

## **Curso de: Excel Aplicado a la Gestión de Escuelas Deportivas de Natación**

**Duración:** 10 horas online/15 horas académicas

**Modalidad:** Teórico-práctico

**Dirigido a:** Entrenadores deportivos / Coordinadores / Directivos deportivos / Entrenadores de Natación/ Instructores de Natación

### **1. Descripción del Curso**

Este curso integra en un único proceso formativo el uso de Excel aplicado a la gestión deportiva, tomando como referencia tres módulos prácticos fundamentales en la gestión de Escuelas Deportivas de Natación: seguimiento de asistencia y rendimiento, planificación de entrenamientos y macrociclos, y recopilación y análisis de tiempos de competencia.

El curso está diseñado para entrenadores que desean transformar registros diarios en información clara, visual y útil para la toma de decisiones técnicas, motivacionales y estratégicas. Se enfatiza el uso de Excel como herramienta central para el control del proceso formativo, el análisis del rendimiento y la comunicación efectiva con atletas, padres y directivas.

### **2. Objetivo General**

Desarrollar competencias prácticas en el uso de Excel para el registro, análisis e interpretación de datos deportivos relacionados con asistencia, rendimiento, planificación de entrenamientos y resultados competitivos, fortaleciendo la toma de decisiones del entrenador/instructor.

### **3. Objetivos Específicos**

1. Registrar y analizar la asistencia y el rendimiento deportivo de los atletas mediante Excel.
2. Diseñar y gestionar planificaciones de entrenamiento y macrociclos con control de cargas e intensidades.
3. Registrar, comparar y analizar tiempos de competencia frente a marcas mínimas.
4. Utilizar gráficos e indicadores para evaluar progreso deportivo.
5. Generar retroalimentación motivadora basada en datos objetivos.
6. Integrar los tres sistemas en una visión global del proceso formativo del atleta.

### **4. Resultados de Aprendizaje**

Al finalizar el curso, el participante será capaz de:

1. Usar Excel para llevar un control ordenado de asistencia y rendimiento.
2. Interpretar porcentajes, promedios y tendencias deportivas.
3. Planificar entrenamientos y macrociclos con control de volumen e intensidad.
4. Analizar tiempos competitivos y compararlos con marcas mínimas.
5. Presentar información deportiva mediante gráficos claros y comprensibles.
6. Tomar decisiones técnicas y motivacionales basadas en datos.

### **5. Metodología**

- Exposición guiada paso a paso en Excel.
- Talleres prácticos por módulo.
- Ejercicios aplicados con casos reales de entrenamiento.

- Análisis e interpretación de datos deportivos.

## **6. Contenidos y Estructura del Curso**

### **Módulo 1 (4 h) – Excel para Seguimiento de Asistencia y Rendimiento**

- Introducción al uso de Excel y sistemas modernos de gestión deportiva
- Estructura de un sistema de asistencia anual.
- Registro mensual y anual por atleta.
- Códigos de asistencia (A, I, LL, C, S).
- Cálculo de porcentajes de asistencia.
- Registro de rendimiento diario (100%, 75%, 50%, 25%).
- Promedios mensuales y anuales.
- Gráficos comparativos de asistencia y rendimiento.
- Interpretación de datos y retroalimentación motivadora.

### **Módulo 2 (3 h) – Excel para Planificación de Entrenamientos y Macro ciclos**

- Principios básicos de planificación deportiva en Excel.
- Calculadora de intensidades basada en mejores tiempos.
- Escalas porcentuales (0.6 – 1.0).
- Planificador de macrociclos y microciclos.
- Registro de volumen diario, semanal y mensual.
- Reportes automáticos de volumen.
- Repositorio de entrenamientos y ejercicios.
- Uso de buscadores y filtros.
- Análisis de cargas y prevención de sobreentrenamiento.

### **Módulo 3 (3 h) – Excel para Recopilación y Análisis de Tiempos de Competencia**

- Base de datos de atletas.
- Registro de tiempos de competencia y chequeos.
- Marcas mínimas por edad, categoría y sexo.
- Comparación: mejor tiempo, último tiempo y marca mínima.
- Cálculo de diferencias y tendencias.
- Gráficos de evolución competitiva.
- Interpretación de resultados y toma de decisiones.
- Integración con asistencia y planificación.

## **7. Estrategias de Evaluación (Sugeridas)**

- Participación en talleres prácticos.
- Desarrollo de ejercicios por módulo.
- Producto final: archivos de Excel integrado con los tres sistemas (asistencia, planificación y tiempos).

## **8. Aplicación Práctica del Curso**

- Entrenadores: control integral del proceso deportivo.
- Atletas: retroalimentación clara y motivadora.
- Directiva: informes visuales y objetivos.
- Padres y comunidad: transparencia y seguimiento del progreso.

## **9. Recomendaciones Finales**

- Mantener registros actualizados y disciplinados.
- Usar los datos como herramienta de motivación, no de sanción.

- Revisar periódicamente los indicadores y gráficos.
- Integrar la información para una visión global del desarrollo deportivo.

Este curso consolida los tres proyectos en un solo sistema formativo, práctico y aplicable, posicionando a Excel como una herramienta estratégica para el entrenador moderno.

Bibliografía:

**Marques Junior, N. K. (2025). Enseñanza del cálculo de la carga de entrenamiento con Excel: una revisión narrativa. Edu-física.com, 17(35), 159–182.**  
<https://doi.org/10.59514/2027-453X.3595> — artículo que explica cómo **usar Excel para calcular carga de entrenamiento** y métricas de rendimiento. [revistas.ut.edu.co](http://revistas.ut.edu.co)

**Turner, A., Bishop, C., Chavda, S., Brazier, J., & Read, P. (2015). Data Analysis for Strength and Conditioning Coaches: Using Excel to Analyze Reliability, Differences, and Relationships. Strength and Conditioning Journal, 37(1), 76–83.**  
<https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000113> — analiza **estadísticas aplicadas al entrenamiento utilizando Excel**, incluyendo confiabilidad, efecto y correlaciones. [ResearchGate](#)

Los contenidos, ejercicios y materiales del curso han sido curados por el docente, a partir de bibliografía académica, manuales técnicos y recursos especializados en análisis deportivo y uso de Excel, priorizando fuentes verificables, actualizadas y aplicables al contexto del entrenamiento deportivo. Este curso cuenta con el respaldo académico y técnico de DR-Innova S.A.S., a través del programa AgTech Program, que acompaña la estructuración metodológica y la curaduría de contenidos en análisis de datos y plataformas tecnológicas. El material del curso se distribuye bajo una licencia de uso personal, no exclusiva y no transferible, exclusivamente para fines formativos.

Docente Instructor: Raúl Vicuña Cufat, Entrenador Deportivo.

[TEN - Excel para Entrenadores de Natación](#)