

Estándar de Cualificación

Entrenamiento Deportivo

Código 1014-52-01-1-01

Versión 01



Setiembre, 2025

EMPEZAR

Índice

I. Identificación de la cualificación	6
II. Descripción de las competencias específicas	9
III. Resultados de aprendizaje transversales a todas las competencias específicas	14
IV. Contexto laboral	15
V. Emisión de diploma	18
VI. Glosario de términos	19

EL MARCO NACIONAL DE CUALIFICACIONES DE LA EDUCACIÓN Y FORMACIÓN TÉCNICA PROFESIONAL DE COSTA RICA

Aprobación

El Marco Nacional de Cualificaciones de la Educación y Formación Técnica Profesional de Costa Rica (MNC-EFTP-CR) fue aprobado en la sesión N° 37- 2016, celebrada por el Consejo Superior de Educación el día 18 de julio del 2016, mediante acuerdo N° 06-37-2016 y actualizado en el acuerdo N° 04-60-2019, según consta en el Decreto Ejecutivo N° 39851-MEP-MTSS, el cual fue publicado el martes 6 de setiembre del 2016 en el Alcance N° 161A de la Gaceta.

En cuanto a su definición, propósito general y componentes, el documento del MNC-EFTP-CR (2019), en su Capítulo III, establece:

Definición

El Marco Nacional de Cualificaciones de Educación y Formación Técnica Profesional de Costa Rica (MNC-EFTP-CR) es la estructura reconocida nacionalmente, que norma las cualificaciones y las competencias asociadas a partir de un conjunto de criterios técnicos contenidos en los descriptores, con el fin de guiar la formación; clasificar las ocupaciones y puestos para empleo; y facilitar la movilidad de las personas en los diferentes niveles; todo lo anterior de acuerdo con la dinámica del mercado laboral (p.51).

Propósito general

El MNC-EFTP-CR norma el subsistema de educación y formación técnica profesional, a través de la estandarización de los niveles de formación, descriptores, duración y perfiles de ingreso y egreso de la formación, entre otros. Establece la articulación vertical y horizontal en el sistema educativo costarricense y orienta la atención de la demanda laboral. Además, asocia las cualificaciones con campos de la educación establecidos en la Clasificación Internacional Normalizada de la Educación (CINE-F-2013) y la normativa salarial (p.50).

Componentes

El MNC-EFTP-CR establece un sistema de nomenclatura de cinco niveles de técnico. Cada nivel de cualificación cuenta con su respectivo descriptor, requisito mínimo de escolaridad para el ingreso, rango de duración del plan de estudios y requisito mínimo de escolaridad para la titulación (p.52).

Con respecto a los Estándares de cualificación y al Catálogo Nacional de Cualificaciones (CNC) el MNC-EFTP-CR, establece:

Los estándares pueden entenderse como definiciones de lo que una persona debe saber, hacer, ser y convivir para ser considerado competente en un nivel de cualificación. Los estándares describen lo que se debe lograr como resultado del aprendizaje de calidad.

El estándar de cualificación es un documento de carácter oficial aplicable en toda la República de Costa Rica, establece los lineamientos para la formulación y alineación de los planes de estudios y programas de la EFTP, que se desarrollan en las organizaciones educativas.

El Catálogo Nacional de Cualificaciones (CNC) asume la organización por campos de la educación que establece la CINE-F-2013, agregando el Campo de la Oferta Educativa y se subdivide en Campo Profesión y el Campo Cualificación reconocida a nivel nacional e internacional, las cuales son asociadas al Clasificador de Ocupaciones de Costa Rica (COCR) u otros.

La metodología incorpora la Clasificación Internacional Normalizada de la Educación (CINE-F-2013)¹ con el objetivo de codificar las cualificaciones para el Catálogo Nacional de Cualificaciones de EFTP, normalizar la oferta educativa y los indicadores de la estadística de la EFTP en el ámbito nacional e internacional.

