



## PREPARACION FISICA SELECCIONADOS AHBA 2022 - 2023

Consejo Directivo de la AHBA

Descripción anual y comparativa del Proceso 2022 - 2023

**Fabian Jeanneret**  
Head Coach Físico



Seleccionados de la AAHBA  
Área Preparación Física

### Preparación Física Seleccionados de la AAHBA 2022 - 2023

En los periodos 2022- 2023 el Área Física se desarrolló a través de los siguientes puntos:

#### Etapa 1 – Staff, Evaluación y Diagnóstico.

- Formación del Staff de P.F.
- Fundamentos de cada Evaluación de Campo.
- 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.
- Comparación Seleccionados 2022 vs 2023.
- Sumar datos a los Perfiles Físicos de acuerdo a cada Puesto y Categoría de pertenencia.
- Sumar datos a los Perfiles Físicos de cada Seleccionado de la AAHBA.

#### Etapa 2 – Entrenamiento

- Incorporar una sesión de Entrenamiento Físico en los Seleccionados Sub-14, Sub-16 y Sub-19 Damas, potenciando la labor que vienen desarrollando en los clubes.

#### Etapa 3 – Comunicación

- Informes Internos.
- 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.

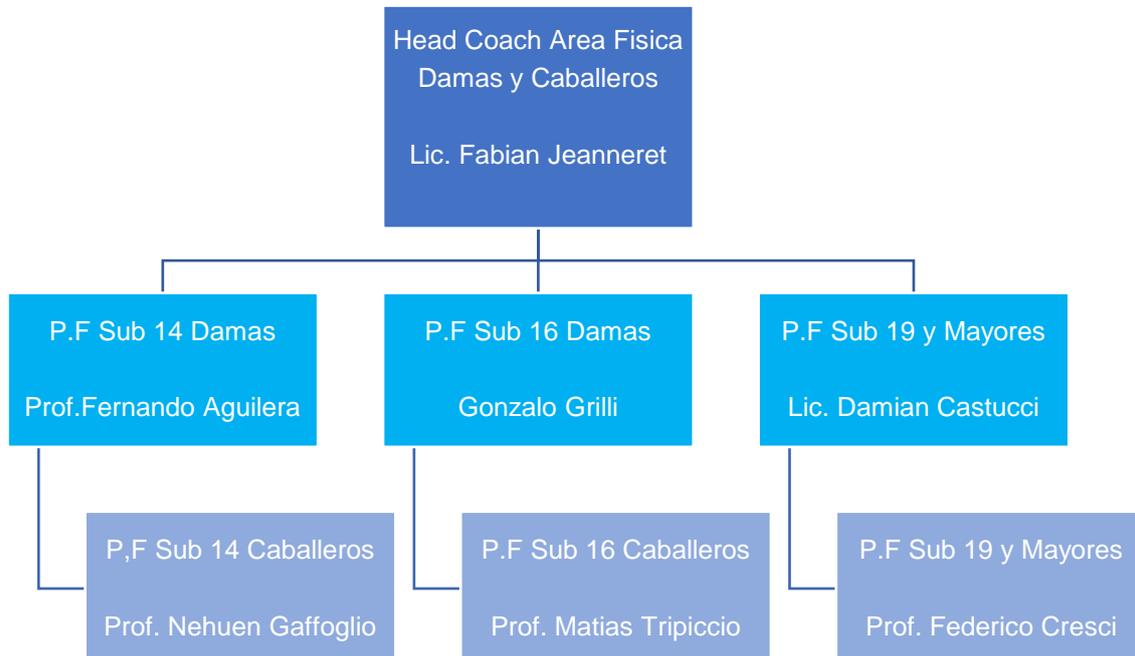
Lic. Fabian Jeanneret  
Head Coach Area Preparación Física  
Seleccionados AAHBA Damas y Caballeros



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
Fernando Aguilera	1126375854
Damián Castucci	1162418312
Nehuen Gaffoglio	1156932689
Federico Cresci	1156992073
Matias Tripiccio	1167290172

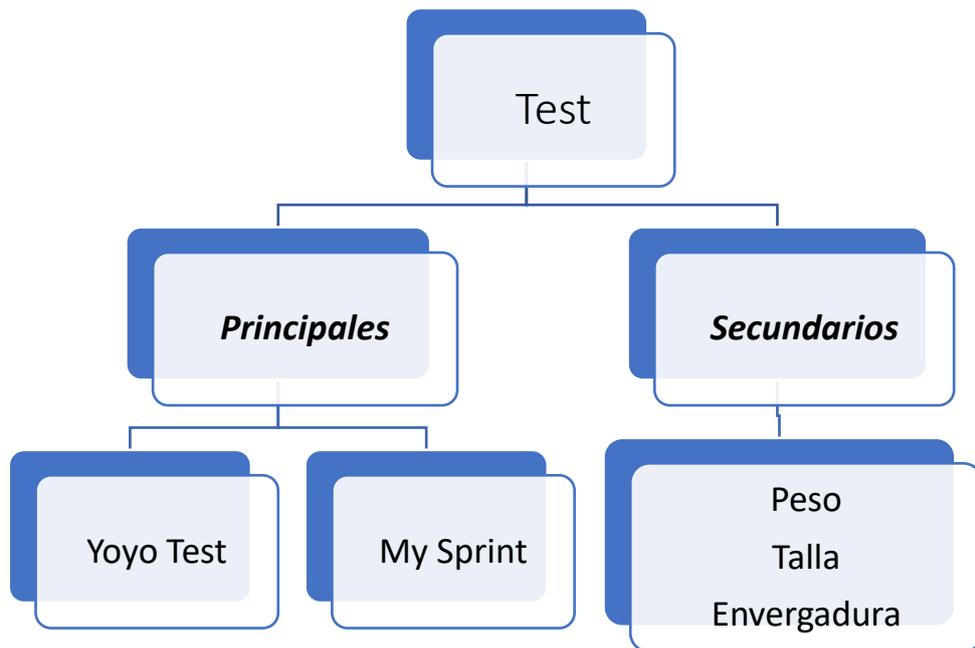
Lic. Fabian Jeanneret  
Head Coach Area Preparación Fisica  
Seleccionados AAHBA Damas y Caballeros



Seleccionados de la AAHBA  
Área Preparación Física

- Fundamento de los Test Físicos de Campo.

La batería de test utilizadas se divide en Evaluaciones Principales y Evaluaciones Secundarias :



El objetivo de las Evaluaciones es otorgarles a los Entrenadores de cada Seleccionado Información sobre el rendimiento actual de los jugadores/as y que estos datos sirvan, también, para tomar decisiones a la hora de ir conformando los Planteles.

- Evaluaciones Principales :

**Yoyo Test** : Se determino utilizar esa prueba porque el resultado final en METROS nos dice:

- 1- Capacidad del jugador de realizar esfuerzos de Alta intensidad.
- 2- Capacidad del jugador de recuperarse después de un esfuerzo Intenso.
- 3- Capacidad del Jugador de realizar esfuerzos intensos en los últimos minutos del Match.



Seleccionados de la AAHBA  
Área Preparación Física

- 4- Esta prueba se realiza a toda la POBLACION INICIAL y se reevalúa cada 2 meses,

Los datos se entregan comparando el resultado del jugador/a con el Perfil de la AHBA ( F.Jeaanneret y cols 2022) y con el Perfil Nacional de la CAH,( F.Jeaanneret y cols. 2018-2022)

Nombre y Apellido	Club	Puesto	nivel YYRIN 1	Metros	Vo2 ml/kg/mi	Velocidad Final Km/h	Perfil AHBA	Perfil Nacional
		Delantero	14.4	600	41,44	15,09	POBRE	POBRE

**My Sprint** : Esta Prueba arroja nueve variables , nosotros solo utilizamos una que es la Potencia que desarrolla la jugadora/or en distancias cortas ( entre 5m y 20mts) ya que estas distancias son las mas importantes para el Hockey. Esta Prueba se realiza solo a los jugadores/as que conforman la Lista Final de cada Plantel.

- Evaluaciones Secundarias ( Biométricas ) :

El Peso, la Talla y La Envergadura ( alcance de brazos) son evaluaciones que no definen RENDIMIENTO en los jugadores de campo en el Hockey, y presentan un amplio abanico de discusión, pero al haber Coach que si las toman en cuenta ( la talla , por ejemplo,) se incluyeron en el Programa. En el puesto de Arquero/o son de suma importancia las 3 variables.

- **Población Total de jugadoras/es Evaluados en ambos Periodos (2022-2023)**



Seleccionados de la AAHBA  
Área Preparación Física

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

Total Jugadores/as Evaluados

1037

En ambos periodos, se planteó una reevaluación de los jugadores/as. Dicha acción se efectuó a partir de 2 meses transcurrida la primera evaluación. Llegada la fecha se evaluaron los jugadores/as que en ese momento seguían en el Proceso.

