

# e ENTRENO



AÑO IV  
NÚMERO 7, TOMO 1  
Setiembre 2018 a  
Marzo 2019

La Revista Digital del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación

Páginas 24 y 25



*Escalemos en equipo*



Avanzamos en la construcción de la Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física 2019-2030.

Pág.04



Becas Deportivas

Pág.08



Día Nacional del Deporte

Pág. 20



Día de la Mujer



## HABLA EL MINISTRO

Licenciado Hernán Solano Venegas  
Ministro de Deportes y Recreación



### Escuelas Integrales, oportunidades para todos

Hemos iniciado este 2019 con el proyecto de las Escuelas Integrales de Iniciación Deportiva, una idea que nació en el puro centro del Consejo de Gobierno, tras unas conversaciones que tuvimos ahí y que nos permiten al Patronato Nacional de la Infancia, al ICODER y a las federaciones involucradas trabajar en equipo para llevar el deporte a muchos rincones del país.

Tengo que reconocer el gran esfuerzo y trabajo de los profesionales del ICODER y de cada una de las federaciones por lograr que esto sea un éxito.

Al final de lo que se trata es de darle oportunidades a chicos, chicas y adolescentes para aprender un deporte del cual de pronto no tienen acceso por falta de profesores, implementos deportivos o condiciones mínimas.

Estamos llegando a diferentes zonas del país, muchas de ellas, como las poblaciones indígenas, que todos sabemos están mucho más excluidas incluso que las zonas rurales.

Este es el éxito grande del programa, además de que cada una de las federaciones se identifiquen y salgan en busca de talento a lo largo y ancho del país, porque, así como es difícil para nosotros llegar a estas poblaciones es aún mucho más difícil para ellos tener estas posibilidades.

El programa también busca darle una oportunidad a los niños y jóvenes y generarles la esperanza de que hay un mundo por delante al que pueden llegar por medio del deporte.

En las zonas rurales e indígenas tenemos mucho

talento deportivo, y no solamente en fútbol sino también en atletismo, en tiro con arco, kayak o remo, porque son actividades normales en sus vidas. Tenemos que aprovechar esa gran oportunidad y nosotros tenemos esa obligación.

El deporte no es un asunto para desarrollar solo en el Parque La Sabana y el Parque de la Paz. No somos el ombligo del mundo; tenemos que llevar todas las oportunidades a todos los lugares.

Sabemos que es más difícil y más complejo, pero el tema de los derechos y de tener acceso a la práctica de un deporte y a la posibilidad de que ser tomado en cuenta si se tienen condiciones especiales es una necesidad que debemos promocionar desde el Gobierno de la República, desde el ICODER, como órgano estatal responsable de esta materia, y desde las federaciones, que, al final de cuentas son las rectoras de cada uno de los deportes.

Evidentemente, si en estas Escuelas Integrales de Iniciación Deportiva una federación logra detectar un talento ya tendremos ganancia.

Sin embargo, mucho más importante es tener claro que todos los que practiquen un deporte van a adquirir una serie de valores, van a hacer actividad física y tendrán que estar estudiando por lo que, sin ninguna duda, cada uno de estos chicos y chicas serán medallas que nos estaremos poniendo todos en el pecho porque estaremos dándoles una oportunidad para que no tomen otros caminos que al final no van a llevar a ninguna meta buena.

# €2.275 millones para federaciones, asociaciones y CON

El ICODER destinará una partida de 2.275 millones a inyectar recursos para 60 federaciones, asociaciones deportivas del país y al Comité Olímpico Nacional (CON), anunció el martes 12 de febrero el Ministro de Deportes, Hernán Solano Venegas.

Específicamente, 1.975 millones serán para federaciones y asociaciones deportivas y 300 millones para el CON.

En el caso del Comité Olímpico, este es el tercer aporte que se entrega, desde mayo de 2018. El primero fue de 550 millones y el segundo de 546 millones. Por otro lado, lo presupuestado para las federaciones y asociaciones deportivas el año anterior fue de 1.850 millones, por lo que para este 2019 hubo un aumento de 125 millones.

Solano explicó que estos recursos podrán ser utilizados por las entidades

para la contratación de gestores deportivos, pago de participaciones internacionales, desarrollo de programas para escuelas deportivas, así como en la regionalización, capacitación y en la representación de nuestros atletas en competencias dentro y fuera de nuestras fronteras.

“Si planificamos a largo plazo y apoyamos con financiamiento a nuestros deportistas para su preparación, estaremos ampliando las opciones para alcanzar una mayor cantidad de triunfos a nivel nacional como internacional”, destacó Solano durante una conferencia de prensa realizada en Casa Presidencial.

El ministro resaltó que estos recursos serán fiscalizados por el Área de Deporte del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER), labor que estará a cargo de un equipo profesional de metodólogos, quienes realizarán las visitas de campo para

verificar la utilización de estos fondos. Asimismo, brindarán asistencia técnica al trabajo que desarrollen las distintas entidades deportivas.

“El deporte contribuye a dar a conocer nuestro país internacionalmente a través de nuestros deportistas de alto rendimiento y genera diversidad de eventos, a nivel nacional y fuera del país. Asimismo, es una herramienta fundamental para la construcción de valores y aporta a Costa Rica una importante atracción de turistas vinculados con el deporte”, concluyó el ministro Solano Venegas.

Criterios para asignar estos recursos:

Administrativos: La categoría de la organización debe ser representación nacional o local. Debe contar con una estructura que garantice el manejo adecuado del presupuesto. Asimismo, contar con una cantidad de personas afiliadas. La entidad debe llevar un control en libros y documentación al día. Eficiencia en la ejecución de los recursos del periodo anterior y presentación del plan de trabajo según lo establece la Ley 7800.

Deportivos: Las entidades seleccionadas deben desarrollar programas de escuelas deportivas, regionalización y capacitación. Se consideraron, entre otros aspectos, los resultados obtenidos en competencias a nivel internacional y el desarrollo de las competencias nacionales.



