

# e ENTRENO

La Revista Digital del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación



AÑO V  
NÚMERO 8  
TOMO II  
Agosto a Diciembre  
2019



## X Congreso Nacional del Deporte y la Recreación

Con la participación de 50 congresistas y cerca de 30 observadores, concluyó con éxito, la Décima edición del Congreso Nacional del Deporte y la Recreación, los días 30 de noviembre y 1 de diciembre de 2019, en el Hotel Wyndham Herradura

## DESDE LA DIRECCIÓN

Licda. Alba Quesada Rodríguez  
Directora Nacional



### Año difícil pero provechoso

Cerramos el 2019 concentrados siempre en nuestra misión de promover el deporte, la recreación y la actividad física, para así contribuir al desarrollo y bienestar integral de toda nuestra población.

En el último año, sacamos adelante nuestros programas de Escuelas de Verano, Juegos Deportivos Nacionales, becas deportivas, apoyo a entidades deportivas, Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos y Congreso Nacional del Deporte, al tiempo que le dimos su debida importancia a la capacitación, tanto para la dirigencia deportiva como para nuestros funcionarios.

Igualmente, fue un período muy provechoso en cuando al establecimiento de nuevas alianzas, públicas y privadas, sabedores de que en la unión de fuerzas está la base del éxito.

Una de ellas fue el convenio de cooperación suscrito entre ICODER y la Municipalidad de San José para el mejoramiento de los espacios deportivos, áreas verdes y la seguridad del Parque Metropolitano La Sabana, un icono para la ciudad capital y el país, así como uno de los más importantes pulmones del Área Metropolitana.

Resaltamos como otro de nuestros mayores éxitos el proyecto de los Parques Biosaludables, gracias a los cuales dotamos de pequeños gimnasios al aire libre a

muchas comunidades del país; y pusimos a funcionar las Escuelas Integrales de Iniciación Deportiva, una iniciativa conjunta entre ICODER, el Patronato Nacional de la Infancia y las federaciones deportivas.

El 2019 nos dejó, además, la satisfacción del deber cumplido al organizar, con un éxito rotundo, los X Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos de Primaria Inclusivos, luego de muchos meses de trabajo, planificación y esfuerzo de todos los que estuvimos involucrados.

Dios nos dio la dicha de poner nuestro granito de arena para que los niños y niñas del istmo centroamericano tuvieran la oportunidad, única e irrepetible, de participar de un evento de mucha categoría.

Como presidenta del Consejo del Istmo Centroamericano del Deporte y la Recreación (CODICADER), y como vicepresidenta tanto del Consejo Iberoamericano del Deporte (CID) como del Consejo Americano del Deporte (CADE), nos dimos a la tarea de buscar alianzas, convenios y brazos de apoyo regionales para mejorar las condiciones de nuestro deporte, recreación y actividad física.

Misión cumplida 2019... y a enfrentar con toda nuestra mejor energía un 2020 que se asoma complicado.

## ENTRENO

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

AÑO V. NÚMERO 8  
Abril a Diciembre 2019  
Tomos I y II

Producción:

Departamento de Relaciones Públicas y Prensa

juan.bonilla@icoder.go.cr  
marvin.hidalgo@icoder.go.cr  
franklin.solis@icoder.go.cr

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

Teléfonos: 2549-0718  
2549-0719  
2549-0720

www.icoder.go.cr  
www.facebook.com/icodercr



# JEFES DE MISIÓN PARA JUEGOS CODICADER DE PRIMARIA INCLUSIVOS COSTA RICA 2019



Con la visita a las instalaciones deportivas y la aprobación del acta, el viernes 13 de setiembre de 2019 concluyó la Reunión de Jefes de Misión, convocada por el ICODER para dar a conocer el proceso de organización de los X Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos de Primaria Inclusivos, que se realizaron en Costa Rica del 16 al 20 de octubre de ese mismo año.

La cita, a la que también asistieron los integrantes de la Comisión Técnica del Consejo del Istmo Centroamericano de Deporte y Recreación (CODICADER), tuvo lugar en el Hotel Barceló San José y fue inaugurada el jueves 12 de setiembre por el Ministro de Deportes de Costa Rica, Hernán Solano Venegas, y la Directora Nacional a.i. del ICODER, Elizabeth Chaves Alfaro.

En el último día del encuentro, los representantes de los organismos estatales de deporte y recreación de Belice, Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua, Costa Rica y Panamá efectuaron un recorrido por las instalaciones que albergarán las justas escolares.

El Estadio Jorge Hernán "Cuty" Monge, de la Villa Deportiva de Desamparados, la sede del fútbol 7; el Polideportivo de San Francisco de Dos Ríos que alberga el mini voleibol; y el BN Arena en Hatillo, designado para el mini baloncesto.

Además, el tenis de mesa en la Sala Nacional en el Parque de la Paz; la gimnasia artística en el Gimnasio Nacional; la natación en la Piscina María del Milagro París de La Sabana, y el ajedrez y

el athletics kids en el Estadio Nacional.

Los deportes inclusivos de las justas para estudiantes con discapacidad, son atletismo y natación, y se desarrollarán en forma simultánea con los convencionales, en el Estadio Nacional y la Piscina María del Milagro París, respectivamente.

La sesión de trabajo del primer día de reunión fue conducida por Gabriela Schaer Araya, Directora del Área de Deporte del ICODER y Secretaria de la Comisión Técnica del CODICADER, y en ella los coordinadores de las distintas comisiones operativas explicaron los detalles de sus correspondientes áreas, en temas de hospedaje y alimentación, transporte y seguridad, ceremonias y protocolo, servicios médicos, fisioterapia, clasificación de discapacidad, prensa e inscripciones.



