD DEL STAFF FISICO DE LOS SELECCIONADOS AHBA.

LIC. DAMIAN CASTUCCI

LIC. FEDERICO CRESCI

LIC. MATIAS TRIPICCIO

LIC. GONZALO GRILLI

LIC. NEHUEN GAFFOGLIO

LIC. FERNANDO AGUILERA

LIC. FERNANDO CARRABS

LIC. MAXIMILIANO CAMBARERI

Licenciado Fabian Jeanneret

Head Coach Físico de los Seleccionados Damas y Caballeros AHBA