- Jugadoras/es Re Evaluados en ambos Periodos (2022-2023)

	Damas	Caballeros
SUB 14	51	37
SUB 16	47	43
SUB 19	43	31
Mayor	-	-
Total	141	111

Los datos obtenidos en el 2023 pasan a robustecer la base de datos originada en el 2022:

- EL PERIL MORFO FUNCIONAL DE LA POBLACION TOTAL AHBA.
- PERFIL MORFOFUNCIONAL DE LOS EQUIPOS REPRESENTATIVOS AHBA .

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



Seleccionados de la AAHBA  
Área Preparación Física

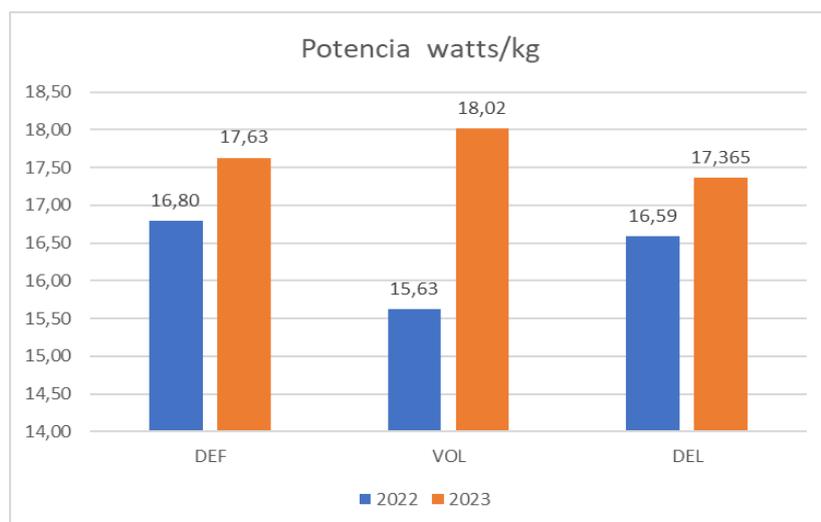
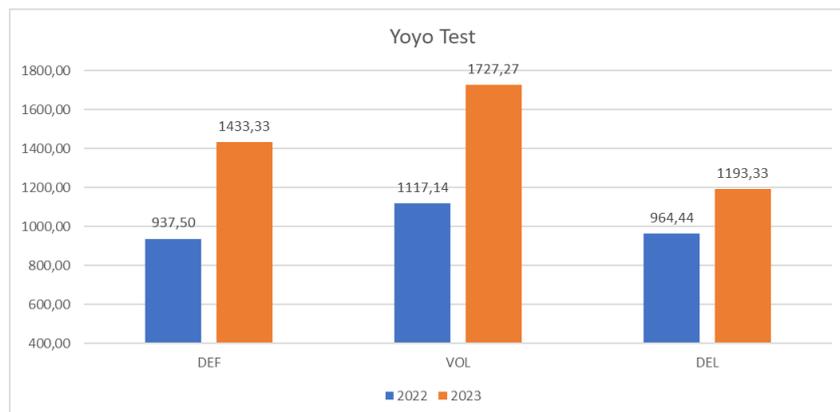
- Comparación Física de los equipos Representativos **2023 vs 2022**

El único equipo que no pudo ser testado en el 2023 fue el Mayor de Damas, por razones de cambio de cancha y horario.

Utilizando los valores arrojados por las EVALUACIONES PRINCIPALES las comparaciones informaron lo siguiente:

### Sub-14 Caballeros

#### Jugadores de Campo

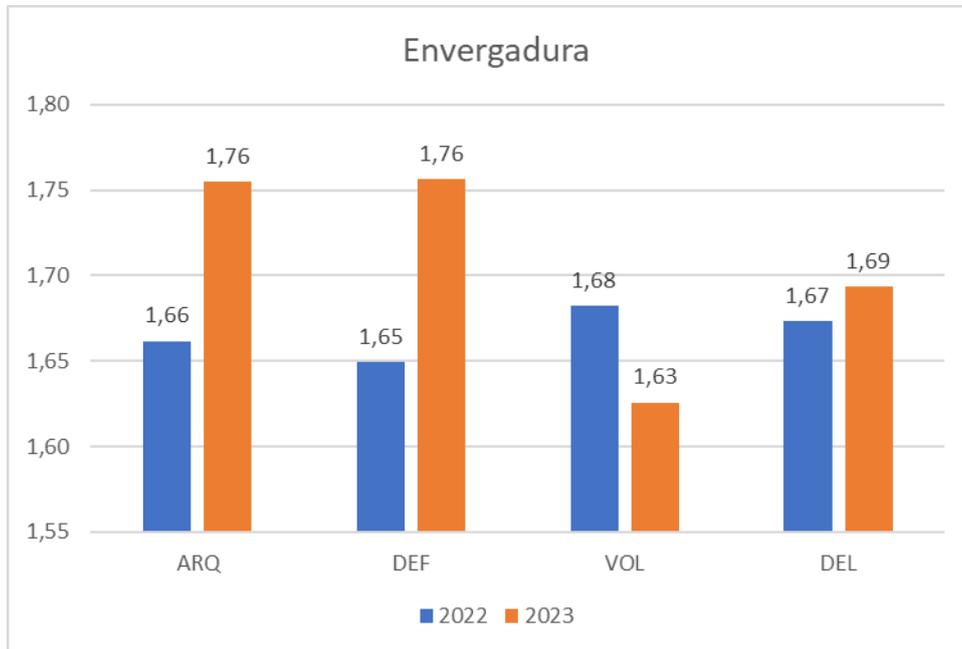
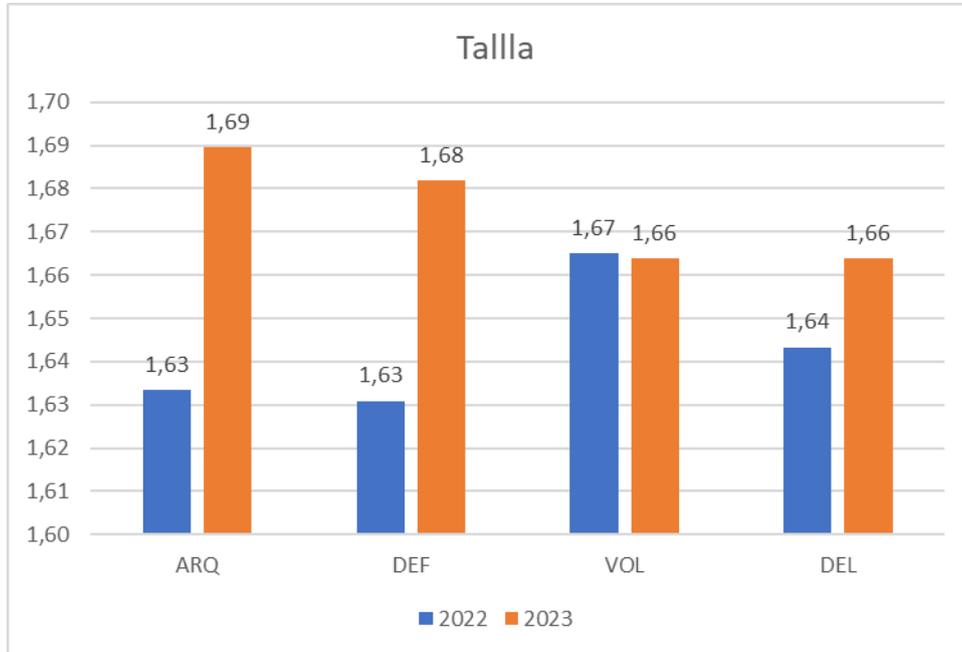


Lic. Fabian Jeanneret  
Head Coach Area Preparación Física  
Seleccionados AAHBA Damas y Caballeros



Seleccionados de la AAHBA  
Área Preparación Física

Arqueros



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



Seleccionados de la AAHBA  
Área Preparación Física

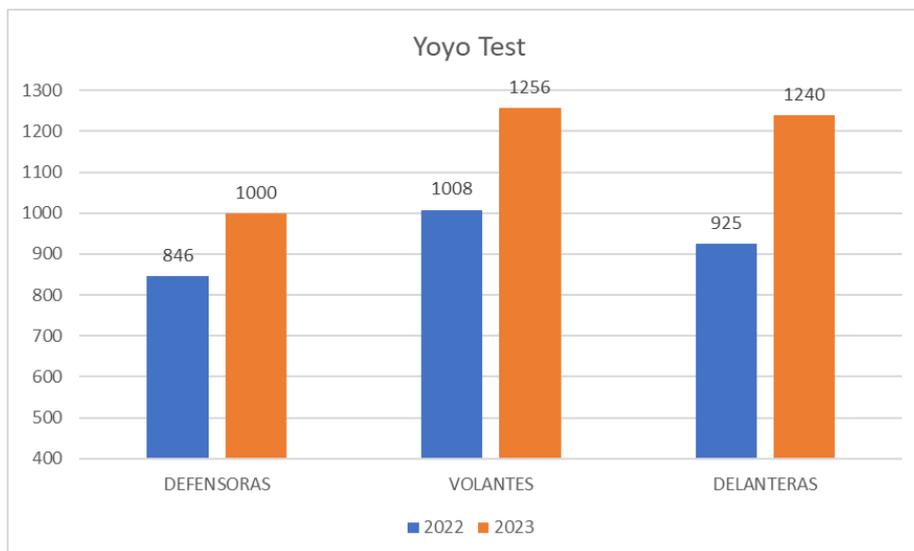
**Dato Importante** : ante la observación de los coaches, respecto a la calidad Técnica de los jugadores decidimos calcular la edad decimal, para observar si los jugadores eran mas “ chicos “ que el grupo 2022 o simplemente eran “ menos “ técnicos que los del año anterior. El resultado del calculo dio que los jugadores 2023 eran “ mas chicos” que los 2022, razón por la cual se explica “ deficiencia técnica”.