# 5 MIL NUEVOS ARBOLES EN LA SABANA

- En última jornada se sembraron 74 especies nativas
- 2019 es el último año de intervención del Parque

El sábado 7 de setiembre del 2019 se sembró el árbol 5 mil en el Parque Metropolitano La Sabana, con lo que el proyecto de rearbORIZATION “Una Nueva Sabana” alcanzó su meta, una trascendental e impactante iniciativa que desde el 2008 llevan adelante Scotiabank y el ICODER.

En la última de las jornadas, gracias al trabajo de más de 200 voluntarios, se plantaron los últimos 74 árboles de especies nativas contemplados en este proyecto.

Tras la totalidad de jornadas de siembra proyectadas, el proyecto registra resultados sobresalientes:

- \*5.000 nuevos árboles plantados (100% de la meta).
- \*236 especies nativas diferentes (108% de la meta).
- \*+136 especies de aves registradas.
- \*54 jornadas de voluntariado (más de 160 organizaciones participantes, más de 4.600 voluntarios).

“Hoy celebramos el éxito de una fabulosa iniciativa. Con la siembra del árbol cinco mil culmina el proyecto de RearbORIZATION, fruto de una exitosa alianza público-privada y con participación ciudadana por medio del voluntariado. Agradezco a todos los Involucrados, pero sobre todo, a la estratégica participación de Scotiabank Costa Rica”, señaló Hernán Solano Venegas, Ministro de Deportes, quien junto a Elizabeth Chaves Alfaro, Directora Nacional a.i. del ICODER, fueron



protagonistas en la última de las 54 jornadas que a lo largo de casi diez años se realizaron en el Parque.

“Completamos el noveno año de intervención en La Sabana. Estamos muy satisfechos con el trabajo realizado y los resultados obtenidos. Actualmente, gracias al proyecto de rearbORIZATION, el parque cuenta con la diversidad propia de un bosque natural en plena capital ya que, además de albergar 236 especies nativas diferentes de árboles, los cambios en la vegetación incrementaron, también, la cantidad de especies de aves observadas en el parque. Actualmente, se registran más de 136 especies, pertenecientes a 33 familias”, señaló Armando Soto, coordinador técnico de Scotiabank.





# BECADOS TODOS LOS MEDALLISTAS TICOS DE LIMA 2019

## Acuerdo incluyó a las 18 integrantes de la Selección Femenina de Fútbol

El Consejo Nacional del Deporte y la Recreación acordó en su sesión 1095-2019 del 5 de setiembre 2019, becar a las integrantes de la Selección Nacional de Fútbol Mayor y a los restantes medallistas ticos de los pasados Juegos Panamericanos y Para panamericanos de Lima 2019. En el caso de aquellos deportistas que ya gozaban de beca, el acuerdo contempló un incremento del monto a partir de setiembre y por el resto del 2019.

La decisión tomada por el Consejo de Deportes ratificó la propuesta que en ese sentido planteó la Comisión Permanente de Selecciones Nacionales, como un significativo reconocimiento al esfuerzo manifestado por los deportistas costarricenses en las justas continentales, celebradas entre julio y agosto en la capital peruana.

El Ministro de Deportes, Hernán Solano Venegas, celebró el acuerdo tomado, dado que, en el caso de las futbolistas, “es la primera ocasión que se les reconoce sus triunfos por medio de una beca económica del ICODER, no tanto por el monto de la beca mensual (€600 mil para cada jugadora) sino por lo que esto representa como reconocimiento y motivación”.

En los Juegos Panamericanos, celebrados del 26 de julio al 11 de agosto 2019, Costa Rica subió al podio gracias a Andrea Vargas (oro en 100 vallas), Diana Brenes (bronce en judo 78 kg), Nishy Lindo (bronce en taekwondo 57 kg), Felipe Camacho y Andrés Acuña (bronce



en dobles de racquetbol) y la Selección Femenina de Fútbol (bronce).

Mientras tanto, en los Para panamericanos, disputados del 23 de agosto al 1 de setiembre, resultaron medallistas los ticos Steven Román (plata en tenis de mesa), Camila Haase (plata en natación), Henry Raabe (plata en ciclismo) y Andrés Molina (bronce en taekwondo).

Gracias a los triunfos obtenidos en Lima 2019, la beca de Andrea Vargas pasó de €600 mil a €1 millón mensuales, la de Henry Raabe de €150 mil a €700 mil; la de Camila Haase de €200 mil a €700

mil; y las de Andrés Acuña y Felipe Camacho de €500 mil a €600 mil.

Steven Román fue becado con €700 mil mensuales; y Nishy Lindo y Andrés Molina reciben €600 mil al mes cada uno, lo mismo que las 18 integrantes de la Selección Nacional Femenina de Fútbol: Noelia Bermúdez, Gabriela Guillén, María Paula Elizondo, Mariana Benavides, Fabiola Sánchez, Carol Sánchez, Valeria del Campo, Daniela Cruz, Gloriana Villalobos, Shirley Cruz, Raquel Rodríguez, Lixy Rodríguez, Sofía Varela, Priscila Chinchilla, Stephannie Blanco, Katherine Alvarado, María Paula Salas y Priscilla Tapia.

# 198 AÑOS



Personal del ICODER, del Despacho del Ministro de Deportes y de la administración del Estadio Nacional, hicieron un paréntesis el viernes 13 de setiembre de 2019 para celebrar un aniversario más de la Independencia de Costa Rica, una cita cargada de fervor, sin duda la fecha más importante en el calendario cívico del país.

“A lo largo de la historia Costa Rica ha sido sometida a muchas pruebas, de las cuales como país hemos salido fortalecidos. Hoy debemos reconocer el esfuerzo de quienes estuvieron antes y asumir las responsabilidades que como ciudadanos nos corresponde en beneficio del planeta. Como funcionarios tenemos que valorar el empleo y dar lo mejor de sí, de manera que nuestros usuarios o quien

nos visita, reciban la atención que se merecen. La mejor forma de honrar a la patria es haciendo bien nuestro trabajo”, manifestó Hernán Solano, Ministro de Deportes.

