



# Capacitación Introducción Al Entrenamiento, Iniciación Para Entrenadores De Tiro Con Arco.



## Planificación del Entrenamiento para el Desarrollo Integral de los Atletas

### Introducción

El entrenamiento en cualquier deporte requiere una planificación estructurada y basada en principios científicos para maximizar el rendimiento de los atletas. Esta capacitación está diseñada para entrenadores que deseen perfeccionar sus habilidades en la planificación del entrenamiento, abordando temas clave como modelos de planificación, diseño de sesiones, herramientas de control. La capacitación se organiza en 3 módulos de 1 hora y 15 minutos cada uno, combinando teoría y ejemplos prácticos para garantizar un aprendizaje integral.

### Objetivo General

Proveer a los entrenadores conocimientos y herramientas prácticas sobre planificación del entrenamiento deportivo, adaptadas a las necesidades específicas del tiro con arco, fomentando un enfoque estratégico e integral en el desarrollo de los atletas.

### Estructura de la Capacitación

#### 1. Horario:

- Único de 12:00 a 13:30

#### 2. Modalidad

- 100% Online

#### 3. Módulo 1: Fundamentos de la Planificación del Entrenamiento Deportivo

- Conceptos básicos sobre planificación del entrenamiento
- ¿Qué es la planificación? Importancia en el deporte competitivo.
- Principios fundamentales del entrenamiento (individualización, progresión, variabilidad).
- Estructura general del entrenamiento deportivo
- Componentes clave: preparación física, mental y estratégica.
- Diferencias entre planificación a corto, mediano y largo plazo.
- Objetivos específicos en tiro con arco
- Definición de metas realistas según categorías (recreativo, competitivo).
- Relación entre el entrenamiento físico y el rendimiento técnico.

#### 4. Módulo 2: Modelos de Planificación Deportiva

- Introducción a los modelos clásicos de planificación
- Periodización tradicional: macrociclos, mesociclos y microciclos.
- Modelos contemporáneos: periodización ondulante y bloques.
- Adaptación al tiro con arco
- Factores específicos que considerar: precisión, control mental y resistencia postural.
- Ejemplo práctico: diseño de un macrociclo para una temporada competitiva.



# Capacitación Introducción Al Entrenamiento, Iniciación Para Entrenadores De Tiro Con Arco.



- Gestión del tiempo y recursos
  - Cómo organizar entrenamientos semanales según disponibilidad y nivel del atleta.
5. **Módulo 3: Diseño Práctico de Sesiones de Entrenamiento**
- Estructura básica de una sesión de entrenamiento
  - Componentes esenciales: calentamiento general/específico, parte principal, enfriamiento.
  - Duración e intensidad según objetivos (físico, mental o estratégico).
  - Ejemplos prácticos
  - Sesión enfocada en la preparación física general (resistencia postural).
  - Sesión enfocada en control mental bajo presión (simulación competitiva).
  - Evaluación continua durante las sesiones •
6. **Métodos simples para medir progreso y sobre carga del deportista** (diarios, observación directa, wellness).

## Metodología de la Capacitación

La capacitación combinará presentaciones teóricas con análisis práctico mediante ejemplos reales aplicados al tiro con arco. Se fomentará la participación a través de preguntas abiertas y discusiones grupales para enriquecer el aprendizaje colaborativo.

## Resultados Esperados

Al finalizar la capacitación, los entrenadores serán capaces de:

1. Diseñar sesiones y microciclos estructurados según las necesidades específicas del tiro con arco.
2. Organizar sesiones efectivas que integren preparación física y mental.
3. Implementar herramientas prácticas para monitorear el progreso deportivo.

## Cronograma Tentativo

Fechas	Tema	Duración	Metodología	Horario
17/05/2025	Fundamentos de la Planificación	1h15m	Exposición teórica + ejemplos prácticos	12:00 a 13:30
24/05/2025	Modelos de Planificación	1h15m	Presentación + análisis grupal	12:00 a 13:30
31/05/2025	Diseño Práctico de Sesiones	1h15m	Taller práctico + discusión	12:00 a 13:30



# Capacitación Introducción Al Entrenamiento, Iniciación Para Entrenadores De Tiro Con Arco.



## Costos

Habr  un valor diferenciado para miembros de clubes federados y no federados, además habrá 1 beca disponible por club la cual se entregará solo si el club interesado paga por una inscripción a esta actividad.

Federados	\$20.000
No Federados	\$40.000

## Datos de pago

- Cuenta: Corriente
- Banco: Scotiabank
- Número: 990387702
- Rut: 71018100-4
- Nombre: Federación Deportiva Nacional de Tiro con Arco
- Correo: administracion@fechta.cl; registro@fechta.cl
- Dirección: Ramón Cruz 1176 oficina 305

Todos los pagos deben ser acreditados mediante correo a [coordinadorgeneral@fechta.cl](mailto:coordinadorgeneral@fechta.cl) indicando el nombre del beneficiario y el nombre de quien ocupa la beca (si es que aplica).

## Inscripción

Se llevará a cabo mediante la plataforma web FECHTA.CL para todo interesado federado, para los no federados podrán hacerlo mediante el siguiente link <https://forms.gle/KGZXxwjXZwKV3nP76>

## Plazos

	Apertura de inscripciones	Cierre de inscripciones
Técnicos, Dirigentes, Apoderados	08/04/2025	12/05/2025

## Expositor

 lvaro Flores Ferruz, docente UDD Pedagogía en Educación Física, Magister en Entrenamiento deportivo, coordinador de gimnasios Universidad del Desarrollo.

## Validación

La actividad estará validada por la Federación Chilena de Tiro con Arco, en el marco del proceso anual de capacitaciones.



# Capacitación Introducción Al Entrenamiento, Iniciación Para Entrenadores De Tiro Con Arco.



## Conclusión

Esta capacitación busca fortalecer las competencias estratégicas de los entrenadores, promoviendo un enfoque profesionalizado en la preparación integral del atleta. Estamos seguros de que este programa contribuirá significativamente al desarrollo del tiro con arco a nivel nacional.

  
Matías Arévalo  
Gerente Técnico  
07/04/2025

