

e ENTRENO

La Revista Digital del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación



AÑO V
NÚMERO 8
TOMO I
Abril a Octubre
2019



¡CENTROAMERICA BRILLÓ!

Costa Rica fue sede de los X Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos de Primaria Inclusivos, del miércoles 16 al domingo 20 de octubre 2019, una fiesta deportiva donde todos ganaron y el ICODER como anfitrión aprobó con honores.

MENSAJE MINISTRO DE DEPORTES

Lic. Hernán Solano Venegas



Nos disponemos a recoger la cosecha

A lo largo de los dos primeros años de la Administración del Presidente Carlos Alvarado, este Despacho ha llevado a cabo una labor de carpintería, que ha tenido por norte la unión de la familia del deporte y la búsqueda de consensos para la construcción de oportunidades.

Nos hemos dedicado a visitar comunidades, a reunirnos con dirigentes comunales, a valorar las posibilidades y las limitaciones que poseen los diferentes cantones para el desarrollo deportivo y a ser exigentes y cuidadosos con los recursos que dispone el Estado para la implementación de proyectos y programas deportivos.

Para ninguno de nosotros ha sido un secreto el deterioro de las finanzas del Estado y las limitaciones que ello implica en la formulación de los planes de trabajo. Es por eso que he dedicado gran parte de mi tiempo y esfuerzo en llevar el mensaje del trabajo en equipo y de la maximización del capital humano y la inversión.

Hemos tenido que tomar decisiones difíciles pero necesarias. Estoy seguro que la historia sabrá reconocer lo oportuno que ellas fueron, en aras de no despilfarrar los de ya por sí escasos fondos públicos.

Es así como al llegar al final del calendario 2019, con gran orgullo se puede decir que poco a poco comienza a florecer y dar fruto el producto de todo ese trabajo, de esas semillas que hemos sembrado en todo este tiempo atrás.

Hoy más que nunca, nuestra familia del deporte trabaja unida, pensando en el bienestar de los atletas y en el desarrollo de nuestros deportes. El Despacho del Ministro, el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación, el Comité Olímpico Nacional, las asociaciones y federaciones deportivas y los comités cantonales de deportes y recreación vamos de la mano, buscando soluciones a los problemas que nos aquejan y festejando los logros de cada uno de los sectores.

Logramos invertir mejor los recursos disponibles y obtener mayores resultados. Ejemplo de ello son los Juegos Deportivos Nacionales, que vio crecer el número de atletas participantes, sin que el presupuesto aumentara.

Los programas de becas deportivas, las transferencias para las entidades deportivas, el apoyo al alto rendimiento y otros más, han seguido esta tónica o han logrado aumentar su contenido, gracias al apoyo y acompañamiento del Señor Presidente de la República.

Finalmente, no puedo dejar pasar el surgimiento, desde el punto de vista estructural, del sector de los para deportes dentro de nuestra familia. De la mano con la Asamblea Legislativa y con el concurso de los señores Diputados, se incluyó, de manera formal, a los para deportes dentro de la Ley 7800 y en las instancias políticas del ICODER.

No perdamos el norte ni perdamos la esperanza. ¡Sigamos recogiendo la cosecha!

COSTA RICA Y ESTADOS UNIDOS: JUNTOS POR EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN



El Ministro de Deportes, Hernán Solano Venegas y la Directora Nacional del ICODER, Alba Quesada Rodríguez, recibieron el miércoles 3 de abril de 2019 a la Embajadora de los Estados Unidos de América en nuestro país, Sharon Day, para intercambiar criterios y analizar posibilidades de trabajo conjunto en beneficio del deporte, la actividad física y la recreación.

Con las asesoras del señor Ministro, Marta Solano, Karla Alemán y



Andrea Sánchez; Day conoció los avances de proyectos trascendentales como los centros regionales deportivos, los Juegos Deportivos Nacionales y Estudiantiles, la Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física, así como la necesidad de trabajar con mayor fuerza en favor de distintas poblaciones, entre ellas la indígena.

SEMANA DE SALUD OCUPACIONAL EN EL ICODER

"Soy protagonista del cuidado de mi salud mental"



Con una atenta invitación por parte de Alba Quesada Rodríguez, Directora Nacional, a asumir cada día con una actitud positiva que nos haga sentir bien, en un ambiente laboral lleno de compañerismo y trabajo en equipo; se desarrolló en el ICODER, del 22 al 26 de abril, la Semana de la Salud Ocupacional bajo el lema: "Soy protagonista del cuidado de mi salud mental".

La Comisión de Salud Ocupacional del Instituto preparó una agenda cargada de actividades e invitó a todos los trabajadores a tomar decisiones responsables que promuevan el cuidado de su salud.

Por ejemplo, con el propósito de

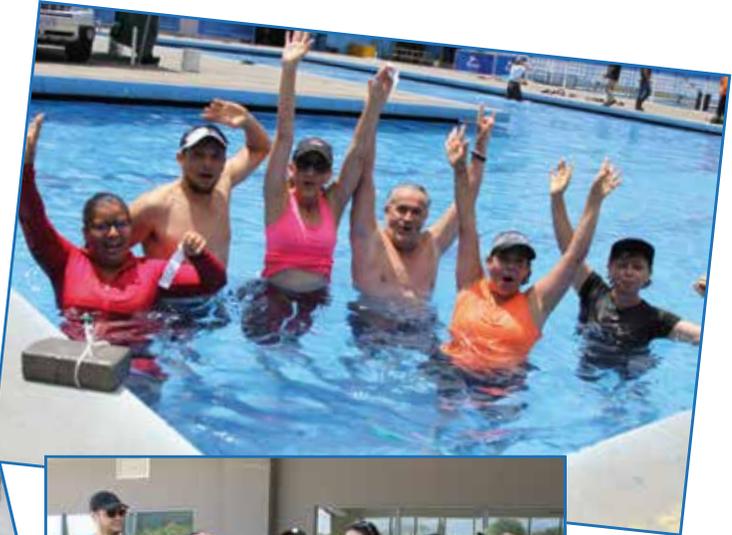
salirse de la rutina, y de incentivar prácticas sencillas de estimulación mental que minimicen el estrés, durante toda la semana los pasillos del Estadio Nacional exhibieron una serie de propuestas gráficas, para visualizar espacios de recreación en el mismo entorno laboral, pues con acciones sencillas como saltar o hacer sentadillas, la Comisión de Salud Ocupacional procuró mostrar cada desplazamiento entre oficinas, desde una perspectiva diferente.