“Si todos ponemos un granito de arena, si ponemos a Dios en el centro de nuestras vidas, vamos a lograr el cambio. No nos quejemos del entorno, sembremos un árbol, ayudemos al vecino, reciclemos y recojamos los desechos que se acumulan en nuestras calles, aunque otros solo piensen en ensuciar el planeta que habitamos. Son esas pequeñas acciones las que generan el cambio que la Patria nos lo agradecerá” (Adriana Mora, ICODER)



# MÁS PARQUES BIOSALUDABLES CON SELLO ICODER



Gracias a la inversión del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER), al respaldo de la Municipalidad y el Comité Cantonal de Deportes y Recreación; varias comunidades inauguraron en el segundo semestre del 2019 sus parques biosaludables para el disfrute de sus habitantes.

Los parques al aire libre con máquinas para ejercicios, son una alternativa para que la población incorpore la actividad física en su quehacer y por eso el ICODER lleva adelante el proyecto de instalar durante el año 2019, al menos 22 parques en distintos puntos del territorio, una inversión

que supera los 260 millones de colones.

Este 2019 se culminó exitosamente el proceso de construcción en Puntarenas centro, en Alajuelita por ejemplo, con una inversión de más de 15 millones de colones se habilitó un moderno espacio con máquinas para ejercicios al aire libre al costado este de la Plaza de Deportes de Concepción. Sarchí tuvo su parque en la Urbanización El Estadio, Calle La Eva; mientras que en Guácimo se instaló en el Barrio Los Corales, por citar algunos.

Por lo general cada parque 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 están diseñados para ser usados solo por personas mayores de 12 años. Las municipalidades se comprometen a velar por la seguridad y el buen uso la nueva infraestructura, pues no son un área para juegos infantiles, sino espacios para el ejercicio y la recreación de jóvenes y adultos.

# EXPERTOS ANTIDOPAJE ASESORAN A LA CONADCR

Expertos en materia de antidopaje en el deporte regional, visitaron Costa Rica con el fin de conocer el funcionamiento y brindar asesoría a la Comisión Nacional que rige esta materia (CONAD CR). Desde el lunes 30 de setiembre y hasta el miércoles 2 de octubre 2019, sostuvieron reuniones con los integrantes de la Comisión Nacional Antidopaje (CONAD) y sus órganos: los Tribunales Nacionales de Dopaje y de Apelaciones y el Comité de Autorizaciones de Uso Terapéutico.

Se trata del Dr. Juan Manuel Lauria, gerente de la Oficina Latinoamericana de la Agencia Mundial Antidopaje (WADA, por sus siglas en inglés), y el Lic. Manuel Villalobos, Secretario Ejecutivo de la Oficina Regional Antidopaje de Centroamérica.

Los expertos trabajaron con el Lic. Juan Carlos Baldizón y el Dr. Luis Enrique Mora, Presidente y Secretario de la CONAD CR, respectivamente, así como con Jorge Hodgson y Marta Solano, también integrantes de la Comisión, y las funcionarias administrativas Lilliam Cordero y Jeniffer Méndez.

Durante las sesiones de trabajo, se revisaron temas como organigrama, presupuestos, controles e investigación, capacitación, uso del sistema Adams, gestión de resultados, proceso disciplinario, autorización de uso terapéutico, implementación del programa



educativo y acciones pendientes.

Para finalizar, el miércoles 2 de octubre 2019 los expertos sostuvieron encuentros con el Ministro de Deportes, Hernán Solano Venegas y autoridades del Comité Olímpico de Costa Rica.

La Comisión Nacional Antidopaje de Costa Rica es un órgano que forma parte del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) con el objeto de actuar como Organización Nacional Antidopaje independiente de nuestro país.

Como tal, cuenta con la autoridad y responsabilidad necesaria para planificar, coordinar, implementar, realizar el seguimiento y propugnar mejoras en el control del dopaje; cooperar con otras organizaciones nacionales y agencias antidopaje; fomentar los controles recíprocos entre organizaciones nacionales antidopaje; planificar, implementar

y realizar el seguimiento de programas de información, educación y prevención del dopaje; promover la investigación científica antidopaje; perseguir con firmeza cualquier posible infracción de la norma antidopaje que entre dentro de su jurisdicción, lo que incluye investigar si el personal de apoyo a los deportistas u otras personas pueden estar involucrados en cada caso de dopaje; y cooperar plenamente con la WADA en relación con las investigaciones realizadas por ésta, entre otras funciones





# PURISCAL CONTARÁ CON PISTA DE ATLETISMO



El viernes 4 de octubre de 2019, el Presidente de la República, Carlos Alvarado, anunció la construcción de una nueva pista de atletismo en el Polideportivo del Barrio El Carmen, en Santiago de Puriscal, gracias a un acuerdo suscrito por el presidente ejecutivo del INDER, Harys Regidor, y el ministro del Deporte, Hernán Solano.

En el acto se suscribió una carta de intenciones mediante la cual el Instituto de Desarrollo Rural (INDER) dona €300 millones de colones al Instituto Costarricense de Deporte y la Recreación (ICODER) para la construcción de la pista que será administrada por la Municipalidad de Puriscal.

El proyecto total incluye la construcción de la pista sintética a cuatro carriles en un área de 1.657 metros cuadrados, además de camerinos y baños, la reparación de la losa multiuso y de la cancha de fútbol.

Este es uno de los 5 primeros proyectos nacionales de construcción y mejoras de infraestructura deportiva, impulsados en el marco de la Política Nacional del Deporte y la Recreación.

