



# Taller Introducción Al Entrenamiento, Nutrición Deportiva, Guía Para Arqueros.



## Introducción

La nutrición deportiva es un factor relevante en el rendimiento deportivo. El objetivo de esta es asegurar el funcionamiento general del organismo, aportar la cantidad de energía apropiada, otorgar nutrientes para el mantenimiento y reparación de los tejidos, y mantener y regular el metabolismo corporal. Una correcta alimentación mejora significativamente el rendimiento y la recuperación. Por el contrario, una dieta inadecuada puede favorecer lesiones y fatiga, limitando o incluso disminuyendo el rendimiento deportivo.

Una estrategia nutricional bien planificada ayuda a soportar cualquier programa de entrenamiento y promueve una buena adaptación al deporte, lo que hace fundamental educar al deportista respecto a ello. Para los deportistas es importante consumir suficientes calorías, líquidos, vitaminas y minerales y macronutrientes, que deben ser equilibrados según las características de cada atleta.

## Cronograma de capacitación (1 hora y 20 minutos)

1. Horario único de 12:00 a 13:30
2. Modalidad: 100% online
3. **Módulo I: Revisión de encuesta diagnóstica previamente enviada (10 minutos)**
4. **Módulo II: Importancia de los nutrientes en el deporte (20 minutos)**
  - Importancia de los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y lípidos) y de su adecuada planificación según periodo y horarios de entrenamiento.
  - Función de los micronutrientes en la nutrición deportiva. Suplementación de vitaminas y minerales.
5. **Módulo III: Colaciones pre y post entrenamiento (20 minutos)**
  - Consecuencias de una alimentación inadecuada antes y después del entrenamiento.
  - ¿Qué debo comer antes y después de entrenar? Ejemplos.
  - Suplementos deportivos: Creatina y Proteína.
6. **Módulo IV: Importancia del agua (10 minutos)**
  - Consecuencias de una inadecuada hidratación.
  - Planificación de la hidratación.
7. **Módulo V: Revisión encuesta y Ronda de preguntas (20 minutos)**

\*Posterior a la capacitación, se le enviará a los participantes infografía que complementa y ayude a reforzar el aprendizaje obtenido.



# Taller Introducción Al Entrenamiento, Nutrición Deportiva, Guía Para Arqueros.



## Resultados de aprendizaje esperados

Al finalizar esta capacitación, los participantes podrán:

- Comprender la importancia de los nutrientes en el deporte.
- Identificar colaciones pre y post entrenamiento apropiadas.
- Explicar la importancia del agua para los atletas.
- Planificar las comidas diarias en función del programa de entrenamiento.

## Costos

Gratuito para deportistas y clubes federados, tendrá costo para deportistas e interesados no federados.

- 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.

## 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/gqrBb6ERiBscovp57>

## Plazos

	Apertura de inscripciones	Cierre de inscripciones	Fecha de taller
Deportistas	8/04/2025	11/05/2025	16/05/2025

## Expositor

Sofía Dabovich Stenger Nutricionista con Mención Deportiva – Universidad del Desarrollo



# Taller Introducción Al Entrenamiento, Nutrición Deportiva, Guía Para Arqueros.



## Validación

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

## 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