Edad Decimal

	2022	2023
ARQ	14,10	13,78
DEF	14,18	13,09
VOL	14,23	13,29
DEL	14,22	13,31
EQUIPO	14,19	13,3

Sub- 14 Damas

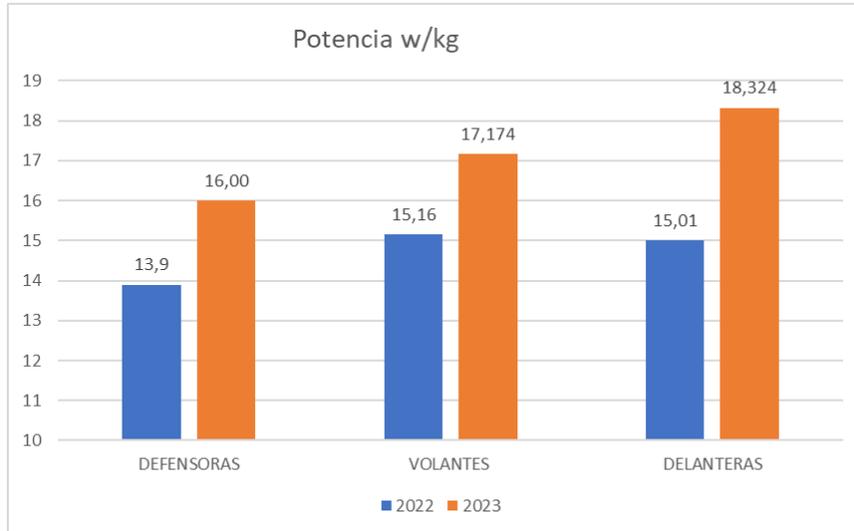
Jugadoras de campo



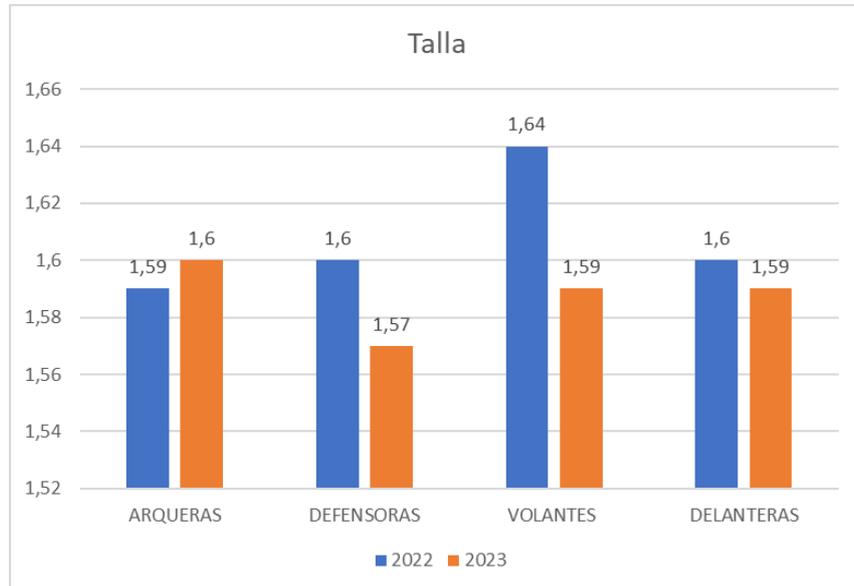
Lic. Fabian Jeanneret  
Head Coach Area Preparación Física  
Seleccionados AAHBA Damas y Caballeros