En la actividad estuvo presente Noelia Vargas Mena, destacada marchista nacional en la prueba de 20 kilómetros, hermana de Andrea Vargas Mena, ganadora de la medalla de oro en los XVIII Juegos Panamericanos de Lima en 100 metros vallas con un registro de 12.82, que la clasificó para las Olimpiadas de Tokio 2020.

El ministro Solano precisó que esta obra se enmarca en la estrategia del Gobierno de dar énfasis a los proyectos en las zonas rurales, que permitan generar oportunidades a toda la población y con ello crear los espacios públicos que sirvan para la promoción de la actividad física, como mecanismo de formación integral, logrando tener a futuro una mejor sociedad.

# DESCUBRIENDO CAPACIDADES EN SAN CARLOS



Los días 3, 4 y 5 de octubre de 2019, el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación, en coordinación con el Comité Olímpico Nacional y el Comité Cantonal de Deporte y Recreación de San Carlos, desarrollaron el curso “Descubriendo Capacidades”, enfocado al deporte paralímpico y al deporte adaptado.

El equipo de profesionales a cargo de las charlas y los talleres estuvo encabezado por el Presidente de la Federación Para Deportes de Costa Rica, Andrés Carvajal Fournier, junto con Mariana Peralta Brenes, Alonso Sánchez Mata, Freddy de Jesús Ayala Gutiérrez y Carlomagno Sáenz López. La

organización estuvo bajo la responsabilidad de Gabriela Azofeifa, del Área de Capacitación, del ICODER.

La idea de esta actividad fue articular una red de organizaciones a nivel comunitario y nacional para promover el movimiento paralímpico costarricense, y ayudar

a comprender las particularidades y reglamentación de 6 disciplinas deportivas: baloncesto en silla de ruedas, boccias, para atletismo, para natación, tenis de mesa en silla de ruedas y voleibol sentado.

Steven Román, medallista de plata de los Juegos Para panamericanos Lima 2019 estuvo en el primer día compartiendo con los asistentes del programa. "Motiven a las personas con discapacidad a realizar deporte, entre más temprano inician mejores resultados se obtendrán. En mi caso comencé a los 9 años y hoy, 7 años después, soy medallista Para panamericano. Mi objetivo es llegar el próximo año a los Juegos Paralímpicos de Tokio", comentó.





# UNA VISITA MUY ESPECIAL... ANDREA EN CASA



La quinta mujer más rápida en los 100 metros vallas del Campeonato Mundial de Atletismo de Doha 2019, la costarricense Andrea Carolina Vargas Mena, visitó el viernes 11 de octubre de 2019 el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER).

Acompañada de su madre y entrenadora, Dixiana Mena Torres, y de su hermana, Noelia, la vallista compartió con la Directora Nacional del ICODER, Alba Quesada Rodríguez.

La visita fue aprovechada para firmar la adenda a la beca que le otorga el ICODER a Andrea Carolina, luego del incremento aprobado tras la conquista de la medalla de oro en los XVIII Juegos Deportivos Panamericanos de Lima 2019.

En el Campeonato Mundial, en Catar, Doha, la costarricense consiguió una marca de 12.64 en la final de los 100 vallas, luego de que la víspera había parado el cronometro en 12.65 y en 12.68, todos en su momento nuevos registros nacionales y centroamericanos.



# CICLISMO Y DOPAJE



Los días martes 15 y miércoles 16 de octubre de 2019 se llevó a cabo el curso “Anti doping para atletas y personal de apoyo de ciclismo”, una iniciativa de la Comisión Nacional Antidopaje de Costa Rica (CONADCR), en coordinación con la Federación Costarricense de Ciclismo (FECOCI).

La capacitación estuvo a cargo del experto Doctor Yamil Gutiérrez Jorge, Sub Director del Instituto de Medicina del Deporte de Cuba, apoyado por los miembros de la CONAD Costa Rica, en las instalaciones del Salón de la Fama del Deporte en La Sabana.

“Nos interesa conocer qué saben los ciclistas, entrenadores y personal de apoyo sobre dopaje, de manera que podamos socializar el conocimiento, los procedimientos y todo lo relacionado con el uso de sustancias y métodos prohibidos en el deporte”, señaló el Dr. Luis Enrique Mora, Secretario de la CONADCR.

El programa consiste en la aplicación de cuestionarios que exploran los niveles de conocimientos que tienen los participantes en relación con el dopaje, grupos de sustancias y métodos prohibidos, deportes y sustancias con mayor incidencia, grupos más vulnerables, métodos de prevención y aplicación de sanciones en los casos de atletas a los cuales se les haya demostrado el uso de dopaje, dentro o fuera de las competencias.

Además, gestiona actitudes y conocimientos acerca del dopaje y valores deportivos referentes al Juego Limpio, para que el atleta sea un verdadero referente para la sociedad y las futuras generaciones.



## ICODER Y CFIA ESTABLECEN ALIANZA



El Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) y el Colegio Federado de Ingenieros y Arquitectos de Costa Rica (CFIA) suscribieron el miércoles 30 de octubre de 2019 un Convenio Marco de Cooperación.

La alianza fue firmada por la Directora Nacional del ICODER, Alba Quesada Rodríguez, y el

Director Ejecutivo del CFIA, Olman Vargas Zeledón.

Gracias al convenio, el CFIA colaborará con el ICODER mediante la realización de asesorías y auditorías en aquellas contrataciones relacionados con la arquitectura y la ingeniería, en aras de constatar que la elaboración de proyectos y la ejecución de obras

cumplan con los requerimientos técnicos necesarios.

En contraparte, el ICODER, colaborará con facilitar instalaciones deportivas y parques recreativos bajo su administración y brindará apoyo en actividades deportivas y recreativas que organice el CFIA.