SUBVENCIONES ICODER 2019	
<b>Entidades de Representación Nacional</b>	
1. Federación Central de Ajedrez	€60 millones
2. Federación Costarricense de Atletismo	€80 millones
3. Federación Costarricense de Baloncesto	€60 millones
4. Federación Costarricense de Balonmano	€50 millones
5. Federación Costarricense de Béisbol	€30 millones
6. Federación Costarricense de Billar	€40 millones
7. Federación Costarricense de Boliche	€50 millones
8. Asociación Costarricense de Boxeo Aficionado	€35 millones
9. Federación Costarricense de Ciclismo	€60 millones
10. Federación Cheer & Dance de Costa Rica	€40 millones
11. Federación de Cricket de Costa Rica	€35 millones
12. Federación Ecuestre de Costa Rica	€35 millones
13. Federación Costarricense de Esgrima	€40 millones
14. Asoc. de Fisicoculturismo y Fitness de Costa Rica	€20 millones
15. Liga Nacional de Fútbol Aficionado	€40 millones
16. Federación de Gimnasia y Afines de Costa Rica	€25 millones
17. Federación de Golf de Costa Rica	€35 millones
18. Federación Halterofílica de Costa Rica	€30 millones
19. Federación Costarricense de Hockey	€30 millones
20. Federación Costarricense de Judo	€70 millones
21. Asociación Costarricense de Juego de Damas	€3 millones
22. Federación Costarricense de Karate-Do	€30 millones
23. Asociación Deportiva Levantamiento de Potencia	€40 millones
24. Fed. Costarricense de Deportes de Montaña	€20 millones
25. Federación de Motociclismo Costarricense	€30 millones
26. Federación Costarricense de Motores	€40 millones
27. Federación Costarricense de Deportes Acuáticos	€70 millones
28. Federación Paradeportes de Costa Rica	€60 millones
29. Fed. Promotora del Pádmaje y Deportes Afines de C.R.	€35 millones
30. Federación de Skateboarding	€20 millones
31. Federación Costarricense de Pádel	€40 millones
32. Federación Costarricense de Racquetball	€40 millones
33. Federación Costarricense de Rugby	€40 millones
34. Federación Costarricense de Softbol	€25 millones
35. Federación de Surf de Costa Rica	€70 millones
36. Federación Costarricense de Taekwondo	€80 millones
37. Federación Costarricense de Tenis	€60 millones
38. Federación Costarricense de Tenis de Mesa	€50 millones
39. Federación de Tiro con Arco de Costa Rica	€35 millones
40. Federación Unida de Triatlón de Costa Rica	€50 millones
41. Federación Costarricense de Voleibol	€80 millones
<b>Subtotal</b>	<b>€1.783 millones</b>
<b>Comité Olímpico Nacional</b>	<b>€300 millones</b>
<b>Entidades Sin Representación Nacional</b>	
1. Asociación Deportiva Club de Tiro de San José	€10 millones
2. Asociación Deportiva de Tiro Práctico	€5 millones
3. Asociación Deportiva para el Desarrollo del Badminton	€10 millones
4. Asociación Deportiva Liga de Ascenso	€5 millones
5. Asociación Deportiva Marathon Internacional	€10 millones
6. Asociación Deportiva de Pelota Vasca	€3 millones
7. Asociación Deportiva Promoviendo a la Gente Sin Hogar	€10 millones
8. Asoc. Dep. Salón de la Fama del Deporte Costarricense	€20 millones
9. Asoc. Deportiva Sumbó San José y Deportes Asociados	€10 millones
10. Federación Costarricense Universitaria de Deportes	€25 millones
11. Federación de Remo y Deportes Extremos	€5 millones
12. Federación de Domínó	€3 millones
13. Federación de Estilos de Lucha Asociados	€3 millones
14. Federación de Rafting	€3 millones
15. Federación Deportiva Tang Soo Do	€5 millones
16. Liga de Fútbol Playa	€20 millones
17. Liga de Fútbol Sala	€20 millones
18. Unión Femenina de Fútbol	€25 millones
<b>Subtotal</b>	<b>€192 millones</b>
<b>TOTAL ASIGNACIÓN PRESUPUESTARIA</b>	<b>€2.275 millones</b>



# €350 millones en becas deportivas



El Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación anunció el viernes 8 de febrero, el nombre de los 146 deportistas que recibirán un significativo aporte económico durante todo el año 2019, con el propósito de favorecer la preparación de atletas de alto rendimiento y de proyección, y con ello, procurar mejores resultados para Costa Rica en la competición internacional.

Carlos Alvarado Quesada, Presidente de la República; Hernán Solano Venegas, Ministro de Deportes; y Daniel Mora Mora, Gerente General de Cooquique, presidieron la ceremonia que tuvo lugar en el Gimnasio Nacional y que, tras la firma de los respectivos convenios, contó además con la presencia de los atletas y presidentes de las federaciones y/o asociaciones involucradas.

Alejandra Acuña Navarro, Viceministra de Salud y miembro del Consejo Nacional de Deportes, se incorporó al escenario cuando los atletas Kenneth Tencio, Katherine Alvarado, Andrea Vargas y Sherman Guity, en representación de los 146 becados, fueron llamados a recibir su beca.

En su mensaje a los atletas, el Presidente Alvarado se declaró admirador de todos, por el esfuerzo y el trabajo que cada uno realiza, por ser un ejemplo para muchos jóvenes que, en todos los rincones del país, los ven como un modelo a seguir. “Estamos acá para apoyarlos y en un

contexto difícil como el que vivimos, hacemos el mejor esfuerzo por respaldar su desempeño y por poner a su disposición, las herramientas para que puedan salir adelante en cada una de sus disciplinas”, dijo.

Por su parte, Hernán Solano recaló el trabajo conjunto en favor de los deportistas, con un Presidente de la República que cree en el deporte, y la unión de esfuerzos entre el ICODER, el Comité Olímpico, las asociaciones y federaciones deportivas y los atletas. A su vez, reiteró el compromiso de luchar por llevar el deporte a todo el país, de manera que las políticas públicas salgan del Área Metropolitana y posibiliten la infraestructura que las zonas rurales requieren.

Los €350 millones que este año el Gobierno de la República destina a becas para la preparación de atletas, supera los €280 millones entregados en el 2017, así como el monto distribuido hace un año que alcanzó los €325 millones, gracias al esfuerzo del ICODER por hacer una distribución eficiente de los recursos asignados.

El beneficio económico llega a atletas de alto rendimiento, categoría mayor, juveniles y de proyección. Además del monto en efectivo, los becados disponen en forma gratuita de la atención que ofrece el equipo multidisciplinario del

ICODER en los campos de la metodología del deporte, medicina general, terapia física, nutrición y psicología.

