

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 Macrociclos

- 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

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](https://www.researchgate.net/publication/275111111)

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](#)