

# e ENTRENO

  
**ICODER**  
GOBIERNO  
DE COSTA RICA

**AÑO IX**  
**NÚMERO 23**  
Setiembre a Diciembre  
2024

La Revista Digital del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación



## MODERNA INFRAESTRUCTURA

Pág.54



**Volvieron los Juegos del  
CODICADER**

Pág.17



**Congreso Nacional  
del Deporte**

Pág.46



**Proyecto de iluminación para  
La Sabana**

Pág.58

**MENSAJE**  
**MINISTRO DE DEPORTES**  
Royner Mora Ruiz



## El Deporte como Herramienta para la Transformación Social

El deporte no solo es un medio para mantenernos en forma o competir; también es un poderoso vehículo para promover valores esenciales en nuestra sociedad. Desde la solidaridad hasta la inclusión, los talleres de sensibilización en deporte con principios están ganando terreno como una estrategia clave para transformar actitudes, construir comunidades más fuertes y fomentar un sentido de responsabilidad colectiva.

Pero ¿qué son los talleres de sensibilización en deporte?

Estos talleres combinan actividades físicas con dinámicas grupales, reflexiones y ejercicios prácticos diseñados para transmitir valores como el respeto, la igualdad, el trabajo en equipo y la resiliencia. Más allá de la técnica deportiva, el objetivo es crear un espacio donde los participantes no solo se ejerciten, sino que también aprendan a manejar conflictos, respetar las diferencias y actuar con ética dentro y fuera del campo.

Algunos de los principios fundamentales promovidos en estos talleres

1. **Inclusión:** El deporte se convierte en un lenguaje universal que derriba barreras culturales, sociales y físicas.
2. **Respeto:** Desde seguir las reglas hasta valorar a los rivales como compañeros de aprendizaje, el respeto está en el corazón de estas actividades.

3. **Trabajo en equipo:** Aprender a colaborar en lugar de competir ciegamente, reconociendo las fortalezas de cada integrante.

4. **Equidad:** Garantizar que todos los participantes tengan las mismas oportunidades de aprender y expresarse, independientemente de sus habilidades o experiencias previas.

En países como España y Argentina, iniciativas como "Deporte para Todos" han utilizado el fútbol y el baloncesto como plataformas para enseñar a jóvenes de comunidades vulnerables cómo resolver conflictos pacíficamente. Estos talleres no solo mejoran las relaciones interpersonales, sino que también ayudan a reducir índices de violencia en las comunidades.

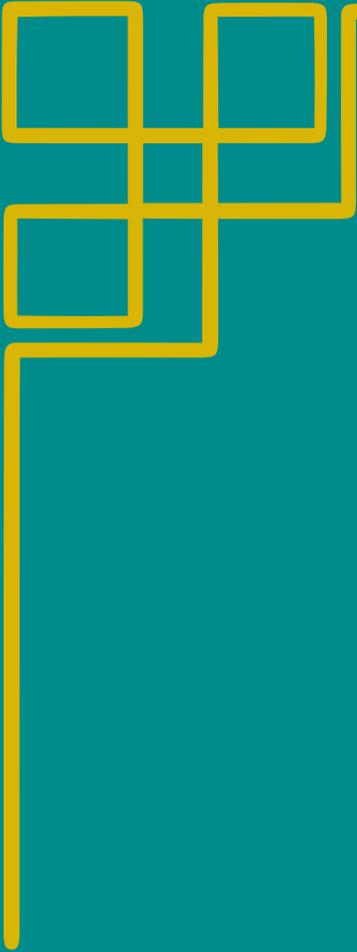
En un mundo que a menudo privilegia el rendimiento sobre los valores, los talleres de sensibilización son un recordatorio de que el deporte debe ser un reflejo de lo mejor de la humanidad. Desde los más pequeños hasta los adultos, todos podemos beneficiarnos de una práctica deportiva que priorice el crecimiento personal y social.

Participar en un taller de sensibilización puede ser el primer paso hacia un cambio positivo. Consulta en tu comunidad las organizaciones locales que promueven este tipo de actividades o inicia una propia con tu equipo deportivo.

¡El deporte con principios es el primer gol hacia un mundo más justo!

## INDICE

Mensaje Ministro de Deportes Royner Mora Ruiz	Pág. 02
CON EL ATLETA -Sherman Güity Güity -Balance de Costa Rica en los Juegos Paralímpicos Paris 2024 -Los más valiosos de JDN Guanacaste 2024 -CODICADER El Salvador 2024 -CODICADER Panamá 2024	Pág. 04
CAPACITACIÓN Y COOPERACIÓN INTER INSTITUCIONAL -Capacitación en el uso del tiempo libre -Talleres de sensibilización deporte con principios -Entrenamiento de piso pélvico y técnicas hipopresivas -Método ULF de entrenamiento cognitivo en el fútbol -Manual deporte con principios y primera generación de instructores -Primer documento normativo en Alfabetización física	Pág. 27
EFEMÉRIDES Y ACONTECER INSTITUCIONAL -¡Imagina, crea y crece en libertad! -Escogen representante ante el Consejo -Apostamos por modelo de concesión de obra pública -Lucha contra el dopaje en el deporte -Antidopaje: alcances legales y médicos -Galardón a la excelencia ambiental -Congreso Nacional del Deporte 2024 -Reconocimiento a joven ajedrecista	Pág. 38
INSTALACIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS -Poco a poco emerge el nuevo bosque norte -Lepanto cerca de tener su nuevo gimnasio -Moderno gimnasio en el Parque de la Paz -Lista nueva piscina en La Sabana -La Sabana contará con iluminación permanente	Pág. 51
RELACIONES INTERNACIONALES - Artes marciales mixtas tradicionales chinas - Grata visita	Pág. 60
POR LAS COMUNIDADES Y ENTIDADES DEPORTIVAS -Territorio Indígena Rey Curré dice si al deporte -Impulso al Para dance -Puntarenas región americana del deporte -Comunidades en movimiento: Campeones por la vida	Pág. 63
Desde la Dirección Donald Rojas Fernández, Director Nacional	Pág. 71



# CON EL ATLETA

# Sherman es oro puro: ¡ORO Y RÉCORD PARALÍMPICO EN 100 METROS!



Sherman Güity Güity inscribió su nombre con letras doradas en los Juegos Paralímpicos de París 2024, el lunes 2 de setiembre, al ganar la medalla de oro en la final de los 100 m planos T64 con un impresionante registro de 10.65, nuevo récord paralímpico.

Luego de ganar plata en dicha prueba en los Juegos de Tokio 2020, donde también consiguió el oro en 200 m, el limonense impuso sus condiciones ante los más connotados adversarios del planeta, entre ellos el italiano nacido en Ghana Maxcel Amo Manu y el alemán Felix Streng.

# Sherman es leyenda: ORO EN 200 PLANOS EN PARÍS 2024



Rompiendo la marca de 21.43 que él mismo había establecido en Tokio 2020, el costarricense Sherman Güity Güity inmortalizó su leyenda el sábado 7 de setiembre, al conseguir la medalla de oro en la final de los 200 m planos T64 en los Juegos Paralímpicos París 2024.

Con registro de 21.32, el tico logró de esta forma cerrar con doble oro su presencia en París 2024, luego de que el lunes 2 de setiembre, con nuevo récord paralímpico incluido, se impuso en los 100 m planos T64 con registro de 10.65.

Güity, el para atleta más rápido del mundo, sin lugar a duda, suma de esta forma cuatro medallas en Juegos Paralímpicos, tras el oro en 200 m y la plata en 100 m logradas en Tokio 2020. Su leyenda se agiganta si se le suma el campeonato mundial de los 100 m planos T64 logrado el pasado 20 de mayo en Kobe, Japón, y la plata en esa misma prueba alcanzada en el Mundial de Para atletismo de París 2023.

# UN HOMENAJE CARGADO DE AGRADECIMIENTOS Y COMPROMISO



“El hecho de ver a Sherman con su fuerza, a Camila con su técnica, a Pilar y a Paola con su energía, a José Pablo luchando cada bola, y a Andrés combatiendo con su mano fracturada, es toda a una experiencia que nos hace tomar conciencia”.

Con estas palabras el director del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder), Donald Rojas Fernández, saludó a los atletas costarricenses que participaron en los Juegos Paralímpicos de París 2024, durante el recibimiento y homenaje ofrecido el miércoles 11 de setiembre en el Cubo de Cristal del Estadio Nacional.

La celebración contó con la presidencia del ministro de Deportes, Royner Mora Ruiz; el director del Icoder, Donald Rojas Fernández; y el presidente del Comité Paralímpico Nacional, Andrés Carvajal Fournier, quienes aplaudieron los triunfos del velocista Sherman Güity Güity, doble medallista de oro con récords

incluidos en 100 y 200 m planos T64, y las dignas presentaciones de los restantes siete deportistas que acudieron a la cita parisina.

Además de Güity, asistieron a la actividad Camila Haase, de para natación; José Pablo Gil, de tenis en silla de ruedas; Paola Arana, de tiro para deportivo; Andrés Molina, de para taekwondo; y Pilar Riveros, de para tiro con arco. Ernesto Fonseca, de para atletismo, y Diego Quesada, de para tiro con arco, no pudieron hacerlo por encontrarse fuera del país.

“Desde el Gobierno de la República y por medio del Icoder, reafirmamos nuestro compromiso de seguir apoyando y fortaleciendo el deporte, porque sabemos que el deporte tiene el poder de transformar a todo un país construyendo una sociedad más inclusiva y solidaria”, concluyó el ministro de deportes.