Durante toda la semana, los trabajadores se sumaron a una serie de retos tendientes al mejoramiento del clima organizacional, con actividades

recreativas dentro del ICODER y en los alrededores del Parque Metropolitano La Sabana, entre ellos un rally, un torneo de tenis de mesa y una gran clase de zumba.

Simultáneamente, en el marco de la Tercera Feria de la Salud de Aseicoder, los trabajadores tuvieron opción de realizarse chequeos médicos que incluían citologías, ultrasonidos, exámenes de laboratorio, odontología, óptica y masajes.

De igual forma, destacó en la oferta la charla titulada "Diagnóstico Financiero" a cargo de la especialista de Coopealianza R.L., María Elena Agüero Chaves.



¡GRACIAS COMPAÑERAS!



Alba Quesada Rodríguez, Directora Nacional, reunió el viernes 26 de abril de 2019 a las secretarías del ICODER, para rendir homenaje a todas las colaboradoras de la Institución que con su profesionalismo, entrega y dedicación; contribuyen a que cada uno de los procesos y la gestión administrativa, avancen según los objetivos propuestos.

LA EXPRESIÓN LUCE SUS MEJORAS



El Parque La Expresión en Cartago luce remozado, tras una serie de trabajos que realizó el ICODER en el primer semestre del 2019: una reconstrucción total de la entrada principal, nuevos servicios sanitarios, así como mejoras sustanciales en las canchas de baloncesto y voleibol. La inversión asciende a los €76.180.000,00 (setenta y seis millones, ciento ochenta mil colones).

Ahora los visitantes disfrutan de mejoras en toda la batería de

servicios sanitarios junto al parqueo principal: cambio del techo, aleros y cielo rasos, pintura exterior, reconstrucción de rampa de acceso para personas con alguna discapacidad así como la acera perimetral, reconstrucción de lavatorio exterior con techo y tanques de captación. Asimismo, mejoras en la instalación mecánica, cambio de enchapes de pisos y paredes, sustitución de losas y griferías ahorrativas.

Por su parte, las canchas multiusos fueron reconstruidas, recibieron pintura, demarcación, nuevas estructuras de soporte para baloncesto y marcos.

El Parque es una opción para quienes gustan de la naturaleza, para las familias que aprecian la tranquilidad, disfrutar la brisa del viento, el verde profundo de los

árboles, y de paso, deleitarse con una traviesa ardilla o el avistamiento de las aves.

El "Parque de la Expresión Laguna de Doña Ana Cleto", está ubicado en Llanos de Santa Lucía, Paraíso y como todos los parques del ICODER abre de martes a domingo.



COSTA RICA ABRAZÓ EL DESAFÍO



Niños, jóvenes, adultos y adultos mayores abrazaron el miércoles 29 de mayo de 2019 “El desafío” para disfrutar los beneficios que genera la actividad recreativa.

Turrialba, Paraíso, Oreamuno, Alajuelita, Montes de Oro, Jiménez, Guácimo, Bagaces, Alvarado, Siquirres, Puntarenas, Belén, Grecia, Atenas, Poás, Naranjo, Heredia, Zarcero, Carmona, Alvarado, El Guarco y Siquirres, entre otras comunidades, se apuntaron al llamado del ICODER y permitieron la vigésimo tercera participación consecutiva de Costa Rica en el Día del Desafío, una iniciativa internacional que promueve hacer actividad física de una manera agradable y amena, durante al menos 15 minutos continuos.

En las diferentes ciudades inscritas hubo caminatas, carreras, baile, zumba, acondicionamiento físico, mejengas y una variedad de actividades físicas, para reforzar la

importancia de practicar deporte o recreación y a la vez generar un hábito, en beneficio de la salud de toda la población.

Costa Rica participó con 55 comunidades en el Día del Desafío 2019, en un evento que, a nivel nacional, permitió rendirle un homenaje póstumo a Jorge Enrique Monge Meza, funcionario del ICODER quien durante más de 20 años coordinó la participación de las ciudades costarricenses en el Desafío. “Mongito”, como se le llamaba cariñosamente, falleció el 4 de febrero de 2019.

La participación de Costa Rica en El Desafío fue posible gracias a la colaboración de centros educativos, municipalidades, comités cantonales de deporte y recreación, Ministerio de Salud, Caja Costarricense del Seguro Social, cooperativas y la Red Costarricense de Actividad Física y Salud (RECAFIS).

Desde hace 25 años, el Día del Desafío es organizado internacionalmente por el Servicio Social de Comercio (SESC) de Sao Paulo, Brasil.



DÍA DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD



Convocados por la Comisión Institucional de Accesibilidad y Discapacidad (CIAD), funcionarios del ICODER participaron el miércoles 29 de mayo de 2019, de una jornada de reflexión, actividades deportivas y recreativas para rescatar la importancia de procurar mejores condiciones a la población con discapacidad.

La actividad contó con la participación de la Directora Nacional del ICODER, Alba Quesada Rodríguez, y fue dirigida por Luis Carlos Campos y Dunia Morales, integrantes de la CIAD,

junto con Walter Quirós, Gilberto Loria, Alonso León, Carmen Aguilar y Mónica Calderón.

Precisamente Walter Quirós habló de las necesidades que en materia de deporte e infraestructura se requieren para cumplir con esta población, mientras que Elizabeth Céspedes, tuvo a su cargo una activa charla sobre el Lenguaje de Señas Costarricenses (LESCO), y Alonso León, en compañía de la profesora Marielos Monge, desarrolló actividades deportivas y recreativas vinculadas con el

deporte paralímpico, como bochas y golbol.

Entre otras, la Comisión Institucional de Accesibilidad y Discapacidad (CIAD) vela porque las instituciones incluyan en sus reglamentos, políticas institucionales, planes, programas, proyectos y servicios, los principios de igualdad de oportunidades y accesibilidad para las personas con discapacidad, en cualquier región y comunidad del país.

