

e ENTRENO

La Revista Digital del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación



AÑO V
NÚMERO 9
Enero a Abril
2020



Pág.14

€370 MILLONES EN BECAS A ATLETAS DURANTE EL 2020

Carlos Alvarado Quesada, Presidente de la República, junto a la Primera Dama, Claudia Dobles Camargo y el Ministro de Deportes, Hernán Solano, compartieron con dirigentes y deportistas en el Estadio Nacional, mientras anunció que asciende a €370 millones de colones, el aporte que recibirán 132 atletas de alto rendimiento y/o de proyección becados por el ICODER.



Escuelas de Verano ICODER 2020

En el Parque Metropolitano La Sabana, así como en Guatuso, Talamanca, Santa Cruz y Turrialba.

Pág.04



Escuelas integrales de iniciación deportiva

Exitoso plan piloto: menores de zonas rurales, territorios indígenas y sitios vulnerables se formaron en distintas disciplinas deportivas

Pág.10



Trasladan JDN 2020 para el próximo año

Por la emergencia nacional Covid-19

Pág.30

MENSAJE
MINISTRO DE DEPORTES
Hernán Solano Venegas



Una parada en el camino

El año 2020 dio inicio con gran ímpetu y con muchas ilusiones y expectativas.

El calendario deportivo, nacional e internacional auguraba muchos y exitosos eventos, como es el caso de la cita magna del deporte mundial: los Juegos Olímpicos en Tokio, Japón.

Nuestros atletas de élite y sus entrenadores afinaron la planificación deportiva con miras a mejorar el rendimiento o con el objetivo de lograr una clasificación.

Mi Despacho tenía una larga lista de planes y proyectos, dentro de los que destaco la culminación de la Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física, de la cual se presentó un avance en el pasado X Congreso Nacional del Deporte.

No obstante, las circunstancias nos obligaron a hacer un alto en la ruta.

La amenaza de un virus sobre la salud de la población mundial, obligó a nuestras autoridades de salud y al Gobierno de la República, a hacer una declaratoria de emergencia nacional y definir una cuarentena preventiva, con miras a mitigar los efectos de la pandemia.

Es por esa razón que el Despacho del Ministro de Deportes hizo suya, desde un inicio, la bandera de la seguridad y la responsabilidad, con el fin de apoyar el mensaje y las directrices dictadas por el Ministerio de Salud, y de esa manera, convertirse

en un agente promotor de acciones positivas que ayuden al control de la emergencia.

Se tomó la triste decisión de cancelar todos los eventos deportivos y hacer un llamado a la población para que acate las restricciones impuestas por la cuarentena, quedándose en sus hogares.

También invitamos a las federaciones deportivas y recreativas nacionales, asociaciones afiliadas, a las asociaciones y organizaciones deportivas, a los Comités Cantonales de Deporte y Recreación, a las personas que dirigen el deporte: a cumplir todas las medidas sanitarias emitidas por el Ministerio de Salud y no promocionar eventos deportivos, recreativos y de actividad física, que lleven a la aglomeración de personas. Así como evitar la realización de actividades, grupos, espacios o infraestructura deportiva, que propicien cualquier posibilidad de transmisión del virus.

Las actividades deportivas y recreativas pueden esperar, nuestra salud y la de nuestros seres queridos no.

La realidad nos obligó a estar en nuestras casas, y desde nuestro hogar ser una fuerza de convencimiento para que los deportistas, como referentes de muchos miles de personas, los sigan como antes, pero esta vez, en una lucha que debemos ganar, para salvar vidas.

Una parada que nos ayude a mirar el camino andado y a mejorar lo que tenemos por delante.

CONAD REFERENTE Y AUTORIDAD EN COSTA RICA



La Comisión Nacional Antidopaje (CONAD-CR) desde su creación en el año 2008, es la autoridad primaria designada para implementar normas antidopaje, dirigir la recolección de muestra y conducir audiencias en todo el territorio. Sobre ese fundamento, fue que en enero de 2020 debió intervenir a la comisión antidopaje del fútbol de primera división, y recordar a toda la comunidad deportiva, que es la CONAD-CR quien ejerce de forma exclusiva la autoridad de los controles de dopaje -dentro y fuera de competencia-.

Sobre la base de la Ley No.7800 y la No.8920, a la CONAD-CR le compete velar por el estricto cumplimiento de la Convención Internacional de la Lucha contra el Dopaje en el Deporte de la UNESCO o Código Mundial Antidopaje (CMA) y la administración de todos los

alcances de esta Convención.

Para su cumplimiento, el Consejo Nacional del Deporte y la Recreación del ICODER, en representación del Estado costarricense como signatario de la Convención, aprobó el 17 de setiembre de 2015 las Normas Nacionales Antidopaje de Costa Rica, pautas específicas de aplicación obligatoria para todas las federaciones nacionales, tanto en procedimientos de toma de muestras en controles antidopaje, como en gestión de resultados o disciplinarios y en programas de prevención y educación antidopaje.

La legislación vigente le otorga a la CONAD-CR la facultad de perseguir con firmeza cualquier posible infracción de las normas antidopaje en todas las competencias deportivas federadas a nivel nacional. Este

Código tiene rango normativo superior a cualquier disposición reglamentaria emitida por una federación deportiva internacional o nacional a nivel mundial, por lo que tanto atletas como el personal de apoyo, están obligados a aceptar estas normas como condición de su participación y están sujetos a ellas.

El equipo de trabajo de la Comisión Nacional Antidopaje de Costa Rica está conformado por: Juan Carlos Baldizón (Presidente y Coordinador), Luis Enrique Mora López (Secretario y Coordinador Médico), Gilberto Campos Cruz (CON), Marta Solano Arias (Representante del Ministro de Deportes), Alba Quesada Rodríguez (ICODER), Minor Monge Montero (ICODER), Marvin Rodríguez Blanco (Ministerio Salud), Jorge Hodgson Quinn (Consejo Nacional del Deporte y la Recreación), Jeniffer Méndez Chaverri y Lilliam Cordero González (Apoyo administrativo ICODER)



ADIÓS ESCUELAS DE VERANO ICODER 2020



Luego de tres semanas de intensa actividad y un cúmulo de experiencias, el viernes 31 de enero cayó el telón de las Escuelas de Verano ICODER 2020, desarrolladas durante un mes en el Parque Metropolitano La Sabana, así como en los cantones de Guatuso, Talamanca, Santa Cruz y Turrialba.

Las Escuelas de Verano son un proyecto de la Dirección de Deporte, que aprovechan cientos de chicos y chicas para conocer y practicar de forma gratuita un deporte.