# COSTA RICA EN LOS JUEGOS PARALIMPICOS PARÍS 2024



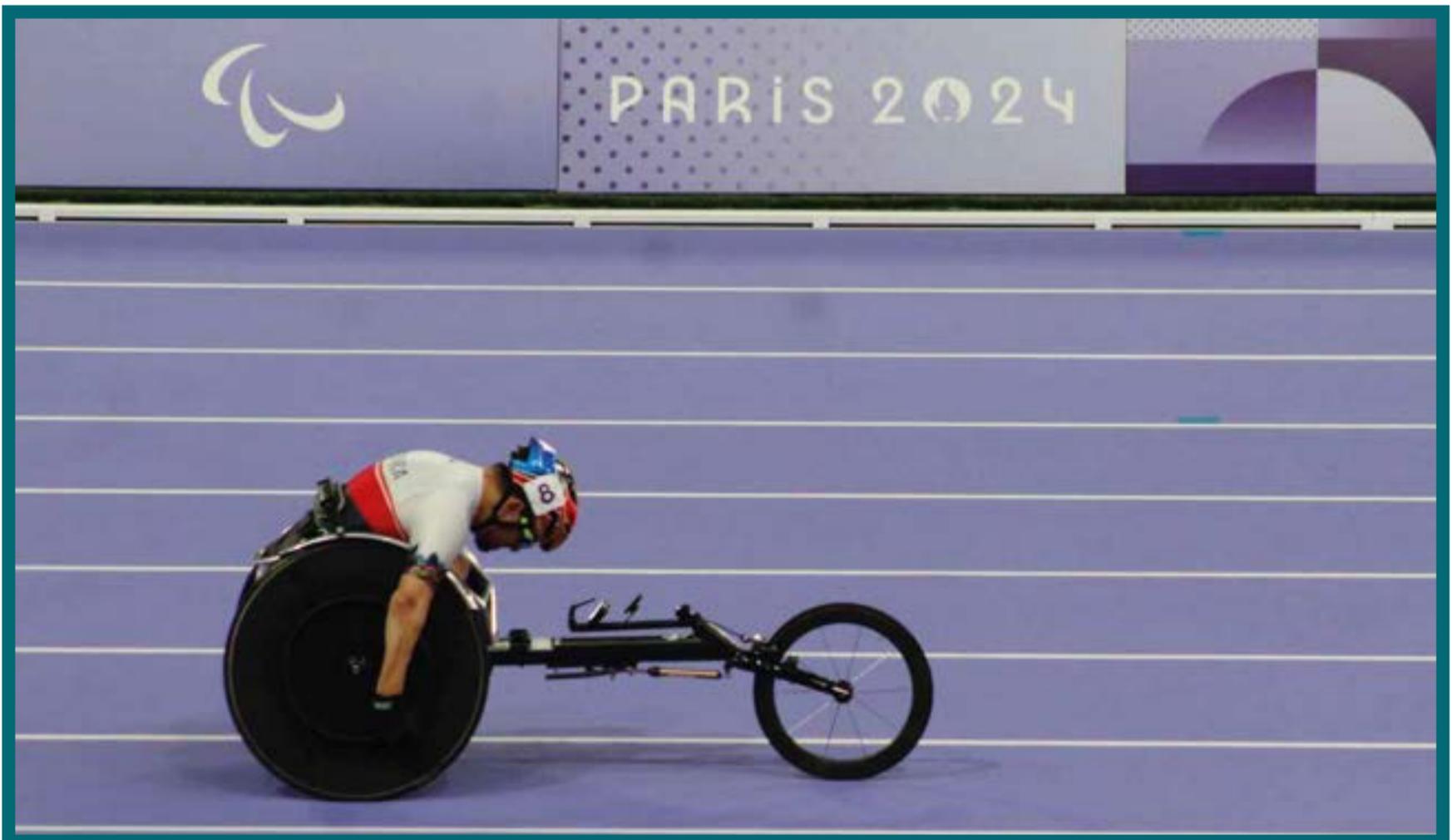
Con las medallas de oro obtenidas por el velocista Sherman Isidro Güity Güity en las pruebas de los 100 y 200 metros planos T64, Costa Rica se ubicó en el Top 10 de América y 49 del mundo en el medallero general de los Juegos Paralímpicos París 2024.

Las justas concluyeron el domingo 8 de setiembre con un espectáculo de luz, color y música electrónica en el Stade de France, en el que Costa Rica tuvo como abanderados a Sherman Güity Güity y a la par nadadora Camila Haase.

La delegación tica compitió en estas justas con un total de ocho paratletas:

Diego Quesada y Pilar Riveros en para tiro con arco; Sherman Güity en los 100 y 200 metros planos T64; Paola Arana en pistola de aire en tiro deportivo adaptado; Andrés Molina en para taekwondo clase K44 categoría -80 kg; Camila Haase en natación (100 metros estilo pecho SB8 y 200 metros estilo combinado SM9); Ernesto “Lobito” Fonseca en triciclos clase T51 (100 y 200 metros en par atletismo); y José Pablo Gil en tenis en silla de ruedas.

La delegación nacional hizo soñar a los ticos y disfrutar de la mayor fiesta deportiva del mundo con cada una de sus presentaciones.



# PREMIADOS LOS MÁS VALIOSOS DE JDN GUANACASTE 2024



El Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder) celebró el sábado 21 de setiembre la Ceremonia Oficial de Entrega de los Premios Alfredo Cruz Bolaños a los Atletas Más Destacados de los XLI Juegos Deportivos Nacionales y Para nacionales Guanacaste 2024, celebrados del 29 de junio al 13 de julio de 2024 en los once cantones de la provincia guanacasteca.

La ceremonia realizada en el Cubo de Cristal del Estadio Nacional fue presidida por el ministro de Deportes, Royner Mora Ruiz, el director del Icoder, Donald Rojas Fernández, y el jefe del Departamento de Deporte y Recreación del Icoder, Minor Monge Montero, quienes compartieron con los deportistas galardonados, sus familiares y representantes de los comités cantonales de deportes y recreación que lograron premios.

De los 62 galardones que se entregaron, de 23 disciplinas convencionales y seis para deportes, destacan nueve que lograron el premio por segunda edición consecutiva, luego de ser designados como los más valiosos en la cuadragésima edición, celebrada en Alajuela en enero del 2023.

Se trata del ajedrecista David Cabezas, de San José; la atleta Antonella Lanuza de Alajuela; el basquetbolista en silla de ruedas Kenneth González de Heredia; el jugador de boccias Greivin Benavides de Escazú; la ciclista de montaña Yailin Gómez de Cartago; la judoca Noylin Aguilar de Alajuela; la para nadadora Ariana Coto de Turrialba; y los para tenismesistas Aneth Araya de Esparza y Steven Román de Escazú.



# PREMIOS ALFREDO CRUZ BOLAÑOS

## XLI JUEGOS DEPORTIVOS NACIONALES Y PARANACIONALES GUANACASTE 2024 ATLETAS MÁS DESTACADOS POR DISCIPLINA Y GÉNERO

### AJEDREZ

Femenino: Victoria Canales Chinchilla (Goicoechea)

Absoluto: David Cabezas Solano (San José)

### ATLETISMO

Femenino: Alondra Valerio Ramírez (Cartago) y Antonella Lanuza Alfaro (Alajuela)

Masculino: Emiliano Zeledón Osorio (Flores) y Shamayl David Kooper Zambola (San José)

### PARATLETISMO

Femenino: Hilary Daniela Carvajal Martínez (San José)

Masculino: Juan Daniel Mena Hurtado (San José)

### BALONCESTO

Femenino: Yoshanil Nilasha Thomas Lewis (Limón)

Masculino: Keishmer Foster Charles (Limón)

### BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

Mixto: Kenneth Josué González Rodríguez (Heredia)

### BALONMANO

Femenino: Pamela Badilla Estrada (Cartago)

Masculino: Isaac Daniel Vega Hidalgo (Heredia)

### BÉISBOL SUB 15

Mixto: Jonathan Daniel Ramos Silba (San José)

### BÉISBOL SUB 19

Mixto: Andy Joel Cruz Valle (La Cruz)

### BOCCIAS

Mixto: Greivin Jafeth Benavides Álvarez (Escazú)

### BOXEO

Femenino: Choanny Mora González (Belén)

Masculino: Bryan Steven Zapata Leyton (San José)

### CICLISMO DE MONTAÑA

Femenino: Steicy Jiménez Gutiérrez (Alajuela) y Yailin Gómez Sánchez (Cartago)

Masculino: Neythan Quirós Castillo (Matina) y Jared Méndez Brenes (Abangares)



PARATLETISMO Hilary Daniela Carvajal Martínez (San José)



ATLETISMO Antonella Lanuza Alfaro (Alajuela)



**CICLISMO DE RUTA**

Femenino: Briana Jiménez Camareno (Alajuela) y Sofía Quirós Salas (Escazú)

Masculino: Mathías Pacheco Rojas (Palmares)

**FÚTBOL**

Femenino: Valeria Fernández García (Pococí)

Masculino: Oscar Yahir Leal Arguedas (Pococí)

**FUTSAL**

Femenino: Yerlin Paola Varela Alfaro (Zarcero)

Masculino: Ramsés Alexander Coto Salas (Desamparados)

**GIMNASIA ARTÍSTICA**

Femenino: Isabella Brenes Herrera (Curridabat)

Masculino: Felipe Cruz Murillo (San José)

**GIMNASIA RÍTMICA**

Femenino: María Alexa Baltodano Ortiz (Heredia)

**HALTEROFILIA**

Femenino: Allison Elieth Alfaro León (Escazú)

Masculino: Andrés Peralta Rojas (Escazú)

**JUDO**

Femenino: Noilyn Aguilar Bravo (Alajuela)

Masculino: Gabriel Agüero Vásquez (Alajuela)

**KARATE**

Femenino: Sofía Díaz Sancho (Heredia)

Masculino: Juan José León Salas (Montes de Oca)

**NATACIÓN**

Femenino: Sthefany Venegas Carmona (Belén)

Masculino: Eliel Torres Badilla (San José)

**PARANATACIÓN**

Femenino: Ariana Jimena Coto Umaña (Turrialba)

Masculino: Jesús Francisco Flores Zúñiga (Nicoya)

**PATINAJE**

Femenino: Ashly Natasha País Guerrero (Goicoechea)

Masculino: Jean Joseph Arce Núñez (Escazú)



**TAEKWONDO**

Femenino: Tayra Gabriela Burklund Guillén (Alajuelita)

Masculino: Jeremy Emanuel Cruz Sancho (Montes de Oca)

**TENIS**

Femenino: Sol Coto Ocampo (Desamparados)

Masculino: Alberto Mora Casafont (Escazú) y Andrés Soto Altamirano (San José)

**TENIS EN SILLA DE RUEDAS**

Mixto: Steven Enríquez Ruiz (San José)

**TENIS DE MESA**

Femenino: Ximena Miller Mora (Escazú)

Masculino: Lucca Lobo Díaz (Esparza)

**PARATENIS DE MESA**

Femenino: Anette Araya Álvarez (Esparza)

Masculino: Steven Román Chinchilla (Escazú)

**TRIATLÓN**

Femenino: Valeria Arce Núñez (San Carlos)

Masculino: Michael Andrés Valladares Navarrete (San José)

**VOLEIBOL**

Femenino: Nhya Raldisha Barley Morgan (Limón)

Masculino: Harold Josué Rodríguez Jiménez (Grecia)

**VOLEIBOL DE PLAYA SUB 19**

Femenino: Laura Valentina Molina Alvarado (Atenas)

Masculino: Julián Araya Alas (Belén)

**VOLEIBOL DE PLAYA SUB 22**

Femenino: Kianny Quesada Araya (San José)

Masculino: Edwin Daniel Delgado Pérez (Alajuela)

# JUEGOS DEL CODICADER EL SALVADOR 2024



Costa Rica brilló en los XXI Juegos Estudiantiles Centroamericanos de Nivel Secundaria El Salvador 2024, realizados del 2 al 11 de octubre en San Salvador, y luego de ocho días de competencias, quedó a una medalla de oro de haberse dejado el primer lugar general.

