

e ENTRENO



AÑO VII
NÚMERO 17
Setiembre a Diciembre
2022

La Revista Digital del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación



ICODER FIRME EN PROTECCIÓN AMBIENTAL Nuevos vehículos eléctricos

Pág.06



Nuevo sello postal conmemorativo "Mujeres en el deporte"

Pág.16



Hagamos Eco 2022: capacitaciones presenciales y virtuales

Pág.32



Exitosas calles recreativas santacruceñas

Pág.40

MENSAJE
MINISTRA DEL DEPORTE
Mary Munive Angermüller



¡Movámonos!

Es maravilloso que nuestros deportistas salgan al extranjero a representarnos y que regresen con medallas doradas, plateadas o de bronce. Yo brinco, salto y siempre estoy tratando de apoyarlos en todas las ramas porque ellos representan el ser costarricense, la cepa costarricense que se hizo sentir y que ganó.

Pero el porcentaje de las personas que practican alto rendimiento es pequeño, muy pequeño, y la política pública no debe ser solo para el deporte de alto rendimiento. Más bien debe estar enfocada en la actividad física y la recreación.

Desde mi mente formada en la parte de salud, uno se pregunta, ¿qué estamos haciendo por la salud del pueblo si tenemos que movernos, activarnos e incentivar la actividad física y la recreación?

Aquí es donde le damos un viraje a la visión; para tratar de enfocarnos en impulsar la Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física (Ponadraf), valorar cuál es la infraestructura deportiva existente y cuál será el enfoque que va a tener el Icoder de aquí en adelante en cuanto a inversión en esta infraestructura, a sabiendas que los presupuestos fueron recortados y que necesitamos abarcar a la mayor parte de la población.

Gracias a Dios hemos articulado esfuerzos con el Icoder, desde el primer día en que don Donald Rojas comenzó al frente de la nueva Dirección Nacional. Este equipo de trabajo ha interiorizado que podemos generar mejoras en conjunto, y de ahí mi agradecimiento por toda la gestión que han realizado, a don Donald Rojas, pero también a las direcciones que se encargan día a día de generar esas mejoras, encabezadas por Marcela Centeno en infraestructura, Minor Monge en deporte y recreación y Blanca Rosa Gutiérrez en administración y finanzas.

Tenemos que buscar la forma de articular gestiones con otras instituciones para ver si podemos apalancarnos presupuestariamente para abrir espacios en los cuales la población pueda recrearse, salir a pedalear, a caminar o a movilizarse, pero también que tenga la posibilidad de practicar alguna destreza deportiva o alguna habilidad. Que practiquen ciclismo, que anden en patineta, que anden en lo que quieran pero que se muevan.

Hoy más que nunca debemos contrarrestar las enfermedades, las dificultades y el dolor que nos dejó la pandemia y transformarlas desde la actividad física, la recreación y el uso adecuado del tiempo libre.

Esfuércense, salgan a caminar, saquen a la mascota, encuentren la manera de moverse y recuerden que el ejemplo jala más que cualquier cosa, porque, si los padres de familia no hacen actividad física, ¿qué podemos esperar de los hijos más chiquitillos que los están viendo?

Entonces, movámonos.

Bajo esta premisa, y con el fin de promocionar los estilos de vida saludables en la población, promulgamos la Ley para Regular Eventos Deportivos en Vías Públicas y Terrestres No. 9920.

Esta legislación permite el retorno de los eventos deportivos y culturales durante los fines de semana, ya sea por medio del cierre o la utilización de vías públicas terrestres nacionales y cantonales, modificando o limitando temporalmente el uso normal de las calles.

Uno de los primeros eventos de esta naturaleza se desarrolló en Santa Cruz de Guanacaste, entre setiembre y diciembre, y fue el proyecto piloto llamado Calles Recreativas Santacruceñas, con el apoyo del Departamento de Deporte y Recreación del Icoder. Durante varios domingos, las familias tomaron las vías públicas y han sido maravillosos los resultados.

Tomaron las calles para salir a caminar, a pasear al perro, a patinar, a andar con ciclistas y se veía a las familias enteras moviéndose. Eso es precioso y es algo de lo que queremos hacer en muchas otras partes del país en el 2023.

Superado con éxito el proyecto piloto, nos llenamos de una motivación muy grande para, ahora sí, lanzarnos a una comunidad mucho más compleja como es el Gran Área Metropolitana.

¡Tenemos que movernos!

INDICE

PROGRAMAS INSTITUCIONALES	04
<ul style="list-style-type: none">- Agenda del nuevo Director Nacional- Vehículos para garantizar sostenibilidad ambiental y financiera- Fervor y alegría en blanco, azul y rojo- Brisa Hennessy en casa- La mejor de Hispanoamérica en el mundial de montaña- Juramentada delegación para Juegos FISU América Mérida- Reconocimiento a la excelencia ambiental- Todos quieren conocer el trofeo de la FIFA- Un domingo lleno de para deportes- Homenaje a pioneras del deporte femenino- Caminando y jugando libres- Sherman agradece y piensa en el 2023- CONAD CR presente en la Vuelta a Costa Rica- Tiempo para compartir, agradecer y celebrar 2022	
CAPACITACION INSTITUCIONAL	24
<ul style="list-style-type: none">- Capacitación de para deportes rumbo a JDN- Primer Seminario internacional de gestión del deporte UCR-CIES-FIFA- Taller de Psicología a entrenadores de Halterofilia- Atletas reciben nuevo taller de Psicología- Alianzas Público - Privadas: un modelo de gestión diferente- Capacitación en actividades recreativas en Limón- Conversatorio: Generalidades del dopaje dirigido a prensa deportiva- Hagamos Eco 2022	
PONADRAF	33
<ul style="list-style-type: none">- Encuesta nacional del deporte, la recreación y la actividad física 2022- Estrategia para el uso del tiempo libre- Difusion educativa de la ponadraf	
EN LOS CANTONES	37
<ul style="list-style-type: none">- Adoptan programa que potenciará ciclismo en Garabito- Adultos mayores disfrutaron del encuentro "Salud y vida"- Exitoso programa de las calles recreativas santacruceñas- Turrialba inauguró Parque Jorge Debravo	
ASOCIACIONES Y FEDERACIONES DEPORTIVAS	43
<ul style="list-style-type: none">- Rugby expone proyectos al Director Nacional- Icoder define aportes a entidades para 2023	
YA VIENEN LOS JUEGOS DEPORTIVOS NACIONALES	48
<ul style="list-style-type: none">- Esparza y Puntarenas quieren recibir los JDN- Los juegos vuelven... donde todo comenzó	

PROGRAMAS INSTITUCIONALES

AGENDA DEL NUEVO DIRECTOR NACIONAL



En sus primeras apariciones como jerarca del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder), Donald Rojas Fernández participó el lunes 5 de setiembre en el conversatorio celebrado en la Asamblea Legislativa “Retos y oportunidades de la actividad física, la recreación y el deporte en la Costa Rica actual”. Invitado por la diputada Rosaura Méndez Gamboa, compartió también con la vicepresidenta de la República y ministra del Deporte, Mary Munive Angermüller; el presidente del Comité Olímpico de Costa Rica, Alexander Zamora Gómez; la coordinadora de la Maestría Profesional en Recreación de la UCR, Carmen Grace Salazar Salas; y el asesor nacional de educación física del MEP, Pedro Cambrero Orozco.

por la Comisión de Juventud, Niñez y Adolescencia, para explicar los programas de becas y apoyo a los atletas. Rojas participó junto con la ministra Munive, el jefe de Deporte y Recreación del Icoder, Minor Monge Montero, y el coordinador de la Comisión Permanente de Selecciones Nacionales, Juan José Villalobos Nájera.

El martes 6 de setiembre, pero en horas de la tarde, finalmente, tuvo su presentación oficial ante los funcionarios del Icoder, donde compartió, conversó y explicó su estilo de trabajo. “Quiero que con su trabajo me enseñen a amar al Icoder”, dijo Rojas, quien había asumido apenas el lunes 29 de agosto de 2022.

Por su parte, el martes 6 de setiembre, el director del Icoder regresó a la Asamblea Legislativa, convocado

VEHÍCULOS PARA GARANTIZAR SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL Y FINANCIERA



Como parte de las acciones para garantizar sostenibilidad ambiental y financiera, el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder) recibió el lunes 12 de setiembre trece vehículos eléctricos nuevos.