El Campo Detallado

Según Clasificación Internacional Normalizada de la Educación, Campos de la Educación y la Formación 2013 (CINE-F 2013)¹ – Descripción de los campos detallados, el campo detallado Deportes es el estudio de técnicas y habilidades en un deporte elegido. Los programas y certificaciones con los siguientes contenidos principales se clasifican aquí:

- Estudios de entrenadores deportivos
- Técnicas y habilidades en un deporte elegido
- Entrenamiento de árbitros / árbitros y otros oficiales deportivos

Inclusiones

- La competición se incluye aquí.

¹ Hace referencia a: Campos de Educación y Capacitación 2013 de la CINE (ISCED-F-2013).

Entrenamiento Deportivo

1014-52-01-1-01

3

- Aquí se incluye el juego de ajedrez.

Exclusiones

- La formación de profesores de educación física (profesores de deporte) está excluida de este campo detallado y se incluye en el campo detallado 0114 «Formación para docentes con asignatura de especialización».
- Los servicios de condición física (fitness) están excluidos de este campo detallado e incluidos en el campo detallado 1012 «Peluquería y tratamiento de belleza».

Código de la cualificación

La codificación de la cualificación está conformada por once dígitos que permiten su trazabilidad con los campos de la CINE y el campo educación definido por el MNC-EFTP-CR. Los primeros cuatro dígitos corresponden a la codificación de los campos amplio, específico y detallado de la CINE-F-2013; los cuatro siguientes corresponden al campo educación, el cual está subdividido en campo profesión y en campo cualificación; continuando con el dígito que obedece al nivel de cualificación y, por último, dos dígitos que establecen la versión.



Entrenamiento Deportivo

1014-52-01-1-01

4

Elaborado por

- Equipo técnico-metodológico interinstitucional:
 - Ana Cristina Parra Jiménez. Universidad De La Salle.
 - Carmen Grace Salazar Salas. Universidad de Costa Rica y Asociación Costarricense de Profesionales en Recreación.
 - Gabriela Azofeifa Castro. Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación.
 - Gerardo Alonso Araya Vargas. Universidad de Costa Rica.
 - Grettel Córdoba López. Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación.
 - Heiner Arroyo Rivera. Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación.
 - Jorge Salas Cabrera. Universidad Nacional de Costa Rica.
 - Karla Chaves Castro. Universidad de Costa Rica.
 - Kattia Venegas Lara. Instituto Nacional de Aprendizaje.
 - María Alexandra Durán Alfaro. Instituto Nacional de Aprendizaje.
 - Max Acuña Vargas. Instituto LAFIT.
 - Rafael Carvajal. Colegio Profesionales en Ciencias del Movimiento Humano. Universidad de Costa Rica.
 - Roberto Antonio Rojas Coto. Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación.
 - Rodney Cordero Murillo. International Professional Trainer – IPT.
 - Seidy Lucrecia Benavides Vargas. Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación.
 - Sonia Montero Briceño. Universidad Autónoma de Centroamérica.
 - Steve Alí Monge Poltronieri. Universidad Nacional de Costa Rica.
 - Wilson Solano García. Universidad de Costa Rica.
- Equipo asesor de la metodología:
 - Ginnette Rojas Arias

Entrenamiento Deportivo

1014-52-01-1-01

5

Agradecimiento

A las personas que representan a las organizaciones, instituciones y empresas que participaron en las etapas del proceso metodológico:

- Empresas y organizaciones que participaron en las entrevistas del sector productivo:
Colegio de Ciencias del Movimiento Humano.
- Empresas y organizaciones que participaron en la validación:
Alberto Chinchilla Córdoba. Independiente.
Boris Allan Larios Cruz. Tecnológico de Costa Rica.
Roger David Navarro Sevilla. Ministerio de Educación Pública.
María Esmeralda Rojas Campos. Gimnasia Artística Educativa.
Ingrid Morales Muñoz. Federación Costarricense de Voleibol.

El presente Estándar de Cualificación fue aprobado por la Comisión Interinstitucional para la Implementación y Seguimiento del Marco Nacional de Cualificaciones de la Educación y Formación Técnica Profesional de Costa Rica, mediante el **Acuerdo N° tres**, el día **treinta** del mes **septiembre** del año **dos mil veinticinco**.

Control de versiones

No aplica.