Fueron 106 centros y 24 deportes, que se activaron desde el lunes 13 y hasta el viernes 31 de enero 2020,

donde participaron niños y jóvenes, de 6 a los 18 años de edad, una alternativa del ICODER en coordinación con las asociaciones y/o federaciones deportivas y los comités de deportes de cuatro cantones, que este año decidieron unirse al reto de llevar actividad física y recreación a los más pequeños de la comunidad.

En la oferta del Verano ICODER 2020 hubo judo, béisbol, gimnasia, esgrima, tenis, taekwondo, patinaje, rugby, baloncesto, ajedrez, balonmano, voleibol de playa, voleibol de sala, lucha olímpica, motociclismo, softbol, surf, karate, tiro con arco, triatlón, porrismo,

lacrosse, futbol y un taller de guardavidas para principiantes, y otro para manejo de cuadracillos, entre otros.









CLÍNICA MÉDICO DEPORTIVA DEL ICODER CON AVANZADA TECNOLOGÍA



La Clínica Médico Deportiva del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) abrió el 2020 con la adquisición de una moderna cabina de crioterapia, la cual está a disposición de los atletas seleccionados nacionales y de alto rendimiento.

Cryosense, fabricada en Madrid, España, por la firma Tecnología e Innovación Médico Estética (TIME), es una cabina de crioterapia térmica de cuerpo entero que utiliza nitrógeno para alcanzar temperaturas de hasta -196° , a la que se le han incorporado numerosas innovaciones para distinguirla y convertirla en una de las más avanzadas del mercado.

El equipo está a cargo de Manuel

Guzmán, Ana Teresita Martínez y Angie Villalobos, profesionales de terapia física del ICODER, quienes recibieron la capacitación para su uso por parte del alemán Szilard Mathe, representante de fábrica de Cryosense – TIME.

El crioterapia térmica es una terapia revolucionaria con resultados probados en el mundo de la medicina, el deporte, la estética y el bienestar.

La técnica consiste en exponer el cuerpo a bajas temperaturas durante tres minutos, gracias al vapor frío del nitrógeno que se desprende dentro de la cabina. Esta exposición favorece la liberación de endorfinas o sustancias químicas a los que se atribuyen efectos antiinflamatorios y

analgésicos y que además estimulan el sistema inmunológico.

El fin de este tratamiento no es otro que el alivio del dolor y la regeneración muscular, así como producir un efecto antiinflamatorio en todo el cuerpo, favoreciendo la recuperación tras el esfuerzo y prevención de lesiones.



AVANZA PROCESO PARA CONSTRUIR PISTA ATLÉTICA EN PURISCAL



- *Tendrá acabado sintético, cuatro carriles y será iluminada con energía solar.*

Hernán Solano Venegas, Ministro de Deportes, lidera el grupo interinstitucional que lleva adelante el proyecto de dotar a Puriscal de una nueva pista atlética, en el Barrio El Carmen. Se espera que a más tardar en junio se cuente con el perfil completo de la obra, resultado del trabajo de los equipos técnicos del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER), de la Municipalidad de Puriscal y del Instituto Nacional de Desarrollo (INDER).

La propuesta, elaborada por el Departamento de Gestión de Instalaciones del ICODER, incluye una pista con acabado sintético a cuatro carriles en un área de 1657 metros cuadrados, además de camerinos y baños, la reparación de la losa multiuso, de la cancha de fútbol y la iluminación del proyecto con energía solar.

La idea de construir una pista atlética en Puriscal fue propuesta por la atleta Andrea Vargas al Presidente Carlos Alvarado, quien en octubre pasado, reafirmó su compromiso de hacer realidad ese sueño de los puriscaleños y anunció la donación de ₡300 millones de colones del INDER al ICODER, para la construcción de la pista que será administrada por el gobierno local.

La pista de Puriscal 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. Los otros cuatro se desarrollarán en Guácimo, Guatuso, Buenos Aires y Los Chiles.



Balance: EXITOSAS ESCUELAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA PANI-ICODER



- *Bajo el nombre “Escuelas Integrales de Iniciación Deportiva” PANI, ICODER y 14 entidades deportivas promovieron durante el 2019 la actividad física y deportiva.*
- *Con una inversión de ¢655 millones, menores entre los 6 y 17 años aprendieron un deporte.*
- *“El objetivo es cerrar brechas que nos permitan avanzar hacia una sociedad más justa, propiciando condiciones en territorios indígenas, comunidades vulnerables y zonas rurales”.*

Un total de 3599 menores entre los 6 y 17 años de edad, de 65 comunidades del país de zonas rurales, territorios indígenas y sitios vulnerables, se formaron en el 2019 en distintas disciplinas deportivas gracias al programa “Escuelas Integrales de Iniciación Deportiva”.

Se trata de 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 buscó crear una plataforma de desarrollo deportivo a menores de zonas lejanas.

La inversión total del proyecto durante el año fue de ¢655 millones, de los cuales el PANI aportó ¢487 millones y el ICODER ¢157 millones, en tanto las entidades deportivas participantes, contribuyeron con especialistas para dar la capacitación.

Entre las disciplinas ofrecidas por el programa estuvieron ajedrez, atletismo, baloncesto, balonmano, para deportes (para atletas con discapacidad), rugby, taekwondo, tenis de campo, tenis de mesa, voleibol, patinaje y deportes afines, fútbol femenino, futsal y porrismo (Cheer and dance).

“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”, manifestó Hernán Solano, Ministro de Deportes.

Algunas de las comunidades donde se desarrolló el programa: Batán, Sixaola, Cahuita, La Rita de Pococí, Parrita, Buenos Aires de Puntarenas, Chacarita, Barranca, Jacó, Los Chiles, Liberia, Siquirres y Limón.

Programa “Escuelas Integrales de Iniciación Deportiva”

Inversión y cobertura **₡655 millones**

111 escuelas

públicas y / o gratuitas

3.599

personas menores de edad

14 disciplinas

deportivas

7 provincias

(32 cantones)

136 personas

con alguna discapacidad

14 territorios

indígenas



ACTIVATE Y ESCUELAS DE VERANO EN BUENOS AIRES



Las Escuelas Recreativas de Verano se desarrollaron con éxito durante enero en muchas zonas del país, impulsadas por el ICODER o por iniciativa de los comités de deporte y recreación.

La Región Brunca se sumó a la fiesta, gracias a la coordinación entre el ICODER, el Comité Cantonal de Deporte y Recreación de Buenos Aires y el Programa Actíivate.

Niños y jóvenes de las comunidades de Santa Marta, Veracruz y Barrio El Polideportivo en Buenos Aires, al menos dos veces por semana, fueron protagonistas de juegos recreativos y tradicionales.



ESTADIO NACIONAL ES CARBONO NEUTRAL



El Estadio Nacional, sede del ICODER y donde tiene sus oficinas la mayoría de asociaciones y federaciones deportivas del país, lleva adelante una gestión amigable con el ambiente a fin de disminuir la emisión de carbono.