# JUNTOS POR LA SABANA

## \* Convenio ICODER - MSJ



Mejorar el Parque Metropolitano La Sabana es el objetivo conjunto del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) y la Municipalidad de San José, a partir del viernes 1 de noviembre de 2019, gracias al convenio suscrito por la Directora Nacional del ICODER, Alba Quesada Rodríguez, y el Alcalde de San José, Johnny Araya Monge, con el Ministro de Deportes, Hernán Solano como testigo de honor.

“Para el ICODER, el mantenimiento de La Sabana resulta muy complejo y oneroso, por lo extenso del parque y el limitado presupuesto que poseemos para este rubro. Por eso, esta alianza nos permite aprovechar recursos y fortalezas en beneficio de los miles de usuarios que nos visitan y hacen uso de estos espacios”, dijo la Directora del ICODER, Alba Quesada.

“Debemos trabajar juntos, en equipo, porque la institucionalidad existe para generar soluciones para

la gente. En el tanto unamos esfuerzos y recursos, podremos dar mejores servicios a la gente y dar sentido a la institucionalidad.”, agregó por su parte el Ministro Hernán Solano.

Mediante el convenio, la Municipalidad se compromete a disponer de contenedores de desechos sólidos, arreglar y construir aceras, asfaltar senderos previa planificación y disponibilidad presupuestaria y colocar cámaras de vigilancia mediante patrocinio y monitoreadas por dicha entidad, según el diagnóstico conjunto realizado de previo.

Por su parte, el ICODER facilitará a la Municipalidad las instalaciones de La Sabana y de otros parques recreativos, como el de la Paz, del Este o Fraijanes, entre otros, para sus actividades, previa coordinación de disponibilidad de espacios, zonas verdes, canchas deportivas, albergues, salones y cabañas.



# CAPACITACION PARA DIRIGENTES DEPORTIVOS



Con la participación de 45 estudiantes vinculados con entidades deportivas y comités de deportes, arrancó la segunda generación del curso “Formador de Formadores” el 6 de noviembre de 2019, actividad que organiza el área de Capacitación Técnica del ICODER en coordinación con el Centro de Investigación y Capacitación en Administración Pública (CICAP) de la Universidad de Costa Rica, con la inversión de un monto de 320 mil colones por participante.



Gabriela Azofeifa, del Capacitación Técnica del ICODER, aseguró que el participante al concluir el programa, estará en capacidad de comprender, diseñar, ejecutar y evaluar procesos de aprendizaje, además mejorará sus competencias técnicas para conducir procesos de formación y capacitación en el trabajo. Un primer grupo de dirigentes deportivos completó esta misma capacitación en febrero del 2018.

# MÁS SEGURIDAD PARA LA SABANA



Con el propósito de mejorar la experiencia de quienes visitan el Parque Metropolitano La Sabana, para hacer deporte, como sitio de paso, o compartir con familiares y amigos, el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación confirmó su compromiso con la seguridad.

Por eso, desde noviembre del 2019 el Instituto destinó alrededor de ¢5 millones (cinco millones de colones) por mes, para cubrir dos plazas de oficiales privados, que en moto recorren todo el parque, las 24 horas del día.

El trabajo de los motorizados del ICODER, se complementa con la Unidad de Policiclos del Ministerio de Seguridad, con oficiales de la Policía Montada y con el aporte de varias patrullas que con sus luces, alertan y procuran ser una herramienta eficaz en la lucha contra la delincuencia.



# MOTIVADORA JORNADA DE RECOLECCION DE RESIDUOS



El miércoles 20 de noviembre de 2019, los funcionarios del ICODER protagonizaron una interesante jornada de limpieza de vías, en los alrededores del Parque Metropolitano La Sabana, la cual estuvo organizada por la comisión de Gestión Ambiental.

La jornada de recolección de residuos o “plogging”, es una actividad física amigable con el ambiente, que surge como una iniciativa de atletas suecos, quienes preocupados por la cantidad de residuos en las calles, se comprometieron a generar un cambio, y decidieron recoger la basura que se encontraba en su ruta de entrenamiento.

El ICODER como institución líder en la promoción del deporte, la recreación y la actividad física consideró pertinente unirse a la campaña mundial, especialmente porque aborda uno de los ejes



transversales de la función pública: cuidar el medio ambiente.

“La actividad física es algo más que un ejercicio, puede servirnos como medio de transporte, o como una oportunidad para limpiar nuestra ciudad, es una de las formas más divertidas y saludables de cuidar nuestro planeta”, por eso desde la Dirección Nacional apoyamos la participación de los trabajadores en esta jornada, indicó Alba Quesada, Directora Nacional del ICODER.

Al final, los organizadores informaron que se recogieron aproximadamente 8 kilogramos de residuos valorizables y 32 kilogramos de basura.





# FCT PREMIÓ CONSTANCIA DE TRABAJADORES



Atendiendo la invitación de la Federación Costarricense de Tenis (FCT), el grupo de trabajadores del ICODER aficionados a ese deporte, protagonizaron el domingo 11 de agosto 2019 y el sábado 23 de noviembre 2019, atractivos convivios donde pusieron a prueba sus destrezas, en el Centro Nacional de Tenis en La Sabana.

La Federación de Tenis se preocupa desde hace varios años por masificar ese deporte y uno de sus público meta está compuesto por funcionarios del ICODER, quienes en sus ratos libres se dan la oportunidad de recibir clases bajo la guía de instructores acreditados de esa Federación.



En el evento de agosto todos recibieron su medalla y el reconocimiento por la constancia, disciplina y esfuerzo mostrado a lo largo del período. Adicionalmente, en el Open Minor Monge (Deporte) y Gilberth Picado (Financiero), así como Giovanna Rubiano (Invitada) y Rosa Valverde (Proveduría); se llevaron los aplausos al terminar

en las posiciones uno y dos, en las categorías masculino y femenino, respectivamente. Por su parte, el uno y dos en la Categoría Bola Naranja fueron Marvin Hidalgo (Prensa) y Mariana Solano (Invitada), respectivamente.