Entrenamiento Deportivo

1014-52-01-1-01

6

I. Identificación de la cualificación

1

Codificación Cualificación: 1014-52-01-1-01

2

Cualificación (Nombre): Entrenamiento deportivo

3

Campo Amplio: 10 Servicios

4

Campo Específico: 101 Servicios personales

5

Campo Detallado: 1014 Deportes

6

Campo Profesión: 52 Deportes, recreación y actividad física

7

Campo Cualificación: 01 Entrenamiento deportivo

8

Nivel de cualificación: Técnico 1

9

Versión: 01

10

Fecha de aprobación: Setiembre 2025

11

Nivel de escolaridad requerido para el ingreso: III Ciclo de la Educación General Básica

12

Nivel de escolaridad requerido para la titulación: III Ciclo de la Educación General Básica

13

Competencia general: Dirigir procesos de entrenamiento deportivo, considerando el diagnóstico de salud, el rendimiento y las características técnicas y tácticas de las personas deportistas, así como las metas de la organización, en coordinación con el cuerpo técnico, comunicándose de forma respetuosa y colaborando con un ambiente de sana convivencia, respetando las diferencias individuales.

14

Competencias específicas y resultados de aprendizaje de otros estándares requeridos para la articulación con esta cualificación: No aplica.

Entrenamiento Deportivo

1014-52-01-1-01

8

15

Mapa de cualificación:

Cualificación

Competencia general

Competencias específicas

1014-52-01-1-01
Entrenamiento
Deportivo

Dirigir procesos de entrenamiento deportivo, considerando el diagnóstico de salud, el rendimiento y las características técnicas y tácticas de las personas deportistas, así como las metas de la organización, en coordinación con el cuerpo técnico, comunicándose de forma respetuosa y colaborando con un ambiente de sana convivencia, respetando las diferencias individuales.

CE1

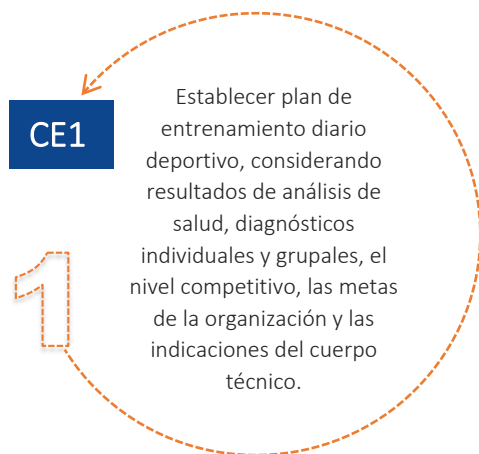
1 Establecer plan de entrenamiento diario deportivo, considerando resultados de análisis de salud, diagnósticos individuales y grupales, el nivel competitivo, las metas de la organización y las indicaciones del cuerpo técnico.

CE2

2 Instruir el entrenamiento deportivo de personas, considerando el desarrollo psicomotor, objetivos de aprendizaje, valores deportivos y las indicaciones del profesional a cargo.

II. Descripción de las competencias específicas

Competencias específicas (CE)



Resultados de aprendizaje²

La persona es competente cuando:

1. Identifica niveles de competición y destreza deportiva, según la categoría en la que se participa.
2. Realiza la aplicación y análisis de cuestionarios de evaluación de la salud, remitiéndolos al personal interdisciplinario pertinente, según protocolos establecidos.
3. Aplica pruebas físicas, motrices y técnicas deportivas, considerando información del cuestionario de evaluación de la salud, nivel de competición, el nivel de las personas deportistas y las metas establecidas por la organización deportiva.
4. Establece la clasificación de personas en niveles de competición, considerando resultados de pruebas físicas, motrices y técnicas, así como estándares establecidos.
5. Aplica diagnósticos técnico y táctico al equipo deportivo, considerando el nivel de competición, de destreza de las personas deportistas y las metas establecidas por la organización deportiva.
6. Establece el nivel de rendimiento deportivo del equipo, considerando el nivel de competición, la destreza de las personas deportistas y las metas establecidas por la organización deportiva.
7. Interpreta indicaciones y recomendaciones de las personas miembros del cuerpo técnico, según protocolos establecidos.
8. Elabora plan diario de entrenamiento, interpretando el planeamiento elaborado por el profesional a cargo, según nivel y ciclo de competición.