Desde el ICODER sabemos que el mundo se salva si cada uno hace su parte. Por eso, con la puesta en marcha de buenas prácticas ambientales, un efectivo programa de reciclaje y eficiencia energética; nos complace ser parte de un

equipo humano matriculado con la meta de heredar a las futuras generaciones un mejor país.

¡Nuestra casa y la de toda la familia del deporte costarricense es Carbono Neutral!

¢370 MILLONES EN BECAS PARA 132 ATLETAS de 24 DISCIPLINAS DEPORTIVAS



**Aporte del ICODER para atletas de categoría mayor y juvenil.*

**Entre los beneficiados están quienes competirán por Costa Rica en las Olimpiadas y Para olimpiadas de Tokio, así como la selección femenina de fútbol.*

En el marco de un festival deportivo en el Estadio Nacional, el Presidente de la República, Carlos Alvarado Quesada, anunció el lunes 17 de febrero 2020 la dotación de ¢370 millones en becas para 132 deportistas de alto rendimiento y de proyección.

Acompañado de la Primera Dama, Claudia Dobles Camargo, y del ministro del Deporte, Hernán Solano Venegas, el mandatario rindió tributo a deportistas de alto rendimiento, “muestra viva de esfuerzo y de disciplina, que representan un verdadero orgullo nacional”, dijo.

El Ministro del Deporte, Hernán Solano Venegas, agradeció a los atletas por recordar que la disciplina

conlleva perseverancia, sacrificio personal y familiar. “Es por ello que trabajamos coordinadamente para avanzar en el sueño de nuestros deportistas para llegar a lo más alto”, expresó.

Los 132 becados -62 mujeres y 70 hombres- fueron elegidos por la Comisión Permanente de Selecciones Nacionales del ICODER, entre 283 deportistas de 27 disciplinas nominadas por las asociaciones y federaciones de representación nacional. Posteriormente, los nombres fueron ratificados por el Consejo Nacional del Deporte y la Recreación.

La beca se otorga a través del ICODER a los atletas según sus participaciones internacionales en el

período competitivo 2019, con el fin de mantener o mejorar su rendimiento deportivo en todo su proceso de preparación deportiva.

Los ¢370 millones destinados a becas superan los montos asignados en las tres entregas previas, en 2017 (¢280 millones), 2018 (¢325 millones) y 2019 (¢350 millones). Se otorgarán vía transferencia mensual a lo largo del año a partir de la firma de los convenios.

Además del monto efectivo, los atletas 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, así como asesoría desde la Comisión Nacional Antidopaje.

La Comisión Permanente de Selecciones Nacionales está conformada por Juan José Villalobos Nájera (Rendimiento Deportivo ICODER), quien la coordina; Rocío Carvajal Sánchez, (universidades); Ligia Chaves Rodríguez (federaciones deportivas), Gustavo Castillo Quirós (Medicina Deportiva ICODER) y José Manuel Jiménez (CON)

LOS BECADOS ICODER 2020

• ACUATICOS

Bryan Álvarez Astúa (Mayor Ascenso 1) ¢1.800.000
 Álvaro Aguilar Acosta (Mayor Ascenso 2) ¢1.200.000
 Daniela Alfaro Saldaña (Mayor Ascenso 2) ¢1.200.000
 Arnoldo Felipe Herrera Portuguez (Mayor Asc. 2) ¢1.200.000
 María Beatriz Padrón Salazar (Juvenil Avanzado 1) ¢900.000
 Alexa Alpízar Mora (Juvenil Av. 1) ¢900.000
 Anna Mitinian Diakova (Juvenil Av. 1) ¢900.000
 Josthin Quesada Vargas (Mayor Asc. 2) ¢900.000
 Libni Arce Palma (Mayor Asc. 2) ¢900.000

• AJEDREZ

Sergio Durán Vega (Mayor Asc. 1) ¢1.500.000
 Melane Salazar Gould (Juvenil Av. 1) ¢900.000
 Kristel Díaz Charpentier (Juvenil Av. 1) ¢900.000

• ATLETISMO

Andrea Carolina Vargas Mena (Mayor Élite 1) ¢12.000.000
 Noelia Vargas Mena (Mayor Int. 1) ¢7.200.000
 Roberto Sawyers Furtado (Mayor Internacional 3) ¢4.800.000
 Gerald Drummond Hernández (Mayor Av. 1) ¢3.600.000
 Georman Antonio Rivas Ruiz (Mayor Asc. 2) ¢1.200.000
 Desiré Dalila Bermúdez Villarebia (Mayor Asc. 2) ¢1.200.000



Daniela Rojas Gutiérrez (Mayor Asc. 2) ¢1.200.000
 Lissette Yulissa Ramírez Núñez (Mayor Asc. 2) ¢900.000
 José Pablo Elizondo Chinchilla (Juvenil Av. 1) ¢900.000
 Dylan Dasher Suárez Díaz (Mayor Asc. 2) ¢900.000
 Mariel Brokke Villalobos (Mayor Asc. 2) ¢900.000

- **BALONMANO**

Nicole Solís Valerio (Juvenil Av. 1) ¢900.000

- **BILLAR**

Adriana Villar Solano (Mayor Asc. 1) ¢1.800.000
 Erick Téllez Durán (Mayor Asc. 2) ¢1.200.000

- **BOLICHE**

Marco Alessandro Moreti Uribe (Mayor Av. 1) ¢2.700.000
 Jonaykel Conejo Barrientos (Mayor Av. 2) ¢2.400.000
 Rodolfo Madriz Masís (Mayor Av. 2) ¢2.400.000
 Juan José Murillo Rodríguez (Mayor Asc. 1) ¢1.500.000
 Mathías Sasso Cárdenas (Juvenil Int. 1) ¢1.500.000
 Viviana María Delgado Cruz (Mayor Asc. 2) ¢1.200.000
 Ericka Quesada Gómez (Mayor Asc. 2) ¢1.200.000
 Mateo Gordienko Johanning (Juvenil Av. 1) ¢900.000
 Toscano Luconi Esquivel (Juvenil Av. 1) ¢900.000

- **BOXEO**

Eduardo Sánchez Ramírez (Mayor Asc. 1) ¢1.500.000
 Valeria Cárdenas Abarca (Mayor Asc. 1) ¢1.500.000
 Abraham Mora Calderón (Mayor Asc. 2) ¢1.200.000
 Robinson Rodríguez Castillo (Mayor Asc. 2) ¢1.200.000
 Julianna Rodríguez Acevedo (Mayor Asc. 2) ¢1.200.000