En noviembre se realizaron simultáneamente tres torneos. En Open Masculino repitieron Minor Monge (Deporte) y Gilberth Picado (Financiero) en el 1 y 2; mientras que en Open Femenino, las mejores fueron Rosa Valverde (Proveduría) y Gabriela Schaar (Deporte), en ese orden. Por último, en Bola Punto Verde: Helmer Zúñiga (Invitado) fue primero, mientras que Marvin Hidalgo (Prensa), segundo.



# POR UN DEPORTE SIN VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES



El lunes 25 de noviembre de 2019, en el marco del Día Nacional e Internacional para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres y las Niñas, el deporte dijo presente en la Marcha “Soy Luz Naranja”, celebrada en la Avenida Segunda de San José, entre el Parque Braulio Carrillo y la Plaza de la Democracia.

Un nutrido grupo de deportistas y funcionarias del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) y del



Despacho del Ministro de Deportes (MIDEPOR) alzó su voz para abogar por un deporte libre de acoso y violencia sexual.

La participación del sector deporte en la marcha organizada por el Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU) fue coordinada por la Comisión Mujeres, Deporte, Recreación y Actividad Física del ICODER (COMUJERES) que lidera Marta Solano Arias, Asesora del Ministro Hernán Solano Venegas.

# EDUCADORES FISICOS SE APROPIARON DE SU CONGRESO



El martes 26 de noviembre de 2019, Hernán Solano Venegas, Ministro de Deportes y Alba Quesada Rodríguez, Directora Nacional del ICODER, inauguraron el Segundo Congreso Nacional de Educación Física y Deporte, en el Campus Presbítero Benjamín Núñez de la Universidad Nacional, en Lagunilla de Heredia, con la participación de más de 400 profesionales y estudiantes.

Además, Paula Villalta Olivares, Vice Ministra del Ministerio de Educación Pública; Henry Núñez, Presidente del Comité Olímpico Nacional; así como Rafael Vindas, Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNA; Braulio Sánchez, Director de la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida de la UNA y Walter Salazar, Director de la Escuela Educación Física y Deportes de la UCR; completaron la Presidencia del Acto Inaugural.

El congreso se impartió bajo la modalidad de talleres simultáneos, con expertos nacionales e internacionales, con el fin de generar una actualización de conocimientos en los educadores físicos de primaria y secundaria, profesionales en Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida que laboran en centros de salud, Comités Cantonales de Deporte y Recreación (CCDR), entrenadores y preparadores físicos.

Hernán Solano, Ministro de Deportes, en su mensaje destacó que: “El deporte y la Educación Física son medios para formar personas con valores y constituyen herramientas indispensables en la lucha contra la violencia y el consumo de drogas.”, detalló.

“Con gran alegría acudimos hoy a la inauguración de este Congreso; plenamente satisfechos por la gran acogida que ha tenido esta iniciativa de trabajo mancomunado, en la



que las diferentes instancias vinculadas con el deporte, la educación física y la capacitación, unen esfuerzos para generar un producto de primer nivel. Para el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER), patrocinar este Congreso nos llena de mucha satisfacción” manifestó Alba Quesada Rodríguez, Directora Nacional del ICODER.

La capacitación se desarrolló durante tres días y abordó entre otras temáticas, el planeamiento y desarrollo de instrumentos de evaluación (trabajo cotidiano, tareas, proyectos y pruebas) para los contenidos de I y II ciclo; los derechos humanos como eje transversal en el desarrollo de las clases de educación física, el género sensible y los juegos inclusivos; legislación educativa, el deber del docente de educación física; y acondicionamiento físico.

Además, didáctica para la enseñanza de las disciplinas deportivas; arbitraje deportivo; técnicas y estilos de enseñanza de la educación física; gestión y organización de eventos deportivos y recreativos; educación física y las nuevas tendencias mundiales; uso de las tecnologías en la enseñanza de la educación

física, el deporte y la recreación; y fomento de valores mediante la educación física y el deporte.

La primera charla magistral, concluido el acto inaugural se tituló “Participación de las Mujeres en el Movimiento Olímpico”, a cargo de la colombiana, Clemencia Anaya Maya, asesora en temas de deporte y mujer en organismos nacionales e internacionales y con más de 25 años de experiencia en el Movimiento Olímpico.



# DÉCIMO CONGRESO NACIONAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN



El X Congreso Nacional del Deporte se llevó a cabo el sábado 30 de noviembre y domingo 1 de diciembre de 2019, en las instalaciones del Hotel Whyndam Herradura. Fue inaugurado por el Ministro de Deportes, Hernán Solano, previo a que la Directora Nacional del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación, Alba Quesada Rodríguez, presentara el Informe de Labores y la Liquidación Presupuestaria, ésta expuesta por Johanna Araya Valverde, Directora Administrativa y Financiera del ICODER.

También durante el Congreso, se ofreció el avance de la creación de la Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física (PONADRAF), mediante una charla magistral impartida por Karla Alemán, Sebastián Muñoz y Ana Soto.

Se conformaron 3 mesas de trabajo, con la finalidad de plantear

alternativas de solución a 3 temas concretos.

La mesa de Reforma a la Ley 7800, trabajó bajo la coordinación de Maureen Cerdas y la participación de Sergio Rivera como expositor; la de estrategias para retener a los atletas de Juegos Deportivos Nacionales fue dirigida por Gabriela Schaer y Minor Monge, con el aporte de Albert Torres (UNA) y Pablo Arias (UACA); y la de efectos de la gobernanza fue conducida por Elizabeth Chaves, con la participación de Julián Solano y Blanca Rosa Gutiérrez como expositores.