² Resultados de aprendizaje según elementos del descriptor. Aplicación y saberes disciplinarios.

9. Distingue el nivel de técnica, táctica y estrategia de rivales deportivos, considerando las metas deportivas establecidas.
10. Aplica metodologías de enseñanza lúdicas y competitivas, considerando principios del entrenamiento deportivo y categoría de edad.
11. Ejecuta estrategias individuales y colectivas en las sesiones de entrenamiento, considerando las indicaciones del profesional a cargo y condiciones específicas de la competición.

Evaluación del logro de la competencia específica N°1

Evidencias CE1

Conocimientos³:

- Niveles de competición y destreza deportiva.
- Pruebas físicas.
- Pruebas motrices.
- Pruebas técnicas.
- Nivel de técnica, táctica y estrategia de rivales deportivos.
- Principios del entrenamiento deportivo.
- Categorías deportivas.
- Analiza los resultados de cuestionarios de evaluación de la salud.

³ Saberes disciplinarios

Entrenamiento Deportivo

1014-52-01-1-01

11

Desempeño⁴:

- Aplica pruebas físicas, motrices y técnicas deportivas.
- Ejecuta estrategias individuales y colectivas en las sesiones de entrenamiento

Nota: Los desempeños los realiza considerando las metas de la organización, el diagnóstico de salud, el rendimiento, las características técnicas y tácticas de las personas deportistas, en coordinación con el cuerpo técnico.

Producto:

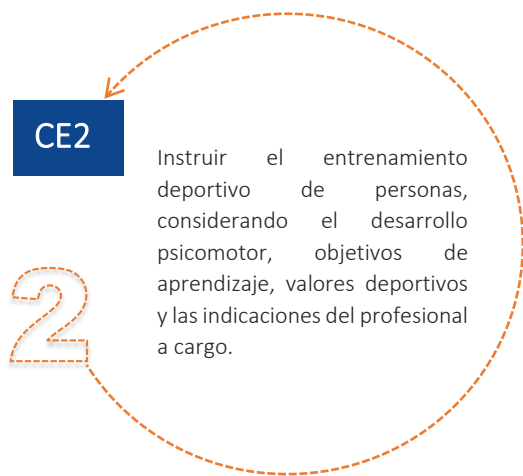
- Cuestionarios de evaluación de la salud aplicados.
- Plan diario de entrenamiento elaborado.

Nota: Los productos los realiza considerando análisis de salud, diagnósticos individuales y grupales, el nivel competitivo, las metas de la organización y las indicaciones del cuerpo técnico.

⁴ Aplicación, incluye ser y convivir

Competencias específicas (CE)

Resultados de aprendizaje



La persona es competente cuando:

1. Aplica estrategias y técnicas de dirección de actividades que fomenten las capacidades motrices básicas de las personas deportistas, según el desarrollo psicomotor y las indicaciones del profesional a cargo.
2. Aplica estrategias y técnicas de dirección de actividades que fomenten las capacidades físicas y técnicas de las personas deportistas, según el desarrollo psicomotor y las indicaciones del profesional a cargo.
3. Registra el rendimiento físico y motor de las personas deportistas, según indicaciones del profesional a cargo y escalas establecidas.
4. Dirige prácticas de situaciones reales de competencia deportiva, promoviendo valores en las personas participantes, considerando la metodología de enseñanza establecida y la fase de desarrollo psicomotor de la persona participante.
5. Registra el rendimiento de las personas en las prácticas deportivas, considerando sus características personales, objetivos de aprendizaje y de competición deportiva.
6. Identifica, por medio de observación, lesiones, dolencias y comportamientos en personas deportistas, que podrían comprometer su bienestar, condición corporal y mental, notificando a la persona profesional competente, considerando técnicas de comunicación asertiva.
7. Elabora reportes del entrenamiento, considerando metas y estándares establecidos.

Evaluación del logro de la competencia específica N°2

Evidencias CE2

Conocimientos:

- Desarrollo psicomotor.
- Metodologías de enseñanza.
- Lesiones, dolencias y comportamientos en personas deportistas, que podrían comprometer su bienestar, condición corporal y mental.