De igual forma, coordina la formulación, ejecución y evaluación de las políticas institucionales, en el marco de la política en discapacidad y de la normativa vigente, propicia la participación de las personas con discapacidad y de las organizaciones que la representan en la formulación de las políticas institucionales, así como en el diseño, la ejecución y la evaluación del plan institucional de equiparación de oportunidades.



17 PONENCIAS EN CONGRESO DE MEDICINA DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA



Con la participación de 22 especialistas entre nacionales y extranjeros, decenas de participantes y después de dos días de intenso trabajo, concluyó el Segundo Congreso de Medicina del Deporte y la Actividad Física, organizado por el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER), y la Universidad de Iberoamérica (UNIBE), para actualizar conocimientos y socializar buenas prácticas en la materia.

La actividad se desarrolló el sábado 8 y domingo 9 de junio de 2019 en el Centro de Conferencias de la UNIBE y permitió conocer tendencias, aportaciones, experiencias y buenas prácticas de profesionales en medicina del deporte, nutrición, fisioterapia, readaptadores deportivos, psicólogos, entrenadores, promotores de la salud, educadores físicos, administradores, abogados y periodistas entre otros.

Con charlas, conferencias, mesas redondas y talleres, cada uno de los asistentes -participantes y expositores- hizo su aporte para el éxito del encuentro y la obtención de los objetivos académicos del foro. Al final, fueron 17 ponencias que retaron el

conocimiento y comprometieron a los profesionales para que su trabajo impacte, acorde con las exigencias de los nuevos tiempos.

La agenda del congreso fue muy amplia e incluyó temas como: déficit energético en deportistas, rehabilitación cardiovascular, tendón de Aquiles y deporte, alcances de la readaptación en el deporte, manejo nutricional y médico en deportes de contacto, metodología del entrenamiento deportivo, manejo nutricional de personas con diabetes, actividad física en personas con discapacidad, protocolos nutricionales de recuperación para deportes de endurance, neurociencia, dopaje, deportes de resistencia, medicina regenerativa, deporte por salud o rendimiento, entre otros.



POLÍTICAS PÚBLICAS Y RECREACIÓN: PERSPECTIVAS Y RETOS



Con la participación de un número importante de dirigentes de comités cantonales de deporte y recreación, delegados del Ministerio de Salud, profesionales en ciencias del movimiento humano, gestores deportivos, así como líderes de asociaciones y federaciones deportivas, entre otros; se desarrolló el martes 4 de junio de 2019 la Conferencia “Políticas Públicas en recreación: perspectivas y retos”, a cargo del especialista colombiano Carlos Alberto Rico Álvarez.

La actividad fue diseñada con el propósito de aportar insumos a la discusión que lleva adelante el Despacho del Ministro de Deportes

y el ICODER, para la creación de una Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física.

"Vengo a plantear algunas cuestiones políticas substantivas a ser consideradas en el proceso de construcción y análisis de una política pública de recreación, aceptando que en el tratamiento del tema como derecho y



necesidad, existe un amplio espacio para la creatividad y la innovación", indicó el señor Rico Álvarez. El desarrollo de una política pública en la materia es una responsabilidad de la autoridad superior. Si bien cada ciudadano decide cómo recrearse, el Estado da un referente dentro de la legalidad y establece qué opciones apoya o no. El ser humano tiene la necesidad fundamental y el potencial para recrearse, al tener una dimensión lúdica, el mismo la pone en movimiento y se recrea. El Estado debe ser capaz de articular intereses y esfuerzos, marcar el sendero y potenciar la recreación como una política", resaltó el expositor.

ELEGIMOS EL DEPORTE ... NO EL TABACO



La programación fue organizada por la Dirección de Deporte del ICODER con la colaboración de las distintas asociaciones y federaciones deportivas y el Comité Cantonal de Deportes y Recreación de San José.

El Día Mundial Sin Tabaco es una actividad convocada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), establecida con el fin de poner de manifiesto los riesgos asociados con el tabaquismo y para abogar por políticas eficaces que permitan reducir su consumo.

Con claros mensajes sobre el daño que el tabaco ocasiona en la salud, el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) celebró el domingo 2 de junio de 2019 el Día Mundial Sin Tabaco, con cientos de niños, jóvenes y adultos que se dieron cita en el Parque La Sabana, alrededor de las distintas competencias y exhibiciones efectuadas.

“Fumar es odioso para el olfato, perjudicial para el cerebro y peligroso para los pulmones” se leía en medio de los eventos de boxeo al aire libre, porrismo, jujitsu, tang soo do, luchas, pulsos, levantamiento de potencia, voleibol de playa, tenis, patinaje infantil y novedosas carreras de carros miniatura.

“El tabaco mata la mitad de la vida de los fumadores”, “cada vez que enciendes un cigarro estás diciendo que no merece la pena

vivir tu vida”, y “el tabaco te ayuda a perder peso: primero un pulmón y luego el otro”, fueron mensajes adicionales difundidos a lo largo de la mañana, para crear conciencia de los riesgos asociados con el tabaquismo, en concordancia con el tema del Día Mundial Sin Tabaco 2019, "el tabaco y la salud pulmonar".



COMPROMETIDOS CON EL AMBIENTE



En seguimiento al proceso de sensibilización que tiene lugar en el ICODER, un grupo de trabajadores atendió el jueves 6 de junio de 2019 el llamado de la Comisión de Gestión Ambiental, y se reunió para participar de “Una hora por la naturaleza” y reafirmar el compromiso en favor del medio ambiente.

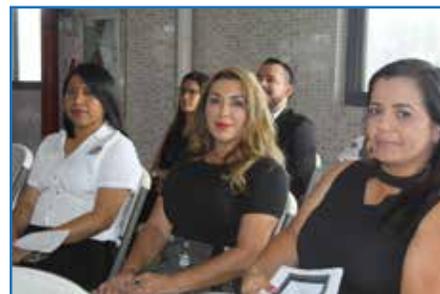
Durante una hora se apagaron luces, equipos de oficina y artefactos eléctricos, y al menos uno por sección se trasladó al Cubo de Cristal a una dinámica donde Gina Paola Sulecio Castillo, de la Empresa de Servicios Públicos de Heredia (ESPH), sensibilizó sobre la importancia de -en el día a día, en los trabajos, comunidad y hogar- adoptar prácticas en favor del uso racional del agua.