La delegación de Costa Rica sumó 44 medallas de oro, 51 de plata y 44 de bronce, para un total de 139, con lo que terminó en el segundo lugar, con solo una medalla dorada menos con respecto a Guatemala, que vino de atrás en el último día para dejarse el trofeo de campeón.

Además del segundo lugar general, Costa Rica fue segundo en las clasificaciones femenina y masculina, detrás de Guatemala y El Salvador, respectivamente. Tercero en femenino fue Panamá, y en masculino, Guatemala.

En la ceremonia de clausura, celebrada en la noche del jueves 10 de octubre en la capital cuscatleca, fue entregada la sede de la vigésima segunda edición

de los Juegos Estudiantiles Centroamericanos de Nivel Secundaria a Honduras, que los organizará en el 2026.

Costa Rica intervino en las justas, convocadas por el Consejo del Istmo Centroamericano de Deporte y Recreación (Codicader) con una delegación de 264 personas, de ellas 188 jóvenes deportistas con edades entre los 15 y los 17 años, todos campeones de categoría D del Programa de Juegos Deportivos Estudiantiles Nacionales que organizan el Ministerio de Educación Pública y el Icoder.



MEDALLERO TICO

Deporte	ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
Atletismo	16	17	6	39
Taekwondo	7	3	7	17
Judo	7	5	5	17
Ajedrez	6	5	7	18
Natación	4	12	12	28
Karate	3	4	6	13
Voleibol	1	0	0	1
Tenis de mesa	0	3	1	4
Fútbol	0	2	0	2
<b>TOTAL</b>	<b>44</b>	<b>51</b>	<b>44</b>	<b>139</b>

La delegación costarricense fue juramentada el lunes 23 de setiembre de 2024 en el Estadio Nacional, durante una ceremonia oficial que presidieron el director del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder), Donald Rojas Fernández; la directora de Vida Estudiantil del Ministerio de Educación Pública, Jacqueline Badilla Jara; y el jefe del Departamento de Deporte y Recreación del Icoder, Minor Monge Montero.

Durante la ceremonia, las autoridades le entregaron el Pabellón Nacional a la atleta Rihanna Mora Saint Riel, del Liceo Pacífico Sur de Osa, y al nadador Sebastián Arroyo Marín, del Liceo de Nicoya, en tanto que, en representación de todos los deportistas, la tenismesista Lucia Zavaleta Ovarés, del Liceo San Nicolás, y el voleibolista Esteban Corrales Vargas, del Liceo de Atenas, recibieron implementos y vestimenta deportiva de presentación.

En las disciplinas colectivas de los Juegos del Codicader defendieron los colores nacionales el Centro Educativo Naranjo Bilingüe (Cenabi) en las dos ramas del baloncesto; el Colegio Santa María de Guadalupe (Samagu) de Santo Domingo de Heredia en fútbol femenino; el Liceo Unesco de Pérez Zeledón en fútbol masculino, y el Liceo de Atenas en el voleibol, tanto masculino como femenino.



## LA DELEGACIÓN COSTARRICENSE



### AJEDREZ (10 ATLETAS):

Amanda Bermúdez, Ashly Valeria Díaz, Medelyn Nicole Núñez, Geannina Isabela Rivera, Kristy Valeria Salazar, Ian Daniel Barrantes, Bruno Cossio, Julián José Ramírez, Daniel Ramos y Caleb Vargas. Pamela María Salas e Iván Pablo Castillo (entrenadores), Yalixa Ureña (chaperona), Adriana Bonilla (delegada) y Oscar Angulo (árbitro).

### ATLETISMO (24):

Rihana Mora, Eva Naomy Blackwood, María Paula Leiva, Valentina Brenes, Abigail Dariana Fernández, Camille Yenashia Gómez, Claret Varela, Tamara Angulo, Hilary Massiel Espinoza, Eimy Núñez, Melany Daniela Sánchez, Sury Villalobos, Erick Yordany Hunter, Gerald Andrés Rojas, Nijuriel Mauricio Wilson, Andrés José Núñez, Dominic Farit Dominguez, Matías Moraga, Gerald Fabricio Vargas, Marlon

Andrey Padilla, Jdian Qmark López, Sebastián de Jesús Jiménez, José Pablo Camacho y Lorenzo González. Roy Vargas, Alexander Meza, Leidy Jiménez e Isabel Cristina Mora (entrenadores), Denia Alejandra Valverde (chaperona), Rafael Ángel Mora (delegado) y Juan Gabriel Novo (árbitro).

### BALONCESTO FEMENINO CENTRO EDUCATIVO NARANJO BILINGÜE (12):

Paola Alfaro, Adriana Arce, Leonela Castro, Ana Sofía Chevez, Mariana González, Bianka Milanés, Cesia Ortiz, Jimena Rodríguez, Laila Abigail Reyes, Valentina Rojas, Alondra Sofía Vindas y Arianna Sofía Marín (refuerzo Colegio San Luis Gonzaga). José Pablo Arroyo y Miller Rodríguez (entrenadores), Mónica Masís (chaperona) y Daniel Enrique Sancho (árbitro).

**BALONCESTO MASCULINO CENTRO EDUCATIVO NARANJO BILINGÜE (12):**

Luis Josué Abarca, Daniel Arias, Andrés Felipe Bolaños, Daniel Chavarría, Isaac Gómez, Darrock Samuel Levy, Sebastián Pérez, Nicolás de Jesús Salas, Ignacio de Jesús Salas, Leandro Salazar, Emmanuel Soto y Gabriel Villalobos (refuerzo Academia Teocali). José Pablo Arroyo y David Alberto Argüello (entrenadores) y Jenny Ramírez (delegada).

**FÚTBOL FEMENINO COLEGIO SANTA MARÍA DE GUADALUPE (18):**

Arlyn Jimena Navas, Sarah María Sánchez, Montserrat Vega, Valentina Martínez, Victoria Solís, Jimena María Solís, Gabriela Sepúlveda, Ximena Soto, Daysi Jhennys Navas, Ana Victoria Víquez, Melany Daniela García, Valentina Álvarez, Arianna Valeria Jiménez, Luana Itzel Garita, Nahia Mairelly Mendoza (refuerzo CTP Batán), Keylin Ester Obando (refuerzo CTP Batán), Naiyellin Shanaya Badilla (refuerzo CTP Batán) y Ashley Yulidsa Berrocal (refuerzo Liceo Santa Cruz). Diego Armando Hernández y Lisseth Chaves (entrenadores), Natalia Fallas (chaperona) y Dania Inocente Sevilla (árbitra).

**FÚTBOL MASCULINO LICEO UNESCO (18):**

Geiner Daniel Matarrita, Abraham Vargas, Joshua Alejandro Cordero, Owen Jesús Baltodano, Kendal Josué Arias, Brandon Samuel Zúñiga, Sean Khaled Amador, Fabián Ceciliano, Saúl Durán, Leonardo Albino Cerdas, Andrés Alberto Elizondo, Estiven Eduardo Gómez, Santiago de Jesús Jiménez, Diego Armando Cascante, Jean Carlo Mora, Sebastián Nihat Amador, Jhonny Manuel Cubero y José Eduardo Méndez. Alexander Delgado y Gustavo Adolfo Delgado (entrenadores) y Robert Arias (delegado).

**JUDO (14):**

Jimena Salas, Génesis Nicole Benavides, Valeria Vásquez, Jimena Arce, Noilyn Aguilar, Julia Lorena Berríos, Arianna Chaves, Alex David Ramírez, Iván Josué Solís, Beikel Sánchez, Alejandro Cano, Randall Lacayo, Kevin Guzmán y Mathias Estrada. Kenia

Rodríguez y Rodolfo Durán (entrenadores), Lillian Raquel Sancho (delegada), María del Rocío Chavarría (chaperona) y María Paula López (árbitra).

**KARATE (9):**

Rebeca Wachsman, Ashlyn Fabiola Tenorio, Jimena Porras, Sofía Díaz, Brayan Gustavo Vargas, Santiago Rodríguez, Israel David Delgado, Juan Jacobo Córdoba y Daniel Araya. Marzela Pasos y Dennis Hidalgo (entrenadores), Priscilla Guerrero (chaperona), Shurama Hernández (delegada) y José Luis Vargas (árbitro).

**NATACIÓN (19):**

María Daniela Araya, Génesis Bolandi, Daniela Chaves, Melanie Dávila, Génesis Herrera, Valentina Méndez, Jimena Navarro, Ana María Rojas, Hanna Talavera, Sebastián Arroyo, César Espinoza, Emiliano Fallas, Daniel Herrera, Kenner Martínez, Jorge Morales, Josué Pozo, Franco Rivas, Alonso Rojas y Johan Solís. Alex Daniel Fajardo, Rodrigo Rivas, Dinia Espinoza y Adriana Rodríguez (entrenadores), Nancy Patricia Aguirre (chaperona), Luis Fernando Zúñiga (delegado) y Jorge Esteban Valerio (árbitro).