El acto formal contó con la participación del director nacional del Icoder, Donald Rojas Fernández; la jefa del Departamento de Administración y Finanzas, Blanca Rosa Gutiérrez Porras; y el jefe de la Unidad de Administración, Luis Carlos Campos Cortés; así como del gerente general de Cori Motors Costa Rica, Pedro Dobles Robert, y Alan Blanco Coto, de la Compañía Nacional de Fuerza y Luz, quien colaboró en el proyecto durante su gestión como coordinador de Movilidad Eléctrica.

“La renovación de la flotilla responde a la necesidad latente de cambiar los vehículos anteriores, los cuales sirvieron como parte de pago para poder financiar la renovación, pues por su estado, generaban un mayor

gasto de reparaciones, repuestos, combustible y póliza de seguros. Es importante señalar que, con esta adquisición, la cantidad de vehículos del Icoder, se reduce, pasando de 29 a 22 vehículos, para una mayor optimización de los recursos”, señaló Donald Rojas.

Por su parte, Blanca Rosa Gutiérrez comentó que la adquisición constituye un paso esencial hacia un sistema de transporte descarbonizado, resultado de un esfuerzo planificado y transparente, que permitirá al Icoder garantizar una mayor sostenibilidad ambiental y financiera.

Se compraron vehículos año 2023, 6 tipo SUV, 4 Pick ups y 3 sedán completamente eléctricos, cada uno con una autonomía de al menos 400 km de rendimiento de una carga, con una expectativa de vida útil en el banco de batería de 1.000.000 de kilómetros.



FERVOR Y ALEGRÍA EN BLANCO, AZUL Y ROJO



Con el entusiasmo y patriotismo que la ocasión amerita, el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder) celebró el jueves 15 de setiembre, el 201 Aniversario de la Independencia patria.

Con mensajes de fervor patrio, música y bailes típicos, los funcionarios se unieron a la conmemoración, comprometidos como dice la “Patriótica Costarricense”, a seguir defendiendo, queriendo y adorando a Costa Rica a través del trabajo diario.

La jornada se complementó con juegos recreativos y tradicionales, que continúan siendo parte de la esencia del ser costarricense.



BRISA HENNESSY EN CASA



Con el fin de agradecer todo el apoyo brindado a lo largo de los últimos años, y de conocer personalmente a las nuevas autoridades del deporte, la surfista nacional Brisa Hennessy visitó el jueves 29 de setiembre de 2022 el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder).

Acompañada del presidente de la Federación de Surf de Costa Rica, Mario Ríos; de su madre Kathy, y de su asesor de prensa, Carlos Enrique Brenes; Brisa Hennessy compartió una amena charla con el director nacional del Icoder, Donald Rojas, y el coordinador de la Comisión Permanente de Selecciones Nacionales, Juan José Villalobos.

El encuentro sirvió para reforzar ideas comunes sobre la importancia de fomentar liderazgos positivos, como el de la surfista de Matapalo, o de generar conciencia, a través del poder del deporte, de la necesidad de cuidar el medio ambiente.

De igual forma, se dialogó sobre los avances en los programas que el Icoder ofrece a los seleccionados nacionales, como becas, pólizas y atención multidisciplinaria, y de nuevos proyectos que benefician a deportistas como Brisa, quien tiene prácticamente amarrada su clasificación a París 2024, los que serían sus segundos Juegos Olímpicos consecutivos, luego de su destacado quinto lugar en Tokio 2020.



LA MEJOR DE HISPANOAMÉRICA EN EL MUNDIAL DE MONTAÑA



Noyle Salazar Murcia, atleta indígena Cabécar, recibió el jueves 6 de octubre de 2022, el reconocimiento oficial por parte del Gobierno de la República, entre otros logros, por ser la mejor de Hispanoamérica en la prueba de Sky Race de 31 kilómetros y ocupar el puesto 38 general, en el Campeonato Mundial de Skyrunning, realizado del 9 al 11 de setiembre en Italia.

La vicepresidenta de la República y ministra del Deporte, Mary Munive Angermüller, y Donald Rojas Fernández, director nacional del Icoder; ofrecieron un almuerzo en su honor, en el que la señora Munive entregó una placa a la atleta y destacó el ejemplo y potencial de Noyle, primera indígena costarricense que compite en un Mundial de Skyrunning, a quien su envidiable técnica también le ha permitido adueñarse con propiedad de la reconocida Carrera Internacional Chirripó.

El skyrunning es un deporte que se realiza en montaña, en un terreno por lo general con bastante inclinación. Cuenta con varias disciplinas como el kilómetro vertical corto y empinado, el SkyRace y SkyMarathon.



JURAMENTADA DELEGACIÓN PARA JUEGOS FISU AMÉRICA MÉRIDA 2022



El jueves 6 de octubre en el Estadio Nacional se realizó la juramentación de la delegación universitaria costarricense que representará al país en los II Juegos Universitarios Panamericanos o FISU América Games 2022, del 14 al 26 de octubre en Mérida, México.

El acto contó con la presencia del director nacional del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder), Lic. Donald Rojas Fernández, y la directora del Consejo Nacional del Deporte y la Recreación, Dra. Rocío Carvajal Sánchez, quien a su vez es directora del Departamento de Promoción Estudiantil de la Universidad Nacional y forma parte de la Federación de Deporte Universitario de Costa Rica (FedeU).

Donald Rojas recordó a los atletas que serán embajadores del país y aparte de la pasión y esfuerzo en competencia, deben representar lo que es Costa Rica, un país de paz y solidario.

Costa Rica viaja con una delegación de 51 personas y competirá en las disciplinas del ajedrez, atletismo, judo, taekwondo y tenis de mesa. Los deportistas universitarios que representan al país son en su mayoría seleccionados nacionales, varios incluso becados del Icoder, y provienen de las universidades de Costa Rica, Nacional, Técnica Nacional y Latina.



RECONOCIMIENTO A LA EXCELENCIA AMBIENTAL



El Ministerio de Ambiente y Energía (Minae), a través de la Dirección de Gestión de la Calidad Ambiental (Digeca), en conjunto con el Ministerio de Salud, entregaron al Icoder el 20 de octubre de 2022, el Premio a la Excelencia Ambiental, por las acciones realizadas a favor del ambiente según el Plan de Gestión Ambiental Institucional del 2021.

En la VI edición de los Premios a la Excelencia Ambiental que organiza Digeca, el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder), logró ubicarse por primera vez entre las instituciones distinguidas, por procurar la innovación, el consumo racional de agua y energía, la implementación de criterios de construcción sostenibles, por disponer adecuadamente los residuos orgánicos, promover el reciclaje, compras públicas sostenibles, evitar la contaminación, impulsar la reducción del consumo de

papel y en general, por su compromiso ambiental en favor del planeta.

Icoder cuenta con una Comisión de Gestión Ambiental que integran Vivian Ortega Chacón (coordinadora), Ahmed Capitán Jiménez, Luis Carlos Campos Cortés, Josafat Barboza Umaña y Rafael Bustamante Morales.



TODOS QUIEREN CONOCER EL TROFEO DE LA COPA MUNDIAL DE LA FIFA



Al igual que muchos costarricenses, la ministra del Deporte, Mary Munive Angermüller, así como Donald Rojas Fernández, director nacional del Icoder, y Ricardo Chacón Chaves, gerente del Estadio Nacional; recorrieron el jueves 3 de noviembre las distintas estaciones del tour que culmina con la esperada fotografía junto al Trofeo de la Copa Mundial de la FIFA; en compañía de Daniel Suárez Mejía, director de asuntos corporativos de Coca Cola para América Latina.

El recorrido, diseñado para que los fanáticos se familiaricen con la historia del fútbol y compartan su pasión por el deporte, invita a experimentar la magia del evento deportivo más grande y esperado del mundo, la Copa del Mundo, que cada cuatro años logra captar a todo un planeta.