- **CICLISMO**

Henry Raabe Méndez (Mayor Élite 2) ¢8.400.000
 Kenneth Tencio Esquivel (Mayor Int. 1) ¢7.200.000
 María José Vargas Barrientos (Mayor Int. 1) ¢7.200.000
 Andrey Fonseca Ureña (Mayor Asc. 2) ¢1.200.000
 Milagro Mena Solano (Mayor Asc. 2) ¢1.200.000
 Carlos Gerardo Herrera Arroyo (Mayor Asc. 2) ¢1.200.000
 Jeniffer Morales Milanés (Mayor Asc. 2) ¢1.200.000
 Abigail Recio Carvajal (Juvenil Av. 1) ¢900.000

- **ESGRIMA**

Karina Dyner Villa (Mayor Asc. 2) ¢1.200.000
 Abigail Rodríguez Valerio (Mayor Asc. 2) ¢900.000



Andrea Campos Esquivel (Mayor Asc. 2) ¢900.000
 Bradley Dallas Johnston Leyer (Mayor Asc. 2) ¢900.000
 Anghella Brilla Araya (Mayor Asc. 2) ¢900.000
 Gabriel Morales Castro (Mayor Asc. 2) ¢900.000
 Marian Cortés Salazar (Mayor Asc. 2) ¢900.000
 Daniel Ojeda Buitrago (Mayor Asc. 2) ¢900.000
 Felipe Villalobos Hernández (Mayor Asc. 2) ¢900.000

• FÚTBOL

María Noelia Bermúdez Valverde (Mayor Int. 1) ¢6.000.000
 Gabriela Guillén Álvarez (Mayor Int. 1) ¢6.000.000
 María Paula Elizondo Herrera (Mayor Int. 1) ¢6.000.000
 Mariana Benavides Arguedes (Mayor Int. 1) ¢6.000.000
 Fabiola María Sánchez Jiménez (Mayor Int. 1) ¢6.000.000
 Carol Sánchez Cruz (Mayor Int. 1) ¢6.000.000
 Valeria Del Campo Gutiérrez (Mayor Int. 1) ¢6.000.000
 Daniela Cruz Mejía (Mayor Int. 1) ¢6.000.000
 Gloriana Villalobos Mena (Mayor Int. 1) ¢6.000.000
 Shirley Cruz Traña (Mayor Int. 1) ¢6.000.000
 Raquel Rodríguez Cedeño (Mayor Int. 1) ¢6.000.000
 Lixy María Rodríguez Zamora (Mayor Int. 1) ¢6.000.000
 Sofía Varela Espinoza (Mayor Int. 1) ¢6.000.000
 Priscila Chinchilla (Mayor Int. 1) ¢6.000.000
 Stephannie Blanco Salazar (Mayor Int. 1) ¢6.000.000
 Katherine Alvarado Aguilar (Mayor Int. 1) ¢6.000.000
 María Paula Salas Zúñiga (Mayor Int. 1) ¢6.000.000
 Priscilla Tapia Castillo (Mayor Int. 1) ¢6.000.000
 Cristín Granados Gómez (Mayor Int. 1) ¢6.000.000
 Daphne Melissa Herrera Monge (Mayor Int. 1) ¢6.000.000

• HALTEROFILIA

Henry David Cerdas Cascante (Juvenil Int. 3) ¢1.200.000
 Daysi Hutchinson Rodríguez (Mayor Asc. 2) ¢900.000

• JUDO

Diana Brenes Fallas (Mayor Int. 1) ¢7.200.000
 Ian Ignacio Sancho Chinchilla (Mayor Asc. 1) ¢1.800.000
 Melany Esquivel Jara (Mayor Asc. 2) ¢1.200.000
 Nicole Pamela Garita Meléndez (Juvenil Av. 1) ¢900.000
 Carlos Eduardo Cortés Oviedo (Mayor Asc. 2) ¢900.000

• KARATE-DO

Roy Lee Gatjens Campos (Mayor Av. 2) ¢2.100.000
 Juan Andrés Achio Rojas (Mayor Av. 2) ¢2.100.000
 Sergio Cambronero Alvarado (Mayor Av. 2) ¢2.100.000
 Ashley Binns Miranda (Mayor Av. 3) ¢1.800.000



• MOTORES

Nicola Ramírez Zecchinato (Juvenil Av. 1) ¢900.000

• PARADEPORTES

- Camila Haase Quirós (Mayor Élite 2) ¢8.400.000
- José Pablo Gil Rodríguez (Mayor Av. 1) ¢3.600.000
- Melissa Calvo Hernández (Mayor Av. 3) ¢2.400.000
- Esteban Zamora Pereira (Mayor Asc. 2) ¢900.000
- Michael Mora Rodríguez (Mayor Asc. 2) ¢600.000
- Ángel Flores Guardado (Mayor Asc. 2) ¢600.000
- Argeni Álvarez Campos (Mayor Asc. 2) ¢600.000
- Jonathan Cerdas Chacón (Mayor Asc. 2) ¢600.000
- Erickson Isidro Araya (Mayor Asc. 2) ¢600.000
- Rony Gerardo Zúñiga Madrigal (Mayor Asc. 2) ¢600.000
- Luis Felipe Ulate Salas (Mayor Asc. 2) ¢600.000
- Daniel Contreras Varela (Mayor Asc. 2) ¢600.000
- Gerald Mauricio Morales Estrada (Mayor Asc. 2) ¢600.000



• PATINAJE

- Byron Francisco Siles Vega (Mayor Av. 2) ¢2.100.000
- Max David López Chacón (Mayor Asc. 2) ¢1.200.000
- Ian Joel Mathus Mata (Juvenil Av. 1) ¢900.000

• POTENCIA

- Carlos Manuel Campos Murillo (Mayor Av. 3) ¢2.400.000
- Michael Fernández Barrantes (Mayor Asc. 1) ¢1.500.000
- Esteban Alberto Castro Arias (Mayor Asc. 1) ¢1.500.000
- Esteban Alonso Rodríguez Pérez (Mayor Asc. 2) ¢1.200.000



• PULSOS

- Edgardo Picado Ramírez (Mayor Asc. 1) ¢1.800.000
- Rosalba Baltodano Acosta (Mayor Asc. 29) ¢1.200.000
- Jefry Muñoz Cerdas (Mayor Asc. 2) ¢1.200.000

• RACQUETBALL

- Andrés Acuña Araya (Mayor Int. 1) ¢6.600.000
- Felipe Camacho Martín (Mayor Int. 1) ¢6.600.000
- Pablo Andrés Freer Gago (Juvenil Top 1) ¢3.600.000
- Tomás Sánchez Burgos (Juvenil Top 1) ¢3.600.000
- Maricruz Ortiz Ulloa (Juvenil Top 1) ¢3.600.000
- Sofía Freer Aguilar (Juvenil Top 3) ¢2.400.000