La lista la componen 146 atletas de 24 disciplinas que recibirán una transferencia mensual a lo largo del año, a partir de la firma de los convenios.

Los atletas becados fueron elegidos por la Comisión Permanente de Selecciones Nacionales del ICODER, y ratificados por el Consejo Nacional de Deportes, entre más de 288 solicitudes de 30 entidades deportivas que hicieron sus postulaciones.

Según sus participaciones internacionales en el último período competitivo, los atletas becados, mayores y juveniles, fueron categorizados en top, avanzado, élite y ascenso, para así determinar el monto económico por recibir. De acuerdo con el Reglamento de Becas, el beneficio económico debe ser utilizado para mantener o mejorar el rendimiento en todo el proceso de preparación deportiva.

El grupo de becados de este año lo encabeza el deportista de freestyle

BMX Kenneth Tencio, a quien se le aprobó una beca de 800 mil mensuales. Mientras que Roberto Sawyers (atletismo), Andrea Carolina Vargas (atletismo), Diana Brenes (Judo), Sherman Guity (paralímpico), Edgardo Picado (pulsos), Leilani Mc Gonagle (surf), Noe Mc Gonagle (surf), Brisa Hennessy (surf), Anthony David Filingim (surf) y Carlos Muñoz (surf), conforman un grupo que recibirá 600 mil mensuales cada uno.

Por disciplinas, el atletismo es el deporte que cuenta con más becados este año con un total de 25, seguido de natación (11), boliche (10) levantamiento de potencia (10), esgrima (9), ciclismo (8) y voleibol (8), entre los que mayor aporte del ICODER recibirán.

La Comisión Permanente de Selecciones Nacionales del ICODER es coordinada por Juan José Villalobos Nájera (ICODER) y la componen Gustavo Castillo Quirós (Medicina Deportiva), Rocío Carvajal Sánchez (Consejo de Deportes), Ligia Chaves Rodríguez (Federaciones) y José Jiménez Rodríguez (Comité Olímpico), con el apoyo secretarial Silvia Navarro Porras.





# Escuelas Integrales de Iniciación Deportiva

## Proyecto de PANI, ICODER y 14 entidades deportivas

- 3495 menores de 65 comunidades se formarán en diferentes disciplinas
- Con una inversión de €644 millones, la iniciativa promueve la actividad física y el deporte en personas menores de edad de zonas rurales, indígenas y vulnerables del país.

Sesenta y cinco comunidades ubicadas en zonas rurales, territorios indígenas o sitios vulnerables serán beneficiados con el Proyecto “Escuelas Integrales de Iniciación Deportiva” que pretende promover la actividad física y el deporte en niños y jóvenes, según lo reveló Carlos Alvarado Quesada, Presidente de la República, el sábado 16 de febrero de 2019 en el gimnasio de Batán de Matina, en el marco de una gira por Limón.

Acompañaron al Presidente Alvarado durante el anuncio, el Vicepresidente Marvin Rodríguez Cordero; el Ministro de Deportes, Hernán Solano Venegas; la Ministra de la Niñez y la Adolescencia y Presidenta Ejecutiva del PANI, Patricia Vega Herrera; así como la Alcaldesa de Matina, Jeannette González Sandoval, entre otras autoridades.

El programa tiene como objetivo formar a 3.495 personas menores de edad entre los 6 y 17 años de 65 comunidades de zonas rurales, territorios indígenas y sitios vulnerables, en deportes tan variados como ajedrez, atletismo, baloncesto, balonmano, paradesportes (para atletas con discapacidad), rugby, taekwondo, tenis de campo, tenis de mesa, voleibol, patinaje y deportes afines, fútbol femenino, futsal y porrismo.

Esta es una iniciativa del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) en cooperación con el Patronato Nacional de la Infancia (PANI) y catorce entidades deportivas, que busca crear una plataforma de desarrollo deportivo que brinde la posibilidad a personas menores de edad de zonas lejanas de conocer, aprender y practicar variedad de disciplinas deportivas.



La inversión total para un año de ejecución es de €644 millones, de los cuales el PANI aporta €487 millones y el ICODER €157 millones. Las entidades deportivas aportan los especialistas que promueven el deporte y la actividad física.

El Presidente Alvarado comentó que la materialización de este programa forma parte del compromiso de su administración de fomentar el deporte a lo largo del territorio nacional, como una herramienta de movilidad e integración social y de mejoramiento de los estándares de salud de toda la ciudadanía de manera inclusiva.

En coincidencia, el Ministro de Deportes, Hernán Solano Venegas, señaló que las oportunidades para la práctica deportiva de niños, niñas, jóvenes y la población en general, en las zonas rurales o comunidades indígenas son limitadas o inexistentes.



“Hay una gran inequidad”, acotó, indicando que iniciativas como éstas “nos llenan de satisfacción. Celebramos que el PANI y las entidades deportivas se unan al ICODER en la propuesta de promover la actividad física y la práctica del deporte en zonas que requieren todo el apoyo para avanzar hacia una sociedad más justa”, indicó.

Por su parte, Patricia Vega Herrera destacó que la alianza estratégica PANI, ICODER y entidades deportivas, es muestra de la responsabilidad compartida para que cada niño, niña y adolescente en Costa Rica logre su desarrollo integral.

### 65 COMUNIDADES Y 14 DISCIPLINAS

Estas son las comunidades beneficiadas del Proyecto Escuelas Integrales de Iniciación Deportiva del PANI y el ICODER:

»Atletismo: Cabécar y Batán (Limón) / Altos de San Antonio Boruca y El Roble (Puntarenas) / Los Chiles Alajuela.

»Ajedrez: Talamanca, Pococí y Siquirres (Limón) / Salitre y Garabito (Puntarenas) / Brasilito y Liberia / Alajuelita / San Francisco Heredia / Purral (Goicoechea).

»Baloncesto: Bribri, Namaldi, Tobías Vaglio y Cieneguita (Limón) / Conte y Chacarita (Puntarenas) / Upala.

»Balonmano: Bribri (Suretka), Limón centro y Siquirres (Limón) / Conte y Barranca (Puntarenas) / Pital San Carlos y Juan Viñas Cartago.

»Tenis: Bajo Chirripó (Turrialba) / Limón centro (Limón) / Coto Brus, Buenos Aires, Térraba y Corredores (Puntarenas).

»Tenis de mesa: Cabécar y Guápiles (Limón) / Ngäbe Puerto Jiménez (Puntarenas) / Venado (San Carlos) / San Rafael (Coronado) / Guararí (Heredia) / Alajuelita.