**TAEKWONDO (20):**

Sophia Salazar, Génesis Tamara Mejía, Monserrat Solano, Yating Hu, Fiorella Cervantes, Sofía Díaz, Melissa Granados, Dariana Priscilla Masís, Camila de los Ángeles Campos, María Celeste Chacón, Jordan Isaac Scott, Ian Eduardo López, Juan David López, Erick Daniel Reyes, Jeremy Emanuel Cruz, Neithan Mathiw Ching, Vicente Buenaventura Rapaccioli, Eduardo Daniel Fajardo, Carlos Alberto Castro y Aaron Daniel Álvarez. Jacqueline Lilliana Fuentes y Misael Chacón (entrenadores), María Paula López (chaperona), Wilmar Alberto Alvarado (delegado) y Marco Vinicio Torres (árbitro).

**TENIS DE MESA (8):**

María José Jiménez, Amanda Padilla, Abigail Pereira, Lucía Zavaleta, Ariel Bartels, José Ignacio Marín, Rainer Mateo Monge y Esteban Murillo. Jeison José

Martínez y Karolina Chinchilla (entrenadores), Ana Marcela Chavarría (chaperona), Ana María Sánchez (delegada) y Richard Alonso Jiménez (árbitro).

**VOLEIBOL FEMENINO: LICEO DE ATENAS (12):**

Sofía Alpízar, María Victoria Arguedas, Dariana Victoria Arrieta, Amanda María Campos, María Paula Campos, Cristel Gamboa, Valeria Navarro, Fabiola Ovarés, Luciana Soto, Amanda Villegas, Mariana González (refuerzo Green Valley) y Michell Arias (refuerzo Liceo de Miramar). Juan Leonardo Alvarado y Robert Jiménez (entrenadores), Mariana Esquivel (chaperona) y Mario Barrantes (árbitro).

**VOLEIBOL MASCULINO: LICEO DE ATENAS (12):**

Mathias Josué Agüero, Geianluca Alpízar, Jorge Isaac Arguedas, Felipe Bolaños, Josué Fabricio Bolaños, Esteban Corrales, Enzo Alberto Cubero, Emmanuel González, David Antonio Rubio, Jean Carlo Vega, Alejandro González (refuerzo Green Valley) y Deniz Vargas (refuerzo Green Valley). Carlos Alberto Villegas y Juan Diego González (entrenadores) y Jorge Andrés Carvajal (delegado).



**JEFATURA DE MISIÓN (16):**

Minor Andrés Monge (Comisión Técnica Codicader), Karen Tatiana Salas (jefa de misión), Juan José Villalobos (subjefe de misión), Grettel Córdoba (área técnica), Ana Teresita Martínez, Angie Villalobos, Adrián José Jiménez y Aarón José Castillo (fisioterapeutas), Gustavo Adolfo Castillo y Hernán Chaves (médicos), Franklin Solís (prensa), Laura García (nutricionista) y María Sibaja, Josué Arbaiza, Christian Antonio Gómez y Ruth Camacho (oficiales de misión).





# FIESTA DEPORTIVA PARA ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD EN PANAMÁ



Los XI Juegos Deportivos Centroamericanos para estudiantes con discapacidad Panamá 2024 llegaron a su final el sábado 16 de noviembre 2024, con la ceremonia de premiación de las últimas competencias del para atletismo y de los países ganadores de las disciplinas en disputa, así como con el anuncio de que, en el 2026, Guatemala recibirá la XII edición de los juegos deportivos del Codicader para estudiantes con discapacidad. Antes, en el 2025, los deportes convencionales se medirán en Nicaragua (primaria) y Costa Rica (secundaria).

El medallero general de los juegos indica que las justas fueron ganadas por Nicaragua, segundo lugar para El Salvador y el tercer puesto para los anfitriones. Por disciplinas, en el para atletismo, Nicaragua fue primero tanto en masculino como femenino. Costa Rica fue tercero en masculino, con un esfuerzo

extraordinario, porque demostró mucha calidad con solo una decena de atletas que hicieron su mejor esfuerzo sobre la pista del Estadio Rommel Fernández.

Por su parte, El Salvador fue primero en para natación, en femenina y en masculino; mientras que en goalball, Guatemala se dejó el oro femenino y El Salvador el oro masculino.

Costa Rica, pese a llegar a las justas con solo diez para atletas de pista y campo, y dos para nadadores, cosechó 24 medallas, (12 oro / 6 plata / 6 bronce). Para estos juegos El Salvador presentó el grupo más numeroso con 93 atletas, Panamá 74, Guatemala 69, Honduras 54, Nicaragua 49, Costa Rica 12 y Belice 9, quienes compitieron por tres días, del 14 al 16 de noviembre, en atletismo, natación y goalball.

La delegación costarricense fue juramentada el lunes 4 de noviembre de 2024 en el Estadio Nacional, durante una ceremonia oficial que presidieron el ministro de deportes, Royner Mora Ruiz, el director del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder), Donald Rojas Fernández y la directora de Vida Estudiantil del Ministerio de Educación Pública, Jacqueline Badilla Jara.

Las autoridades entregaron el Pabellón Nacional a Stypheen Josué Artavia Miranda, del Liceo Maurilio Alvarado Vargas y Argeri Sophía Orozco Trejos, del Liceo Deportivo de Grecia. Por su parte, en representación de todos los deportistas, Kermith Forbes Soto del Liceo de Coronado y Joycee Montes Ramírez del Centro de Enseñanza Especial Amanda Álvarez, recibieron implementos y vestimenta deportiva de presentación.



## LA DELEGACIÓN COSTARRICENSE

### ATLETISMO (10 ATLETAS):

Diana Karina Castro Picado (Liceo Finca Naranjo, Corredores), Johanna Isabel Aguirre Rico (UPE El Roble, Sta. Bárbara), Joycee Esther Montes Ramírez (CEE Amanda Álvarez, San Carlos), Argeri Sophía Orozco Trejos (Liceo Deportivo de Grecia), Kermith Forbes Soto (Liceo de Coronado), Daniel Fajardo Somarribas (Liceo de Magallanes, San Ramón), Stypheen Josué Artavia Miranda (Liceo Maurilio Alvarado, Tilarán), Daniel Salazar Castro (Centro Integral San Felipe Nery, Desamparados), Jackson Jesús Rodríguez Jaén (CTP Santa Cruz) y Santiago Valverde Gamboa (Liceo Paraíso) Braulio José Mora Artavia (Delegado), Brandon Ulate Sánchez (Entrenador), Milagros Quirós Solano (Entrenadora) y Erika Arias Portuguez (Chaperona).

### NATACIÓN (2 ATLETAS):

Estiven Alberto Díaz Bonilla (Enseñanza Especial San Isidro, Pérez Zeledón), Alexis Montezuma García (Liceo de Paraíso), Eric Quirós Brenes (Delegado) y José Andrés Carvajal (Entrenador).

### COSTARRICENSES EN STAFF CODICADER

Ileana Patricia Alpízar Picado (árbitro atletismo), Katherine Ulate Portuguez (árbitro natación), Ana Teresita Martínez Mata (Clasificadora) y Ma. Mercedes Castaño Jaramillo (Clasificadora).

JEFATURA DE MISIÓN Y PERSONAL DE APOYO: Minor Andrés Monge Montero (Comisión Técnica), Alonso León Mena (Jefe de Misión), Pedro Cambrero Orozco (Oficial de Misión), Gioconda Agüero Gómez (Médico), Angie Villalobos Barquero (Fisioterapia) y Marvin Hidalgo Barrantes (Prensa).



# CAPACITACIÓN Y COOPERACIÓN INTER INSTITUCIONAL

# USO DEL TIEMPO LIBRE



Como parte de los compromisos adquiridos con la Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física (Ponadraf), y en un esfuerzo por fortalecer las estrategias de prevención del consumo de sustancias psicoactivas, el Instituto Costarricense sobre Drogas (ICD), en conjunto con el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder), ofreció, del 11 al 13 de setiembre 2024, el taller "Habilidades para la Vida a Través de la Utilización del Ocio, Tiempo Libre y la Recreación".

La actividad tuvo como objetivo capacitar a mujeres de distintas zonas de Puntarenas en el uso constructivo del tiempo libre para fomentar habilidades que reduzcan el riesgo de consumo de sustancias, desarrollar habilidades clave que permita tomar

decisiones informadas y evitar el consumo de drogas. La actividad abordó cómo el ocio y la recreación pueden servir de alternativas positivas y enriquecedoras frente a la presión y las situaciones relacionadas con el uso de sustancias.

Tanto para ICD como para el Icoder, el éxito del taller refleja un creciente interés y compromiso en abordar la prevención del consumo de drogas desde una perspectiva integral y proactiva.

# TALLERES DE SENSIBILIZACIÓN DE DEPORTE CON PRINCIPIOS



Durante setiembre de 2024 el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder) y la Cooperación Internacional Alemana (GIZ), desarrollaron un total de catorce talleres de sensibilización sobre la metodología Deporte con Principios, dirigidos a entrenadores, Ligas Atléticas Policiales, educadores físicos y estudiantes de educación física, entre otros profesionales vinculados al deporte, la recreación y la actividad física (DRAF).

La primera capacitación se llevó a cabo el lunes 16 en el Estadio Nacional, donde acudieron 13 facilitadores de las Ligas Atléticas Policiales de San José. Ese mismo día se desarrolló el primer evento recreativo bajo dicha modalidad de Deporte con Principios, donde el deporte es una herramienta que permite lograr resultados en materia de desarrollo y que, además, fomenta la vida saludable y valores

fundamentales, e impulsa la integración social, la convivencia y la paz.

El curso Deporte con Principios inició el 3 de abril del 2024 con doce sesiones virtuales, que concluyeron el 12 de junio, desde la plataforma Moodle del Icoder, y continuó con una fase presencial de seis días de trabajo y 48 horas, del



domingo 23 al viernes 28 de junio en las instalaciones de la Universidad Nacional, en Lagunilla de Heredia.