UN DOMINGO LLENO DE PARADEPORTES



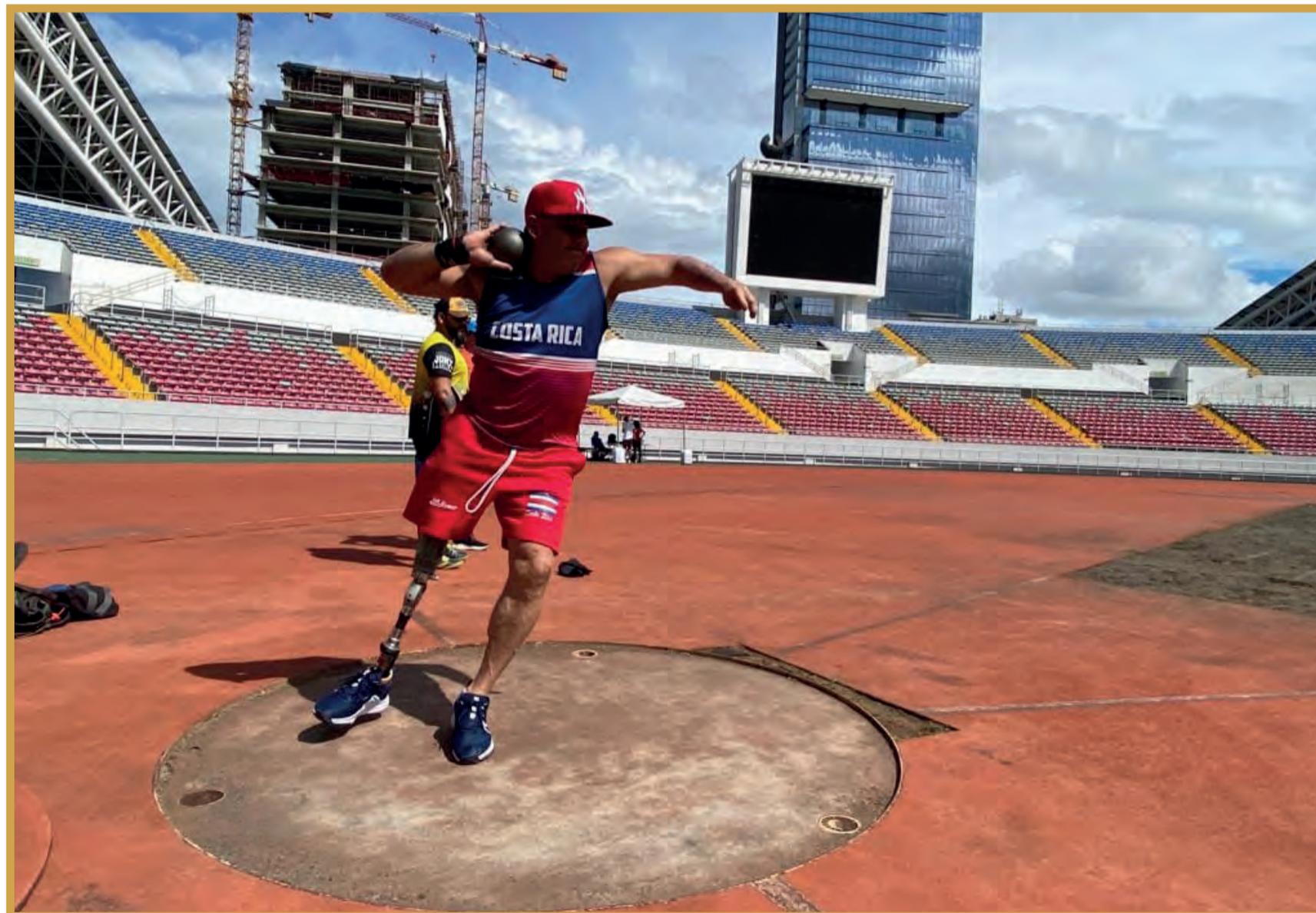
En el cierre de la Semana Nacional de los Derechos de las Personas con Discapacidad, el domingo 13 de noviembre se efectuó en el Estadio Nacional un festival multideportivo de distintos para deportes.

El evento contó con la presencia de Donald Rojas, director nacional del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder), Andrés Carvajal, presidente del Comité Paralímpico Nacional CRC, y los principales exponentes de los para deportes y deportes paralímpicos de nuestro país, entre ellos: Tenis en Silla de Ruedas, Voleibol Sentado, Boccias, Esgrima en Silla de Ruedas, Tiro Paralímpico, Fútbol 5 (Discapacidad Visual, Para Tiro con Arco, Tiro Para Deportivo, Golbol, Baloncesto en Silla de Ruedas, Para Tenis en Silla de Ruedas y Para Atletismo con la presentación de Sherman Güity, campeón paralímpico de Tokio 2020 en los 200 metros planos y subcampeón

paralímpico en los 100 metros planos.

En el cierre de la actividad se realizó un conversatorio con representantes del Icoder, Comité Paralímpico Nacional de Costa Rica y atletas paralímpicos.





HOMENAJE A PIONERAS DEL DEPORTE FEMENINO

Marta Picado Ramírez, Thelma Zúñiga Álvarez y las jugadoras de la benemérita institución Deportivo Femenino Costa Rica FC protagonizan la segunda entrega de la colección Mujeres en el Deporte.



Correos de Costa Rica reconoce el esfuerzo de mujeres pioneras del deporte en el país, a través de la segunda entrega de la colección postal Mujeres en el Deporte, la cual se presentó el viernes 25 de noviembre, en el marco de la conmemoración del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres.

El evento contó con la participación de la directora nacional a.i. del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder), Elizabeth Chaves; la gerente financiera de Correos de Costa Rica, Ana Mariela Martínez; y el coordinador deportivo del Comité Cantonal de Deportes y Recreación de San José CCDD - SAN JOSÉ, Rox Alvarado, así como la investigadora y escritora Xiomara Cubero y una valiosa asistencia de las mujeres homenajeadas.

“Muchas de las atletas que destacaron décadas atrás, se enfrentaron con grandes desafíos, no solo

deportivos, sino sociales y políticos, en una época en la que no era bien visto que las mujeres practicaran ciertos deportes. Hoy reconocemos la pasión y la tenacidad con que lucharon por romper estereotipos y cambiar el rumbo de la historia”, expresó Ana Mariela Martínez, gerente financiera de Correos de Costa Rica.

"Nos llena de orgullo que en esta segunda entrega de la colección postal Mujeres en el Deporte, se les rinda homenaje a deportistas tan destacadas como las señoras Thelma Zúñiga Álvarez y Marta Picado Ramírez, así como al Deportivo Femenino Costa Rica. Sin duda alguna, es un homenaje merecido por su trayectoria abriendo camino y forjándose un lugar en la historia", comentó Elizabeth Chaves Alfaro, directora nacional a.i. del Icoder.



CAMINANDO Y JUGANDO LIBRES



El deporte, la actividad física y la recreación son una forma de empoderamiento y facilita que los individuos crezcan más seguros y tengan mayores elementos para enfrentar la adversidad. Por eso, en el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder), en el marco del Día Internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer, se realizó una caminata y juegos tradicionales, con la participación de funcionarios e invitados.

La actividad se realizó el jueves 8 de diciembre 2022 en el Parque La Sabana y arrancó en las afueras del Estadio Nacional, con mensajes inspiradores de adultos mayores que son ejemplo de que con disciplina y la práctica del deporte, hay una mejor calidad de vida. Luego del recorrido por el parque, la actividad culminó con varias dinámicas de integración, que fueron todo un reto a la concentración mental y el esfuerzo físico, en un clima de total relajación y respeto entre los participantes.

Cada 25 de noviembre, el mundo conmemora el Día Internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer. Sin embargo, por coincidir este año con el lanzamiento de una emisión de sellos postales a deportistas destacados que hizo Correos de Costa Rica en esa fecha, se determinó trasladar la actividad “Caminando y jugando libres” para el 8 de diciembre, como una forma de sensibilizar a la población -con actividad física- de la necesidad de erradicar cualquier tipo de violencia contra las mujeres.

El evento fue organizado por las unidades de Programas y Proyectos, de Recursos Humanos y la Comisión Mujeres, Deporte, Recreación y Actividad Física del Icoder (COMUJERES), en coordinación con la Fundación Caminantes de Costa Rica.