- SURF

Brisa Hennessy Kobara (Mayor Int. 1) ¢7.200.000
 Noe Mar McGonagle Cada (Mayor Av. 1) ¢3.600.000
 Leilani McGonagle Cada (Mayor Av. 1) ¢3.600.000
 Carlos Muñoz Herrera (Mayor Av. 1) ¢3.600.000

- TIRO CON ARCO

Judith Sofia Hernández Blanco (Juvenil Av. 1) ¢900.000

- TAEKWONDO

Neshy Lee Lindo Álvarez (Mayor Int. 1) ¢6.600.000
 Andrés Molina Gómez (Mayor Int. 1) ¢6.600.000
 Heiner Alberto Oviedo Moreira (Mayor Av. 2) ¢3.000.000
 Juan José Soto Arrieta (Mayor Av. 2) ¢2.700.000
 Katherine Alvarado Araya (Mayor Asc. 2) ¢1.800.000
 María Paula Salas Ramírez (Juvenil Int. 3) ¢1.500.000

- TENIS DE MESA

Steven Román Chinchilla (Mayor Élite 2) ¢8.400.000

- TRIATLÓN

Álvaro Campos Solano (Juvenil Av. 1) ¢900.000
 Ernesto González Herrero (Juvenil Av. 1) ¢900.000



ALBA QUESADA PRESIDENTA DEL CONSEJO IBEROAMERICANO DEL DEPORTE



La Directora Nacional del ICODER, Alba Quesada Rodríguez, fue nombrada el jueves 20 de febrero de 2020 como Presidenta del Consejo Iberoamericano del Deporte (CID), en el marco de la XXVI Asamblea General del CID, en Salinas, Ecuador.

Quesada Rodríguez ocupaba la Vicepresidencia del CID desde el 21 de febrero del 2019, por lo que fue designada por los asambleístas en forma unánime para asumir la Presidencia por el año que resta de gestión, en sustitución del uruguayo Fernando Cáceres.

En la Vicepresidencia que desempeñaba la costarricense, fue nombrada Fátima Morales, Ministra Secretaria Nacional de Deportes de Paraguay, mientras que en la Secretaría Ejecutiva se mantiene la Presidenta del Consejo Superior de Deportes de España (CSD), María Irene Lozano. Los

21 asambleístas acordaron, además, que la Secretaría Ejecutiva sea ocupada indefinidamente por quien represente al Consejo Superior de Deportes de España.

“El compromiso es grande y requiere de mucho tiempo. A través de los 26 años de existencia del Consejo Iberoamericano del Deporte (CID), las personas que han ejercido la presidencia han hecho un trabajo incansable; dejando en un sitio altísimo este organismo internacional deportivo”, comentó Quesada.

“Mi compromiso es muy grande porque la idea es seguir creciendo, seguir trayendo programas para todos los países de Iberoamérica, seguir firmando convenios con diferentes organismos no gubernamentales (ONG’s) y compartiendo buenas prácticas”, agregó.



JÚBILO EN OREAMUNO POR REAPERTURA DE GIMNASIO



Con una inversión total de ¢125 millones por parte del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER), el sábado 22 de febrero de 2020 el Ministro del Deporte, Hernán Solano Venegas, entregó a la comunidad un Gimnasio Municipal totalmente remozado.

A lo largo del día los vecinos del cantón brumoso celebraron la reapertura de las instalaciones, con diversas actividades deportivas y culturales que incluían bailes, tenis de mesa, taekwondo, fútbol sala y culminaron con una sesión de zumba neón.

La restauración del complejo deportivo incluyó el cambio total del techo y del sistema eléctrico, la restructuración de accesos para

cumplir la Ley N° 7600 y el acondicionamiento de las graderías para las personas con discapacidad. Además, la instalación de nueva iluminación a lo interno y externo del gimnasio, portones para la seguridad del edificio, sistema contra incendios, remodelación de los camerinos, baños, duchas y bodegas, así como el remozamiento de las paredes.

El Gimnasio Municipal de Oreamuno es utilizado para la práctica de disciplinas como fútbol sala, baloncesto, taekwondo, boxeo, tenis de mesa y para escuelas deportivas. También ha sido sede de campeonatos nacionales de la Liga Premier y Primera A de Futsal y eliminatorias de los Juegos Deportivos Nacionales.



AL RESCATE DEL LAGO DE LA SABANA



Un equipo técnico integrado por funcionarios del ICE, con el apoyo de la UNED y la coordinación del ICODER, se ocupa desde el viernes 28 de febrero 2020 de un atractivo proyecto de recuperación del Lago del Parque Metropolitano La Sabana, que cada verano sufre una baja considerable en sus niveles de agua, lo que altera la vida de la fauna del lugar y modifica por completo su ecosistema.

ICODER pretende una solución integral a la problemática del Lago, que por ser artificial durante el verano tiende a secar. Los especialistas trabajan en un Plan de



rehabilitación y recuperación sostenible del lago, corazón del parque urbano más visitado de Costa Rica.

Una vez aprobados los diseños y con los permisos correspondientes, se espera iniciar con los trabajos de limpieza para la remoción de sedimentos, impermeabilización del fondo para evitar la infiltración, llenado y en el establecimiento de medidas para garantizar la sostenibilidad en el tiempo del espejo de agua, donde se analiza la posibilidad de rehabilitar un pozo de agua que podría contribuir en el suministro de agua.

GABRIELA SCHAER SERÁ COMISARIA FIBA EN TOKIO 2021



- *La costarricense Gabriela Schaer Araya formará parte del baloncesto femenino de los JJOO*

El lunes 2 de marzo de 2020, la ex árbitra y actual Comisaria FIBA Gabriela Schaer Araya recibió la noticia por parte de la Federación Internacional, sobre su designación como Comisaria FIBA para el torneo femenino de los Juegos Olímpicos de Tokio 2021.

Se trata de un acontecimiento que llena de orgullo no sólo al baloncesto del país, sino al de toda la región, pues será la única latinoamericana en formar parte de este selecto staff. Schaer, junto al griego Andreas Papadopoulos, serán las máximas autoridades de la competencia más importante del mundo.

Schaer Araya es la Directora del Área de Deporte del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER)

DESCANSA EN PAZ EL PADRE DEL BALONMANO COSTARRICENSE

Hermann Brunner Fleischman nació el 7 de abril de 1926 en Grafenwoehr, en el sur de Alemania. En su juventud se destacó en los deportes, especialmente en la prueba atlética de los 100 m planos. También jugó balonmano, que en esa época se efectuaba en campo abierto.

Al final de la Segunda Guerra Mundial fue enlistado y no pudo concluir sus estudios secundarios. Más adelante, al final de los años cuarenta se le ofreció venir a Costa Rica, a trabajar en la Panadería y Pastelería Schmidt. Fue así como se convirtió en socio y trabajó como gerente de producción hasta 1993.