Impartido por los colombianos Samir Quintero y Yecenia Gómez, profesionales de la Agencia de Cooperación Alemana, reciben el curso 35 personas, 25 de ellas policías, criminólogos, educadores, promotores de la salud y trabajadores sociales de las Ligas Atléticas Policiales, y otros diez participantes en representación de entidades deportivas y comités cantonales.

Entre otras temáticas abordadas en la formación resaltan el concepto de deporte para el desarrollo; los Objetivos de Desarrollo Sostenible; el rol del formador/a; los cinco principios y habilidades sociales; las etapas del desarrollo de niños, niñas,

adolescentes y jóvenes; los métodos de enseñanza en la disciplina de educación física; sesión deportiva de deporte con principios; la construcción de materiales deportivos; y las herramientas para la elaboración de proyectos.

Deporte con principios tiene como responsables a Gabriela Azofeifa Castro y Roberto Rojas Coto, de Capacitación Técnica del Icoder.



# ENTRENAMIENTO DE PISO PÉLVICO Y TÉCNICAS HIPOPRESIVAS PARA LA SALUD Y EL DEPORTE



El Icoder en conjunto con el Hospital México y la Caja Costarricense de Seguro Social, desarrolló el miércoles 6 de noviembre 2024, una atractiva capacitación en la que un grupo de deportistas, educadoras físicas y dirigentes, conocieron las técnicas de entrenamiento abdominopélvico, incluidas las específicas del suelo pélvico, un tema que ha generado mucho interés entre la población.

La capacitación gratuita tuvo lugar en el marco del Programa Hagamos Eco del Icoder y estuvo a cargo de los profesionales del Hospital México, la doctora Lynda Liu Lin, y los fisioterapeutas Milena Hernández Chacón y Jairo Mejía, especialistas en suelo pélvico y técnicas hipopresivos.

Mediante la aplicación de distintas técnicas, las participantes lograron conocer las disfunciones de piso pélvico en deportistas, entender técnicas de ejercicios y recomendaciones conductuales, dominar bases para construir ejercicios y generar un replanteo de los conocimientos ya adquiridos y de cambios de paradigmas.

**Jornada Hagamos Eco**

El Icoder y el Hospital México invitan al taller teórico-práctico gratuito:

### Introducción en entrenamiento de piso pélvico y las Técnicas Hipopresivas para la Salud y Deporte

**Objetivo general:** Conocer las técnicas de entrenamiento abdominopélvico incluidas las específicas del suelo pélvico y dar al alumno los fundamentos de base a las técnicas de triplé y de Etoles.

**Fecha:** Miércoles 06 de noviembre del 2024  
**Modalidad:** Presencial  
**Lugar:** Salón Artigues Administración, Estadio Nacional  
**Horario:** 9:00am a 12:30md

**El taller está dirigido a:** Mujeres vinculadas al deporte, la recreación y la actividad física que padezca algún tipo de incontinencia o bien que ansíen aprender.

**Personas Facilitadoras:**  
 Coach: Mac Milena Hernández Chacón y Lic. Jairo Mejía  
 Fisioterapeutas con especialidad en suelo pélvico y técnicas hipopresivas,  
 Dr. Pablo Pacheco - Fisiatra  
 Hospital México / Caja Costarricense del Seguro Social

**Requisitos:** Llenar previamente el formulario de inscripción adjunto

**Información:** Gabriela Acuña Castro, gabriela.acuna@icoder.go.cr, teléfono 2510-08-22  
 Roberto Rojas Coto, roberto.rojas@icoder.go.cr, teléfono 2510-08-35



# METODO ULF DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO EN FÚTBOL



El curso Experto “U Learn Footbal” metodología española de entrenamiento cognitivo en fútbol, tuvo su sesión de trabajo presencial el sábado 9 y domingo 10 de noviembre 2024, en las instalaciones de Casa España y en el Parque Metropolitano La Sabana, a cargo del entrenador español de fútbol profesional, Eduardo Valenzuela Diaz.

La capacitación contó con sesiones virtuales que se realizaron de julio a octubre y sesiones presenciales en noviembre y diciembre, con una duración total de 59 horas de aprovechamiento. 28 personas de las 7 provincias lograron llegar a las sesiones presenciales.

Las temáticas principales del curso son: 1. La formación europea de fútbol; 2. Metodología cognitiva de entrenamiento en fútbol; 3. Aprendizajes significativos en el deportista para el desarrollo correcto del deporte.

La capacitación corresponde al Programa Hagamos Eco del Icoder. Es acreditada y gestionada a través de Capacitación Técnica del Instituto.

# DEPORTE CON PRINCIPIOS Y SU PRIMERA GENERACIÓN



El Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder) presentó el jueves 21 de noviembre de 2024 el Manual Deporte con Principios (DcP) y graduó a la primera generación de 34 personas que se capacitó en la metodología del Deporte con Principios, de la Agencia de Cooperación Alemana para el Desarrollo GIZ.

En la actividad efectuada en San José, también se lanzó de manera oficial el Documento Normativo de Alfabetización Física, desarrollado con el apoyo del Instituto de Normas Técnicas de Costa Rica (Inteco).

El Manual Deportes con Principios busca establecer una normativa de calidad para las buenas prácticas

deportivas basada en la alfabetización con tres ejes transversales: los buenos programas deportivos, los buenos profesionales enseñando el deporte y los buenos espacios físicos.

Durante el evento se entregaron los certificados del curso de Deporte con Principios, en el que participaron 25 policías de las Ligas Atlético Policiales y nueve personas vinculadas al deporte, la recreación y la actividad física, entre ellos entrenadores, educadores físicos y promotores.

De igual forma, se llevó a cabo el lanzamiento oficial del Documento Normativo sobre las buenas prácticas de la Alfabetización Física, desarrollado gracias a la colaboración del Instituto de Normas Técnicas de Costa Rica (Inteco) y la empresa Aethlos S.A.



# PRIMER DOCUMENTO NORMATIVO EN ALFABETIZACIÓN FÍSICA



El jueves 21 de noviembre de 2024 el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder) llevó a cabo el lanzamiento oficial del Documento Normativo sobre las buenas prácticas de la Alfabetización Física, desarrollado gracias a la colaboración del Instituto de Normas Técnicas de Costa Rica (Inteco) y la empresa Aethlos S.A.

El Documento Normativo en Alfabetización Física, presentado por Osman Murillo Segura, redactor de dicho producto y director de Aethlos Alfabetización Física, contempla las características y la metodología para la puesta en marcha de planes, programas y proyectos que eduquen a través del movimiento humano y que permitan coadyuvar a

cumplir los fines que tiene el país en el marco de la Política Nacional de Deporte, la Recreación y la Actividad Física (Ponadraf).

El documento normativo “Requisitos para el Desarrollo de un Programa de Alfabetización Física” establece estándares claros para garantizar programas de actividad física inclusivos, sostenibles y de calidad.

Como ejes fundamentales, se establecen las personas, los lugares y los programas:

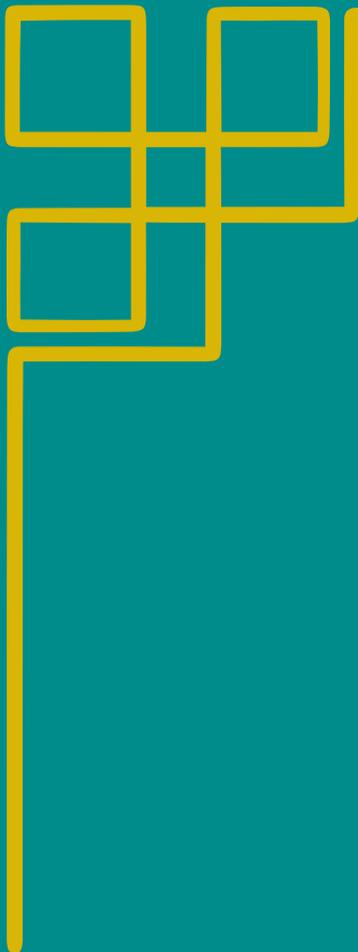
- Se coloca a las personas en el centro del ecosistema deportivo, promoviendo habilidades físicas, sociales



y cognitivas desde la niñez hasta la adultez.

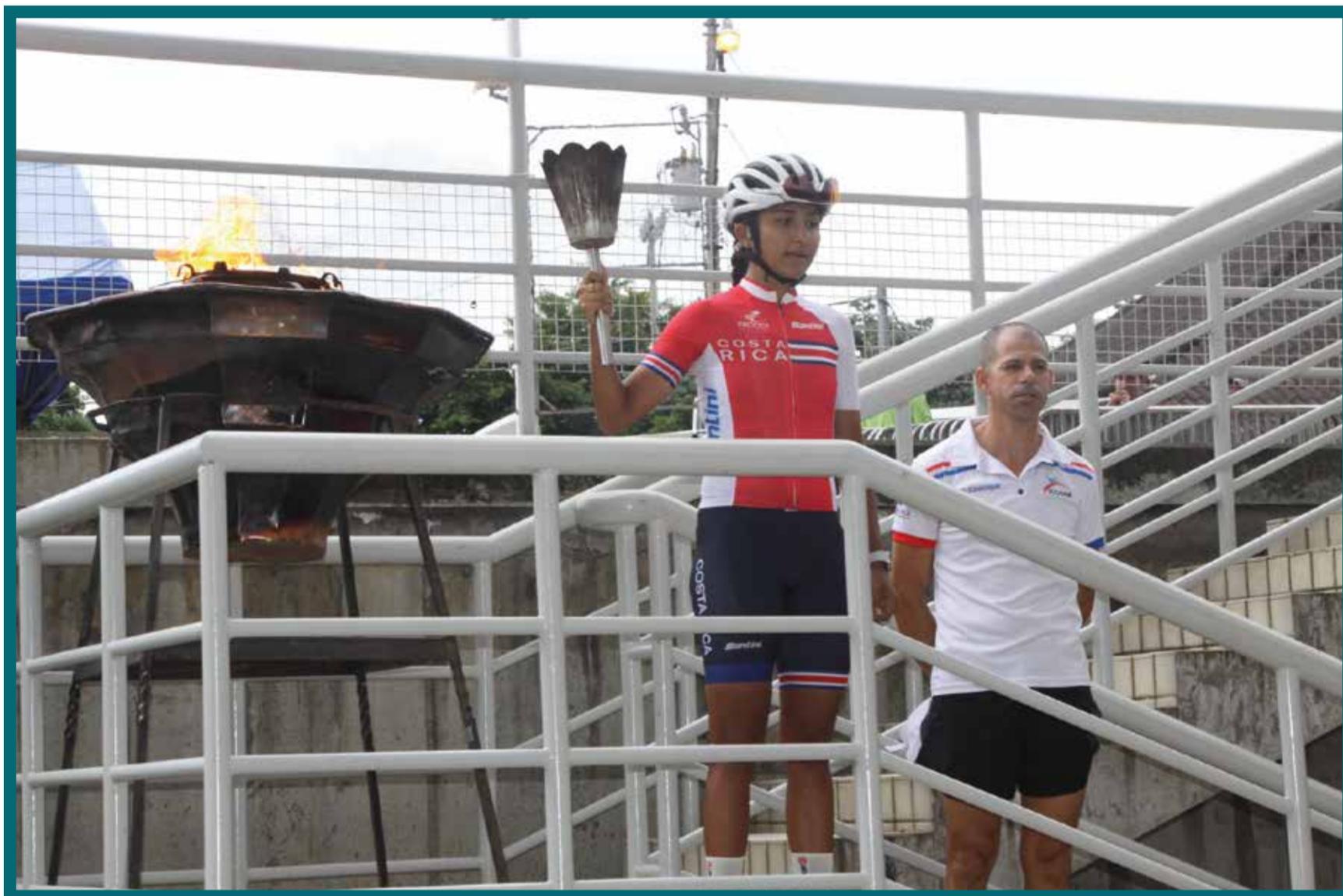
- Se proponen directrices para crear espacios accesibles, seguros y sostenibles que eliminen las barreras para todas las comunidades, incluyendo a las más vulnerables.
- Se desarrollan metodologías basadas en la mejora continua, adaptadas a las necesidades y etapas de vida de los participantes, garantizando inclusión y calidad.