“El ejemplo arrastra, seamos agentes de cambio, con nuestras acciones tenemos la capacidad de influenciar. Acabemos con el desperdicio y ayudemos al planeta. Los invito a unirse al cambio”, manifestó Sulecio Castillo.

Hernán Solano, Ministro de Deportes, fue protagonista durante la reunión y también agradeció a los trabajadores que de manera responsable hacen uso de los recursos dentro de las instalaciones del ICODER o en sus hogares, que apagan las luces que no se necesitan, que reciclan y usan correctamente el agua.



DIRIGENTES DEPORTIVOS MÁS CAPACITADOS



Con un enfoque más estratégico y claramente identificado con la optimización de los recursos, 130 dirigentes deportivos se vieron beneficiados durante el 2019 con capacitación técnica brindada por el ICODER, que entregó certificados a los participantes en las capacitaciones de “Formador de facilitadores”, “Construcción de

indicadores”, “Presupuesto como herramienta fundamental para la gestión pública” y “Descubriendo capacidades”.

El acto, que se llevó a cabo en el Estadio Nacional el miércoles 19 de junio de 2019, estuvo a cargo del Ministro de Deportes, Hernán Solano Venegas, y Alejandra

Valverde Brenes, Jefa de Competición Deportiva del ICODER.

En su participación, el Ministro alabó el esfuerzo de los dirigentes deportivos y los instó a seguir aprovechando estos espacios de actualización, al tiempo que los invitó a asumir con total responsabilidad el compromiso que tienen en la conducción de sus respectivas disciplinas y en el uso de fondos públicos, para beneficio de los habitantes de todo el país.



¡JUEGOS NACIONALES 2019: LA GRAN FIESTA DEL DEPORTE!



El telón de los XXXVIII Juegos Deportivos Nacionales ICODER 2019, celebrados durante dos semanas, bajó el sábado 13 de julio de 2019, día en que se disputaron las últimas finales y se entregaron las medallas de campeones en béisbol, boxeo, fútbol masculino, futsal, gimnasia rítmica, triatlón y voleibol de playa.

Precisamente fue el Ministro de Deportes, Hernán Solano Venegas, quien el Gimnasio Nacional oficialmente dio por clausuradas las justas; junto a la Directora de Deporte del ICODER, Gabriela Schaeer Araya, y el Presidente de la Federación de Gimnasia y Afines, Luis Javier González Valverde, en compañía de decenas de pequeñas gimnastas que con

orgullo exhibían las medallas, fruto de su trabajo en la competición.

ICODER agradeció la colaboración de las autoridades de los cantones de San José, Cartago, Desamparados, Curridabat, Santa Ana, Mora y



Pococí, subseces de competencia; de las asociaciones y federaciones deportivas, de los comités cantonales de deporte y recreación, lo mismo que el desempeño de los más de 6 mil atletas que hicieron su mejor esfuerzo para que, una vez más, la principal fiesta deportiva de la juventud costarricense resultara todo un éxito.

A lo largo de catorce días de competencias se coronaron 45 campeones y se designaron 48 atletas más destacados, quienes posteriormente recibieron el Premio Alfredo Cruz Bolaños.

Los XXXVIII Juegos Deportivos Nacionales ICODER 2019 fueron inaugurados el sábado 29 de junio en el BN Arena de Hatillo, donde el atleta josefino Juan Diego Castro Villalobos saludó a los deportistas, al público y encendió el pebetero, para provocar la algarabía en el cierre de la ceremonia.

Minutos antes, la Vicepresidenta de la República, Epsy Campbell Barr, había dado por inauguradas las justas y juramentado a los más de dos mil atletas presentes en la actividad, en representación de los 6236 que competirían a partir del día siguiente.

En la ceremonia también participó el Ministro de Deportes, Hernán Solano Venegas, quien reiteró el compromiso del Gobierno por ofrecerle más espacios para la práctica deportiva y recreativa a los niños y jóvenes, principalmente en zonas alejadas del Gran Área Metropolitana.

La Directora Nacional del ICODER, Alba Quesada Rodríguez, por su parte, dio la bienvenida a las delegaciones y se mostró satisfecha por la gran labor del equipo de trabajo del Instituto en la organización de estos Juegos Nacionales, al tiempo que agradeció a los comités cantonales, las federaciones y asociaciones, los padres de familia y los patrocinadores por apostar en favor de la niñez y la juventud costarricenses.

De igual forma, el Alcalde de San José, Johnny Araya Monge, agradeció al ICODER por haberlos hecho partícipes de la inauguración en la Ciudad Deportiva de Hatillo, una infraestructura construida para los Juegos Centroamericanos del 2013.

La entrega de los Premios Alfredo Cruz Bolaños a los Atletas Más Destacados tuvo lugar el jueves 19 de setiembre en el Estadio Nacional y fue presidida por los





miembros del Consejo Nacional del Deporte y la Recreación Denis Angulo Alguera (Viceministro de Salud), Gilberto Campos Cruz (Comité Olímpico de Costa Rica) y Jorge Hodgson Quinn (Comités Cantonales) junto con la Directora Nacional del ICODER, Alba Quesada Rodríguez.

Además de la placa que los acredita como los más destacados de las justas deportivas, los atletas homenajeados recibieron un reconocimiento económico que en total asciende a €54 millones, lo que representa €1.200.000 por cada disciplina y rama.