### Seleccionados de la AAHBA Área Preparación Física



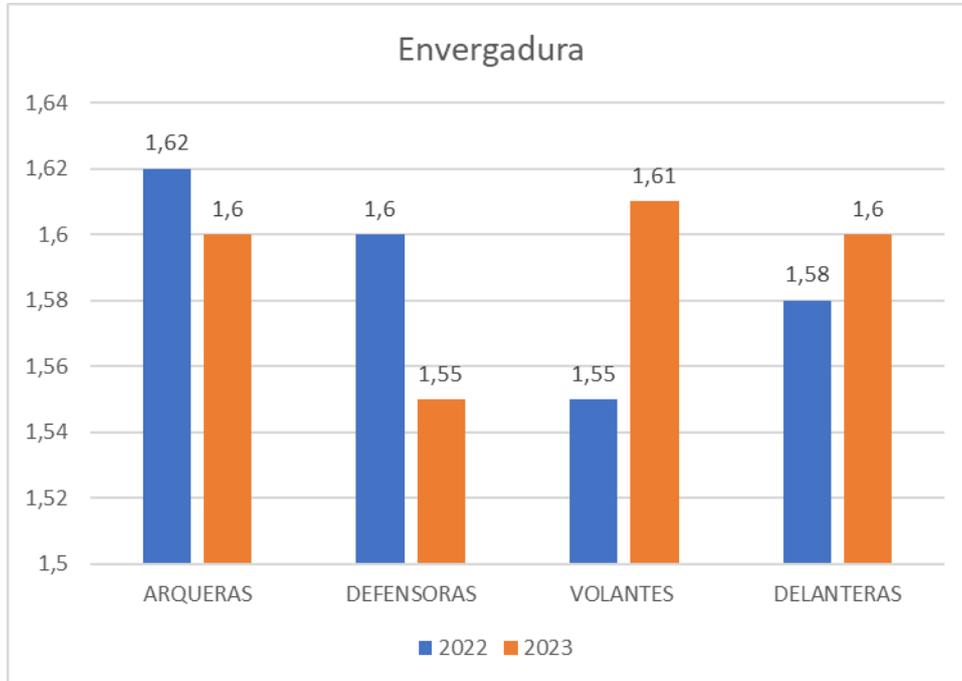
### Arqueras



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

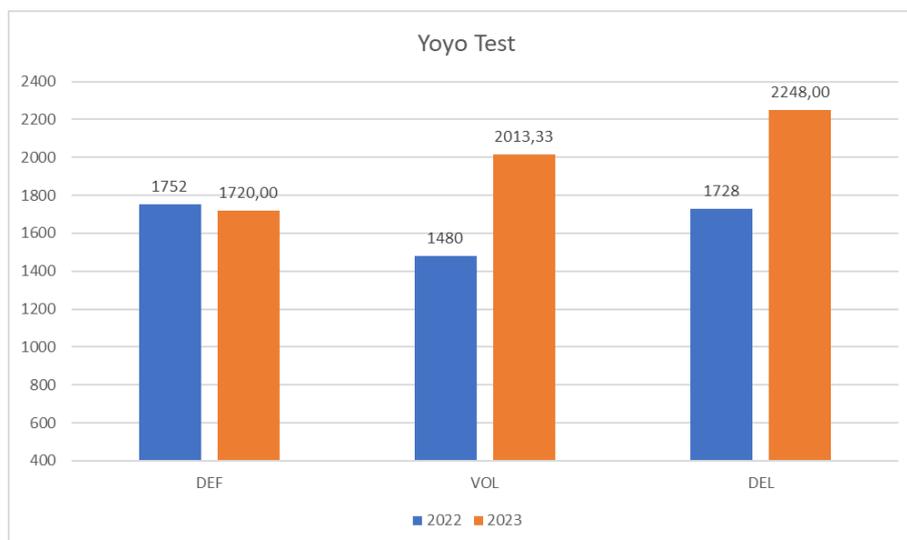


Seleccionados de la AAHBA  
Área Preparación Física



Sub- 16 Caballeros

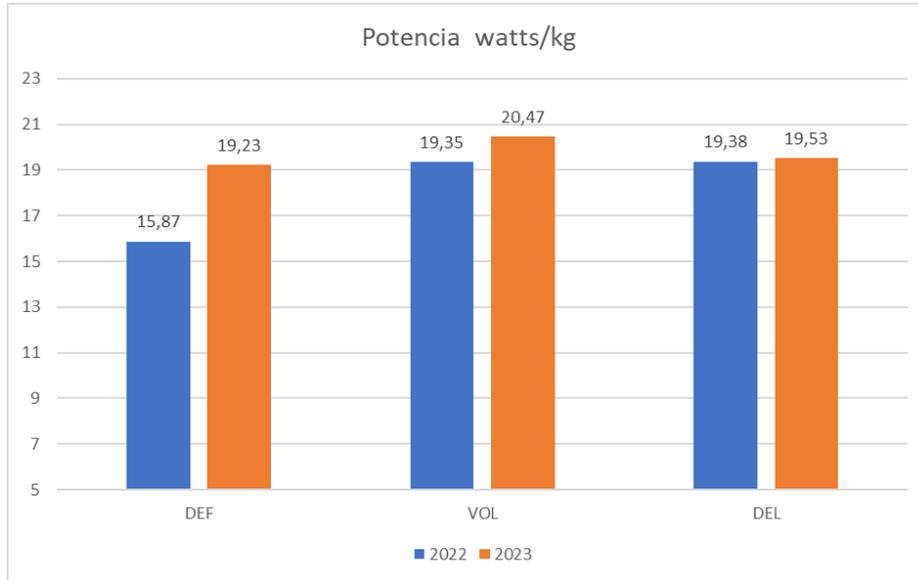
Jugadores de campo



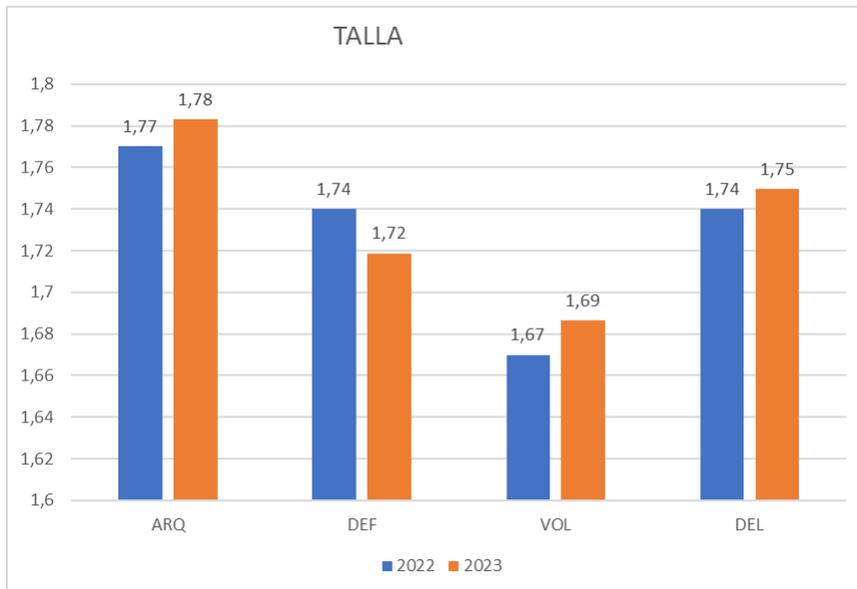
Lic. Fabian Jeanneret  
Head Coach Area Preparación Física  
Seleccionados AAHBA Damas y Caballeros