“Este es el primer documento de este tipo a nivel mundial que trata de estandarizar la calidad de los planes, programas y proyectos que tengan que ver con movimiento. Este documento normativo puede ser aprovechado por todas aquellas organizaciones que eduquen a través del movimiento, desde un kinder y hasta alguna Confederación Panamericana”, agregó Osman Murillo.



# EFEMÉRIDES Y ACONTECER INSTITUCIONAL

# ¡IMAGINA, CREA Y CRECE EN LIBERTAD!



Con fervor, patriotismo, juegos tradicionales, música, mascarada y mucha actividad física, en el Icoder se celebró el viernes 13 de setiembre 2024 el cumpleaños de la Patria, los 203 años de vida soberana.

En la cita cívica hubo recorrido con la antorcha encabezado por la ciclista Milagro Mena, entonación del Himno Nacional y del Himno al 15 de Setiembre, presentaciones artísticas a cargo de algunos colaboradores, juego de bingo, la presencia del ministro de deportes, Royner Mora Ruiz, y del director del Icoder, Donald Rojas Fernández; y para cerrar, un alegre carnaval patriótico con mascarada y cimarrona.

La banda de la Escuela Francisco Osejo de Sabana Sur puso la nota alta, porque junto a los niños,

muchos padres de familia se unieron a la celebración patria y disfrutaron su presentación en una de las calles internas del Estadio Nacional.

La celebración de este año fue especial porque la ciclista Milagro Mena, así como las para atletas Paola Arana y Pilar Riveros, aceptaron la invitación y gozaron en cada una de las actividades programadas, fueron jurado en el concurso de faroles y parte del carnaval. Por su parte, la gerente del Estadio Nacional, Diana Posada, fue la responsable de declarar cuál fue la mejor decoración.

“Como país tenemos un tesoro inmenso que a veces no sabemos valorar pero que muchos afuera sí lo ven. Debemos sentirnos orgullosos de ser

costarricenses. Hoy les pido que hagamos patria, valorando al Icoder. Hagamos que la Institución crezca cada día. Icoder es una joya, por la pluralidad y la finalidad que tiene, por el trabajo que hacemos, porque detrás de cada acción

administrativa, hay un atleta, una federación, niños y ancianos en todas las comunidades, que quieren y necesitan acceder a deporte, recreación y actividad física, lo que constituye nuestra razón de ser”, indicó Donald Rojas.



# ENTIDADES DEPORTIVAS COMPLETAN TERNA PARA SU REPRESENTANTE ANTE EL CONSEJO



En Asamblea Extraordinaria celebrada el miércoles 23 de octubre 2024 en el Estadio Nacional, las federaciones y asociaciones deportivas y recreativas de personas con discapacidad, eligieron a Ricardo Antonio Castro Torres (Federación Costarricense de Tenis Mesa), para completar la terna que es enviada al Consejo de Gobierno, para la elección del representante de dichas entidades ante el Consejo Nacional del Deporte y la Recreación.

Castro Torres sustituye a German Gutiérrez Badilla (Federación de Pulsos) quien renunció, y completará la terna de esas entidades deportivas, junto a Marco Taylor Garino (Federación Costarricense de Ciclismo)

y Andrés Carvajal Fournier (Federación de Para deportes de Costa Rica) designados en asamblea realizada en febrero de este año.

El candidato escogido conformará el Consejo Nacional del Deporte y la Recreación para el período comprendido entre el 30 de octubre 2024 al 31 de julio 2028.

Como establece la Ley 7800, los tres nombres son sometidos a consideración del Consejo de Gobierno, órgano que finalmente anunciará el escogido por el Poder Ejecutivo, para integrar el Consejo de Deportes.

# ICODER APUESTA POR EL MODELO DE CONCESIÓN DE OBRA PÚBLICA



El Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder) firmó el jueves 31 de octubre 2024, un Convenio de Cooperación y Gestión Interinstitucional con el Consejo Nacional de Concesiones; para desarrollar las acciones que determinen la viabilidad, factibilidad, estructuración y ejecución del proyecto “Mejora de la infraestructura y los servicios en el Parque Cariari del cantón central de Limón, la promoción del turismo recreativo, la actividad física y el deporte”.

Con la firma del convenio entre Donald Rojas Fernández, director del Icoder y Mauricio Batalla Otárola, ministro de Obras Públicas y Transportes, el Icoder confirma su apuesta por las asociaciones público-privadas (APP), esta vez bajo el marco de la Ley General de Concesión de Obras Públicas con Servicios Públicos № 7762.

El proyecto de modernización del Parque Cariari en Limón constituye la primera propuesta del Icoder de incursión en un gran esquema de asociación público-privada, como fuente alternativa de financiamiento adicional para garantizar la sostenibilidad financiera de instalaciones deportivas y recreativas. Parque Cariari es el primero de algunos proyectos que podría impulsar el Icoder bajo este esquema.

El Departamento de Administración y Finanzas del Icoder cuenta con un equipo de profesionales que apoya la formulación de distintos proyectos de APP, atendiendo de previo la metodología de inversión pública de MIDEPLAN y el marco jurídico de concesiones. El convenio de cooperación y gestión interinstitucional (CGI) y los estudios respectivos, arrojarán la viabilidad técnica, financiera, económica y ambiental del proyecto.

# LUCHA CONTRA EL DOPAJE EN EL DEPORTE



Juan Carlos Baldizón Navascués y Luis Enrique Mora López, Presidente y Secretario de la Comisión Nacional Antidopaje de Costa Rica (CONAD-CR), respectivamente; se sumaron a la reunión anual de la Junta Consultiva de la Organización Regional Antidopaje Panamericana (ORAD-PAN 2024), el 8 de noviembre 2024 en Santo Domingo, República Dominicana, un evento que se realiza en colaboración con la Agencia Nacional Antidopaje de República Dominicana (ANARD).

La participación de ambos confirma el respaldo del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder) a la lucha que, contra el dopaje en el deporte, se realiza en toda la región.

Esta reunión se realiza cada año y cuenta con la participación de los países miembro y socios estratégicos de la región. El principal objetivo es el fortalecimiento de las ONAD's y la cooperación entre organizaciones para impulsar el Juego Limpio.

# ANTIDOPAJE: ALCANCES LEGALES Y MÉDICOS



La Comisión Nacional Antidopaje de Costa Rica (CONAD-CR) organizó el viernes 29 y sábado 30 de noviembre, el II Seminario Médico – Legal Antidopaje 2024, con representantes de los distintos tribunales antidopaje, abogados de federaciones y equipos de fútbol, ciclismo, halterofilia y otros. Además, integrantes del Comité de Autorizaciones de Uso Terapéutico y médicos de diferentes federaciones y equipos nacionales.

La capacitación tuvo lugar en el Hotel Holiday Inn La Sabana y buscó mejorar el conocimiento en la lucha contra el dopaje en el deporte, desde una

perspectiva integral en los temas del régimen legal y medicina antidopaje, indicó Luis Enrique Mora López, médico integrante de la CONAD-CR.

El Seminario fue impartido por los expertos antidopaje: Juan Andrés Mosquera, Director Comité Aut / Organización Nacional Antidopaje de Colombia (ONAD Colombia), y Eduardo de la Ossa Rodríguez, asesor legal de la Organización Nacional Antidopaje de Colombia (ONAD Colombia) y reafirma el compromiso de la CONAD-CR y del Icoder de tener un sistema que resalte el deporte limpio y la integridad en la práctica de cualquier deporte.

# GALARDÓN A LA EXCELENCIA AMBIENTAL



El Ministerio de Ambiente y Energía (Minae), a través de la Dirección de Gestión de la Calidad Ambiental (Digeca), entregó al Icoder el viernes 29 de noviembre de 2024, el Premio a la Excelencia Ambiental por las acciones realizadas a favor del ambiente, según el Plan de Gestión Ambiental Institucional (PGAI) del 2023.

En la VIII edición de los Premios a la Excelencia Ambiental que organiza Digeca, el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder), se ubicó en la categoría verde, que significa una

calificación igual o superior al 92,5%, con lo que se garantiza que se esté ejecutando un excelente desempeño en la gestión ambiental. Este año se reconocieron 58 instituciones, de un total de 165 participantes.