CUADRO DE HONOR

CLASIFICACIÓN FINAL POR DEPORTE Y ATLETAS MÁS DESTACADOS DE LOS XXXVIII JUEGOS DEPORTIVOS NACIONALES ICODER 2019

AJEDREZ FEMENINO

1. Alajuela
2. San Ramón
3. San José

SAN JOSÉ Melanie Alexandra Salazar Gould

AJEDREZ ABIERTO

1. Escazú
2. Goicoechea
3. Alajuela

HEREDIA Joshua Rafael Quesada León

ATLETISMO FEMENINO

1. Cartago
2. San Ramón
3. Vásquez de Coronado

SAN RAMÓN Amanda Muñoz Ureña

LIMÓN Angeline Danisha Pondler Estrada

VÁSQUEZ DE CORONADO Keylin Yasmín Pennant Rocela

ATLETISMO MASCULINO

1. Siquirres
2. San José
3. Limón

SANTA BÁRBARA Paulo de Jesús Gómez González

PÉREZ ZELEDÓN José Pablo Elizondo Chinchilla

BALONCESTO FEMENINO

1. San Ramón
2. Heredia
3. San José

HEREDIA Ariana Mora Coto

BALONCESTO MASCULINO

1. San José
2. San Ramón
3. Desamparados

DESAMPARADOS Fabián Segura Arias

BALONMANO FEMENINO

1. Desamparados
2. Alajuela
3. Cartago

DESAMPARADOS María José Campos Granados



BALONMANO MASCULINO

1. Desamparados
2. La Cruz
3. Liberia

DESAMPARADOS Hugo Ramberl Marchena Portilla

BEISBOL SUB 15

1. Alajuela
2. San José
3. Upala

SANTA CRUZ Steven Leal Ruiz

BEISBOL SUB 19

1. San José
2. Alajuela
3. Santo Domingo

SAN JOSÉ Jairo Daniel Mairena Galeano

BOXEO FEMENINO

1. San José
2. Heredia
3. Alajuela

ALAJUELITA Naomy Pamela Valle Álvarez

BOXEO MASCULINO

1. San José
2. San Carlos
3. Desamparados

ESCAZÚ Joshua Enrique Jiménez Flores

CICLISMO RUTA FEMENINO

1. Pérez Zeledón
2. San José
3. Pococí

ALAJUELA Angie Paola Bogantes Ruiz

CICLISMO RUTA MASCULINO

1. Cartago
2. Alajuela
3. Pérez Zeledón

CARTAGO Anthony Jafeth Arce Quesada

CICLISMO MONTAÑA FEMENINO

1. San José
2. Cartago
3. Pococí

PÉREZ ZELEDÓN Glenda Daniela Madriz Sáenz

CICLISMO MONTAÑA MASCULINO

1. Alajuela
2. Pococí
3. Pérez Zeledón

PÉREZ ZELEDÓN Dilan Rodrigo Quirós Chinchilla

FÚTBOL FEMENINO

1. Pococí
2. Alajuela
3. Coronado

ALAJUELA Sianyf Ruth Agüero Varela

FÚTBOL MASCULINO

1. Heredia
2. San Carlos
3. San José

SIQUIRRES Roan Roberto Wilson Gordon

FUTSAL FEMENINO

1. Zarcero
2. Liberia
3. Sarapiquí

ZARCERO Raquel Solangel Córdoba Mora

FUTSAL MASCULINO

1. Alajuelita
2. Orotina
3. San Isidro

ALAJUELITA Bryan Josué Astúa Jarquín

GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

1. Alajuela
2. San José
3. Curridabat

BELÉN Mariana Ureña Jiménez

GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

1. San José
2. Desamparados
3. Escazú

ESCAZÚ Andrés Esteban Girón Álvarez

GIMNASIA RÍTMICA

1. Heredia
2. Alajuela
3. Cartago

HEREDIA Emma Benavides Muñoz

HALTEROFILIA FEMENINA

1. Santo Domingo
2. San José
3. Heredia

SANTA ANA Mariana Zúñiga Villegas

HALTEROFILIA MASCULINA

1. San Ramón
2. Buenos Aires
3. Cartago

SAN JOSÉ Dorian Steve Fallas Bonilla

JUDO FEMENINO

1. San José
2. Mora
3. Alajuela

SAN JOSÉ Melany Esquivel Jara

JUDO MASCULINO

1. San José
2. Alajuela
3. Mora

SAN JOSÉ Bryan Stuard Bonilla Morales

KARATE FEMENINO

1. Alajuela
2. Belén
3. San José

ALAJUELA Ana María Alvarado Porras

KARATE MASCULINO

1. Alajuela
2. Belén
3. Heredia

BELÉN Sergio Andrés Cambronero Alvarado

NATACIÓN FEMENINA

1. Belén
2. Goicoechea
3. Heredia

ALAJUELA Daniela Alfaro Saldaña

NATACIÓN MASCULINA

1. Belén
2. San José
3. Alajuela

BELÉN Julio José Pérez Alemañy

PATINAJE FEMENINO

1. San Carlos
2. San José
3. Desamparados

SAN JOSÉ Valeria Mata



PATINAJE MASCULINO

1. San Carlos
2. San José
3. Heredia

SAN JOSÉ Ian Joel Matus Mata

TAEKWONDO FEMENINO

1. San José
2. Desamparados
3. Pérez Zeledón

PÉREZ ZELEDÓN Mariana Luo Fonseca

TAEKWONDO MASCULINO

1. San José
2. Pérez Zeledón
3. Alajuela

PÉREZ ZELEDÓN John Dillan Navarro Quirós

TENIS FEMENINO

1. Desamparados
2. Alajuela
3. San José

GRECIA Nicole Sofía Alfaro Solís

TENIS MASCULINO

1. Desamparados
2. Alajuela
3. Escazú

DESAMPARADOS Randall Jesús Valverde Garita

TENIS DE MESA FEMENINO

1. Esparza
2. Pérez Zeledón
3. Alajuela

PÉREZ ZELEDÓN María Fernanda Monge Morales

TENIS DE MESA MASCULINO

1. Esparza
2. Alajuela
3. Pérez Zeledón

ESPARZA Sebastián Alberto Avilés Brenes

TRIATLÓN MASCULINO

1. Heredia
2. Alajuela
3. Cartago

HEREDIA Daniel Esteban Arias Jiménez

TRIATLÓN FEMENINO

1. Alajuela
2. Cartago
3. Valverde Vega

CARTAGO Camila Franceschi Calderón

VOLEIBOL FEMENINO

1. Cartago
2. Atenas
3. San Carlos

CARTAGO Yuriana Monserrat Linares Somarribas

VOLEIBOL MASCULINO

1. Pérez Zeledón
2. Grecia
3. Atenas

PÉREZ ZELEDÓN Dowshel Jekeal Mc Donald Smith

VOLEIBOL PLAYA FEMENINO

1. Atenas
2. Moravia
3. Alajuela

BELÉN Camila Villegas González

VOLEIBOL PLAYA MASCULINO

1. Belén
2. Alajuela
3. Golfito

BELÉN Criforth Fallas Lobo



ADIÓS AL “TIGRE” MANZANARES



El legendario Jorge Manzanares Benavides falleció el 9 de julio de 2019 a sus 80 años, pero sus recuerdos como boxeador y entrenador se mantendrán vigentes, tras destacar en el ring en los años 50 y 60, hizo 50 peleas como aficionado y todas las ganó, y luego pasó a ser profesional con un total de 52 combates, con 46 victorias y solo seis derrotas.