Desempeño:

- Dirige actividades que fomenten las capacidades motrices básicas de las personas deportistas.
- Dirige actividades que fomenten las capacidades físicas y técnicas de las personas deportistas.
- Dirige prácticas de situaciones reales de competencia deportiva.

Nota: Los desempeños los realiza considerando las metas de la organización, el diagnóstico de salud, el rendimiento, las características técnicas y tácticas de las personas deportistas, en coordinación con el cuerpo técnico.

Producto:

- Rendimiento físico y motor de las personas deportistas registrado.
- Rendimiento de las personas en las prácticas deportivas registrado.
- Reportes del entrenamiento elaborados.

Nota: Los productos los realiza considerando el desarrollo psicomotor, objetivos de aprendizaje, valores deportivos y las indicaciones del profesional a cargo.

III. Resultados de aprendizaje transversales a todas las competencias específicas⁵

Trabajo en equipo

- Muestra disponibilidad para colaborar en aquellos casos en que es requerido.
- Establece un trato cordial y respetuoso con las personas.
- Reconoce la diversidad y evita realizar cualquier comentario o conducta discriminatoria.
- Trabaja en equipo de manera responsable y ordenada.
- Apoya a otras personas para el logro de desempeños de sus funciones.
- Atiende los lineamientos y acuerdos establecidos por el equipo de trabajo para el logro de los objetivos organizacionales.
- Actúa y se desempeña bien individualmente.

Resolución de conflictos

- Identifica situaciones y aspectos básicos que pueden generar problemas en el día a día de su trabajo, y genera acciones inmediatas para evitar posibles inconvenientes.
- Identifica problemas, buscando información de acceso a su cargo para resolver los conflictos en su ámbito laboral.
- Aplica estrategias para el manejo de emociones y la resolución de conflictos.
- Implementa técnicas de negociación en el campo laboral.
- Actúa de manera tolerante ante situaciones diversas.

Liderazgo

- Orienta en el logro de objetivos comunes.
- Emplea canales de comunicación efectivos.
- Propone acciones en pos de la mejora continua y el alcance de los objetivos organizacionales.
- Actúa con integridad, respeto y profesionalismo, fomentando el juego limpio y el desarrollo sano de las personas deportistas.

⁵ Resultados de aprendizaje según elementos del descriptor: Autonomía y responsabilidad, interacción profesional, cultural y social. Además, se deben considerar para cada Estándar de Cualificación en particular, se requieren algunos de los siguientes: salud ocupacional, sostenibilidad ambiental, servicio a la clientela, calidad, emprendedurismo, innovación, entre otros. Para efectos del diseño curricular, los resultados de aprendizaje transversales deben integrarse y evaluarse en cada competencia específica.

IV. Contexto laboral

16

Condiciones del contexto laboral:

- Laborar a la intemperie.
- Realizar actividades por tiempo prolongado en condiciones climáticas variadas.
- Realizar labores que pueden producir fatiga física.
- Trabajar a temperaturas variadas y choques térmicos.
- Trabajar en condiciones variadas, con algún riesgo implicado.
- Trabajar bajo presión.
- Atender personas con diferentes perfiles.
- Trabajar en diversos ambientes.
- Asumir diversas tareas simultáneamente.
- Trabajar en horarios rotativos (fines de semana, días festivos, entre otros).
- Trabajar con disponibilidad de horarios.
- Trabajar de pie o sentado por largos períodos.
- Trabajar manipulando cargas pesadas.
- Trabajar realizando fuerza física con la utilización de máquinas y equipos.
- Trabajar en ambientes con poca o mucha iluminación, variable entre natural y artificial.
- Trabajar custodiando los recursos asignados.
- Trabajar con alta demanda física.