Donald Rojas Fernández, director nacional del Icoder, instó al personal a seguir siendo responsables en el consumo de electricidad, agua, papel y combustible, a apoyar las jornadas de reciclaje y a velar porque el componente ambiental esté en las relaciones con proveedores, para citar solo algunas de las formas en que podemos preservar un mejor planeta.

# CONCLUYÓ EL XIII CONGRESO DEL DEPORTE



Con la aprobación por parte de la Asamblea Plenaria, de al menos 21 recomendaciones que pasarán para su análisis al seno del Consejo Nacional del Deporte y la Recreación, concluyó el domingo 8 de diciembre 2024, el XIII Congreso Nacional del Deporte.

“Hemos abordado temas cruciales como el futuro de los Juegos Deportivos Nacionales, las organizaciones deportivas en el marco de la Ley 7800, Deporte Verde, entre otros; lo que nos deja con la convicción de que, trabajando juntos, podemos superar los desafíos que enfrenta nuestro sector y construir un futuro más inclusivo, saludable y competitivo.”, señaló el ministro de deportes y presidente del Consejo Nacional del Deporte y la Recreación, Royner Mora Ruiz, durante la clausura del XIII Congreso.

Stephan Brunner Neibig, vicepresidente de la República, se incorporó el domingo al foro y con su

presencia, compromiso y conocimiento, enriqueció la discusión que se generó en la mesa de trabajo que abordó el rol de las organizaciones deportivas en el marco de la Ley 7800 en el desarrollo biológico y deportivo de las personas.

El XIII Congreso Nacional del Deporte y la Recreación, presidido por el ministro de deportes, Royner Mora Ruiz, inició el sábado 7 de diciembre con la presentación del informe anual de labores 2023, brindado por el director del Icoder, Donald Rojas Fernández, y el informe financiero, a cargo de Johana Araya Valverde, de la Unidad de Finanzas.

La jornada inicial incluyó una ponencia principal de Cindy Quesada Hernández, ministra de la Condición de la Mujer, sobre la participación de las mujeres en el deporte.

A la reunión asistieron miembros del Consejo Nacional de Deportes, así como dirigentes en representación de asociaciones y federaciones deportivas, Poder Ejecutivo, comités cantonales de deporte y recreación, y gremios profesionales vinculados al deporte, la recreación y la actividad física, entre otros.

#### Mesas de trabajo del XIII Congreso Nacional del Deporte 2024

- Inclusión, deporte y salud.
- Deporte verde: El deporte como promotor de la sostenibilidad y compromiso con el medio ambiente.
- Futuro de Juegos Deportivos Nacionales: propuesta y responsabilidades de las organizaciones deportivas.
- Rol de las organizaciones deportivas en el marco de la Ley 7800 en el desarrollo biológico y deportivo de las personas.

#### Acuerdos del XIII Congreso Nacional del Deporte 2024

**Acuerdo N.º 01:** El Congreso Nacional del Deporte acuerda crear una comisión conformada por un representante por cada una de las siguientes entidades deportivas amparadas en la Ley 7800, Comité Olímpico Nacional, Olimpiadas Especiales, Comité Paralímpico Nacional, Comités Cantonales de Deporte y Recreación, Federaciones y el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación, con apoyo del INAMU y la Sub área de Deporte y Recreación de la CCSS, para solicitarle al Consejo Nacional del Deporte y la Recreación su intervención en lo concerniente a los siguientes puntos:

Objetivo general: Proponer estrategias que permitan conocer, aplicar, y difundir lo establecido en instrumentos internacionales, lineamientos, regulaciones, directrices, convenciones y legislaciones nacionales (en el marco normativo nacional e internacional), para generar un entorno seguro, saludable, inclusivo, con accesibilidad,

diversidad y con perspectiva de género, donde todos los participantes se desarrollen plenamente y sin temores en la práctica de actividad física, ejercicio físico, deporte y recreación.

#### Alcances para proponer:

1. Dar seguimiento, revisión y generar una propuesta de actualización de políticas, normativas u otros productos, en caso de ser necesario.
2. Coordinación interinstitucional: con la cooperación de las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, con la finalidad de facilitar la participación, asegurándose una respuesta integral.
3. Programas de formación y capacitación continua en perspectiva de género, inclusivo, accesible y diverso, dirigido a actores administrativos y técnicos en el ámbito de la actividad física, ejercicio físico, deporte y recreación.
4. La construcción y difusión de protocolos para prevenir y erradicar el acoso y abuso sexual en el deporte, en el ámbito de la actividad física, ejercicio físico, deporte y recreación.
5. Desarrollar atención y prevención de apoyo psicológico, legal y social para las víctimas de todo tipo de violencia, en el ámbito de la actividad física, ejercicio físico, deporte y recreación, asegurándose que reciban la ayuda de manera rápida y eficiente.
6. La adopción de buenas prácticas de comunicación y difusión interinstitucional en el ámbito de la actividad física, ejercicio físico, deporte y recreación.
7. Construir estadísticas con perspectiva de género (métricas) para medir la funcionalidad y pertinencia en el ámbito de la actividad física, ejercicio físico, deporte y recreación.

**Acuerdo N.º 02:** El Congreso Nacional del Deporte acuerda que, en el plazo máximo de tres meses a partir de su aprobación, se debe de presentar la formalización de la comisión y su hoja de ruta para la atención de lo acordado.

**Acuerdo N.º 03:** El Congreso Nacional del Deporte acuerda crear un modelo de indicadores sobre el

impacto de la huella de carbono para entidades deportivas, recreativas y de la actividad física.

**Acuerdo N.º 04:** El Congreso Nacional del Deporte acuerda implementar el modelo de indicadores por medio de un plan piloto que mida el impacto de la huella de carbono en las entidades deportivas, recreativas y de la actividad física.

**Acuerdo N.º 05:** El Congreso Nacional del Deporte acuerda fomentar alianzas estratégicas con instituciones educativas nacionales e internacionales para el desarrollo de metodologías de medición, programas educativos y proyectos de investigación enfocados en sostenibilidad ambiental en el deporte.

**Acuerdo N.º 06:** El Congreso Nacional del Deporte acuerda implementar un programa de incentivos verdes para reconocer a entidades deportivas, recreativas y de la actividad física que demuestren un compromiso ambiental significativo mediante acciones concretas de reducción de emisiones y consumo responsable.

**Acuerdo N.º 07:** El Congreso Nacional del Deporte acuerda sensibilizar acerca de la producción y consumo responsable a las diferentes poblaciones y sectores, tales como transporte, alimentación y las empresas que fabrican artículos o implementos deportivos.

**Acuerdo N.º 08:** El Congreso Nacional del Deporte acuerda crear una carta costarricense del Deporte Verde, que refleje los principios del deporte para el desarrollo sostenible definido por Naciones Unidas.

**Acuerdo N.º 09:** El Congreso Nacional del Deporte acuerda revisar la PONADRAF y su plan de acción 2023-2026 para incorporar el compromiso con el deporte verde.

**Acuerdo N.º 10:** El Congreso Nacional del Deporte acuerda apoyar la realización de la etapa final





Nacional de los Juegos Deportivos Nacionales y Para nacionales (JDNP) cada dos años, bajo la propuesta de que se realicen en el periodo de vacaciones de mitad de año a partir del año 2028, con excepción del año 2026 que se realizarán en enero de dicho año.

**Acuerdo N.º 11:** El Congreso Nacional del Deporte acuerda que, en un plazo de no más de 6 meses a partir del presente congreso realizar talleres o congresos para reformar entre otros aspectos como cantidad de clasificados, edades, recursos, entre otros. Lo anterior dada la complejidad y dimensión del programa, bajo la coordinación del ICODER.

**Acuerdo N.º 12:** El Congreso Nacional del Deporte acuerda reformar los artículos de la normativa que establece los pases cantonales y se analice incorporar los derechos de formación de los atletas participantes en los JDNP.

**Acuerdo N.º 13:** El Congreso Nacional del Deporte acuerda solicitar a los Comités Cantonales de Deporte y Recreación (CCDR) que incorporen en sus planes estratégicos, el programa JDNP bajo una visión de planificación plurianual.

**Acuerdo N.º 14:** El Congreso Nacional del Deporte acuerda que una vez que se concluya el proceso legislativo del dictamen 23505 “Fortalecimiento de los Comités Cantonales de Deporte y Recreación”, solicitar al Gobierno de la Republica colaborar en su debida suscripción y publicación del Decreto

Legislativo en el Diario Oficial la Gaceta.

**Acuerdo N.º 15:** El Congreso Nacional del Deporte acuerda nombrar a la señora Flora Ballestero, como representante de los Comités Cantonales de Deporte y Recreación, así como a la señora Geen Clarke, representante de las distintas Federaciones, para el seguimiento de los acuerdos tomados en la Mesa 3.

**Acuerdo N.º 16:** El Congreso Nacional del Deporte acuerda desarrollar en cada Cantón una guía para la formulación de la Política Publica comunal y su plan estratégico.

**Acuerdo N.º 17:** El Congreso Nacional del Deporte acuerda fortalecer las estructuras de los CCDR y las federaciones de representación nacional.

**Acuerdo N.º 18:** El Congreso Nacional del Deporte acuerda fortalecer el plan nacional de capacitación.

**Acuerdo N.º 19:** El Congreso Nacional del Deporte acuerda obtener el financiamiento para dotar de presupuesto a comités y federaciones.

**Acuerdo N.º 20:** El Congreso Nacional del Deporte acuerda construir indicadores para mejorar la rendición de cuentas a nivel nacional.

**Acuerdo N.º 21:** El Congreso Nacional del Deporte acuerda dotar de más capacitación a las federaciones, asociaciones y comités cantonales.



# ICODER RECONOCE ÉXITOS DE JOVEN AJEDRECISTA KRISTEL DÍAZ CHARPENTIER



Por sus triunfos, dedicación, esfuerzo y ejemplo, el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder) reconoció el jueves 19 de diciembre de 2024 a la joven ajedrecista Kristel Díaz Charpentier.

El director nacional del Icoder, Donald Rojas Fernández, recibió en su oficina a la destacada deportista, quien asistió acompañada de sus padres, Gerardo Díaz Díaz y Grace Charpentier Quirós, así como del presidente de la Federación Costarricense de Ajedrez, Luis Eduardo Quirós Rojas.