En 1955 fue declarado el boxeador del año en Centroamérica. En 1962

se retiró como atleta y se dedicó por más de dos décadas a entrenar pugilistas de la talla de Orlando Hernández, Humberto Aranda, David Garro y Rafael Vega. Dirigió a la Selección Nacional de Boxeo por años, visitó más de 12 países y se ganó el respeto de todas las esquinas del continente.

Además del deporte de los guantes practicó softbol y lucha libre. En aquel entonces lo llamaban la “Maravilla” tica. En 1961 y 1962

recibió el galardón de mejor boxeador por parte del Círculo de Periodistas y Locutores Deportivos de Costa Rica

Su apodo de “Tigre” dentro del boxeo data de sus tiempos mozos cuando solía rugir antes de cada entrenamiento y pelea. Tenía buena pegada y una agilidad para esquivar golpes.

Ingresó a la Galería Costarricense del Deporte en 1987.

HEINER UGALDE FALLAS

¡Nos dejó un gran amigo!



Tras un quebrando en su salud, el dirigente deportivo y presidente del Comité Cantonal de Deportes y Recreación de San José, Heiner Ugalde Fallas, falleció el miércoles 10 de julio de 2019, a la edad de 42 años.

Abogado de profesión, Ugalde fue un apasionado por la actividad deportiva. Se especializó en el manejo de diferentes entidades ligadas al deporte. Su liderazgo lo comenzó a forjar cuando fue alumno del Liceo de Costa Rica, donde fue presidente del Gobierno Estudiantil, en 1993. El cariño que le tenía Ugalde a esta institución secundaria hizo que regresara en el 2010, como miembro de la Junta Administrativa del centro educativo.

En el 2005 estuvo al frente de la Federación Costarricense de Baloncesto, donde introdujo la Liga

de Baloncesto Superior, que se convirtió en la máxima categoría del deporte de los aros.

Ugalde también fue Comisionado Nacional contra el Dopaje en el 2013. Además, miembro del Consejo Nacional del Deporte y la Recreación del ICODER; Director Deportivo de los Juegos Centroamericanos San José 2013; Asesor de Comité Olímpico Nacional (CON) y desde 1998 estuvo ligado al CCDR de San José.

Heiner Ugalde, oriundo de San Sebastián y nacido el 18 de octubre de 1976, tenía cuatro hijos. En homenaje a su labor, el Concejo Municipal de San José acordó el 16 de julio de 2019, denominar con su nombre la Ciudad Deportiva ubicada en Hatillo 2.

GALERIA DE ANIVERSARIO



La Asociación Salón de la Fama del Deporte Costarricense reunió el martes 9 de julio de 2019 a algunos de sus miembros, para conmemorar el 50 Aniversario de la fundación de la Galería Costarricense del Deporte.

Hernán Solano Venegas, Ministro de Deportes, se mostró complacido de compartir esa fecha con hombres y mujeres que han demostrado que en el deporte y en la vida, se puede trascender, creer en los sueños, hacerlos realidad y ser un modelo para las futuras generaciones.

El periodista e historiador Rodrigo Calvo Castro compartió una reseña sobre la importancia que la Galería del Deporte tiene para nuestro país, y de paso recibió un homenaje de parte de la Asociación, por su empeño en conservar vivas las hazañas de nuestras glorias deportivas.

Ciento cuarenta y dos historias integran actualmente la Galería Costarricense del Deporte, cuyo museo tiene su sede en Sabana Este.

Orlando Hernández Bonilla (boxeo), Osvaldo Pandolfo Rímolo (baloncesto), Carlos Cortés Pacheco (motociclismo), Xinia Alvarado Díaz (voleibol), Carlos Fonseca Brid (automovilismo) y Adolfo Ching Fong (tenis de mesa), acudieron a la invitación y disfrutaron de una tarde de anécdotas e historias del deporte.

La Galería Costarricense del Deporte es un programa del ICODER, creado el 9 de julio de 1969 con el objetivo de rendir homenaje a las personas que en las diferentes disciplinas del deporte han dado prestigio y gloria a la Patria.



SEMBRAMOS SEGURIDAD



El ICODER y el Ministerio de Seguridad Pública firmaron el miércoles 7 de agosto de 2019, un convenio de cooperación para impulsar la estrategia “Sembremos Seguridad”, una plataforma que pretende aprovechar el

deporte, la recreación y la actividad física, como herramientas para la construcción de comunidades seguras.

El convenio fue firmado por el Viceministro de Seguridad Pública, Eduardo Antonio Solano, y la Directora Nacional del ICODER, Alba Quesada Rodríguez; en el marco del Primer Encuentro Nacional de Urbanismo Social desarrollado en el Estadio Nacional, convocado por la Oficina para Asuntos Antinarcóticos, Seguridad Ciudadana y Justicia de la Embajada de los Estados Unidos en nuestro país.

JURAMENTADA JUNTA ADMINISTRADORA DEL ESTADIO DE LIMÓN



El jueves 1 de agosto de 2019 quedó debidamente juramentada, en las oficinas de la Antigua Capitanía, en la Municipalidad de Limón, la Junta Administradora del Estadio Nuevo de Limón, la cual inmediatamente inició sus funciones por un periodo de dos años.

El acto estuvo a cargo de Jorge Hodgson Quinn, Secretario del

Consejo Nacional de Deportes.

La juramentación y, por ende, el inicio de funciones de la Junta Administradora, fue posible luego de que el lunes 29 de julio el Consejo Nacional de Deportes aprobara el finiquito del convenio de cesión del estadio que le permitió al Colegio Deportivo de Limón operar ahí.