»Taekwondo: Palmeras, Namaldi y Cieneguita (Limón) / Esparza, Salitre Y Mojón (Puntarenas) / Matambú (Hojancha) / Bo Cristo Rey, Puerto Viejo (Sarapiquí).

»Patinaje: Bribri y Pococí (Limón) / Puntarenas, Golfito y Montes de Oro (Puntarenas).

»Porrismo: Nairi Awari (Siquirres) y Guápiles (Limón) / Térraba, Parrita y Jacó (Puntarenas).

»Para deportes: Talamanca y Limón centro / Sabalito y Puntarenas centro / Higuito (Desamparados).

»Fútbol Femenino: Palmeras, Bribri, La Betania y Limón Centro (Limón) / La Casona, Boruca, La Cuesta, Osa, Cóbano y Jicaral (Puntarenas).

»Futsal: Limón, Bribri y Matina (Limón) / Ngäbe Conte y Fray Casiano (Puntarenas) / Los Chiles / Carmen Lyra (Turrialba) / Tres Ríos (La Unión) / León XIII (Tibás) / Guararí (Heredia) / Las Cañas (Alajuela) / Pavas (San José) / Carrillo / Birrisito (Paraíso) / Upala / Nicoya.

»Rugby: Namaldi y Moín (Limón) / Ngeregue y Garabito (Puntarenas) / Los Chiles (Alajuela).

»Voleibol: Namaldi y Cieneguita (Limón) / Boruca, Santa Teresa Cóbano (Puntarenas) / Zarcero.





# Chicos y grandes festejaron el deporte

Los visitantes regulares al Parque Metropolitano La Sabana encontraron, el domingo 31 de marzo, una variada propuesta que el ICODER, en coordinación con las distintas asociaciones y federaciones deportivas, llevó con motivo del Día Nacional del Deporte para acercar a niños y grandes a la actividad física, a la práctica de un deporte y con ello, promover estilos de vida saludables.

Este año en La Sabana todas las exhibiciones y competencias se llevaron el aplauso, pero sin lugar a dudas por la adrenalina y el espectáculo que generan, las federaciones de Skateboarding y Ecuestre hicieron la diferencia; los primeros por la buena convocatoria entre sus seguidores y el desafío en cada uno de los movimientos, mientras que en la Federación Ecuestre, los jinetes desarrollaron un atractivo espectáculo, con un claro y fino dominio sobre los equinos.

En efecto, desde las 8 a.m. y hasta el mediodía, el pulmón capitalino se llenó de deporte, recreación y actividad física con las emotivas carreras de obstáculos para niños, las exhibiciones de ecuestre, tang soo do, taekwondo, karate-do, judo, gimna-

sia y motores; con las escuelas de tenis, lacrosse, tiro con arco, tenis de mesa y esgrima; así como con las competencias de ajedrez, pulsos, patinaje infantil, balonmano, baloncesto 3x3, skateboarding y boxeo.

El Día Nacional del Deporte se celebra en Costa Rica por la Ley 4430 del año 1969, el último domingo de marzo. Los distintos comités cantonales en todo el país, y el ICODER en el Parque Metropolitano La Sabana, procuran una fiesta para reforzar la importancia que tiene la práctica deportiva.

La mencionada Ley hace un llamado a todas las asociaciones o clubes deportivos, escuelas, colegios y otras instituciones de enseñanza para que organicen eventos conmemorativos, en los cuales se valore la necesidad de hacer deporte, la recreación y la actividad física.





# Una celebración en todo el país



El Día Nacional del Deporte movilizó a cientos de ciudadanos en todo el territorio. ICODER a través de la Red Costarricense de Actividad Física y Salud (RE-CAFIS) que opera en la mayoría de los cantones, se integró a una variada programación que llevó actividad física y recreación a centros educativos, parques y comunidades.

De acuerdo con el reporte de los encargados regionales del ICODER, la Institución estuvo presente en 68 eventos alusivos al Día Nacional del Deporte, con activaciones como la realizada el 18 de marzo en la Escuela El Mora en Turrialba, donde se organizaron juegos de voleibol, baloncesto y bailes para los casi 500 niños del centro educativo; hasta las actividades deportivas y recreativas que reunieron a los palmareños el sábado 6 de abril de 2019.

La mayoría de encuentros en la Región Guarco se programaron en centros educativos, con actividades recreativas, juegos de voleibol, baloncesto, baile

popular, juegos tradicionales, atletismo y una exhibición de taekwondo en Oreamuno el domingo 24 de marzo.

La agenda en la Huetar Atlántico contempló caminatas, encuentros de fútbol, voleibol, baloncesto, zumba, ciclismo recreativo, etc., en Siquirres, Guácimo, Limón, Talamanca, Pococí y Batán.

Por su parte, desde el 25 de marzo y hasta el 5 de abril, también se apoyaron las celebraciones en Upala, Peñas Blancas de San Ramón, Pocosol, Guatuso, Los Chiles y Sarapiquí, con extensas jornadas de actividades deportivas y recreativas, así como en Osa, Corredores, Coto Brus, Buenos Aires, Golfito, Pérez Zeledón, San Ramón, Grecia, Alajuela, Poás, Atenas, Valverde Vega, Naranjo, Liberia, Abangares, Baga-ces, Tilarán, Atenas, Puntarenas, Quepos, Montes Oro, Monteverde, Belén, Barva, Heredia, Santo Domingo, Flores, Santa Bárbara, San Pablo, San Rafael y San Isidro de Heredia.

## Celebraciones del Día del Deporte apoyadas

REGIÓN	ACTIVIDADES
DIRECCION RECREATIVA	5
BRUNCA	7
CHOROTEGA	5
COYOICHE	9
CUBUJUQUI	9
HUETAR CARIBE	10
HUETAR NORTE	6
EL GUARCO	11
PACIFICO CENTRAL	6
TOTAL DE ACTIVIDADES	68





## De fiesta por nuevas canchas

Carlos Alvarado Quesada, Presidente de la República, y Hernán Solano Venegas, Ministro de Deportes, junto a dirigentes del voleibol y decenas de deportistas, protagonizaron el viernes 8 de febrero de 2019 la inauguración del nuevo complejo para la práctica del voleibol de playa que el ICODER construyó en el Parque Metropolitano La Sabana.