17

Dominio de una segunda lengua:

El dominio del segundo idioma _____ es

Indispensable

Deseable

No aplica

En un nivel () Principiante () Elemental () Intermedio () Intermedio alto () Avanzado

18**Normativa relacionada con las ocupaciones vinculadas a este Estándar de Cualificación (EC):**

- Manual de normas para la habilitación de Centros para Acondicionamiento físico. Decreto Ejecutivo N° 33532.
- Ley N° 7600. Ley de Igualdad de Oportunidades para las Personas con Discapacidad.
- Ley N° 5395 Ley General de Salud.
- Ley N° 10184. Ley Orgánica del Colegio de Profesionales en Ciencias de Movimiento Humano de Costa Rica.
- Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física.
- Decreto Ejecutivo No. 42600-S-MIDEPOR-MEP-MIDEPLAN. Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física.

19**Ámbito de inserción laboral para las ocupaciones vinculadas con la cualificación:**

- Centros, academias o escuelas deportivas.
- Federaciones deportivas.
- Comité paralímpico.
- Comités cantonales de deportes y recreación.
- Asociaciones deportivas.
- Clubes deportivos.
- Instituciones educativas (colegios, universidades y otras unidades educativas).
- Deportes individuales con patrocinio privado.
- Equipos y deportistas de presupuesto municipal.
- Comité olímpico.

Entrenamiento Deportivo

1014-52-01-1-01

17

20

Ocupaciones asociadas a este Estándar de Cualificación (EC) de acuerdo con el Clasificador de Ocupaciones de Costa Rica (COCR) y otros referentes consultados:

Clasificador de Ocupaciones de Costa Rica

- COCR-2023/ 3422 Entrenadores, instructores y árbitros de actividades deportivas.

Otros referentes consultados

- Entrenador.

21

Ruta de aprendizaje según Catálogo Nacional de Cualificaciones de la EFTP-CR:

- 1014-52-01-1-01 Entrenamiento deportivo.



22

Estándares de Cualificación internacionales relacionados:

- P-8541-3422-001-V01 Entrenador(a) de iniciación deportiva. Chile Valora.

Entrenamiento Deportivo

1014-52-01-1-01

18

V. Emisión de diploma

La persona que apruebe un Programa educativo que haya sido diseñado a partir del presente Estándar de Cualificación, según el Marco Nacional de Cualificaciones de la Educación y Formación Técnica Profesional de Costa Rica, se hace acreedora al diploma de:

Entrenamiento Deportivo 1014-52-01-1-01	TÉCNICO 1
Nombre de la cualificación	Nivel de cualificación

Esta cualificación certifica que la persona es competente para:

Dirigir procesos de entrenamiento deportivo, considerando el diagnóstico de salud, el rendimiento y las características técnicas y tácticas de las personas deportistas, así como las metas de la organización, en coordinación con el cuerpo técnico, comunicándose de forma respetuosa y colaborando con un ambiente de sana convivencia, respetando las diferencias individuales.

VI. Glosario de términos

Terminología asociada a la cualificación:

- **Técnica deportiva:** Ejecución según los movimientos y destrezas motrices aprendidas para lograr el mayor rendimiento deportivo y evitar lesiones.
- **Táctica deportiva:** Toma de decisiones acertadas de una persona deportista o un equipo durante la competencia para lograr el éxito en esta, al adaptarse a las circunstancias y al aprovechar las debilidades del oponente.
- **Cuerpo técnico:** Equipo interdisciplinario que trabaja coordinadamente en la preparación física y mental de una persona o un equipo deportivo para lograr su máximo rendimiento y éxito. Estas personas deben ser especialistas en entrenamiento, preparación física, fisioterapia, nutrición, psicología deportiva, entre otras profesiones. Sus funciones varían según el deporte y el nivel de competencia.
- **Desarrollo psicomotor:** Conjunto de principios que indican el orden lógico y seguro para desarrollar la fuerza: primero se debe trabajar la flexibilidad, luego fortalecer tendones y ligamentos, después priorizar los músculos del CORE y enfocar el entrenamiento en los músculos estabilizadores solo después de haber fortalecido el tronco. Estas leyes buscan optimizar el rendimiento y prevenir lesiones. Fuente: Vayer, P. (1981). Educación psicomotriz y retraso mental. Editorial Kapelusz.

Para más información
haga clic aquí



www.cualificaciones.cr

Volver al
INICIO

Retrocede

Volver al ÍNDICE