JUNTA ADMINISTRADORA

Presidente: Noel Ferguson Mc Knight (Municipalidad de Limón)

Vicepresidente: Reynaldo Parks Pérez (Municipalidad de Limón)

Tesorero: Alberto Charles Smith (CCDR Limón)

Secretario: Germán Hutchinson Corea (CCDR Limón)

Vocal 1: Jorge Álvarez Rosales (ICODER)

Vocal 2: Gerardo Romero Centeno (JAPDEVA)

Vocal 3: Sharolyn Scott Norman (Femenino)

Fiscal: José Rivers Gutiérrez (Asesor Diputado David Gourzong)

HOMENAJE A ATLETAS TICOS DE PANAMERICANOS LIMA 2019



***Presupuesto del ICODER incluirá una partida de €1.000 millones para asegurar la participación de Costa Rica en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020.**

El presidente de la República, Carlos Alvarado, y la Primera Dama, Claudia Dobles, recibieron el miércoles 14 de agosto 2019, a los atletas participantes en los XVIII Juegos Deportivos Panamericanos que se desarrollaron del 26 de julio al 11 de agosto en Lima, Perú.

Acompañaron al mandatario y a la Primera Dama, el ministro de Deportes, Hernán Solano, el presidente del Comité Olímpico Nacional (CON), Henry Núñez, deportistas y entrenadores en estas justas.

Al reafirmar el compromiso del Gobierno con los atletas costarricenses, Alvarado anunció, junto al ministro de Deportes, que el

gobierno incorporará una partida de €1.000 millones en el Presupuesto del ICODER del 2020 para el Comité Olímpico de Costa Rica. Con ello, se busca asegurar la participación del país en los XXXII Juegos Olímpicos de Tokio 2020, Japón, previstos para desarrollarse del 24 de julio al 9 de agosto 2020.

Para el ministro Solano, los resultados obtenidos en los Panamericanos de 2019 reafirman que “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 internacionales”.

Recordó que para las justas de los Juegos Panamericanos Lima 2019, el Gobierno de la República gestionó €550 millones en ayuda económica que fueron entregada al

Comité Olímpico Nacional.

En Lima, Costa Rica conquistó cinco medallas: la velocista Andrea Vargas logró oro con un registro de 12.82 --un nuevo récord nacional y centroamericano-- que la clasificó a los Juegos Olímpicos Tokio 2020; y los siguientes atletas ganaron preseas de bronce: la yudoca Diana Brenes en 78 kilos; la taekwondista Neshi Lee Lindo en 57 kilos; el dúo masculino de racquetbol integrado por Felipe Camacho y Andrés Acuña; y la selección femenina de fútbol.

Esta fue la segunda mejor actuación de Costa Rica en unas justas panamericanas después de Indianápolis 1987, donde el país logró once preseas (tres de oro, cuatro de plata y cuatro de bronce).



SIMULACRO NACIONAL EN EL ICODER

A las 10 a.m. del lunes 19 de agosto de 2019, alrededor de 200 personas que en ese momento se encontraban en el Estadio Nacional, fueron protagonistas del Simulacro Nacional de Evacuación, por lo que al sonido de sirena, una a una, en el menor tiempo posible, todas las oficinas fueron desalojadas.

Quienes estaban en el segundo, tercero y cuarto pisos bajaron por las escaleras laterales, mientras que los del primer nivel rápidamente se desplazaron hasta los Puntos de Reunión, ubicados estratégicamente en varios sectores del Estadio.

Hernán Solano Venegas, Ministro de Deportes, desde el sector norte; así como Elizabeth Chaves Alfaro, Directora Nacional a.i. del ICODER, por el sur, acudieron junto al resto de funcionarios hacia la plazoleta ubicada al oeste. Un tercer grupo, conformado principalmente por trabajadores y visitantes de las federaciones y asociaciones deportivas, se desplazó hasta el sur; mientras que los funcionarios de la Administración del Estadio, la Auditoría, Prensa y Unidad Ejecutora de Proyectos, todos del ICODER, caminaron hasta los alrededores de La Cruz de La Sabana.

El Simulacro fue coordinado por la Brigada del ICODER, siguiendo las instrucciones que sobre el particular giró la Comisión Nacional de Prevención de Riesgos



y Atención de Emergencias (CNE). Los brigadistas se avocarán a evaluar el operativo que puso a prueba la capacidad de reacción de las personas ante una emergencia, para ajustar los procedimientos y en caso de requerirse, tener la capacidad de acudir siempre a un sitio seguro.



¡COSTA RICA SEGUNDO LUGAR EN LOS JUEGOS DEL CODICADER!



Con 48 medallas de oro, 39 de plata, 40 de bronce y un total de 127, Costa Rica se adueñó del segundo lugar de los VII Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos de Nivel Intermedio, clausurados el viernes 23 de agosto 2019, en la Villa José Simón Azcona de Tegucigalpa, Honduras.

Guatemala resultó campeón de las justas, por solo tres medallas de oro de diferencia, al acumular 51 doradas, 42 de plata y 52 de bronce para un total de 145.

En el acto de clausura, Karen Salas, Jefa de Misión de Costa Rica, recibió el trofeo que acredita a Costa Rica como subcampeón del evento, disputado desde el lunes 19 de agosto con la participación de más de

1500 jóvenes menores de 15 años, todos campeones estudiantiles en sus respectivos países.

Karen Salas, junto con Alfonso Obando, representante de Costa Rica en la Comisión Técnica del Consejo del Istmo Centroamericano de Deporte y Recreación (CODICADER), recibieron además la sede de los VIII Juegos Estudiantiles Centroamericanos de Nivel Intermedio, previstos para llevarse a cabo en el 2021.

La siguiente cita deportiva estudiantil regional es en Costa Rica, en octubre del 2019, con ocasión de los X Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos de Nivel Primario Inclusivos Costa Rica 2019.



ICODER REALIZA FUERTE INVERSIÓN EN EL GIMNASIO DE LA SABANA



19 Máquinas y una Plataforma Multifunción forman parte de la inversión realizada por el ICODER en el Centro de Acondicionamiento Físico que se ubica en el Parque Metropolitano La Sabana, al costado oeste del Gimnasio Nacional, y que es utilizado por seleccionados nacionales y atletas de alto rendimiento para sus procesos de preparación física.