### Seleccionados de la AAHBA Área Preparación Física



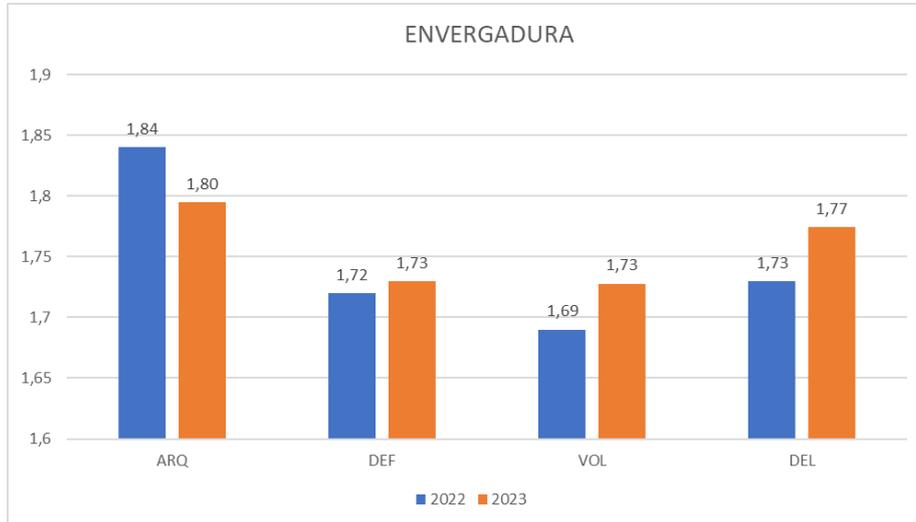
### Arqueros



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

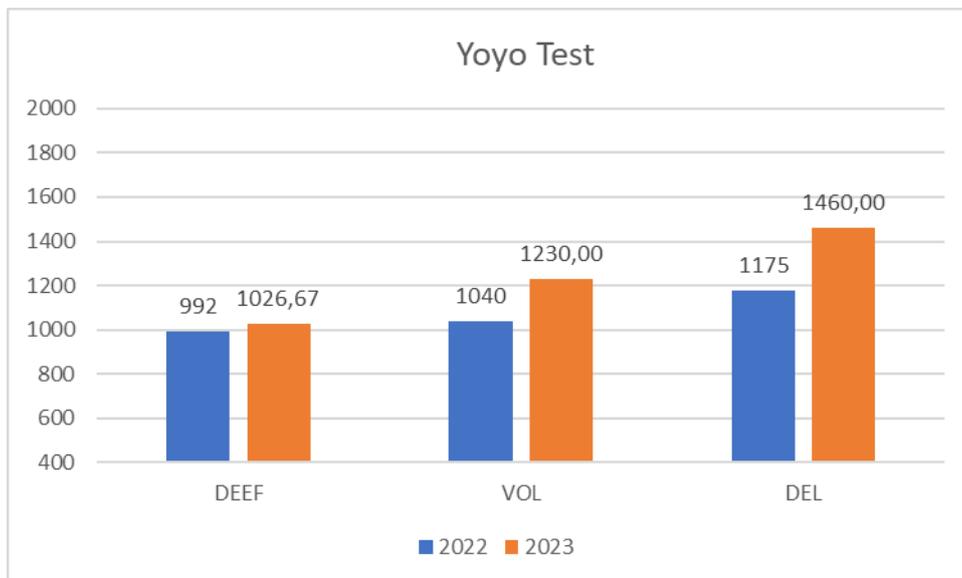


Seleccionados de la AAHBA  
Área Preparación Física



Sub-16 Damas

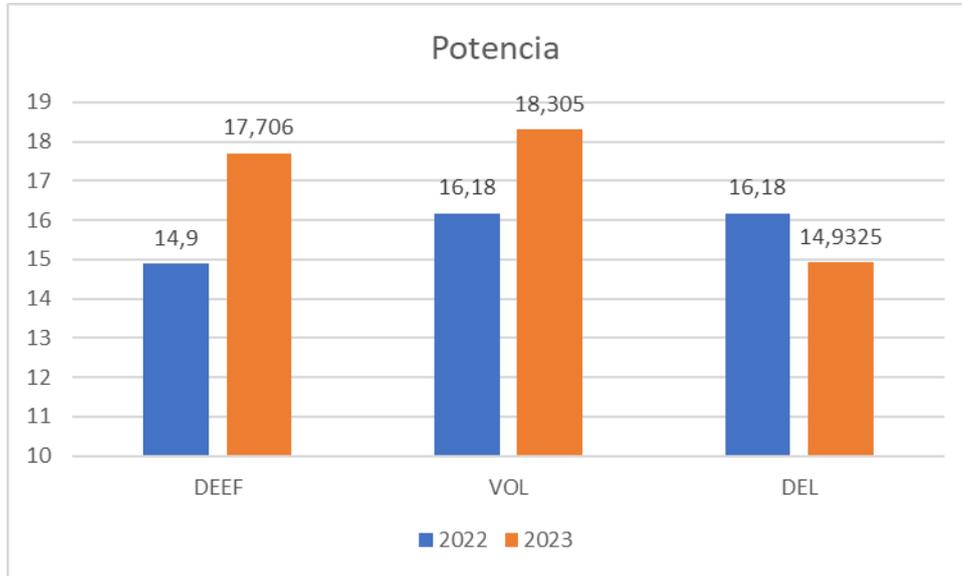
Jugadoras de campo



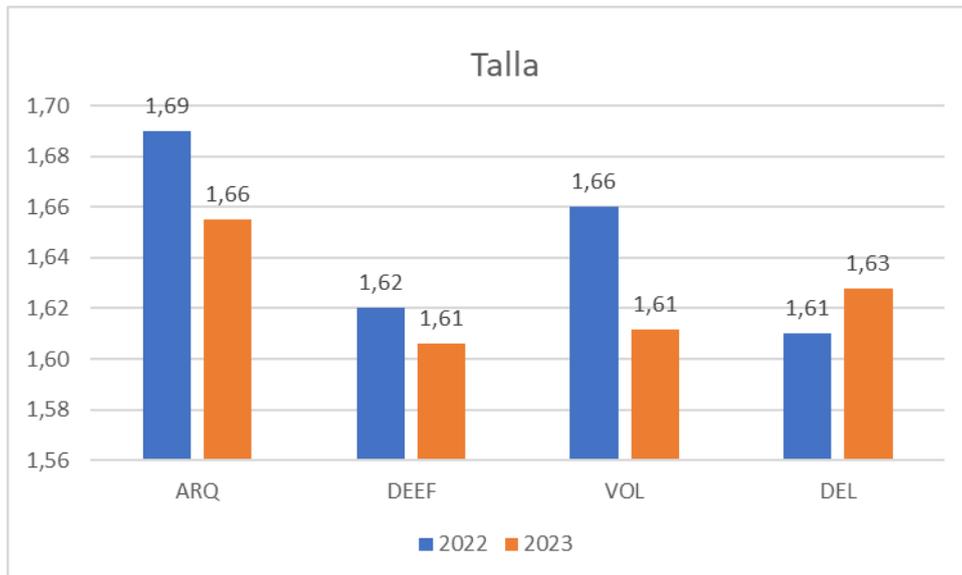
Lic. Fabian Jeanneret  
Head Coach Area Preparación Física  
Seleccionados AAHBA Damas y Caballeros



Seleccionados de la AAHBA  
Área Preparación Física



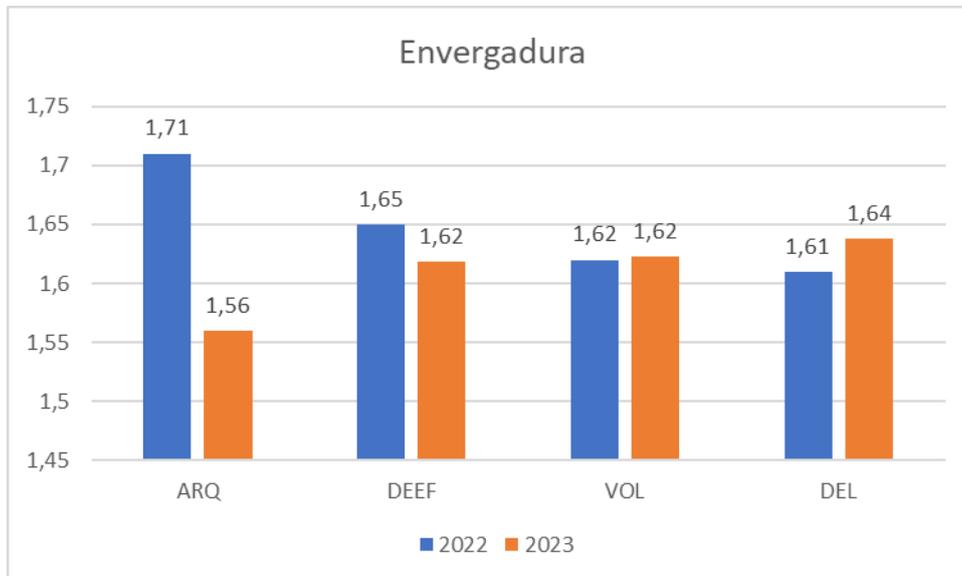
Arqueras



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

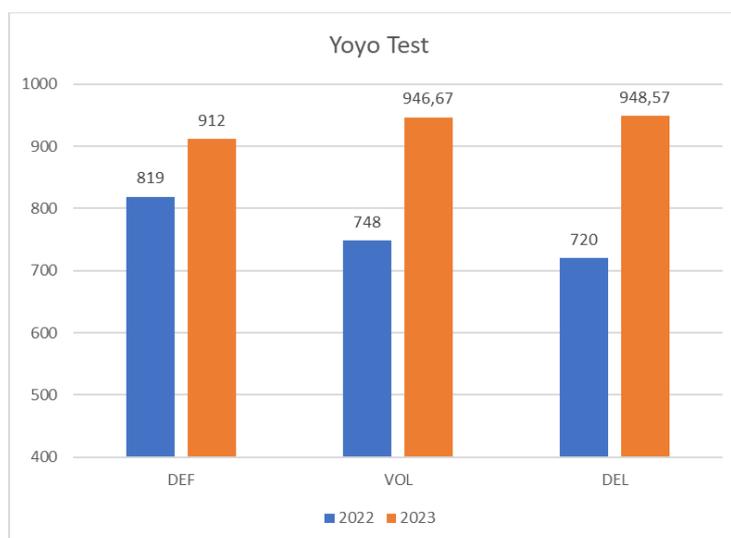


Seleccionados de la AAHBA  
Área Preparación Física



Sub- 19 Caballeros

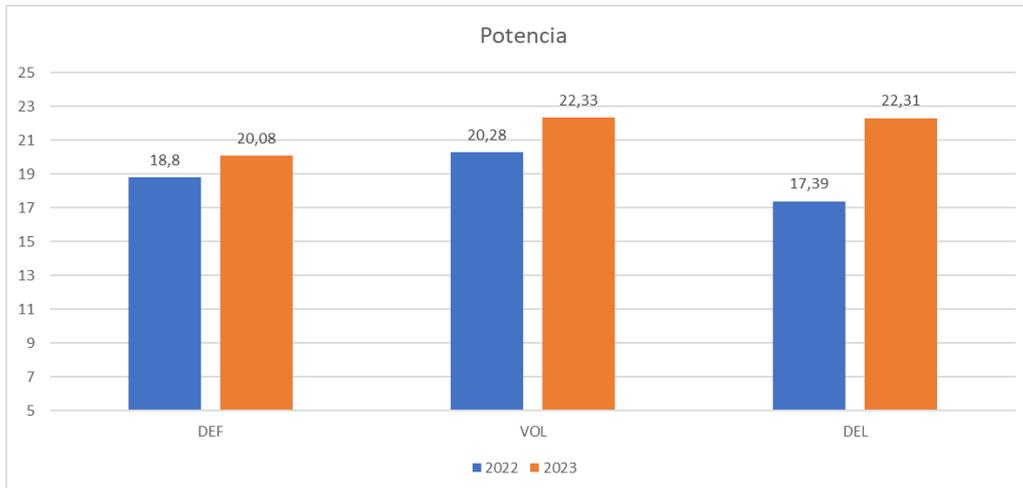
Jugadores de campo



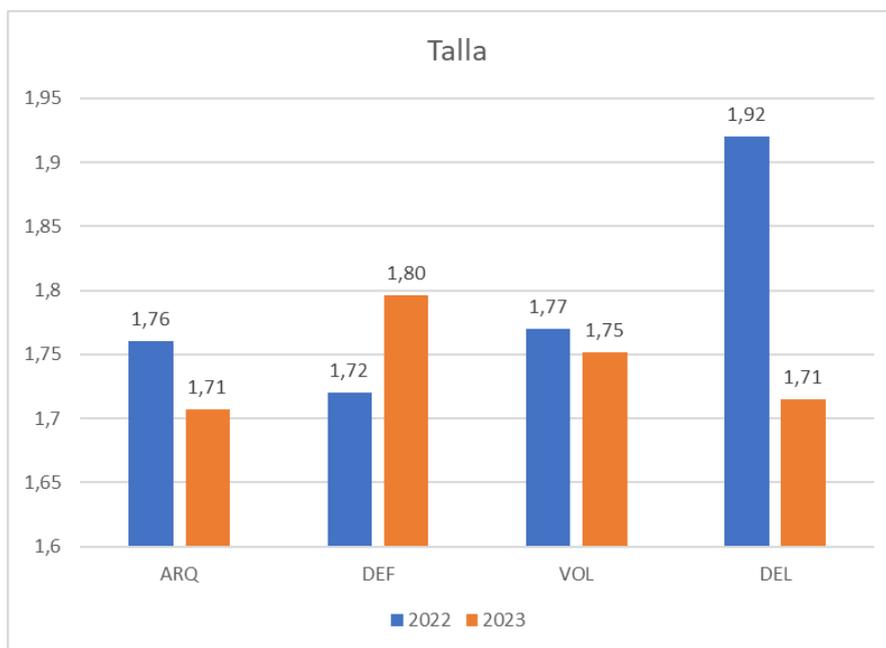
Lic. Fabian Jeanneret  
Head Coach Area Preparación Física  
Seleccionados AAHBA Damas y Caballeros