Se casó en 1958 y tuvo tres hijos. Durante la época de estudios escolares de sus hijos fue miembro de la Junta Directiva de la Institución Cultural Germano Costarricense que administra el Colegio Humboldt y de la cual fue su tesorero por varios años.

Como resultado del auge del balonmano en Costa Rica a finales de los años setenta, se constituyó en 1978 la Asociación Costarricense de Balonmano que pasó a llamarse Asociación de Balonmano de San José, la cual presidió hasta el año 2011.



Bajo su presidencia la Asociación se afilió a la Federación Panamericana en 1984. En 1986 se fundó la Federación Costarricense de Balonmano (FECOBAL), la cual, un año después, se convirtió en miembro de la Federación Internacional de Balonmano.

Hermann Brunner fue presidente de la FECOBAL hasta el año 2008. De 1987 a 1995 fungió como tesorero de la Federación Panamericana de Balonmano y de 1996 al 2004 fue miembro del Consejo Directivo de la Federación Internacional de Balonmano como representante de la Federación Panamericana.

El 26 de marzo de 2017 el ICODER le dedicó la celebración del Día Nacional del Deporte y don Hermann recibió un homenaje en el propio Parque Metropolitano La Sabana, con la entonces Ministra del Deporte, Carolina Mauri Carabaguíaz.

Considerado como el “Padre del Balonmano costarricense”, este gran hombre, falleció el miércoles 4 de marzo de 2020, a los 93 años de edad.



COSTA RICA ENTREGÓ A BELICE PRESIDENCIA DEL CODICADER



Tras concluir el período de un año por el que fue designada, Alba Quesada Rodríguez, Directora Nacional del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER), entregó el miércoles 4 de marzo de 2020 la presidencia del Consejo del Istmo Centroamericano de Deporte y Recreación (CODICADER).

Durante la Asamblea Anual Ordinaria del Comité Directivo del CODICADER llevada a cabo en Belice, la costarricense Quesada trasladó la presidencia pro tempore a Patrick Jason Faber, Ministro de Educación, Juventud, Deporte y Cultura de Belice, quien estará al frente de la entidad por un año.

De paso, esta será la primera ocasión en los 27 años de existencia del CODICADER que Belice accede a la Presidencia.

“Con muchísimo agradecimiento, total satisfacción y, por qué no, algo de nostalgia, ha llegado el momento de cerrar este período como

Presidenta del Consejo del Istmo Centroamericano del Deporte y la Recreación, un cargo que recibí el jueves 21 de marzo del año anterior de manos de don Mario Pérez, en ese entonces Director General del Instituto Panameño de los Deportes”, indicó Alba Quesada, primera mujer en ejercer la Presidencia del CODICADER, e igualmente en ocupar el máximo cargo dentro del Consejo Iberoamericano del Deporte (CID), tras su designación del pasado 20 de febrero en Salinas, Ecuador.

Quesada enumeró que durante su gestión se desarrollaron con éxito los VII Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos de Nivel Intermedio, en Honduras, del 18 al 24 de agosto del 2019, y los X Juegos Centroamericanos de Primaria Inclusivos, en Costa Rica, del 15 al 21 de octubre.

“Entre todo lo realizado, valoramos significativamente la puesta en marcha del Concurso de la Clase Modelo de Educación

Física, desarrollado tanto en los Juegos de Nivel Intermedio en Honduras como en los de Primaria Inclusivo en Costa Rica; un homenaje de corazón a nuestro querido y siempre recordado maestro, don Roberto Solano Venegas (QdDg), un baluarte del CODICADER y de la integración centroamericana a través del deporte”, comentó la costarricense.

Durante la Asamblea del CODICADER, se ratificaron las sedes y fechas de las justas estudiantiles regionales del 2020.

Los XXI Juegos Estudiantiles Centroamericanos de Secundaria se efectuarán en El Salvador, del 20 al 29 de setiembre, y los XI Juegos para Estudiantes con Discapacidad se llevarán a cabo en Panamá, del 5 al 10 de octubre.



EN GRAN JORNADA RECREATIVA MUJERES CONMEMORARON SU DIA



Un numeroso grupo de mujeres trabajadoras del ICODER, de asociaciones y federaciones deportivas, así como una representación del INAMU, protagonizaron durante toda la mañana del lunes 9 de marzo de 2020, una jornada de actividad física, en conmemoración al Día Internacional de las Mujeres y que fue organizada por la Comisión Mujeres, Deporte, Recreación y Actividad Física del ICODER (COMUJERES).

Hernán Solano Venegas, Ministro del Deporte, felicitó a todas las mujeres, destacó el ascenso de la mujer a través de la historia, su trascendental participación en el deporte y se encargó de anunciar la salida de la “cleteada” y caminata, que arrancaron en el Estadio Nacional y que se desplazó por el Parque La Sabana para regresar al Estadio, con diversas estaciones a lo largo del recorrido.

La actividad contó con el apoyo del área de deporte y recreación del ICODER, que diseñó varias dinámicas: una estación de ejercicios, otra de juegos tradicionales y para finalizar, una movida sesión de baile a ritmo cubano en las canchas de baloncesto al este del Parque.





DEPORTE EN PAUSA ANTE ALERTA SANITARIA POR COVID-19



El Consejo Nacional del Deporte y la Recreación dispuso el martes 10 de marzo 2020, tras reunirse en forma extraordinaria, instar a todas las organizaciones deportivas a suspender sus programaciones, en virtud de la declaratoria de emergencia nacional, por el COVID-19.

Además, trasladó la Etapa Final de los XXXIX Juegos Deportivos Nacionales ICODER 2020 para el periodo comprendido entre el 28 de noviembre y el 12 de diciembre 2020; (posteriormente el mismo Consejo acordó trasladar la competencia para el 2021) en virtud de que también se suspendieron los procesos eliminatorios y sus coordinaciones.

De igual forma, suspendió toda actividad deportiva impulsada por el ICODER, como la celebración del Día Nacional del Deporte del 29 de marzo, así como acordó cerrar la infraestructura deportiva a su cargo.

Finalmente, instó a los cuerpos técnicos de agrupaciones deportivas y asociaciones y federaciones a extremar las medidas de salud para velar por la integridad de los atletas, y seguir estrictamente todas las directrices del Ministerio de Salud.

Los acuerdos, anunciados ese día por el Ministro de Deportes, Hernán Solano Venegas, se generaron un día después de que el

Ministerio de Salud, en coordinación con la Comisión Nacional de Emergencia (CNE), cancelaron los eventos y actividades de concentración masiva, tanto gratuitos como pagados, con el fin de mitigar la transmisión del coronavirus COVID-19.

“Esta es una lucha de todos y todas. Si nos involucramos y si somos disciplinados, como es el deporte, nosotros vamos a parar este virus que nos ha llegado”, comentó el Ministro, quien preside el Consejo de Deportes.