SHERMAN AGRADECE Y PIENSA EN EL 2023



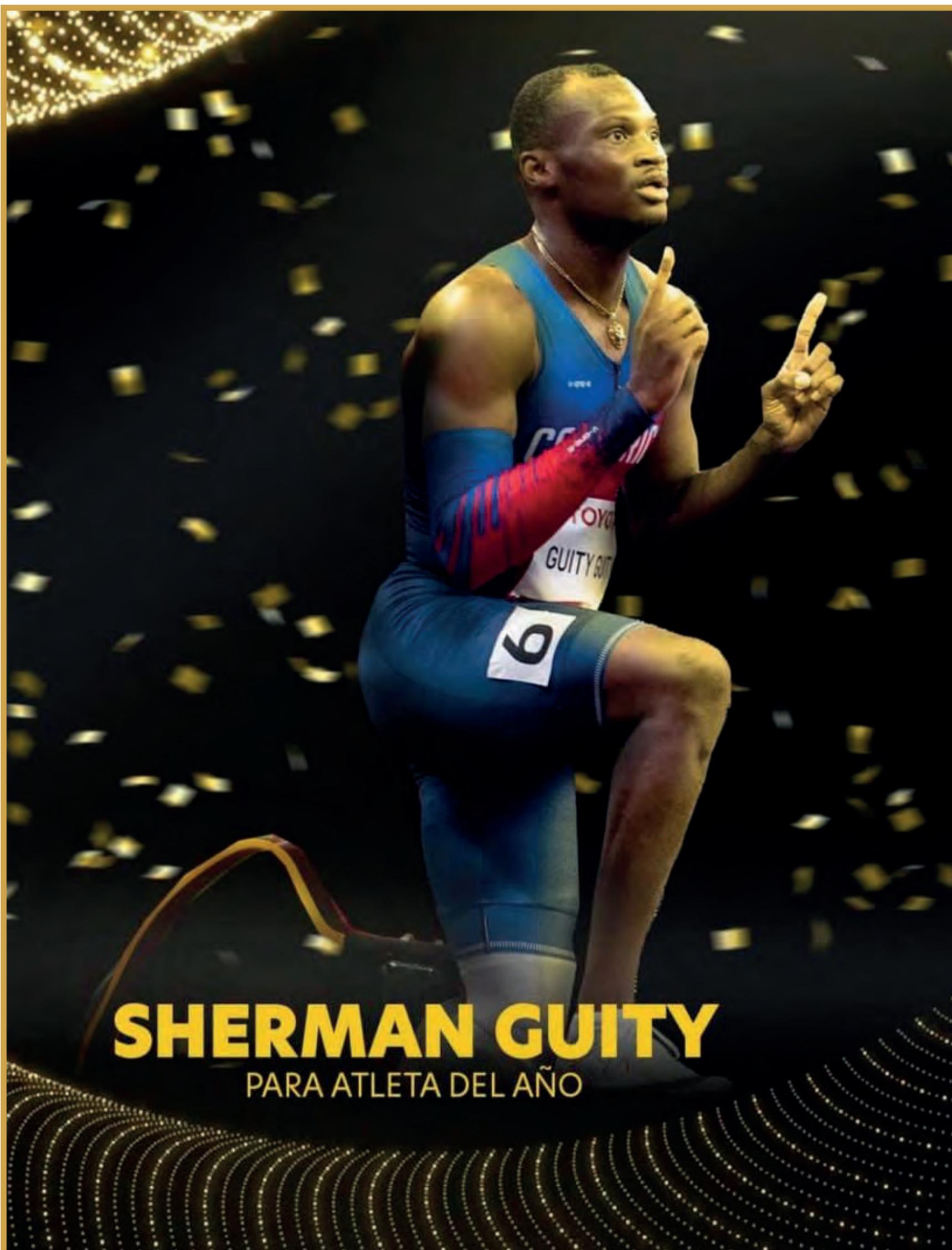
Un día después de recibir la noticia de su designación como el para atleta más destacado de América del 2022, por parte del Comité Paralímpico de las Américas (APC), el costarricense Sherman Güity retornó renovado a sus entrenamientos, profundamente agradecido con la gente e ilusionado con lo que le espera en el 2023.

En el Centro de Acondicionamiento Físico del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder) en La Sabana, Güity trabajó el jueves 22 de diciembre a las órdenes de su entrenador Emanuel Chanto; y luego de la sesión reconoció que este reconocimiento “es algo muy importante porque sé que me están viendo y conocen mi nivel”.

El para velocista señaló que espera con mucha ilusión el 2023, para aumentar su preparación de cara al

Campeonato Mundial y los Juegos Parapanamericanos. El primer evento del 2023 para Sherman Güity será el Gran Premio de Dubai, del 26 de febrero al 1 de marzo.

Sherman Güity Güity ganó el premio a “Mejor Paratleta de Año” en el continente americano, tras superar en la votación a los otros dos finalistas; Jorge Carinao de Chile y Enrique Plantey de Argentina. El costarricense conquistó dos medallas en los Juegos Paralímpicos Tokio 2020; la presea de plata en los 100 metros planos (categoría T64) con un tiempo de 10.78 y la de oro en los 200 metros con tiempo de 21:43, siendo hoy récord paralímpico.



CONAD CR PRESENTE EN VUELTA A COSTA RICA



Comprometida con el Juego Limpio en el Deporte, y con un equipo de once profesionales, la Comisión Nacional Antidopaje de Costa Rica (Conad CR) lleva adelante su trabajo, de principio a fin, en la LVI Vuelta Ciclista Internacional a Costa Rica Telecable 2022.

Según Juan Carlos Baldizón, presidente de la Conad CR, la labor de la comisión en el evento consiste en “un trabajo de inteligencia e investigación, en la realización de controles de dopaje en orina y sangre, además de la fiscalización y supervisión de los controles de dopaje en competición y fuera de ella”.



TIEMPO PARA COMPARTIR, AGRADECER Y CELEBRAR



En el último día laboral del año 2022, el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder) celebró el viernes 23 de diciembre su Desayuno Navideño.

Donald Rojas Fernández, Director Nacional, agradeció a todos los funcionarios por su trabajo, dedicación y cariño demostrados a lo largo del año por concluir y en especial en los últimos cuatro meses, en los que él ha estado al frente de esta institución.

Diana Herrera Quesada, Gabriela Azofeifa Castro y Silvia Navarro Porras, acompañadas en las guitarras por William Murillo Vargas y José David Arroyo Bonilla, amenizaron el desayuno con una selección de temas musicales navideños. El grupo de terapia de baile llenó de movimiento y alegría el final del encuentro.

Además, la Unidad de Recursos Humanos aprovechó el espacio para homenajear a los compañeros Aída Flores Trejos, Sergio Castro Monge y Mario Romero Alfaro, quienes se acogen a su jubilación para dar paso a una nueva etapa en sus vidas.



CAPACITACION INSTITUCIONAL

CAPACITACIÓN DE PARADEPORTES RUMBO A JUEGOS NACIONALES



El domingo 11 de setiembre de 2022 finalizó el curso “Inducción a la Capacitación Funcional”, impartido por el Comité Paralímpico Nacional CRC y convocado por la Unidad de Programas y Proyectos Deportivos y Recreativos del Icoder, dirigido a comités cantonales, consejos de distrito y federaciones que tendrán disciplinas de para deportes en los XL Juegos Deportivos Nacionales Icoder 2022-2023.

A lo largo de dos días, más de 35 participantes asistieron al Liceo Franco Costarricense, en Concepción de La Unión, donde recibieron conceptos fundamentales de clasificación funcional de las disciplinas de para natación, para atletismo, boccias, baloncesto en silla de ruedas, para tenis de mesa y tenis en silla de ruedas, las cuales formarán parte del programa oficial de competencias de la gran fiesta del deporte nacional, que se efectuará del 18 de enero al 1 de febrero de 2023 en Alajuela y los cantones de Occidente.

La capacitación fue impartida por Andrés Carvajal Fournier, Cristina Sequeira Solano y Sebastián Alfaro Alarcón, quienes han asumido el rol de clasificadores nacionales de diferentes disciplinas y además poseen amplia experiencia y conocimiento dentro de la región.

Los instructores contaron con la colaboración del entrenador Alejandro Gil, quien desarrolló la parte práctica del tenis en silla de ruedas.



PRIMER SEMINARIO INTERNACIONAL DE GESTIÓN DEL DEPORTE UCR-CIES-FIFA



El Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder) participó en el I Seminario Internacional de Gestión del Deporte, organizado por la Universidad de Costa Rica (UCR), el Centro Internacional de Estudios del Deporte (CIES) y la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA), en el cual se presentaron temas como la Gobernanza en el deporte, la Política nacional del deporte, la recreación y la actividad física (Ponadraf) y las enseñanzas de la pandemia en la organización de eventos deportivos.

Durante el seminario, celebrado en el Hotel Crowne Plaza Corobicí, del 3 al 5 de octubre de 2022, Blanca Gutiérrez, de Administración y Finanzas del Icoder, explicó la importancia de la buena gobernanza por su vinculación con la transparencia financiera y la rendición de cuentas mediante la propuesta de datos abiertos y fortalecimiento de auditorías.

Igualmente, Ana Eugenia Soto y Sebastián Muñoz de Planificación Institucional, expusieron el modelo de actores que conforman la Política nacional del deporte, la recreación y la actividad física.