Los resultados de las mesas de trabajo fueron presentados en la Sesión Plenaria por Ingrid Jiménez, del CCDR de Moravia (Mesa 1, Reformas a la Ley 7800); Rosaura Méndez, de FECOCI (Mesa 2, Gobernanza); y Daniel Langlois, del CCDR de Escazú (Mesa 3, Estrategias para retener atletas de Juegos Nacionales),

## LAS RECOMENDACIONES

### MESA DE TRABAJO 1 Reforma a la Ley 7800

1. Incluir en las reformas de la Ley las siguientes previsiones: dopaje, violencia en el deporte y acoso sexual.

Se sugiere incluir en el código municipal que en las normativas y reglamentos de los Comités Cantonales de Deporte y Recreación incorporen el contenido mínimo sobre dopaje, violencia en el deporte y el combate al acoso sexual.

2. Reforma al artículo 75 (IV Artículo 75) para eliminar la referencia a las Unidades de Medicina Deportiva de la Caja Costarricense del Seguro Social y darle sustento legal a la Clínica de Medicina Deportiva del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación.



3. Reformar al artículo 85 sobre la conformación de juntas administrativas de las instalaciones deportivas y recreativas construidas con financiamiento estatal, para mejorar la regulación y precisar la definición y forma en que se aplica.

4. Reforma al Artículo 86 para profundizar en la regulación de la administración de instalaciones deportivas ubicadas en las instalaciones educativas, oficiales o particulares, subvencionadas por el Estado, en horas no lectivas y durante las vacaciones.

5. Se propone crear una comisión para reformar la Ley 7800, con el fin de realizar la revisión integral de la Ley y realizar las reformas correspondientes, con un plazo de hasta 6 meses, conformada por un miembro de los Comités Cantonales de Deporte y Recreación, dos representantes de Federaciones y Asociaciones, un miembro del Comité Olímpico, un coordinador del ICODER y un asesor de la Asesoría Legal el cual no tendría voto.

El Consejo Nacional del Deporte y la Recreación será el que apruebe las reformas y se recomienda que ésta se integre de la siguiente forma:

Representante del ICODER, Sergio Rivera.  
 Asesor Legal del ICODER, Maureen Cerdas Quirós.  
 Representante de los Comités Cantonales de Deporte y Recreación, Ingrid Jiménez Fernández.  
 Representantes de las Federaciones, Kattia Gutiérrez Monge de la Federaciones de Motores y Henry Ortiz Vallejos, de la Federación Universitaria.  
 Por no tratarse de un tema propio de este Congreso se da por recibido un documento del Proyecto de la Ley Orgánica del Ministerio del Deporte y la Recreación (MIDEPOR) como insumo para su estudio por parte de la Comisión.

## MESA DE TRABAJO 2

Efectos de la gobernanza en las redes colaborativas del deporte y la recreación

1. Apoyar la propuesta sobre la Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física (PONADRAF).

2. Incorporar el componente ambiental en el deporte, la recreación y la actividad física.





3. Debe haber una obligatoriedad de las instituciones como las universidades para habilitar los espacios para la práctica del deporte, la recreación y la actividad física. Los bienes del Estado deben estar a favor de la comunidad y los atletas.

4. Debe haber una estrategia para la captación de recursos y aprender a gestionarlos.

5. Integración de los actores para hacer efectiva la gestión, por medio de la voluntad política.

6. Que la PONADRAF sea un modelo de gestión relacional participativo y horizontal basado en convenios formales de mediano y largo plazo con indicadores de desempeño organizacional

7. Que todos los recursos financieros facilitados por el Estado se encuentren concentrados en una sola red que sea de conocimiento de todos.

8. Asumir el rol que cada una de las organizaciones tiene en el desarrollo del deporte en el país, siendo parte de la red colaborativa que señala la Ley del Deporte.

9. Los recursos que el Estado da a las federaciones y otros órganos de la sociedad deben estar supeditados al cumplimiento de los indicadores y metas de la PONADRAF.

10. Recursos públicos para las distintas disciplinas premiarán a aquellos que logren insertarse en redes de colaboración a nivel territorial.

11. El ICODER debe concretar alianzas estratégicas con otras organizaciones públicas (nacionales, regionales y cantonales) para proyectar la PONADRAF a nivel sectorial y territorial.

12. Compromiso institucional de los actores para iniciar con la confianza y la gobernanza, creando un plan estratégico para todos por igual.

13. Promocionar un liderazgo estratégico efectivo.

14. Planes estratégicos (reglamentos) que incluyan objetivos medibles, indicadores, acciones directas que fortalezcan la gobernanza asertiva (Proactividad).

15. Desde el punto de vista de la transparencia y



rendición de cuentas, debería haber dos rendiciones de cuenta anual (julio - enero), para agilizar la entrega de recursos económicos por parte del ICODER de forma semestral.

16. Estudio y planificación por parte de los diferentes actores (CCDR, entidades deportivas) para programar actividades en diferentes comunidades para establecer programas de desarrollo con recursos del PANI.

17. Incluir principios rectores de la PONADRAF: derechos humanos, objetivos de desarrollo sostenible, gestión por resultados, innovación social, ética y valores. Así como también los enfoques de género, de inclusión, territorial, intercultural e intergeneracional.

18. Una gobernanza multinivel desde los distintos ámbitos de la acción pública: nacional, regional, territorial y local, tanto para implementación como para evaluación.

19. Promover un sistema de acompañamiento de las instituciones públicas dirigido a organizaciones no gubernamentales que están obligadas al rendimiento de cuentas en el sentido de homologar el lenguaje público (de las instituciones) y el lenguaje privado (organizaciones no gubernamentales), para la búsqueda del entendimiento y comprensión de los proyectos comunes y facilitando la ejecución.