El proyecto consta de cuatro canchas con medidas oficiales para el voleibol de playa, con iluminación artificial led, que satisface los estándares para competencias internacionales, posee amplias áreas de seguridad, postes fijos, una plaza de acceso y una acera perimetral, cuyo diseño responde a los requerimientos de accesibilidad contemplados en la Ley 7600.

Asimismo, las nuevas instalaciones poseen cuatro módulos de graderías con capacidad para un total de 240 personas, y cuatro elementos de concreto tipo gárgola con aspersores para que los deportistas puedan quitarse la arena después de la competencia.

El Complejo de Voleibol de Playa del Parque La Sabana contempla 2181 metros cuadrados de construcción, con un costo de ₡151.646.000 (ciento cincuenta y un millones, seiscientos cuarenta y seis mil colones), y sin duda, beneficiará a las distintas selecciones nacionales, así como a la promoción y masificación de este deporte.



## Construimos 22 nuevos Parques Biosaludables

Con una inversión que supera los ₡260 millones, el ICODER inició en la tercera semana de marzo la construcción de 22 parques biosaludables (módulos de máquinas para ejercicios al aire libre), un proyecto que la institución lleva adelante en coordinación con los comités cantonales de deporte y recreación, con el objetivo de dotar a más comunidades de espacios adecuados para la actividad física y la recreación.

Cada parque al aire libre consta de 13 máquinas especializadas para ejercicios, a saber: push chair (elevador de brazos), pull chair (flexión de brazos), rueda para brazos, levanta piernas, elíptica, el twister, caminadora, el pony, remo, el volante, prensa de pierna, máquina de caderas dobles y una bicicleta.

Los aparatos son instalados sobre una losa de cemento, ubicada en un parque o terreno municipal y están diseñados para ser usados solo por personas mayores de 12 años.

Son precisamente las municipalidades quienes se comprometen a velar por la seguridad y el buen uso de la nueva infraestructura, pues no son un área para juegos infantiles sino espacios para el ejercicio y la recreación de jóvenes y adultos.

Los Parques Biosaludables ubicados en la plaza de Lourdes de Montes de Oca, contiguo a la Universidad Latina, y al costado norte de la plaza en Jardines de Tibás, son los primeros de la lista que entre marzo y junio de este 2019 se instalarán.

“Desde ya estamos trabajando en un presupuesto adicional para la compra de al menos 15 parques más, que pretendemos entregar durante este año”, señaló Rafael Bustamante, Director de Promoción Recreativa del ICODER.

Las 22 comunidades que antes de medio año contarán con un Parque Biosaludable construido por el ICODER con Cóbano, Tucurrique, Mora, Colorado, Jiménez, Peñas Blancas, Desamparados, Sarapiquí, Paquera, Belén, Esparza, Alajuelita, Bagaces, Guácimo, La Unión, Tibás, Liberia, Valverde Vega, Puntarenas, Alvarado, San Ramón y Montes de Oca.





# Masiva participación en el Día Mundial del Corazón

Cientos de costarricenses incluyeron una visita al Estadio Nacional en su agenda del sábado 29 de setiembre de 2018, para participar en la Feria de la Salud que se realizó con motivo del Día Mundial del Corazón, un esfuerzo interinstitucional que pretende hacer conciencia de que el 80% de los infartos se pueden prevenir adoptando estilos de vida saludables.

La celebración arrancó muy temprano con una caminata que salió de la Estatua de León Cortés para atravesar el Parque La Sabana y rematar en el Estadio Nacional. Exhibiciones de diversos deportes, actividades recreativas y culturales, stands con comida saludable, charlas, pruebas médicas, y una amplia gama de atracciones, fueron la sensación de un evento que invitó a la reflexión, a la necesidad de cambiar malas prácticas alimenticias y sobre todo, a darle un espacio a la actividad física, para frenar el impacto que están produciendo las enfermedades cardiovasculares, que cada vez afectan más a la población joven.

En la Feria, dedicada a Andrea Vargas, César Lizano y Marco Rojas, participaron alrededor de 30 instituciones y organizaciones públicas y privadas, todas con el objetivo de recalcar sobre la importancia de la actividad física, no fumar, dormir bien, comer frutas y vegetales, así como reducir el consumo de sal, sodio, azúcar, grasas y otros carbohidratos; atacar el sobrepeso, la obesidad y la hipertensión.

En el eje de recreación el ICODER desplegó una gran propuesta donde el ingrediente principal fue la actividad física, con exhibiciones deportivas de porrismo, gimnasia, esgrima, tang soo do, lacrosse y taekwondo, así como juegos tradicionales. Además, hubo cuentacuentos, pintacaritas, teatro, música, taichí y zumba, entre otros.





## Clemencia Conejo “Profesora Emérita” de la UNA



cional, según lo estipulado en el artículo 5.b, del Reglamento para la Tramitación de Reconocimientos (Premios y Distinciones) que otorga la UNA.

La profesora Clemencia Conejo Chacón fue, en 1968, la primera mujer costarricense en ocupar una curul en el Consejo Nacional de Deportes, en representación de los profesores de educación física. Posteriormente, de 1978 a 1980 retornó a ese cuerpo colegiado, pero esta vez como Presidenta, siendo la primera mujer en llegar a ese cargo.

En su carrera ligada al ICODER, de 1980 a 1982 se desempeñó como Directora General de Deportes, de la entonces Dirección General de Educación Física y Deportes, siendo también la primera mujer en asumir esa posición. Durante la administración de Rafael Ángel Calderón Fournier (1990-1994), doña Clemencia retornó al Consejo de Deportes, esta vez como Vicepresidenta.

En el año 2014 fue incorporada a la Galería Costarricense del Deporte y actualmente, a sus 80 años, asesora al fútbol aficionado, escribe en diferentes medios de comunicación, participa en charlas, diversos seminarios y ofrece sus conocimientos y experiencias en pro del desarrollo de la educación física, el deporte, la recreación y las ciencias aplicadas.



El Consejo Universitario y la Rectoría de la Universidad Nacional (UNA) entregaron el jueves 8 de noviembre de 2018 la distinción “Profesora Emérita”, a la académica y miembro de la Galería Costarricense del Deporte, Clemencia Conejo Chacón, por ser una autoridad reconocida nacional e internacionalmente en la educación física, el deporte y la recreación, así como por su labor académica y gestión universitaria.