TRASLADAN JDN 2020 PARA EL PRÓXIMO AÑO



** Competencias se realizarán en vacaciones de medio año del ciclo lectivo 2021 y se comunicará oportunamente las nuevas fechas para los procesos eliminatorios e inscripciones.*

** Concentración masiva de personas, preparación de atletas y aspectos logísticos, entre las consideraciones para aplazar nuevamente las justas.*

El Consejo Nacional del Deporte y la Recreación (CNDR) tomó la decisión de trasladar la realización de los Juegos Deportivos Nacionales 2020 para el periodo de vacaciones de medio año del ciclo lectivo 2021, en acatamiento a las medidas sanitarias emitidas por el Ministerio de Salud, ante la emergencia nacional por el coronavirus Covid-19.

El Ministro del Deporte, Hernán Solano Venegas, informó que “el Consejo analizó las directrices emitidas por el Ministerio de Salud en cuanto a la organización de actividades de concentración

masiva, limitaciones para la preparación de los atletas, así como el poco tiempo de que se dispone para el proceso de competición y acreditación y determinó trasladar las justas para mediados del próximo año”.

El Consejo instruyó al Departamento de Competición Deportiva del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) para que realice los ajustes pertinentes a fin de que los comités cantonales de deporte y recreación (CCDR) puedan realizar las modificaciones necesarias en los procesos de

inscripción de atletas.

Minor Monge, Coordinador Técnico de los Juegos Nacionales, indicó que era de interés para el ICODER garantizar una adecuada preparación de las personas inscritas como atletas y, “el período de cuarentena restringe la posibilidad de realizar entrenamientos en condiciones reales de competencia, las cuales son requeridas para asegurar la calidad deportiva de la población participante”, dijo.

EN EL DÍA NACIONAL DEL DEPORTE QUEDATE EN CASA



De acuerdo con la Ley 4430, el domingo 29 de marzo de 2020 tenían que llevarse a cabo las celebraciones del Día Nacional del Deporte.

El Consejo Nacional del Deporte y la Recreación, en apego a las directrices gubernamentales emitidas a raíz de la Emergencia Nacional generada por el Covid-19, suspendió todas las actividades organizadas por el ICODER, entre ellas el Día Nacional del Deporte.

Celebrémoslo sin salir de casa, en familia, virtualmente, y aprovechemos para recordar cómo se originó esta actividad, fue el lema con el cual se promocionó esta efeméride en tiempos de aislamiento social.

DE TODO EN CUARENTENA



La declaratoria de emergencia nacional provocada por la crisis del Covid-19, obligó a las autoridades a suspender los eventos deportivos y a limitar la práctica de la actividad física.

A pesar de ello, el quehacer institucional del ICODER se mantuvo activo, generando contenidos alternativos que le permiten a las personas diferentes opciones para hacer actividades desde sus hogares.

Conferencias virtuales, videos con sesiones de entrenamiento y juegos recreativos, fueron algunas de las

actividades que se llevaron a cabo con gran éxito y que tuvieron gran aceptación por parte de la opinión pública.

Destacan, la conferencia “Retos para la generación de valor público mediante la gestión para resultados en el desarrollo”, a cargo del experto Rafael A. Vargas, consultor del CICAP, desde hace 25 años. La charla fue preparada para dirigentes y administrativos de comités de deportes, de asociaciones y federaciones deportivas que administran fondos públicos.

La Mesa Redonda Virtual convocada por la Red Iberoamericana de Mujer y Deporte, con el tema: Mujer y deporte de Iberoamérica y Covid-19, contó con la participación de más de 160 personas de toda la región.

Sobre el particular, Alba Quesada Rodríguez, en su calidad de Presidenta del Consejo Iberoamericano del Deporte comentó: "Después de esta pandemia, vamos a nacer de nuevo como generadoras de calidad de vida. Y nos vamos a apoyar en el rol protagónico de la mujer en el deporte, desde sus diferentes facetas, no solo como atleta sino también desde los puestos de gestión, dirección de proyectos y procesos administrativos".

El equipo del Área de Deporte, con el apoyo del encargado del Centro de Acondicionamiento Físico (CAF), Josafat Barboza Umaña, realizó una serie de videos con sesiones de entrenamiento para hacer desde la casa y el Área de Recreación, con el aporte de Alonso León Mena, invitó a toda la familia a practicar diferentes juegos para aprovechar los ratos libres.



SWIM SAFE
VIRTUAL TEACHING

Sábado 25 de abril

"Aprende Seguridad en el Agua desde casa"

Plataforma de Zoom

Hora: 10:00pm

Connect Ocean
SWIM SAFE
COSTA RICA

#somosICODER

Variantes

SIN LIMITES

7:37

2:18

#somosICODER

SIN LIMITES

4:36

#somosICODER

f LIVE

Ciclo de Charlas

Conectados

Este Jueves 16 de abril 9:30 a.m.

Retos para la generación de valor público mediante la Gestión para Resultados en el Desarrollo (GPRD)

Facilitador: Rafael Vargas Retana

ICODER

ICODER Centro de Investigación y Estudios de Políticas de Administración Pública (ICAP) y la Universidad de Costa Rica

Retos para la generación de Valor público mediante la gestión para resultados en el Desarrollo

El moderador Rafael Vargas Retana se encargará de moderar y guiar el proceso de discusión y el intercambio de ideas.

El moderador Rafael Vargas Retana se encargará de moderar y guiar el proceso de discusión y el intercambio de ideas.

El moderador Rafael Vargas Retana se encargará de moderar y guiar el proceso de discusión y el intercambio de ideas.

MIGUEL MASÍS: EL HOMBRE QUE EDUCÓ AL BÉISBOL DE C.R.



Galería Costarricense del Deporte / Salón de la Fama del Deporte

Inicio
Eventos
Miembros
Deportes
Junta Directiva
Contáctenos
Galerías
Historia
Ingresar

Miguel Masís Acosta

Beisbol

Nació en San José el día 4 de febrero de 1934. Inició su carrera deportiva a los dieciséis años, convirtiéndose durante las décadas de los cincuenta y sesenta en el jugador "mejor posición", en bases robadas, al actuar como mejor bateador, jugador menos porchado, más hits conectados en juegos consecutivos etc. Jugó principalmente para el equipo Fuerza y Luz BBC de segunda división; naciéndolo también para los equipos: Deportivo Sedinas Corona, Deportivo Radio Excelsior, Gigantes BBC, y la Universidad de Costa Rica; institución donde estudió graduándose como Licenciado en Ciencias Económicas y Sociales.