Diana Herrera, de Deporte y Recreación, explicó el alcance y los desafíos del Programa Actívate, la importancia que tienen las municipalidades en la

supervisión del programa y la fiscalización que ejerce el Icoder en el mejor uso de los recursos.

Finalmente, Gabriela Schaer, de Relación con Entidades, explicó las enseñanzas que la pandemia del Covid 19 le dejó a la organización de eventos deportivos; destacó la importancia de adaptarse e innovar, y resaltó que el deporte virtual llegó para quedarse.

En la clausura se contó con la participación del director nacional del Icoder, Donald Rojas Fernández, quien cerró la actividad dando énfasis a la importancia de que el Instituto continúe exponiendo los distintos planes y proyectos en este tipo de seminarios, al tiempo que valoró la vinculación que se debe fortalecer con las universidades y los distintos actores del sector.



TALLER DE PSICOLOGÍA A ENTRENADORES DE HALTEROFILIA



La psicóloga del Icoder, María Mercedes Castaño Jaramillo, impartió el 29 de setiembre de 2022, un taller dirigido a entrenadores de halterofilia.

En la capacitación, celebrada en el Centro de Acondicionamiento Físico del Icoder en La Sabana, se abordaron, entre otros aspectos: la comunicación, el refuerzo positivo y las técnicas de descarga psíquica.

“Los participantes salieron muy satisfechas de la sesión y con el interés de ahondar más sobre estos y otros temas en futuras ocasiones”, comentó Christopher Linton Pérez, gestor deportivo de la Federación Halterofílica Costarricense.



ATLETAS RECIBEN NUEVO TALLER DE PSICOLOGÍA



Un grupo de atletas seleccionados nacionales y máster recibieron en el mes de octubre de 2022, un taller de psicología impartido por María Mercedes Castaño Jaramillo, profesional del Icoder.

La sesión, celebrada en coordinación con la atleta becada Daniela Cortés Ilama y el entrenador Iván Sibaja, se llevó a cabo en la pista Rafael Ángel Pérez, ubicada de la Ciudad Deportiva Heiner Ugalde, en Hatillo, con la presencia de atletas especialistas en lanzamiento de martillo, jabalina, disco y velocidad.



ALIANZAS PÚBLICO – PRIVADAS: UN MODELO DE GESTIÓN DIFERENTE



Las alianzas público-privadas (APP) son esenciales para una organización que desea potenciar sus objetivos y ser más eficiente en la prestación de los servicios. Así lo concibe la Dirección Nacional del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder) al reunir a las principales jefaturas en una capacitación de alto nivel.

“Hemos facilitado esta opción de aprendizaje porque queremos un cambio de paradigma y visualizar otras formas de hacer las cosas”, manifestó Donald Rojas Fernández, director nacional del Icoder.

El curso sobre alianzas público-privadas contempló cuatro sesiones de trabajo durante dos semanas, y fue impartido por Christian Campos y Federico Villalobos, de C&C Consultores Asociados.



CAPACITACIÓN EN ACTIVIDADES RECREATIVAS



El Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoter) impartió un taller de capacitación en actividades deportivas, dirigido a integrantes de las Redes cantonales de actividad física para la salud (Recafis) de Limón y Talamanca, el miércoles 26 de octubre de 2022 en el Parque Cariari, en Limón.

En la actividad, dirigida por Jorge Álvarez Rosales, profesional de Programas y Proyectos Deportivos y Recreativos del Icoter, participaron unas 20 personas de diferentes instituciones como Ministerio de Salud, Ministerio de Educación Pública MEP, IAFA, Fuerza Pública, Conapdis Costa Rica, Universidad Estatal a Distancia UNED, Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Limón y Talamanca y sociedad civil.

El taller estuvo orientado al juego, la cooperación y la construcción de una cultura de paz. Se trabajó con diferentes dinámicas de integración y rompe hielo, así como juegos cooperativos, tradicionales y predeportivos, dirigidos a diferentes grupos de población: desde adultos, personas mayores, personas en condición de discapacidad, jóvenes y población menor.



CONVERSATORIO: GENERALIDADES DEL DOPAJE DIRIGIDO A PRENSA DEPORTIVA



La Comisión Nacional Antidopaje de Costa Rica (CONAD CR) organizó el conversatorio: Generalidades del dopaje en el deporte, efectos y consecuencias, el lunes 14 de noviembre de 2022 en la sede del Comité Olímpico Nacional, en Coronado; dirigido a comunicadores deportivos.

Durante la actividad, profesionales en medicina, farmacología, legal, Academia Olímpica y especialistas de la CONAD CR, compartieron enfoques para el tratamiento del tema a través de los medios de comunicación, con la participación especial del atleta olímpico Andrey Fonseca.

La actividad contó con la participación de Alexander Zamora, presidente del CON; el Lic. Juan Carlos Baldizón y el Dr. Luis Enrique Mora, presidente y secretario general de la CONAD CR, respectivamente; el Dr. Daniel Sanabria, farmacéutico; el ciclista olímpico Andrey Fonseca; y la MSc. Teresita Anchía, de la Academia Olímpica y a su vez, integrante del Comité Ejecutivo de la CONAD CR.

Anchía inauguró el conversatorio con un vistazo a la historia del dopaje; el Dr. Luis Enrique Mora habló de prevención y educación antidopaje; el Dr. Sanabria repasó y explicó las listas de sustancias y métodos prohibidos; el Lic. Baldizón detalló los procedimientos de gestión de resultados, y Andrey Fonseca se refirió a su trayectoria deportiva y el respeto al juego limpio.



HAGAMOS ECO 2022



El Icoder inició en el 2021 las jornadas de capacitación de Hagamos Eco, y para el 2022 se planificaron nuevas acciones informativas y formativas, combinando la virtualidad y la presencialidad.

"Brindarles a todas las personas información valiosa en temas de recreación, deporte, actividad física, alimentación saludable, cuidado personal y médico, y bienestar físico y mental, sigue siendo el objetivo de este programa", indicó Donald Rojas Fernández, director nacional del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder).

Dentro de las actividades desarrolladas se pueden mencionar:

-Taller de capacitación para docentes del Liceo Deportivo de Grecia, con una duración de 21 sesiones y 44 horas de trabajo en temas tales como: nutrición, psicología, fisioterapia y medicina, entre los meses de

setiembre y noviembre de 2022.

-Charla "Nutriendo nuevas relaciones entre mi cuerpo y mi mente" dirigida a un grupo de atletas becados del Icoder, el miércoles 30 de noviembre de 2022.

-Taller "Los 6 elementos básicos del deporte de orientación y su enseñanza", en el mes de diciembre de 2022, con la participación de profesores de Educación Física, en el colegio Técnico Profesional Valle de La Estrella, en la zona del Caribe Sur.



PONADRAF

ENCUESTA NACIONAL DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA 2022



En el marco del Día Mundial de Información sobre el Desarrollo, celebrado por la Organización de las Naciones Unidas el 24 de octubre de cada año; el Icoder presentó los resultados de la Encuesta Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física, como un proyecto orientado a diagnosticar, periódicamente, las percepciones de la población costarricense acerca de este sector en un momento determinado.

La Encuesta Nacional le permitirá al Icoder impulsar el diseño de estrategias, planes, programas y proyectos adaptados a las necesidades de cada población y territorio, incluyendo a las poblaciones prioritarias, que fueron determinadas en la Política nacional del deporte, la recreación y la actividad física 2020-2030 (Ponadraf 2020-2030).

El Icoder espera, como un resultado de esta Encuesta Nacional, que las diferentes organizaciones públicas, privadas y de la sociedad civil organizada,

incluidos ministerios, instituciones del Estado, Gobiernos Locales, Comités Cantonales de Deportes y Recreación, Entidades de Representación Nacional y de No Representación Nacional, ONG, empresas privadas, cooperación internacional y comunidad en general vinculada directa o indirectamente al desarrollo del sector, se apropien de los datos más relevantes y la consideren como un medio de información básica, que puede ser utilizada como fundamento para el mejoramiento de la salud y calidad de vida de todas las personas.

ESTRATEGIA PARA EL USO DEL TIEMPO LIBRE

CONSULTA CON LOS COMITÉS CANTONALES DE DEPORTES Y RECREACIÓN (CCDR)

Para la elaboración de la Estrategia Nacional con enfoque intercultural para el uso del tiempo libre por medio del Deporte, la Recreación y la Actividad Física en contextos de vulnerabilidad social 2023-2026

Día: martes 25 de octubre de 2022

Duración: 2 horas // 5:00 p.m. a 7:00 p.m.