El homenaje se realizó en el Campus Benjamín Núñez de la UNA en Heredia, en el marco de la celebración del 50 aniversario de la Escuela de Ciencias de Movimiento Humano y Calidad de Vida (CIEMHCAVI), en donde Clemencia Conejo, quien estuvo acompañada por un grupo importante de excompañeros de trabajo y estudiantes, impartió la Conferencia Magistral “De dónde venimos y quiénes somos”, un recorrido por su destacada carrera como docente universitaria, desde donde impulsó a los deportistas del país que se abrían paso en diversas disciplinas y a la vez contribuyó para que cientos de estudiantes destaquen como profesionales de las ciencias del deporte y la recreación.

Para merecer dicha distinción, se requiere que la persona sea una autoridad de reconocido prestigio en cualquiera de las ramas del quehacer académico universitario y que a su vez haya prestado servicios de comprobado valor y excepcionalidad a la ciencia, la educación y la cultura en el ámbito nacional e interna-

## Actividad física para funcionarios

La Dirección Nacional del ICODER, a través de su Dirección de Gestión de Instalaciones, puso en marcha este 2019 un proyecto con el objetivo de promover estilos de vida saludable en los funcionarios del ICODER, donde a partir de una evaluación de la composición corporal y una valoración física, un profesional en la materia diseña un plan de entrenamiento físico que el trabajador pueda ejecutar de manera voluntaria.

La iniciativa quiere que los funcionarios hagan actividad física, que a corto y largo plazo se cosechen beneficios tanto a nivel personal como en términos de productividad laboral. “Como institución que promueve el deporte y la recreación en la sociedad, debemos también dar el ejemplo y que nuestros colaboradores además de ser promotores hagan ejercicio y adopten estilos de vida saludables”, señaló Alba Quesada, Directora Nacional del ICODER.

Datos preliminares proporcionados por el área médica del ICODER, ponen de manifiesto la tendencia en los funcionarios de la Institución, a presentar enfermedades asociadas a factores como la inactividad física y el estrés, dentro de las cuales sobresalen la obesidad, hipertensión arterial y diabetes mellitus. Con ejercicio y actividad física como mecanismo preventivo, podría tenerse una mejor calidad de vida. Asimismo, podrían disminuir otros padecimientos que aquejan a los funcionarios, tales como contracturas musculares y problemas en la zona lumbo-ciática.

En la primera etapa, los funcionarios que de manera volunta-

ria forman parte del proyecto, fueron evaluados con variables físicas tales como edad, talla, porcentaje de grasa corporal, porcentaje de masa muscular, agua corporal total, relación cintura-cadera, nivel de grasa visceral, índice de masa corporal (IMC) y metabolismo basal. “La evaluación de la composición corporal se realiza con el “inbody”, un instrumento de gran precisión que posee un alto nivel de confiabilidad”, señaló Josafat Barboza, Administrador del Gimnasio de Pesas del ICODER y responsable de sacar adelante el proyecto.

Luego se procedió con la evaluación física, donde mediante el Test de Rockport, se mide la capacidad cardiovascular; para posteriormente procesar todos los datos, hacer las recomendaciones generales y confeccionar e implementar planes de entrenamiento personalizados.



## Deportistas con más beneficios



El 28 de noviembre del 2018, BTL, líder mundial entre los fabricantes de equipos médicos, entregó a la Clínica Deportiva del ICODER el Equipo Sistema Súper Inductivo modelo BTL-6000 SIS, que permitirá ofrecerle a los atletas nacionales, con la mejor tecnología, una rehabilitación óptima en la selección de la frecuencia de estimulación y la intensidad del campo electromagnético, para así poder lograr el alivio del dolor, liberación de la obstrucción conjunta, favorecer al proceso de cicatrización de la fractura, la relajación y fortalecimiento de músculos.

En la Clínica Deportiva del ICODER los atletas son atendidos por los profesionales en terapia física Manuel Guzmán, Angie Villalobos y Ana Teresita Martínez.



## Millonaria donación china y nuevos aportes



El Presidente de la República, Carlos Alvarado Quesada, y el Ministro de Deportes, Hernán Solano Venegas, anunciaron el jueves 6 de diciembre de 2018 la donación por 75.832.900 yuanes (unos 11 millones de dólares) que hará el Gobierno de la República Popular China para la modernización de los sistemas de seguridad del Estadio Nacional.

Ambos jefes, junto al Ministro de la Presidencia, Rodolfo Piza Rocafort, firmaron un decreto que declara de interés el proyecto, en una actividad que tuvo lugar en la Sala de Prensa del Estadio Nacional.

Asimismo, el Gobierno confirmó un nuevo aporte estatal para la participación de Costa Rica en el ciclo olímpico con una transferencia de \$546 millones por parte del ICODER al Comité Olímpico Nacional (CON).

“Hoy estamos ante dos acontecimientos muy importantes para el deporte nacional. El primero es la donación de la República Popular China, que agradecemos en nombre del Gobierno y el pueblo de Costa Rica, la cual nos permitirá adaptar los sistemas de seguridad y otros a la normativa nacional, en beneficio de la ciudadanía en general y de los atletas en particular”, comentó el Presidente Alvarado.

“El segundo hecho es la nueva transferencia por \$546 millones para la preparación de los atletas nacionales de alto rendimiento de cara a las competencias olímpicas. Como lo dije el 5 de julio pasado, cuando entregamos \$550 millones para asegurar la participación del país en los Juegos Panamericanos de Lima 2019, el Gobierno está absolutamente comprometido con el impulso y



apoyo al deporte nacional”.

En la actividad participaron, entre otros, el Presidente Alvarado, el ministro Solano, Silvia González Pinto, secretaria del Comité Ejecutivo del CON y el Embajador de la República Popular de China en nuestro país, Tang Heng.

Proyecto de Modernización de los Sistema de Seguridad Estadio Nacional.

China donará el equivalente a



75.832.900 yuanes (unos 11 millones de dólares) en la modernización de los sistemas, para adaptarlos a las regulaciones nacionales y así garantizar la seguridad de todos los usuarios del Estadio Nacional, mediante entrega de equipo, llegada de profesionales chinos y capacitación a personal costarricense.

Fruto de varios años de negociación entre los gobiernos de Costa Rica y China, el Proyecto de Modernización de los Sistemas de Seguridad contra incendios, riego y pantallas del Estadio Nacional, fue dado a conocer por el Embajador de la República Popular de China en nuestro país, Tang Heng.