### Seleccionados de la AAHBA Área Preparación Física



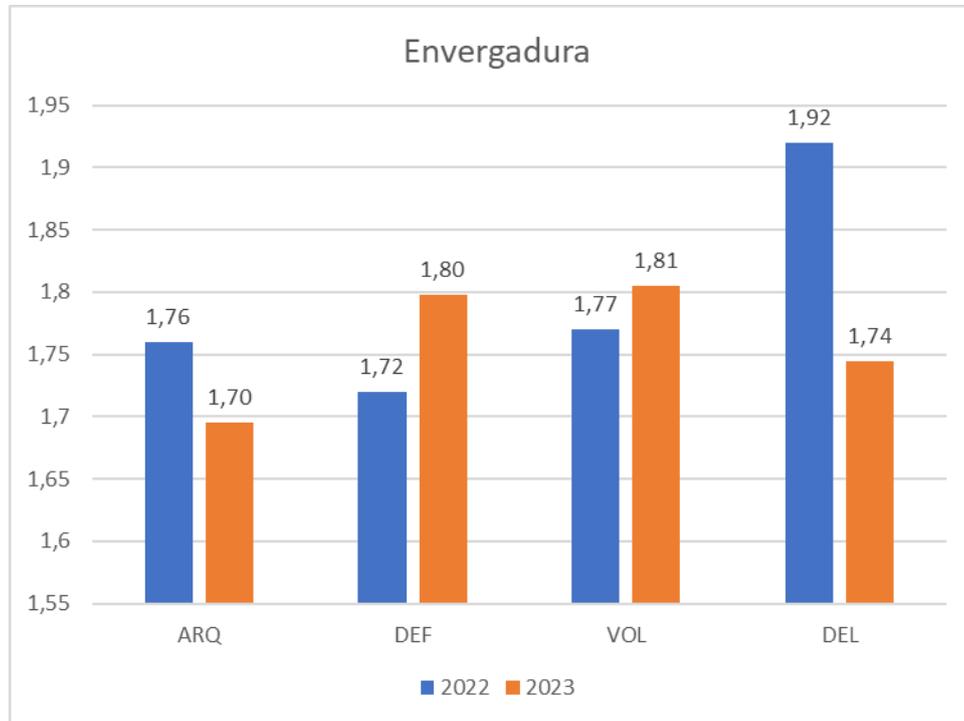
### Arqueros



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

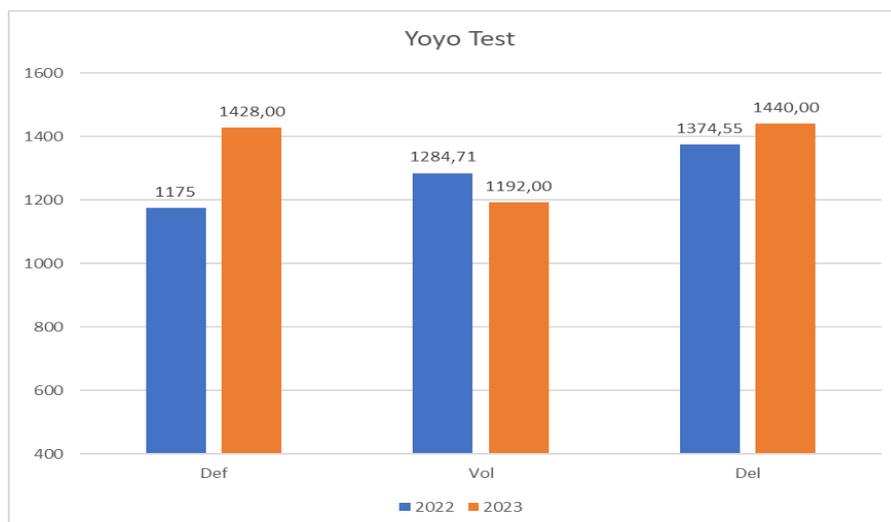


Seleccionados de la AAHBA  
Área Preparación Física



Sub-19 Damas

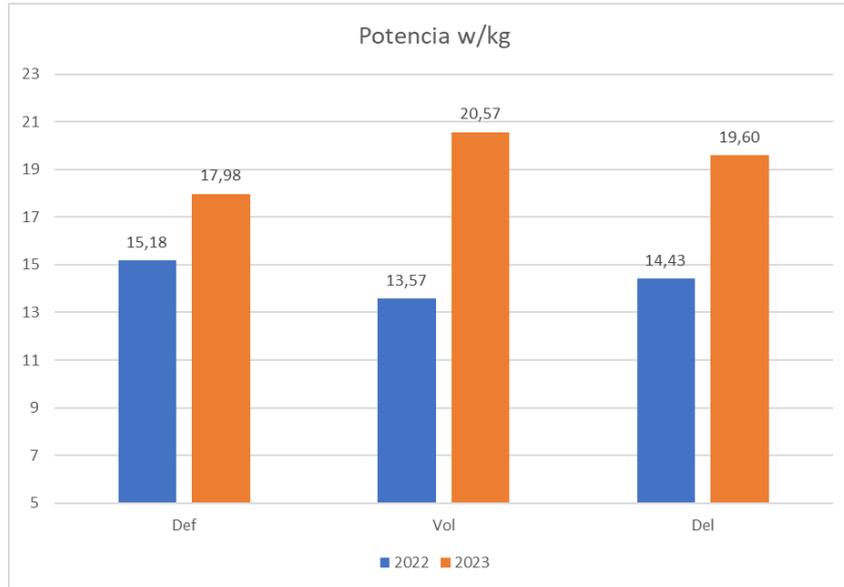
Jugadoras de campo



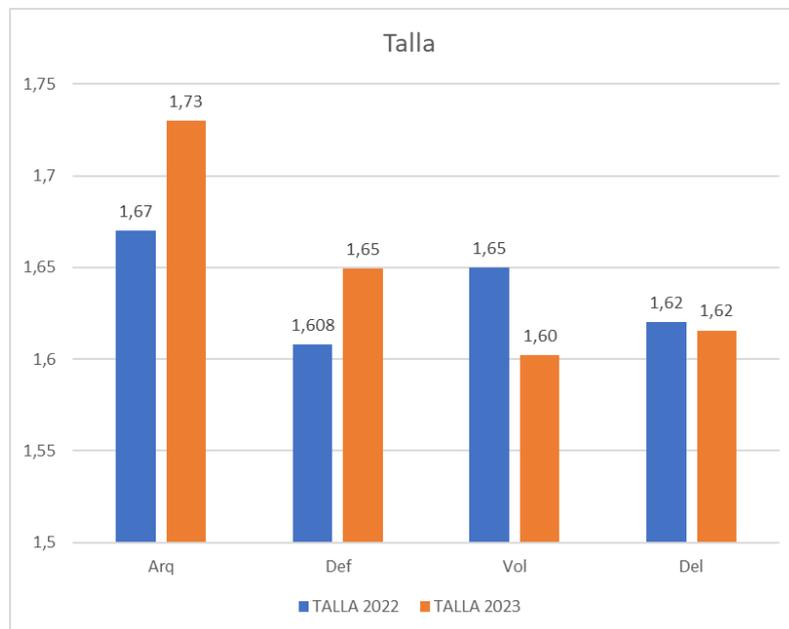
Lic. Fabian Jeanneret  
Head Coach Area Preparación Física  
Seleccionados AAHBA Damas y Caballeros