### MESA DE TRABAJO 3

Estrategias para mantener a los atletas post Juegos Deportivos Nacionales

1. Reforma de la Ley 7794 (Código Municipal) en cuanto a la conformación de los CCDR con el propósito de que sus miembros sean más afines al deporte, recreación y actividad física con miras a un fortalecimiento administrativo y técnico.

2. Que los CCDR estén conformados por un equipo interdisciplinario que pueda aportar activamente.

3. Visión de los CCDR a fin de que el presupuesto que manejan no se dedique en su mayoría a los JDN sino más bien al desarrollo de programas dirigidos a su comunidad con el objetivo de combatir la obesidad y el sedentarismo con miras a formar ciudadanos activos y saludables.

4. Fortalecer los modelos de Asociaciones Deportivas que puedan afiliarse a las Federaciones.

5. Trabajo sincronizado entre el ICODER-CCDR y Federaciones para darle continuidad a los atletas post-JDN, mediante la creación de programas y competencias para mantenerlos físicamente activos en horarios ampliados.

6. Aprovechar los servicios que las universidades públicas y privadas ofrecen a los estudiantes-atletas y crear alianzas estratégicas con los CCDR y Entidades Deportivas.

7. Crear plataformas electrónicas que informen los programas y proyectos que se desarrollan en beneficio de la comunidad para comunicar.



# RECONOCIMIENTO A TICOS QUE PARTICIPARON EN LOS JUEGOS CODICADER 2019



Con un almuerzo en su honor, celebrado el lunes 9 de diciembre de 2019 en el Gimnasio Nacional, el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) reconoció a las delegaciones que representaron a nuestro país en el 2019 en los VII Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos del CODICADER de Nivel Intermedio, en Honduras, del 17 al 24 de agosto de 2019 y a los X Juegos de Primaria Inclusivos, en Costa Rica, del 16 al 20 de octubre de 2019.

La actividad fue presidida por el Ministro de Deportes, Hernán Solano Venegas; acompañado por la Directora del Consejo Nacional de Deportes, Rocío Carvajal Sánchez; la Directora del Área de Deporte del ICODER, Gabriela



Schaer Araya, y la Directora de Vida Estudiantil del Ministerio de Educación Pública, Gabriela Valverde Murillo.

En el apartado cultural se contó con la participación de la Banda Experimental del Colegio Elías Leiva, de El Guarco, que, bajo la dirección del profesor Luis Quirós, interpretó los conocidos temas Así fue (Dread Mar I.), Nunca es suficiente (Natalia Lafourcade) y Creo en mí (Natalia Jiménez).

En los Juegos de Nivel Intermedio Costa Rica tomó parte con una delegación de 314 personas, en las disciplinas de ajedrez, atletismo, baloncesto, balonmano, fútbol, judo, karate, natación, taekwondo, tenis de mesa y voleibol, mientras que a las justas de primaria se asistió con 214 participantes en 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.





# PREVENCIÓN DEL ACOSO Y HOSTIGAMIENTO SEXUAL EN EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN



Gracias a un trabajo coordinado entre el Despacho del Ministro de Deportes (MIDEPOR), el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder), el Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU) y la Comisión Mujeres, Deporte, Recreación y Actividad Física (COMUJERES), se realizaron cuatro jornadas de capacitación en “Prevención del acoso y el hostigamiento sexual en el deporte y la recreación”, a cargo de Andrea Peralta Valverde del INAMU, en el Pabellón de Federaciones del Estadio Nacional.

El contenido fue idéntico, pero cada sesión fue con un público nuevo, los días 3, 4, 17 y 18 de diciembre de 2019.

# ESCUELAS DE INICIACION DEPORTIVA CIERRAN CON ÉXITO EL 2019



Gracias a la suma de esfuerzos y voluntades, entre el Patronato Nacional de la Infancia (PANI), el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER), el Despacho del Ministro de Deportes (MIDEPOR) y las entidades deportivas, el año 2019 cerró con éxito la temporada de Escuelas Integrales de Iniciación Deportiva, un programa que ha llevado deporte y formación a niños y jóvenes de todo el país, principalmente en zonas vulnerables, costeras e indígenas.

Un total de 17 disciplinas deportivas conformaron el paquete de oferta que estuvo a disposición de las comunidades, quienes asumie-



ron con mucha motivación la posibilidad de aprender deportes poco conocidos para ellos, como el tenis de mesa, el patinaje, el porrismo y el ajedrez, entre otros.

A su vez, las entidades deportivas encontraron un canal importante para la masificación de la disciplina y para sembrar las semillas de lo que podría llegar a conver-

tirse en las ligas menores de su deporte.

Para cerrar el telón del año 2019, algunas federaciones y asociaciones organizaron festivales de clausura, en los que participaron autoridades deportivas, entrenadores, atletas y figuras destacadas del deporte, quienes motivaron a los niños y jóvenes a practicar deporte y a no perder el entusiasmo.

Algunas de las organizaciones que tuvieron actos de cierre fueron: balonmano, baloncesto, fútbol sala, patinaje, ajedrez, porrismo, tenis de mesa, fútbol femenino y los para deportes.











# FIN DE AÑO EN MOVIMIENTO



Promover el bienestar, el trabajo en equipo, la comunicación, la cooperación y el compañerismo fue de nuevo el objetivo de la Actividad de Fin de Año en Movimiento que el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) desarrolló con sus funcionarios para ponerle punto final al calendario laboral del 2019.

Convocados por el Programa de Clima Organizacional de la Unidad de Recursos Humanos, los funcionarios del ICODER participaron, el viernes 20 de diciembre de 2019, no solo de actividades recreativas al aire libre sino también de juegos de mesa, con el propósito de experimentar otras formas de recreación.