Modalidad: Virtual – Sincrónica

Plataforma: ZOOM

Dirigido: Comités Cantonales de Deportes y Recreación (CCDR)

Información: ana.soto@icoder.go.cr // sebastian.munoz@icoder.go.cr



El Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder) invitó a miembros de los comités cantonales de deporte y recreación, a las organizaciones no gubernamentales y de la Sociedad Civil del país relacionadas con el deporte, entre otros; a participar de la consulta para la elaboración de la Estrategia Nacional de Uso del Tiempo Libre,

en el marco de la Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física (Ponadraf 2020-2030). La actividad es coordinada por los compañeros Ana Soto y Sebastián Muñoz, de Planificación Institucional.

CONSULTA CON LA SOCIEDAD CIVIL ORGANIZADA

Para la elaboración de la Estrategia Nacional con enfoque intercultural para el uso del tiempo libre por medio del Deporte, la Recreación y la Actividad Física en contextos de vulnerabilidad social 2023-2026

Día: miércoles 26 de octubre de 2022.

Duración: 2 horas // 5:00 p.m. a 7:00 p.m.

Modalidad: Virtual – Sincrónica

Plataforma: ZOOM

Dirigido: Sociedad Civil Organizada (Fundaciones, ONGs, grupos organizados, entre otros, vinculados directa o indirectamente al Deporte, la Recreación y la Actividad Física)

Información: ana.soto@icoder.go.cr // sebastian.munoz@icoder.go.cr



DIFUSION EDUCATIVA DE LA PONADRAF



El instituto costarricense del deporte y la recreación (Icoder), en coordinación con la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica, llevó a cabo una serie de transmisiones en sus redes sociales, en las que se difundieron varias investigaciones, con evidencia científica, en el ámbito del movimiento humano, del quehacer de atletas y entrenadores y en el ámbito del apoyo a docentes de educación física y de otros campos afines.

Dentro de los temas tratados se pueden mencionar:

- Recomendaciones de ejercicio físico para personas con diabetes mellitus
- Recomendaciones de ejercicio físico para personas hipertensas
- Recomendaciones de ejercicio físico para personas con dislipidemia
- Recomendaciones de ejercicio físico para personas con enfermedades reumáticas
- Recomendaciones de ejercicio físico para personas con fibromialgia, y ¿qué características debe tener el ejercicio para favorecer la salud y calidad de vida de estas personas?
- Recomendaciones de ejercicio físico para personas afectadas por lupus
- ¿Cómo es que el ejercicio físico afecta a los huesos? Y ¿qué características debe tener el ejercicio

para favorecer la salud de los huesos?

- Efectos del ejercicio en los músculos esqueléticos: mecanismos fisiológicos
- Ejercicio isométrico: cómo realizarlo, mecanismos fisiológicos y beneficios para la salud
- ¿Cómo realizar entrenamiento de fuerza y resistencia muscular?
- Recomendaciones de ejercicio de fuerza y resistencia muscular en personas adultas y adultas mayores
- Ejercicio de fuerza y resistencia muscular en niños, niñas y adolescentes: recomendaciones
- La recuperación en el ejercicio, su importancia y cómo aplicarla
- Ejercicio para el equilibrio en personas adultas mayores y recomendaciones



Recomendaciones previas a la sesión de ejercicio



PAs en reposo mayor o igual a 160 mmHg y/o

PAd mayor o igual a 100 mmHg

Valores de presión arterial sistólica y/o diastólica son una contraindicación para realizar ECR,

Debe preverse el incremento agudo de la presión arterial como producto del ejercicio, aumento que será generalmente, por encima de los valores encontrados en condiciones de reposo

(del Valle Soto et al., 2015)

EN LOS CANTONES

ADOPTAN PROGRAMA QUE POTENCIARÁ CICLISMO EN GARABITO



Mary Munive Angermüller, ministra del deporte; Donald Rojas Fernández, director nacional del Icoder y Minor Monge Montero, director de Deporte y Recreación del Icoder; participaron el miércoles 28 de setiembre de 2022 en una sesión especial de trabajo, con los dirigentes de la iniciativa denominada “Proyecto Casa del Ciclismo Aramaaco” (PLCCA), en el cantón de Garabito, donde además fueron galardonados el atleta Santiago Chavarría Fallas (ciclista embajador) y el dirigente local Francisco González (embajador honorífico) del PLCCA.

La actividad tuvo lugar en Jacó Walk Shopping Center, en donde las autoridades del Icoder conocieron el caso de una exitosa alianza público - privada, que potencia no solo la práctica del ciclismo, sino a Jacó como una zona que por sus riquezas naturales aspira a crecer significativamente en turismo deportivo.

Mary Munive, ministra del Deporte; celebró el éxito alcanzado gracias a la disciplina, el esfuerzo y la constancia con la que ha trabajado La casa del

ciclismo Aramaaco (LCCA) en coordinación con Dinadeco e Inder.

Por su parte, Donald Rojas, director nacional del Icoder, reiteró los beneficios del trabajo en equipo en favor de los jóvenes y confía en que el apoyo técnico del Icoder sume en la consecución de la promoción del deporte, la actividad física y la recreación en la zona.



ADULTOS MAYORES DISFRUTARON DEL ENCUENTRO SALUD Y VIDA



Con una gran variedad de actividades recreativas, más de 300 personas adultas mayores de los cantones de Desamparados y La Unión, disfrutaron el viernes 28 de octubre del Encuentro Salud y Vida, realizado en el Parque La Libertad.

El objetivo de la actividad, enmarcada en la celebración de los Juegos Dorados La Unión 2022, fue promover estilos de vida saludable mediante la práctica de la actividad física y las relaciones interpersonales.

En la cita estuvieron presentes, entre otras autoridades, el director nacional del Icoder, Donald Rojas Fernández, y el director ejecutivo de la Fundación Parque La Libertad, Patricio Morera Víquez.



EXITOSO PROGRAMA CALLES RECREATIVAS SANTACRUCENAS



Con actividades de ciclismo recreativo familiar, zumba, juegos recreativos, ejercicios funcionales, fútbol calle, exhibición de boxeo, desfile de payasos y parrandera, bailes típicos y populares y danza, se llevó a cabo durante cuatro domingos (4 de setiembre, 2 de octubre, 6 de noviembre y 4 de diciembre de 2022), el programa de Calles Recreativas Santacruceñas.

La propuesta, organizada por la Municipalidad de Santa Cruz, busca ofrecer a la comunidad y sus visitantes espacios de sensibilización que promueven la actividad física, la recreación, manifestaciones artístico-culturales, uso provechoso del tiempo libre, uso de espacios públicos y fomentar otras formas de movilización y transporte en la ciudad.

La jornada inaugural contó con la presencia del alcalde Jorge Arturo Alfaro Orias y la primera vicealcaldesa Dixabeth Matarrita Mendoza. El Icoder en apoyo a la propuesta de sensibilización, se sumó al programa con la ejecución de estaciones recreativas y la donación de refrigerios para los participantes.

Además del Icoder, dieron su aporte para el éxito de esta la actividad entidades y organizaciones como Ministerio de Salud, Fuerza Pública, Policía de Tránsito, Muka's Bike, Mirtha y Lucy, Adagio Danza y Proyección Escénica, Gatorade Flamingo Beach Marathon, Nahuatl, Danza Liceo Santa Cruz, CCDR de Santa Cruz, Telecable Costa Rica, Payasitos Bajureños, Payasos Santa Cecilia AG y Santa Cruz Futsal.





TURRIALBA INAUGURÓ EL PARQUE JORGE DEBRAVO



El domingo 11 de diciembre de 2022 fue inaugurado en Turrialba el Parque Recreativo Jorge Debravo, financiado con recursos del Bono Comunal del Banco Hipotecario de la Vivienda (Banhvi) y que se constituye en un espacio para que la comunidad pueda realizar diversas actividades en procura de su desarrollo económico, cultural y recreativo.

En el acto inaugural, que incluyó actividades deportivas, recreativas y culturales, se contó con la presencia del director nacional del Icoder, Donald Rojas; el viceministro de Vivienda y presidente de la junta directiva del Bhanvi, Roy Allan Jiménez; el alcalde de Turrialba, Luis Fernando León; el presidente de la Asociación de Desarrollo de Las Américas. Jasson Rojas, y Rodrigo Román, de la

Embajada de los EE.UU. Además, asistió al evento Jesús Romero, jefe de despacho de la diputada Rosaura Méndez.