### Seleccionados de la AAHBA Área Preparación Física



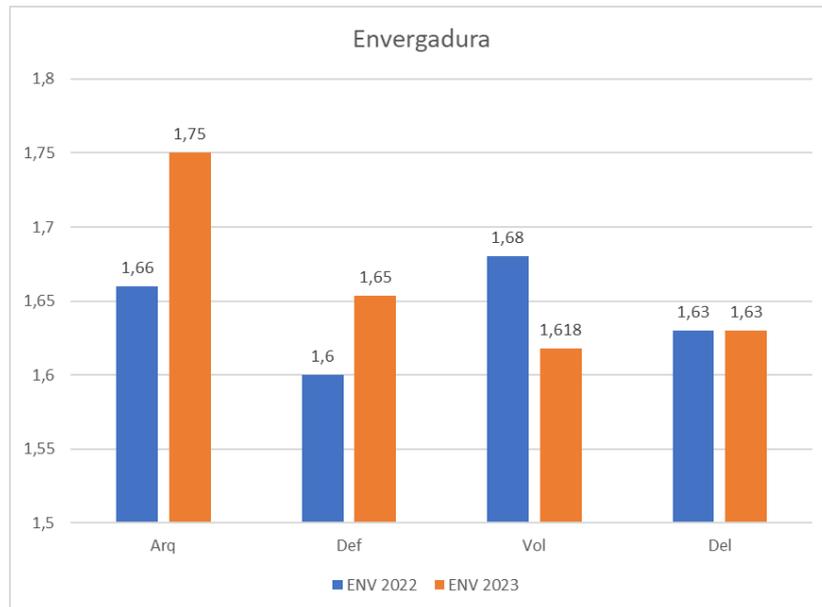
### Arqueras



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

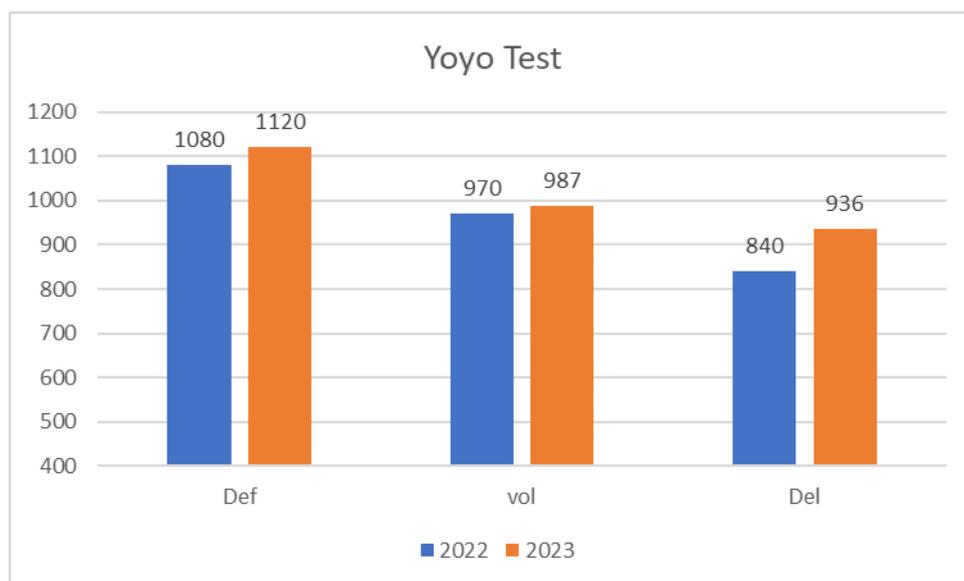


Seleccionados de la AAHBA  
Área Preparación Física



Mayor Caballeros

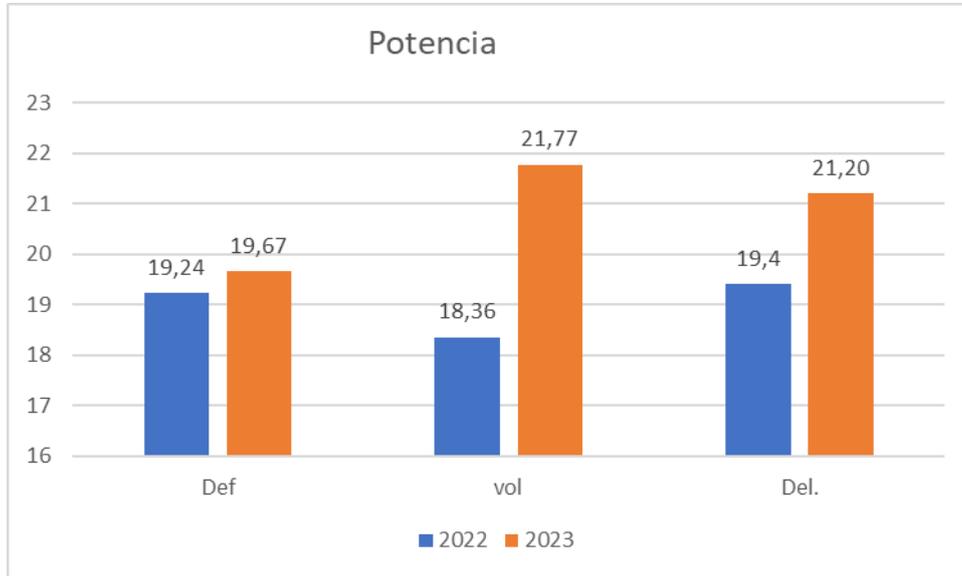
Jugadores de campo



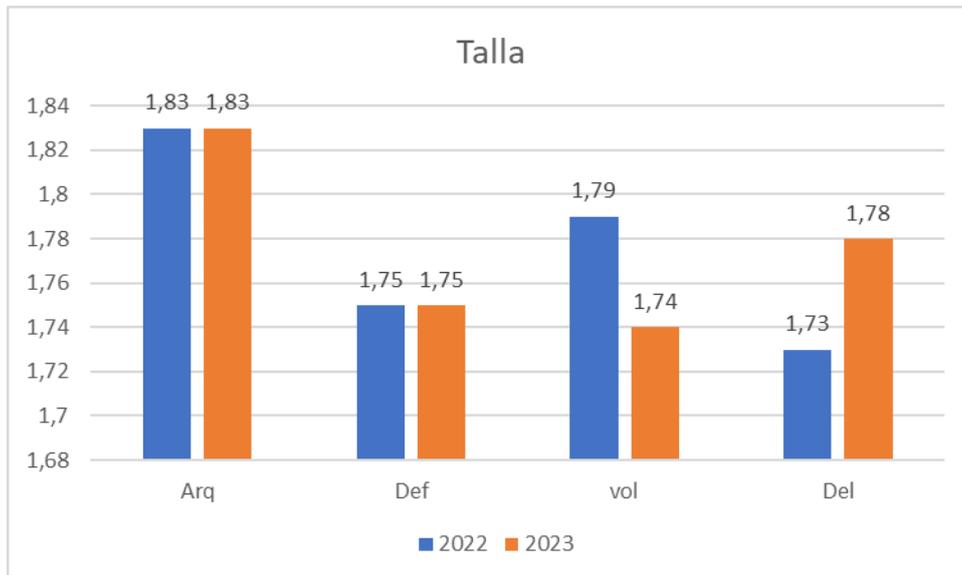
Lic. Fabian Jeanneret  
Head Coach Area Preparación Física  
Seleccionados AAHBA Damas y Caballeros



Seleccionados de la AAHBA  
Área Preparación Física



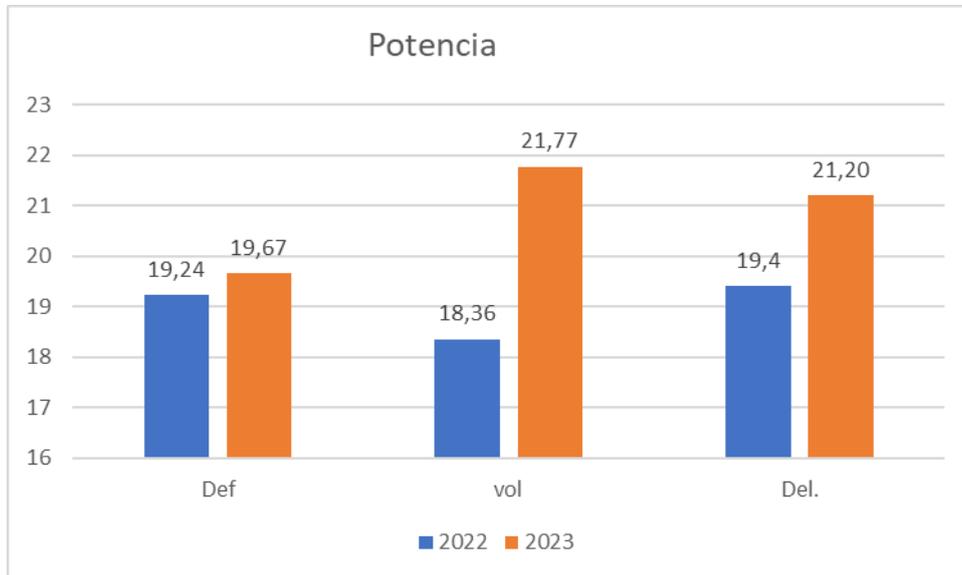
Arqueros



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



Seleccionados de la AAHBA  
Área Preparación Física



Los Datos siempre se aportan inmediatamente a los Head Coach y D.T , para que puedan ser utilizados no solo como herramientas de Selección de Jugadores/as , sino también para las distintas formaciones Tácticas y Rotaciones

- Observaciones :

Los Equipos 2023, en general, fueron más “robustos” físicamente que en 2022. Esto es producto, según mi opinión, a varios factores :

- 1- El trabajo realizado en los clubes.
- 2- El momento del año en donde se realizaron los Torneos.
- 3- La suma semanal de un Entrenamiento “ mas” , Técnico y Físico ( Seleccionado AHBA).
- 4- La predisposición de los deportistas a la hora de ejecutar los test. Esto es producto de que la gran mayoría ya conoce la metodología aplicada en los Seleccionados AHBA.

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



Seleccionados de la AAHBA  
Área Preparación Física

Etapa 2

Damas:

Se Planeo que 2 meses antes de cada Torneo en las Divisiones S14, S16 y S19, se incorporará una sesión Física. La cual apuntara al Entrenamiento de la Potencia Aeróbica con metodología intermitente. Dicho Plan será enviado oportunamente a los clubes.

Sub-14 :Inicio sesión física Junio 2023.

Sub-16: :Inicio sesión física Junio 2023.

Sub-19: :Inicio sesión física Julio 2023.

Dicho Plan no pudo ser ejecutado en su totalidad ya que la rotación por distintas canchas para entrenar, complico la ejecución del Plan Físico.