Los acuerdos respectivos fueron firmados en octubre anterior por la Directora Nacional del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER), Alba Quesada Rodríguez, durante una visita realizada a la ciudad de Wuhan, en la provincia china de Hubei.

El proyecto se ejecutará en un plazo estimado en seis meses, mediante el trabajo colaborativo entre el ICODER, la Administración del Estadio Nacional y el Instituto de

Diseño Arquitectónico Central Sur Co. Ltd. (CSADI). Esta firma tuvo a su cargo los diseños del estadio donado por China y construido entre 2009 y 2011.

El Proyecto implicará un trabajo coordinado con otras organizaciones como el Benemérito Cuerpo de Bomberos de Costa Rica, el Colegio Federado de Ingenieros y Arquitectos, el Ministerio de Salud y el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, entre otras.

“La modernización de los sistemas de seguridad y contra incendios de nuestro principal escenario deportivo se constituye en un impacto positivo incalculable para los eventos deportivos y culturales que se realizan durante todo el año, así como en un beneficio directo para quienes trabajan en sus instalaciones”, comentó el ministro Solano.

Detalló que los trabajos garantizarán la protección de la instalación de un sinnúmero de emergencias, y aún más importante, la protección física de las más de 32 mil personas que puede albergar este inmueble.

Más recursos para el alto rendimiento

El Ministro Solano anunció la transferencia de \$546 millones por parte del ICODER al Comité Olímpico Nacional (CON), para la gestión administrativa, equipo multidisciplinario y preparación y participación de atletas en el ciclo olímpico.

Solano hizo entrega a la representante del CON y a la atleta de alto rendimiento Andrea Vargas —medalla de oro en 100 metros vallas en los Juegos Centroamericanos y del Caribe en Barranquilla— del acuerdo del Consejo Nacional de Deportes que certifica la transferencia.

El financiamiento es generado con recursos provenientes de FODESAF, IFAM y la Ley Antitabaco, según consta en la modificación presupuestaria 4-2018 del ICODER.

Éste será el segundo aporte del Gobierno al CON en los últimos meses, luego de que el 5 de julio, el Presidente Alvarado y el Ministro Solano entregaron \$550 millones para la preparación de nuestros atletas de cara a los Juegos Panamericanos de Lima 2019.





# ICODER en el Día Internacional de la Mujer

Las funcionarias del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) y de las federaciones y asociaciones deportivas conmemoraron el viernes 8 de marzo de 2019 el Día Internacional de la Mujer, con una serie de actividades deportivas y recreativas en el Estadio Nacional, el Parque Metropolitano La Sabana y el Gimnasio Nacional.

Convocadas por la Comisión Institucional de Mujer y Deporte del ICODER, más de 60 compañeras disfrutaron de una cleteada y caminata desde el Estadio hasta el Gimnasio Nacional, donde además participaron de una charla y de diversas actividades recreativas.

La celebración contó con la colaboración del Proyecto Santa Ana en Cleta, cuyo objetivo es incentivar y empoderar a las mujeres por medio del uso de la bicicleta.

Las santaneñas, lideradas por la regidora Norma Solís, Gabriela Cob y la reconocida ciclista Edith Guillén, no solo encabezaron el recorrido en bicicleta por el Parque Metropolitano, sino que también ofrecieron una charla sobre la importancia de que las mujeres hagan conciencia del uso de este medio de transporte.

La apertura del evento estuvo a cargo del Ministro de Deportes, Hernán Solano Venegas, y la Directora Nacional del ICODER, Alba Quesada Rodríguez, quienes dieron el banderazo de partida para la cleteada.



La Comisión Mujer y Deporte del ICODER fue nombrada el pasado 18 de febrero por el Consejo Nacional de Deportes y Recreación, y está conformada por Marta Solano Arias (Asesora del Ministro de Deportes), quien preside; Adriana Mora García (Asistente Dirección Nacional), Dunia Morales Villegas (Clínica Deportiva), Ana Teresita Martínez Mata (Clínica Deportiva), Gabriela Azofeifa Castro (Capacitación Técnica), Seidy Benavides Vargas (Rendimiento Deportivo) y Lisseth Villalobos Campos (Dirección Regional Cubujuquí).





# Acoso sexual en el deporte

Representantes de distintas asociaciones y/o federaciones deportivas, así como funcionarios del ICODER y del Despacho del Ministro de Deportes, protagonizaron el Conversatorio “Acoso sexual en el deporte”, presidido por Hernán Solano, Ministro de Deportes; Alba Quesada, Directora Nacional del ICODER, María José Corrales, Diputada de la República y Silvia González, Secretaria General del Comité Olímpico de Costa Rica, el jueves 6 de diciembre de 2018, en la sede del Salón de la Fama del Deporte Costarricense, en Sabana Este.

La actividad fue convocada por el Despacho del Ministro de Deportes y el Comité Olímpico Nacional, con el propósito de que, entre todos los sectores de la sociedad, poder determinar cuál es el verdadero alcance de la problemática en torno al acoso sexual en el deporte, y a partir de los insumos existentes, dar paso a la elaboración de mecanismos de prevención y regulación, que posibiliten la protección de los involucrados en los distintos escenarios donde pudiera existir hostigamiento o acoso sexual.



Propagar rumores sexuales acerca de la víctima; mostrar, dar o dejar imágenes sexuales, fotografías, ilustraciones, mensajes o notas sexuales; hacer escritos o grafitis sexuales acerca de la víctima en paredes de baños y vestidores; forzar a besar a alguien; llamar a la víctima gay o lesbiana; espiar mientras se cambia o la exhibición de material pornográfico; son solo algunas de las situaciones que podrían llevar al acoso sexual en el deporte, toda vez que éste puede provenir de propietarios, directivos o empleados con jerarquía, clientes, proveedores y compañeros de trabajo, entrenadores o entrenadoras. El acosador puede ser hombre o mujer. El acoso sexual entre personas del mismo sexo es reciente, pero con una tendencia ascendente, según lo dejaron ver los expertos.



# Por una igualdad real en el deporte

Con el propósito de promover un espacio para el diálogo y la reflexión sobre el papel de la mujer en el deporte, un importante grupo de dirigentes y atletas acudieron, el miércoles 26 de setiembre de 2018, al Conversatorio “Igualdad de género en el deporte costarricense” promovido por el Despacho del Ministro de Deportes, con el apoyo del ICODER, el Comité Olímpico Nacional y la Federación del Deporte Universitario, en uno de los salones del Estadio Nacional.