Josafat Barboza Umaña, Administrador del Gimnasio, detalló que lo invertido por el ICODER alcanza los 77 millones en equipo especializado y de última tecnología. Hay 8 máquinas o equipo biomecánico para distintos grupos musculares, 10 para el entrenamiento aeróbico y un rack multifunción en el que pueden estar hasta 10 atletas trabajando de manera simultánea.



El Centro de Acondicionamiento Físico cuenta con un espacio de aproximadamente 400 m², en donde se ubican un total de 26 máquinas biomecánicas y 20 máquinas para el entrenamiento aeróbico como bandas planas, curvas, inclinadas, remos, air bikes, entre otras. En el caso de las biomecánicas, se cuenta con equipo para el trabajo del tren superior e inferior, y dentro de las cuales están el press de pierna inclinado, press de pierna vertical, extensión y flexión de rodilla, aducción y abducción de pierna, extensión y flexión de cadera, cross over, máquina Smith, Peck deck entre otras, además de espacios libres para el trabajo específico de las distintas disciplinas que hacen uso de la instalación.

En el Centro de Acondicionamiento Físico del ICODER las respectivas

asociaciones y/o federaciones deportivas son responsables de que los atletas cuenten con la asesoría profesional de sus entrenadores.



MEGA FESTIVAL DEPORTIVO ICODER – PANI

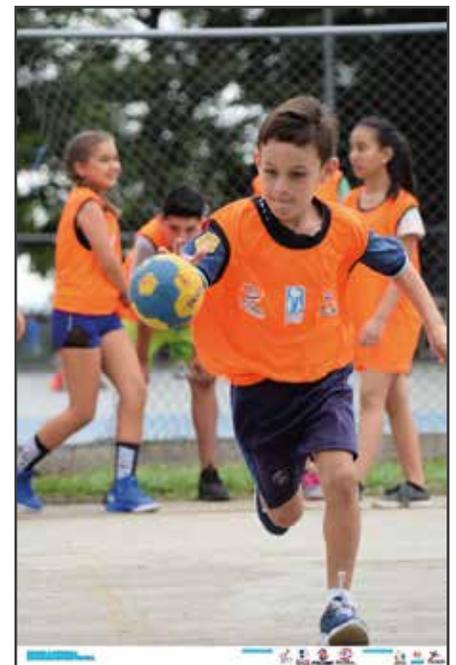


Un gran Festival Deportivo reunió el sábado 7 de septiembre 2019 en el Parque Metropolitano La Sabana, a niños y niñas de entre los 6 y los 17 años, participantes del Proyecto Escuelas Integrales de Iniciación Deportiva ICODER-PANI, cuyo objetivo es promover la actividad física y el deporte en comunidades ubicadas en zonas rurales, territorios indígenas o sitios de alta vulnerabilidad social. Lo anterior con la participación de 14 asociaciones y/o federaciones deportivas que comprometidas con la masificación, que desde principio de año son responsables técnicos de las capacitaciones en todo el país.

En la fiesta se ubicaron 20 estaciones con 8 actividades deportivas y 12 recreativas, en sitios como el Gimnasio Nacional, las canchas de balonmano, baloncesto, fútbol y voleibol de playa.

Chicos de las regiones indígenas de Sepecue y Amubri (Talamanca) y Comte (Puntarenas); zonas vulnerables como Alajuelita, Cieneguita, Pavas, Guararí, Hatillo y comunidades rurales de Los Chiles, Esparza, Tilarán, Juan Viñas, Turrialba y Cóbano, estuvieron en el Mega Festival.

El evento fue coordinado por el ICODER, en conjunto con el Patronato Nacional de la Infancia (PANI) y la Liga de Futsal de Costa Rica (LIFUTSAL), la Federación Costarricense de Voleibol (FECOVOL), la Federación Costarricense de Baloncesto (FECOBA) y la Federación Costarricense de Balonmano (FECOBAL).



COSTA RICA BRILLÓ EN LOS JUEGOS ESCOLARES DEL CODICADER



Con una delegación de 214 personas, entre ellas 150 atletas, Costa Rica fue el anfitrión de los X Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos de Primaria Inclusivos, que tuvieron lugar entre el 16 y el 20 de octubre de 2019.

La juramentación de la delegación costarricense tuvo lugar el viernes 4 de octubre de 2019, en el Gimnasio Nacional, y estuvo presidida por el Ministro de Deportes, Hernán Solano

Venegas, junto con la Directora de la Dirección de Deporte del ICODER, Gabriela Schaer Araya; la Directora de Vida Estudiantil del MEP, Gabriela Valverde Murillo, y el Jefe de Misión de Costa Rica, Alfonso Obando Moya.

Las disciplinas que formaron el cuadro de competición fueron: ajedrez, kids athletics, mini baloncesto, fútbol 7, gimnasia artística, natación, tenis de mesa y mini voleibol, así como en

atletismo y natación inclusivos, éstos para atletas con discapacidad.

Los escenarios de competición se ubicaron en; el Estadio Nacional (atletismo y ajedrez), la Piscina María del Milagro París (natación), el Gimnasio Nacional (gimnasia artística), el BN Arena (baloncesto), el Estadio de Rohrmoser (fútbol), la Sala Nacional de Tenis de Mesa en el Parque de la Paz y el Polideportivo de San Francisco de Dos Ríos (voleibol).



La inauguración de las justas, en el Gimnasio Nacional, deslumbró a los asistentes, gracias a la presentación de un novedoso espectáculo de luces y efectos especiales, con la participación de personajes utilizando trajes especiales con efectos de espejos y luz led.

El encendido del pebetero recayó en la atleta Neshy Lee Lindo, de la disciplina del taekwondo, quién ha tenido una brillante trayectoria dentro de este programa y dentro del programa de Juegos Deportivos Nacionales.

La clausura fue el domingo 20 de octubre de 2019, en el BN Arena en Hatillo, una vez que concluidas las finales del mini baloncesto. En ella se entregó la sede de los próximos juegos al Presidente del Instituto Nicaragüense de Deportes, Marlos Torres Aragón, quien agradeció la hospitalidad costarricense y felicitó a la organización por el éxito alcanzado.