Solo el Plantel Sub-16 pudo cumplir lo Planificado.

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 Match, no se realizará estímulo Físico. La labor de los P.F correspondientes fue orientada a la Recuperación.

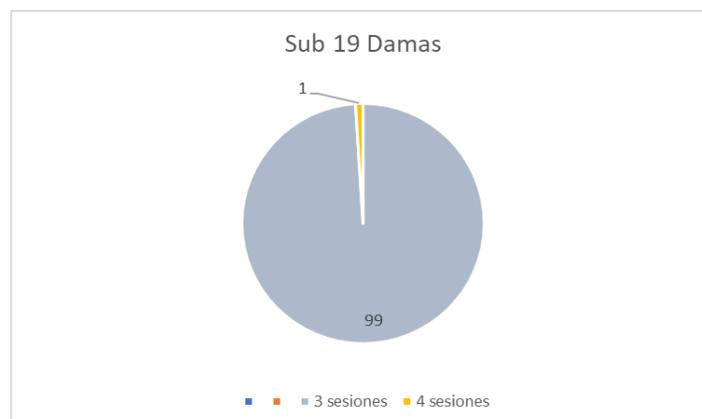
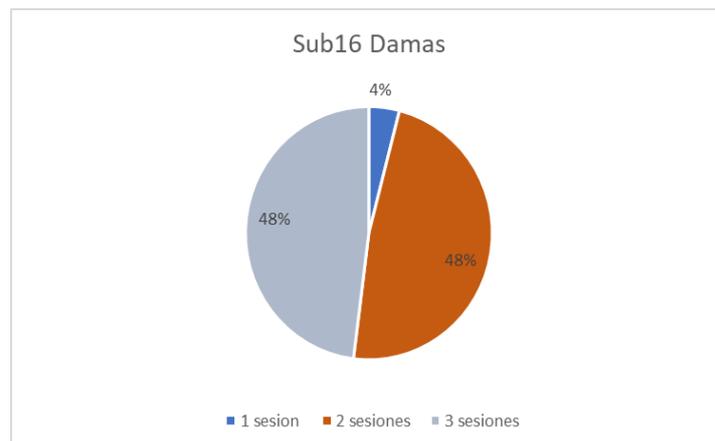
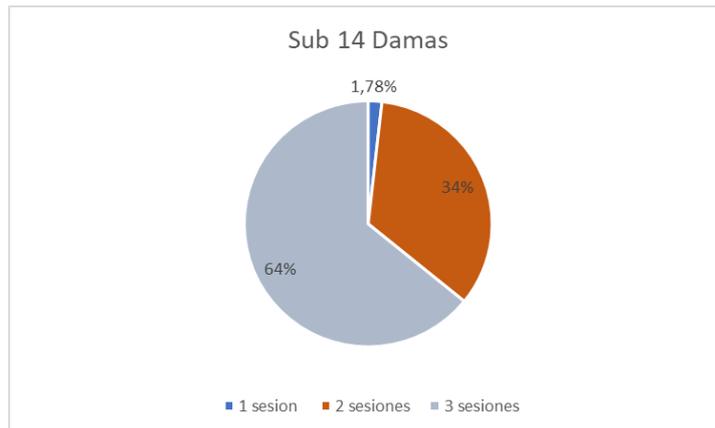
- Plan Físico

La fortaleza del Plan Físico de los Seleccionados AHABA, radica que dicha actividad “ SE COMPLEMENTA PERFECTAMENTE A LO REALIZAO EN LOS CLUBES” sin perjudicar el plan del Club. Por el contrario, suma una sesión mas semanal de Entrenamiento en esta área, la cual, por lo general, es muy difícil de realizar en el club. TENIENDO COMO PREMISA FUNDAMENTAL QUE LOS JUGADRES/AS DEBE LLEGAR AL FIN DE SEMANA EN PERFECTAS CONDICIONES PARA DISPUTAR SU PARTIDO EN EL CLUB.



Seleccionados de la AAHB  
Área Preparación Física

En una encuesta hecha con ambas Poblaciones de Damas ( 2022-2023 ) en todos los Seleccionados AAHB observamos cuantas veces por semana las jugadoras realizan Entrenamiento Físico en los Clubes:



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



Seleccionados de la AAHBA  
Área Preparación Física

Ratificando estos resultados, la Sesión Fisca de los Seleccionados AHBA, aporta un elemento más en la Formación Futura de las jugadoras, llevándolas año tras año a una semana de Entrenamiento de Elite.

Etapa 3

La Comunicación es uno de los pilares fundamentales de esta Área. En donde LOS JUGADORES/AS NO COMUNICAN ABSOLUTAMENTE NADA A LOS P.F DE LOS CLUBES!!!!...TODA LA INFORMACION LA MANDA EL STAFF DE AHBA A CADA P.F DE LAS DISTINTAS ENTIDADES.

El primer comunicado se envía a treves de Circular, y una vez convocados los distintos Seleccionados se obtienen celulares y mail de los P.F de los Clubes intervinientes, y a partir de ahí LA COMUNICACIÓN COMIENZA A SER DIRECTA : P.F AHBA – P.F CLUB.

- Información Otorgada.

Información a los Head Coach y D.T de los Seleccionados AHBA ( informes Internos)

- 1- Informe 1 : Se describe el rendimiento de cada jugador de LA POBLACION TOTAL, por puesto, Club y categoría.
- 2- Informe 2: A medida que se recortan las lista los D. T Siempre tienen actualizada la lista de lo jugadores que sigan en el Proceso.
- 3- Informe 3: A los H.C y D.T, se les da la información De toda la batería de test del Equipo Representativo.
- 4- Informe 4 : Durante el Torneo se registra el tiempo de juego de cada jugador/a en cada partido, aportando al C.T datos sobre la “ carga” que



Seleccionados de la AAHBA

Área Preparación Física

cada deportista va transitando, lo mismo se realiza en cada Match amistoso durante el año.

#### Información a los Clubes :

- 1- Cada Entrenamiento empieza preguntándoles a cada jugador/ora si está en buenas condiciones para la actividad del día. En caso de que la respuesta sea negativa , se le comunica al P.F del Club correspondiente.

#### **2- Se Confecciono en el 2022 “ LA HISTORIA FISICA DEPORTIVA”**

En este Documento se informa a cada Club los resultados de las Evaluaciones Físicas , y datos de Entrenamiento de “ sus jugadores/as”. Sumando los datos obtenidos en el 2023. Enviándose a través de mail , por la AHBA.

- 3- Después de cada Partido Amistoso y Después de finalizado cada Torneo, se envía a cada P.F de Club, una Planilla con los tiempos de juego de su Jugador/ora , para que puedan dosificar sus entrenamientos en la semana o posterior al Torneo.
- 4- Un vez Confeccionado **el Nuevo Perfil Morfofuncional AHBA 2023** este es enviado vía mail AHBA a todos los Clubes.
- 5- Todos los Profesionales de los clubes tienen a sus disposición los Celulares de cada integrante del Staff Físico AHBA por cualquier duda a resolver o sugerencia.

- Perfil Morfofuncional AHBA.

Este documento contiene datos estadísticos categorizaos de:

- 1- La Población Total Damas y caballeros ( esta población se refiere a todos/as los jugadores/as que son citados en la Primer Convocatoria). Categorizando los resultados del Yoyo Test por puestos y por categoría.

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



Seleccionados de la AAHBA  
Área Preparación Física

- 2- Perfil de los equipos representativos : Aquí se agregan ADEMÁS DE LAS EVALUACIONES PRINCIPALES, LAS SECUNDARIAS, y se categorizan por puestos.
- 3- Sirviendo toda LA INFORMACION , para que los profesionales de los Clubes puedan tener referencias para comparar a sus jugadoras/es ya sea con la Población Total o con las características de Elite , las cuales son otorgadas por los equipos representativos.

Observaciones Generales :

- 1- El Compromiso y la Profesionalidad de los P.F del Staff AHBA es DESTACABLE.
- 2- El trabajo con los Coach fue siempre en “ Equipo”.
- 3- Excelente comunicación con los P.F de los Clubes.
- 4- La Hotelería donde se alojaron todos los Seleccionados fue de excelencia, lo cual contribuye significativamente al bienestar general del jugador.
- 5- Lamentablemente la rotación, en los últimos meses, de canchas trajo algunas dificultades a los P.F para coordinar horarios.
- 6- Para el ciclo 2024, los P.F rotaran de Seleccionados.
- 7- Es de destacar la gran colaboración y disposición que existe en los Jugadores/as Mayores al momento de realizar los test.
- 8- También destaco, la colaboración de los P.F de los distintos Seleccionados Nacionales cuando fue requerida.



Seleccionados de la AAHBA  
Área Preparación Física

9- La inmediata respuesta Dirigencial ante cualquier eventualidad.

Lic. Fabian Jeanneret  
Head Coach Físico-Seleccionados AHBA

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