Marta Solano Arias, Asesora del Ministro de Deportes, lideró el panel “El enfoque de derechos humanos y la participación de las mujeres en el deporte”, que se vio enriquecido con la participación de Lorena Flores Salazar, del INAMU, con el tema “Discriminación y violencia contra las mujeres en el deporte”.

Mientras tanto, Edda Quirós, del Ministerio de Salud, esbozó los conceptos de igualdad, equidad y diversidad de género asociadas al deporte; y Gabriela Schaer, del ICODER, en su presentación exhortó a luchar contra todo tipo de discriminación y compartió datos del crecimiento real de la participación femenina en diferentes competiciones,



entre ellas Juegos Estudiantiles y Juegos Deportivos Nacionales.

Finalmente, Rosaura Méndez, de la Federación Internacional del Deporte Universitario, abordó una perspectiva internacional sobre la igualdad de género y la participación femenina en los distintos foros donde el tema de género está presente.

Luego del marco de referencia que aportó la primera parte del Conversatorio, el espacio fue tomado por entrenadoras, dirigentes y atletas y bajo el título “Realidades, obstáculos y retos para las mujeres en el deporte” éstas ilustraron con ejemplos concretos, los momentos más determinantes en su carrera deportiva y cómo han sabido ser exitosas pese a que en muchos ámbitos falta mucho para una verdadera igualdad de género en temas de deporte.

En este segundo panel, las experiencias de vida fueron compartidas por Dixiana Mena Torres, entrenadora de atletismo; Ingrid Morales Muñoz, exatleta y entrenadora de voleibol de playa; Gabriela Traña Trigueros (atleta y nutricionista); Geen Clarke, Presidenta de FECOA; Heidy Arias Ovares, atleta paralímpica; y Yeraldín Araya Chaves, árbitra de fútbol.





# Escalemos en equipo



**Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física 2019-2030 y su Plan de Acción 2019-2022**





Costa Rica está a pocos días de contar con una Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física (PONADRAF), por primera vez en su historia, luego de un intenso proceso de consultas, talleres, mesas de trabajo y grupos focales coordinados desde el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) y el Despacho del Ministro de Deportes, Hernán Solano.

El borrador de la Política fue aprobado por el Consejo Nacional del Deporte y la Recreación en su sesión del 14 de febrero del 2019, y presentado ante el Consejo de Gobierno el pasado martes 2 de abril.

Actualmente se sigue con los procesos de negociación formal con las organizaciones vinculadas con la Política Pública, es decir con aquellas instituciones que tienen acciones específicas para desarrollar en el plan de acción; entre ellas el Ministerio de Educación Pública (MEP), la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS), el Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA) y las universidades.

Estos procesos de negociación concluirán una vez que dichas organizaciones firmen las cartas compromiso en las que, valga la redundancia, se comprometan a desarrollar las acciones y cumplir las metas que se establecen.

Una vez superado este proceso, se procederá a oficializar la Política Pública, según explicó Edgardo García



Chaves, quien comanda el Equipo Coordinador junto con Karla Alemán Cortés, Asesora del Ministro Solano. De acuerdo con el Ministro Solano, “el reto de esta política es incidir en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas, la reducción de la violencia social y la inclusión de todas las poblaciones por medio del Deporte, la Recreación y la Actividad Física.”

El trabajo de recolección de insumos se inició en noviembre del 2018 a través de talleres de innovación en los que participaron representantes de ministerios, instituciones autónomas, organizaciones no gubernamentales, universidades, colectivos sociales, empresas privadas, funcionarios del ICODER, autoridades municipales, comités cantonales de deportes y recreación, entidades de representación nacional o sin ella, atletas, árbitros, entrenadores, docentes de educación física, periodistas, y asesores nacionales y regionales de educación física.

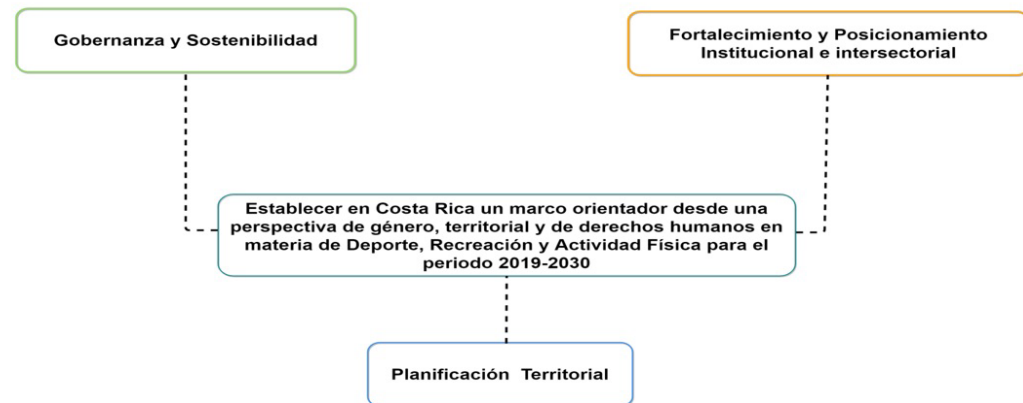
La PONADRAF 2019-2030 está enmarcada en cinco ejes de trabajo: Fortalecimiento y posicionamiento institucional e intersectorial; Gobernanza y sostenibilidad; Cooperación y alianzas estratégicas; Investigación, innovación y desarrollo, y Planificación territorial del deporte, la recreación y la actividad física.



## Objetivos de la PONADRAF al 2030

- 1. Impulsar una mayor articulación interinstitucional e intersectorial entre las partes involucradas en el DRAF.
- 2. Generar una estrategia de sostenibilidad para la captación de recursos del Deporte, Recreación y Actividad Física.

- 1. Posicionar al DRAF como elementos del Desarrollo Sostenible.
- 2. Fortalecer la gestión de las organizaciones vinculadas al DRAF.



- 1. Construir plataformas con perspectiva territorial en el Deporte, la Recreación y la Actividad Física.
- 2. Fortalecer mediante una estrategia inclusiva y con enfoque territorial el Deporte de iniciación, de proyección y de alto rendimiento.
- 3. Impulsar la Recreación y la práctica de la Actividad Física desde una perspectiva inclusiva y territorial para contribuir a la salud integral de la población.