ASOCIACIONES Y FEDERACIONES DEPORTIVAS

RUGBY EXPONE PROYECTOS AL DIRECTOR NACIONAL



Dirigentes y seleccionados de la Federación de Rugby de Costa Rica visitaron el viernes 7 de octubre al director nacional del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder), Donald Rojas Fernández, para exponer el trabajo y los proyectos que llevan adelante.

A la cita acudieron el presidente de la federación, Ramón Cole; el director general de selecciones, Mauricio Reperger, y los seleccionados de rugby 7s Deuyenit Valenciano y Deiby Méndez. En el encuentro se resaltó la importancia de impulsar aún más el desarrollo del rugby femenino, el Quad rugby y apoyar las zonas rurales.



ICODER DEFINE APORTES A ENTIDADES PARA 2023



ASIGNACIÓN A ENTIDADES DEPORTIVAS PRESUPUESTO ICODER 2023

Representación Nacional
₡1.443.146.000,26

Sin Representación Nacional
₡113.000.000

El Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder) necesitó hacer un significativo ajuste a la proyección presupuestaria de 2023, debido a la disminución de más de ₡3.200.000.000 (tres mil doscientos millones de colones), en dos de sus principales fuentes de ingresos: la Ley 9028 Control del Tabaco y sus efectos nocivos en la salud, y las transferencias corrientes provenientes del Instituto de Fomento y Asesoría Municipal (IFAM), motivo por el que sus programas, proyectos y transferencias a entidades deportivas serán menores a las planeadas.

“El Icoder no escapa al recorte presupuestario ordenado a todo el sector público, por lo que hemos tenido que hacer un ajuste cercano al 30% en todas las áreas de la institución: en gastos internos administrativos, en aquellos programas de promoción del deporte, la recreación y la actividad física que ejecutamos en coordinación con las comunidades y los comités cantonales, inversión en infraestructura deportiva, así como en los aportes

que habríamos querido hacer a las entidades deportivas”, indicó Donald Rojas Fernández, director nacional del Icoder.

El director nacional recalcó que, para garantizar el aporte a las entidades, el Icoder también realizó recortes en su presupuesto operativo.

En lo que respecta a transferencias a entidades de representación nacional, el Icoder asignó para el 2023 un total de ₡1.443.146.000,26 (mil cuatrocientos cuarenta y tres millones, ciento cuarenta y seis mil colones con 26/100). Por su parte, ₡113.000.000 (ciento trece millones de colones) se distribuirán entre las entidades sin representación nacional.

Estos dineros no contemplan aquellas iniciativas dedicadas a la promoción del deporte y la recreación en la población con discapacidad, en vista de que esos recursos se asignan por otra vía, según los términos de la Ley 9739.

Asignación a Entidades de Representación Nacional

#	Nombre	Monto
1	Federación Costarricense de Ajedrez	₡54.802.980,00
2	Federación Costarricense de Atletismo	₡68.503.725,00
3	Federación Costarricense Baloncesto Aficionado	₡54.802.980,00
4	Federación Costarricense de Balonmano	₡31.968.405,00
5	Federación Costarricense de Béisbol Aficionado	₡31.968.405,00
6	Federación Costarricense de Billar	₡31.968.405,00
7	Federación Costarricense de Boliche	₡31.968.405,00
8	Asociación Costarricense de Boxeo Aficionado	₡31.968.405,00
9	Federación Costarricense de Ciclismo	₡54.802.980,00
10	Federación de Porrismo y Baile de Costa Rica	₡31.968.405,00
11	Federación de Cricket de Costa Rica	₡18.267.767,53
12	Federación Ecuestre de Costa Rica	₡31.968.405,00
13	Federación Costarricense de Esgrima	₡31.968.405,00
14	Asociación de Fisicoculturismo y Fitness de Costa Rica	₡54.802.980,00
15	Federación Deportiva de Gimnasia y Afines Costa Rica	₡54.802.980,00
16	Federación de Golf de Costa Rica	₡31.968.405,00
17	Federación Halterofílica Costarricense	₡31.968.405,00
18	Federación Costarricense de Hockey	₡18.267.767,53
19	Federación Costarricense de Judo	₡54.802.980,00
20	Federación Costarricense Jiu Jitsu y Disciplinas Afines	₡18.267.767,53
21	Federación Costarricense de Karate-Do	₡31.968.405,00
22	Asociación Deportiva Levantamiento de Potencia	₡31.968.405,00
23	Federación Costarricense de Deportes de Montaña	₡18.267.767,53
24	Federación de Motociclismo Costarricense	₡31.968.405,00
25	Federación Costarricense de los Motores	₡31.968.405,00
26	Federación Costarricense de Deportes Acuáticos	₡54.802.980,00
27	Federación Costarricense de Patinaje y Afines	₡31.968.405,00
28	Federación Costarricense de Pulsos	₡18.267.767,53
29	Federación Costarricense de Racquetbol	₡31.968.405,00
30	Federación de Rugby de Costa Rica	₡31.968.405,00
31	Federación Costarricense de Softbol Bola Suave	₡18.267.767,53
32	Federación de Surf de Costa Rica	₡68.503.725,00
33	Federación Costarricense de Taekwondo	₡68.503.725,00
34	Federación Costarricense de Tenis	₡54.802.980,00
35	Federación Costarricense Tenis de Mesa	₡54.802.980,00
36	Federación Deportiva Tiro con Arco Costa Rica	₡18.267.767,53
37	Federación Unida Triatlón Costa Rica	₡54.802.980,00
38	Federación Costarricense de Voleibol	₡54.802.980,00
TOTAL ₡1.443.146.000,26		

Asignación a Entidades Sin Representación Nacional

#	Nombre	Monto
1	Asociación Club de Tiro San José	€3.629.941,82
2	Asociación para el Desarrollo del Badminton	€3.629.941,82
3	Asoc Deportiva Pelota Vasca	€3.629.941,82
4	Asociación Deportiva Promoviendo a la Gente sin Hogar	€3.629.941,82
5	Federación Sambo Costa Rica	€3.629.941,82
6	Federación Universitaria de Deportes (FEDEU)	€18.267.660,00
7	Federación de Remo	€3.629.941,82
8	Federación Estilos de Lucha Asociadas	€3.629.941,82
9	Liga Nacional Fútbol Aficionado	€18.267.660,00
10	Liga Fútbol Playa	€3.629.941,82
11	Liga Futsal	€18.267.660,00
12	Unión Femenina Fútbol	€18.267.660,00
13	Federación Skateboarding Costa Rica	€3.629.941,82
14	Asociación Tiro Práctico	€3.629.941,82
15	Asociación Liga Ascenso Fútbol	€3.629.941,82
TOTAL €113.000.000,00		



JUEGOS DEPORTIVOS NACIONALES

ESPARZA Y PUNTARENAS QUIEREN RECIBIR LOS JDN



Dirigentes de los cantones de Puntarenas y Esparza plantearon a la ministra del Deporte, Mary Munive Angermüller; al director nacional del Icoder, Donald Rojas Fernández y al director de Deporte y Recreación del Icoder, Minor Monge Montero; formal solicitud para acoger en su jurisdicción una edición de Juegos Deportivos Nacionales, en el marco de una visita que las autoridades deportivas hicieron al Pacífico Central, el miércoles 28 de setiembre de 2022.

La ministra Munive agradeció el interés mostrado por las dirigencias, al tiempo que anunció que el Icoder publicará un reglamento que uniformará la asignación de Juegos Deportivos Nacionales, el cual será la herramienta técnica que le permitirá al Consejo Nacional del Deporte y la Recreación definir la sede, luego de que en enero del 2023 los cantones de Alajuela, Grecia, Naranjo, Palmares, San Ramón y San Carlos alberguen la cuadragésima edición de las justas.

Minor Monge detalló que el reglamento permitirá que todos aquellos cantones que deseen acoger Juegos Deportivos Nacionales hagan su postulación, si entre otros aspectos demuestran tener el respaldo del gobierno local,

cuentan con capacidad instalada para el hospedaje de las delegaciones, demuestran interés en incorporar una oferta cultural paralela a la competencia deportiva, así como el compromiso de que a la fecha de la realización de las justas tendrán la infraestructura deportiva necesaria para el desarrollo de este evento.



LOS JUEGOS VUELVEN... DONDE TODO COMENZÓ



Exactamente 46 años después del día en que se inauguró la primera edición, los Juegos Deportivos Nacionales regresaron a Palmares, el sábado 10 de diciembre 2022, para celebrar el Congreso Nacional de Delegados, previo a su cuadragésima versión, que tendrá su etapa final del 18 de enero al 1 de febrero 2023.