Internacionalmente, fue seleccionado nacional en torneos celebrados en Costa Rica, El Salvador, Cuba, Aruba, Guatemala, Estados Unidos, Perú, Ecuador, Curazao, Nicaragua y Panamá. Tuvo una sobresaliente actuación en los Terceros Juegos Deportivos Panamericanos, realizados en la ciudad de Chicago, en 1959; siendo declarado el jugador más destacado del torneo por el Scout de los Dodgers de Los Angeles: Heine Schultz. Posteriormente, tiene la oportunidad de viajar nuevamente a los Estados Unidos, donde recibe un curso técnico-deportivo en la Universidad de Michigan y juega para el equipo de béisbol de dicha universidad.

Miguel Masís se retiró del béisbol en el año 1970 jugando con la Universidad de Costa Rica; dedicándose a jugar fútbol con la misma institución y enseñar durante diez años en el Departamento de Educación Física, Entrenador de equipos nacionales y de la Selección Nacional que participó en los Juegos de la Paz en Guatemala 1986, donde se obtuvo una honrosa "Medalla de Plata". También ha actuado como comentarista en estaciones de radio y canales de televisión nacionales.

Miguel Masís es uno de los últimos grandes jugadores de la época de oro del béisbol costarricense, teniendo a su haber el mérito de ser un pionero del deporte universitario.





1991

*Fue jugador, entrenador y dirigente

*Integrante No. 81 de la Galería Costarricense del Deporte.

El béisbol tico está de luto... Miguel Masís Acosta falleció el sábado 25 de abril de 2020, a sus 86 años producto de un infarto.

Un hombre nacido para el béisbol y que hizo historia como jugador, entrenador y dirigente, pero sobre todo como una de las personas que se preocupó por educar e inculcar la disciplina con bases sólidas en el aprendizaje del juego, la estrategia, la técnica y por supuesto la historia. Incluso su conocimiento, quedó plasmado en su libro "Cómo jugar Béisbol" y la "Historia del Béisbol en Costa Rica".

"Lo conozco desde que tenía cinco años porque mi papá me hablaba de él siempre. Es para mí uno de los tres referentes de la historia del béisbol en el país. Desde que entré como presidente hemos tratado de reconstruir esa historia y él ha sido parte importante, muchas de sus visiones están compartidas en nuestros planes de trabajo. Hoy estamos tristes por su partida, pero nos deja un gran legado, siempre vivirá en nosotros", dijo Adrián Alfaro, presidente de la Federación Costarricense de Béisbol (FECOBEBIS), quien añadió que varios familiares de Miguel Masís siguen vinculados en el béisbol como su primo don Miguel Gómez, quien es parte de la directiva".

Masís, miembro de la Galería Costarricense del Deporte desde 1991, jugó béisbol desde los años 50 siendo un jovencito menor de edad. Estuvo en equipos como Fuerza y Luz, Sedina Corona, y se desempeñó como tercera base y paracortos, según reseña el periódico La Nación en una publicación en el año 2002.

Fue seleccionado nacional, estuvo presente en las Series Mundiales Cuba 1952 y Costa Rica 1961. Se retiró de la práctica del béisbol en 1970.

Fuera de las canchas se desempeñó en el área de la economía, trabajó en el Banco de Costa Rica y en el Banco Central. Fue el creador del billete de 5 mil colones.

DESDE LA DIRECCIÓN

Alba Quesada Rodríguez
Directora Nacional



Renacer con fuerza

La pandemia del COVID-19 ha alterado el mundo entero. Ha puesto de cabeza nuestra sociedad; nos ha llenado de llanto, luto y dolor; ha afectado a ricos y pobres, a niños, jóvenes, adultos y adultos mayores, a empresarios, agricultores, políticos, educadores, amas de casa y deportistas.

A hombres y mujeres por igual.

En el campo del deporte, el efecto ha sido igual de apabullante.

Las organizaciones deportivas internacionales debieron aceptar la ineludible realidad hasta llegar a decisiones que en un principio eran impensadas: Pospuestos los Juegos Olímpicos de Verano Tokio 2020; canceladas hasta nuevo aviso las más importantes ligas deportivas como por ejemplo el fútbol español, la Serie A italiana, la Premier League inglesa, la NBA, las Grandes Ligas, la Fórmula Uno, la Champions.

Y en cada país, una realidad similar: deporte suspendido, instalaciones deportivas cerradas, entrenamientos colectivos prohibidos, cero actividades masivas sean estas recreativas o competitivas...

El daño colateral, en lo económico, y solo en el campo del deporte, se asoma de grandes dimensiones, aún sin poderlas cuantificar.

Sin embargo, dada la magnitud de la emergencia, muchos coincidimos en que estábamos ante una situación de vida o muerte, y frente a ello, las pérdidas económicas tenían que pasar a un plano más bajo.

Al día de hoy, la esperanza es que, poco a poco, el mundo del deporte vaya regresando ya no a su ritmo normal, sino a una nueva normalidad, y que con la capacidad de nuestros atletas y nuestros dirigentes podamos reconstruir los espacios perdidos y recuperar el tiempo.

Desde el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación hemos mantenido nuestro apoyo económico y de gestión a las entidades deportivas y a los atletas, entre ellos el más de centenar de deportistas becados. Y no los vamos a desamparar.

Desde que el COVID-19 llegó para transformar este 2020, muchas cosas han cambiado, otras están cambiando y las demás igualmente cambiarán.

Pero, así como nos lo enseñan los atletas, en el deporte, la recreación y la actividad física tenemos que dar lo mejor de cada uno de nosotros, para entre todos levantarnos y renacer con más fuerza.

ENTRENO

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

AÑO V NÚMERO 9
Enero a Abril 2020

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

QUÉDATE EN CASA



META

21



DEVUELVE A ESQUERDA

20



5 min. TROTA POR TODA LA CASA

19



10 JUMPING JACK

18



BEBER AGUA



1

10 SENTADILLAS



2

5 ELEVACIONES DE RODILLAS



3

10 SALTOS DE SUIZA



4

10 ABDOMINALES BASICAS



5

10 SALTOS PIE DERECHO



6

10 ELEVACIONES DE PELVIS



7

BEBER AGUA

QuédateEnCasa Y DIVIÉRTETE CON LANZA Y MUÉVETE El juego de mesa que te pone a hacer ejercicio



Diseño Conceptual Prof. Eric Quirós MEP
Diseño Gráfico MSc. Allan Arias ICODER

ABRIL 2020



8

10 DESPLANTES PIE DERECHO



9

15 SENTARSE Y LEVANTARSE



10

15 SALTOS CON LOS PIES JUNTOS



11

SE DEVUELVA LA SALIDA



12

1 SENTADILLA FIJA POR 20 SEG.



13

5 min. CAMINA POR TODA LA CASA



14

10 SALTOS PIE IZQUIERDO



15

10 ELEVACIONES DE HOMBRO



16

10 DESPALNTES PIE IZQUIERDO



17

5 PLANCHAS DE 20 SEGUNDOS