Representantes de comités cantonales de deportes y recreación y de las entidades deportivas involucradas, atendieron el llamado del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder) para participar en la reunión informativa, celebrada en la Escuela Presbítero Manuel Gómez, en Palmares, cerca de donde 40 años antes, el 10 de diciembre de 1976, comenzó lo que con el tiempo se transformó en el principal acontecimiento deportivo

del país; semillero de atletas y dirigentes y vehículo para el surgimiento y desarrollo de una gran variedad de disciplinas.

El Congreso Nacional de Delegados contó con la participación de la alcaldesa de Palmares, Katerine Ramírez González; los directores del Consejo Nacional del Deporte y la Recreación, Wualter Soto Félix y Fernando González Ledezma, y el jefe del Departamento de Deporte y Recreación del Icoder, Minor Monge Montero, quien comentó que “así como todo comenzó en Palmares, hoy volvemos aquí para empezar de nuevo, con un modelo renovado e inclusivo, que le abre las puertas, en su programa oficial, a nuevas disciplinas deportivas para personas con discapacidad”.

Después de la pandemia del Covid-19, de una atípica edición de Juegos 2020-2021 y de varios años centralizadas en San José y alrededores, las justas deportivas nacionales volverán a las comunidades en su cuadragésima versión, que tendrá como sede los cantones de Palmares, Alajuela, Grecia, San Ramón, Naranjo y San Carlos para el desarrollo de las etapas finales en 23 disciplinas convencionales y seis paradesportes.

San Ramón albergará tenis de mesa, taekwondo, judo, tenis de mesa paralímpico y ajedrez. Palmares recibirá fútbol masculino, boccias, patinaje y boxeo; Naranjo halterofilia y karate. Grecia fútbol femenino, baloncesto y voleibol. San Carlos triatlón y los ciclismos, de ruta y de montaña.

Los restantes deportes oficiales se llevarán a cabo en el cantón central de Alajuela: balonmano, atletismo, voleibol de playa, atletismo paralímpico, gimnasia artística, béisbol, tenis, tenis en silla de ruedas, futsal, natación, natación paralímpica, gimnasia rítmica y baloncesto en silla de ruedas.

Además, habrá trece disciplinas deportivas de exhibición: tiro con arco y rugby en Sarchí; urbanatlón, skateboarding y sambo en Poás; jiu jitsu y luchas en San Mateo; goalball, porrismo y fútbol playa en Atenas; levantamiento de potencia y deporte de montaña en Zarcero; y automovilismo virtual en Alajuela, Sarchí y San Ramón.

Durante el Congreso de Delegados los coordinadores de los diferentes equipos de trabajo expusieron los detalles más destacados en las áreas técnica, acreditación, logística y villas, capacitación técnica, alimentación, gestión ambiental, fisioterapia, psicología, comunicación, patrocinios, inauguración, medicina y control antidopaje.

El acto inaugural de los Juegos será el miércoles 18 de enero de 2023, a partir de las 5 p.m. en el Estadio Rafael Bolaños, ubicado en El Coyol de Alajuela.



DESDE LA DIRECCIÓN DONALD ROJAS FERNÁNDEZ Director Nacional



Tal y como lo plateó Sócrates: las personas debemos crear el conocimiento a partir de nuestra experiencia, en virtud de que en la medida en que podamos reconocer la ignorancia del desconocimiento de las cosas, podremos estar en condición de buscar la verdad. De esta forma se superpone el método inductivo como herramienta fundamental en el quehacer humano y como el instrumento para crear un nuevo discurso.

Este pensamiento que sustenta muchos de mis actos y mis decisiones, me sirvió como estímulo para presentar mi nombre al cargo de la Dirección Nacional del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación, durante el periodo 2022-2026, amparado en mi experiencia como deportista, como dirigente y como profesional, con conocimiento de la realidad del deporte costarricense.

Más de 20 años de trabajo en la administración pública desde el campo de la administración y finanzas; más de 12 años en la dirigencia deportiva, atleta enamorado del baloncesto en silla de ruedas desde los 22 años y un convencido de la capacidad del ser humano de poner sus mejores conocimientos y habilidades al servicio de los demás, me brindan una carta de presentación que habla de experiencia y conocimiento de causa y motivación.

Pero además de eso, la sabiduría y el legado de Sócrates se fundamentan en el hecho de que no es suficiente la acumulación de conocimiento por sí mismo, sino que lo importante es la revisión del conocimiento que se posee para construir conocimientos nuevos y más sólidos.

Este es el segundo pilar que sirve de plataforma o de estructura en mis acciones e intereses en el ejercicio de mi cargo en el ICODER.

Poco más de 20 años han transcurrido desde que entré en vigencia la Ley 7800, herramienta jurídica que le da vida y sustento al Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación. Ha sido un tiempo suficiente para demostrar fortalezas y debilidades. Considero que este es el momento justo para hacer una reflexión y una revisión del camino andado.

Uno de los métodos más interesantes de la filosofía socrática es lo que se ha denominado como "la mayéutica". Es un término que proviene de la palabra griega mayeuta, que significa partera. Al igual que una partera, la mayéutica busca aflorar nuevas ideas para construir nuevos conocimientos que permitan a la humanidad mejorar su entorno y su calidad de vida.

A manera de síntesis, es posible afirmar, que se conjuntaron las circunstancias y la coyuntura que me inspiran a dejar un aporte en la construcción de una Costa Rica que mejore las condiciones y las posibilidades de todos los ciudadanos, para llevar a nuestra nación a ostentar niveles de desarrollo

y bienestar propios de las naciones con mayor desarrollo en el orbe internacional.

Producto de una serena y objetiva reflexión, he tratado de plantear un esquema de trabajo y objetivos claros que nos inspiren en el logro de las metas. Es así como los ejes que sostienen mi desempeño y el equipo de funcionarios del ICODER que me acompañan, se pueden estructurar en 3 dimensiones.

La primera, se decanta en la necesidad impostergable del establecimiento de alianzas estratégicas, tanto con las organizaciones deportivas como con la empresa privada y las organizaciones no gubernamentales, que maximicen los escasos recursos que contamos, pero que nos multipliquen los resultados y los beneficios para los ciudadanos. No somos una isla en el mapa gubernamental. Tenemos que aprovechar relaciones, conexiones, experiencias y oportunidades enfocados en dar oportunidades y alternativas para el disfrute pleno del deporte, de la recreación y de la actividad física, elementos indispensables de la calidad de vida de los pueblos.

La segunda, tiene que ver con el acompañamiento a las comunidades y a las zonas con menor desarrollo económico. Producto de un proceso de reestructuración, la institución centralizó muchos de sus programas y proyectos, lo que significó debilitar su presencia y su acción en las diferentes zonas del país. Se requiere volver a las comunidades, a los pueblos, a los caseríos. Hacer sentir la mano y el apoyo del ICODER en la construcción de procesos regionales que empoderen a las personas con sus propias necesidades y soluciones.

La tercera, centra su acción en el campo de la gestión administrativa. Muchos procesos y productos que obligan las diferentes leyes o instituciones fiscalizadoras, al igual que la metodología para la transparencia y la rendición de cuentas necesitan de orientación, de recomposición o de mejoramiento. Se arrastran males que implican poner atención y guía en la resolución de ellos, con miras a mejorar los indicadores y a permitir que la administración sea un acompañamiento y un soporte de la parte sustantiva de la institución.

Todo esto será posible con el apoyo de todo el personal, profesional y técnico del ICODER, con la comprensión de las asociaciones y federaciones deportivas, con la disposición de los Comités Cantonales de Deporte y Recreación, con el favorecimiento de las organizaciones no gubernamentales, con el entusiasmo de la empresa privada, con la energía de los atletas y con el concurso de todos ustedes, queridos habitantes de esta bendecida nación que llevamos estampada en nuestros corazones.

Les invito a que me acompañen en este reto.

e ENTRENO

La Revista Digital del Instituto
Costarricense del Deporte y la Recreación
(ICODER)

AÑO VII NÚMERO 17
setiembre a diciembre 2022

Producción:
Comunicación Icoder
juan.bonilla@icoder.go.cr
franklin.solis@icoder.go.cr
marvin.hidalgo@icoder.go.cr

Diseño, diagramación y retoque fotográfico:
allan.arias@icoder.go.cr

Teléfonos: 2549-0714
2549-0716
2549-0723
2549-0715

¡SALUDO DE NAVIDAD!