Kristel Díaz viene de ganar el Campeonato Centroamericano y del Caribe U20 en las categorías

Absoluta y Femenina disputado en Tegucigalpa, Honduras, con lo que obtuvo las normas de Gran Maestro (GM) y Gran Maestra Femenina (WGM), además del título de Maestro Internacional (IM) que recibirá cuando alcance el Elo.

“En el Icoder celebramos este logro de Kristel, quien, con determinación, constancia, pasión y mucho esfuerzo, brilla entre los mejores ajedrecistas de la región”, reza una placa especial entregada por Donald Rojas a la joven deportista.

# INSTALACIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

# POCO A POCO EMERGE EL NUEVO BOSQUE NORTE



El Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder) con el respaldo de empresas amigas, lleva adelante un ambicioso proyecto de mejoramiento del Parque Metropolitano La Sabana y, gracias a la alianza público-privada con la Fundación Yamuni Tabush, comienza a ser visible la primera etapa del denominado “Bosque Norte”, en el sector noreste del parque, detrás del Museo de Arte Costarricense y hasta el obelisco.

Quienes pasen por el sector, podrán comprobar los primeros trazos de lo que será un bello microsistema de 3800 m<sup>2</sup> dentro del mismo Parque La Sabana, con un diseño más amigable, hermosas plantas, flores multicolores, senderos y moderno mobiliario, que invitará al descanso y la relajación, en medio del bosque que ahí crece.

El Bosque Norte tendrá diversas zonas de interacción y de estar, con pérgolas, enredaderas, mesas, bancas a diferentes alturas, hamacas, y un sector de juegos diseñados para adultos mayores, entre otros atractivos.

Se contempla, además, utilizar material granular, tipo polvo de piedra confinado con piezas de madera, para crear un camino a través del área a intervenir.

El proyecto de Bosque Norte ha sido desarrollado bajo los ejes y diagnósticos definidos en el Plan Estratégico de La Sabana. Las obras propuestas cumplen con la normativa vigente y cuentan con el visto bueno del Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura y la Municipalidad de San José.

Todo el mobiliario y la infraestructura en general ha sido diseñado con criterios de accesibilidad universal, procurando espacios de descanso.

El Plan Maestro de intervención de La Sabana ha permitido la reconstrucción de la pista azul, una piscina corta nueva, y en el mediano plazo, contempla la intervención de las canchas de baloncesto, voleibol y fútbol, mejoras en las calles internas, el proyecto de iluminación y la ambiciosa intervención del Lago.

# LEPANTO CERCA DE TENER SU NUEVO GIMNASIO



Un gimnasio con cancha multiuso, graderías para 180 personas, servicios sanitarios públicos y vestidores, se construye en el centro de Jicaral, con el aporte de más 750 millones de colones del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación.

Se espera que la obra esté al servicio de todos en el primer trimestre del 2025.

En detalle:

Gimnasio en Lepanto:

Convenio: N°366-11-2020

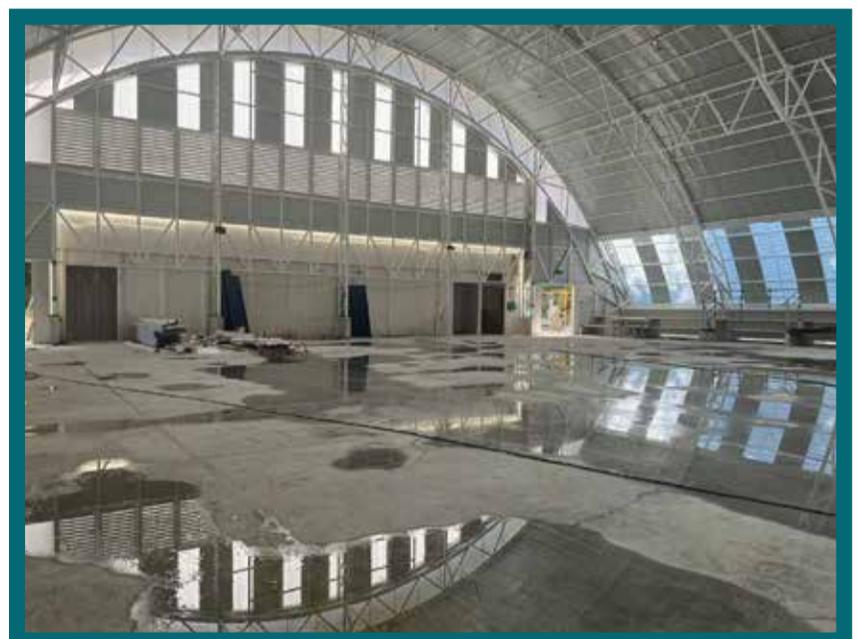
Proyecto: construcción de gimnasio y obras complementarias.

Área total: 6903 m<sup>2</sup>

Aporte de ICODER: ₡750 000 000,00

Contratista: Compañía Hermanos Navarro y Sojo S.A.

Inspección a cargo del TEC



# DEPORTE ADAPTADO ESTRENA MODERNO GIMNASIO EN EL PARQUE DE LA PAZ



Un moderno gimnasio, con un área de construcción de 2.785 m<sup>2</sup> y una inversión de ₡1.432.520.677,79 (mil cuatrocientos treinta y dos millones, quinientos veinte mil seiscientos setenta y siete colones con 79/100) quedó habilitado desde el viernes 22 de noviembre de 2024 para beneficio de las distintas organizaciones del deporte adaptado de nuestro país.

El Gimnasio para Deportes Adaptados, ubicado en el Parque de la Paz, en San Sebastián, fue inaugurado por el ministro de Deportes, Royner Mora Ruiz y el director nacional del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder), Donald Rojas Fernández, acompañados de dirigentes de distintas organizaciones que trabajan con estas poblaciones deportivas.

Entre ellos se encontraban Andrés Carvajal Fournier, presidente del Comité Paralímpico Nacional y de la Federación de Para deportes de Costa Rica; Wualter

Soto Félix, representante del Comité Paralímpico en el Consejo Nacional de Deportes, y Carlos Valverde González, presidente de la Asociación Olimpiadas Especiales de Costa Rica. Como invitado especial participó el diputado Manuel Esteban Morales Díaz.

El nuevo inmueble, ejecutado entre enero del 2023 y agosto del 2024, comprende una cancha multiuso de 800 metros cuadrados, alturas acordes a la normativa internacional para diferentes disciplinas, área de seguridad a cada lado de la cancha, área para ubicación de jugadores, toda la instalación adaptada en un 100% a la Ley 7600, áreas auxiliares para vestidores para dos equipos, vestidores para árbitros, servicios sanitarios para público, enfermería, bodega general, dos aulas de capacitación, oficina administrativa y comedor.

Las obras externas para la funcionalidad del edificio incluyen cerramiento, acometidas, accesos

peatonales y vehiculares y sistema contra incendios, entre otras.

El gimnasio dispone de las medidas y demarcaciones necesarias para la práctica del baloncesto, voleibol, futsal y balonmano, así como para otras actividades deportivas y recreativas.

“Cada detalle de este gimnasio ha sido cuidadosamente pensado para proporcionar un entorno seguro y cómodo, permitiendo a nuestros atletas desarrollar todo su potencial. No solo inauguramos un gimnasio sino una oportunidad para que los deportistas mejoren su rendimiento y encuentre el apoyo necesario para alcanzar sus sueños”, dijo el ministro Royner Mora.

“Este proyecto es más que una inversión en infraestructura; es un cambio cultural que refleja nuestra visión de un país donde el deporte adaptado es valorado y respetado al mismo nivel que el deporte convencional. Que este gimnasio sea el inicio de nuevas historias de superación, triunfo y esperanza”, añadió.

Por su parte, el director del Icoder, Donald Rojas, apuntó que este nuevo gimnasio “no solo es un símbolo de inclusión, sino también de igualdad de oportunidades y superación”.

“Quiero agradecer a quienes han hecho posible este espacio, a la Asociación Olimpiadas Especiales, a don Carlos Valverde por todo su trabajo. Esta obra es el fruto de su trabajo y empeño. Al Icoder y por supuesto, a las personas con discapacidad, quienes nos inspiran a diario con su determinación y espíritu de lucha. Este proyecto refleja el trabajo conjunto, el compromiso y la creencia en una sociedad más justa”, indicó Rojas.

Además del esperado corte de la cinta, la inauguración incluyó presentaciones deportivas a cargo de las porristas del equipo White Lions del Colegio Científico Bilingüe Reina de los Ángeles de Cartago; la Selección Nacional de Special Abilities de la Federación Cheer and Dance de Costa Rica y del baloncesto en silla de ruedas.



# LISTA NUEVA PISCINA CORTA EN LA SABANA



Royner Mora Ruiz, ministro de deportes, Donald Rojas Fernández, director del Icoder y Luis Fernando Solano Montero, presidente de la Federación costarricense de deportes acuáticos, presidieron el acto solemne realizado para poner al servicio de todos los nadadores la nueva piscina corta en el Parque La Sabana, el viernes 22 de noviembre de 2024.

Por su parte, los seleccionados nacionales Génesis Bolandi (oro), Hannah Zamora (plata), Eidán Montaña (oro) y Eliel Torres (plata), fueron los protagonistas de la primera carrera oficial en la piscina corta, al completar los 200 metros estilo combinado.

Estoy muy orgulloso de ser parte del equipo de trabajo que hace posible este espacio, que será la inspiración de muchos ciudadanos que quieren mejorar su salud, así como de aquellos atletas que pretendan superar sus

propias marcas. Gracias a los trabajadores del Icoder que hicieron su labor, para que hoy podamos poner al servicio del país una nueva instalación, moderna y accesible, al servicio de todos los deportes acuáticos, indicó Royner Mora, ministro de deportes. Celebremos a través de la natación que es agua y vida, indicó Donald Rojas, director del Icoder.

La nueva piscina forma parte de una serie de acciones que el Icoder implementa en el parque, para mejorar la experiencia de quienes hacen uso de los espacios para la práctica del deporte, la recreación y la actividad física.

La piscina

La nueva alberca (de 25 metros) se construyó a un costado de la piscina olímpica (de 50 metros) y la piscina pedagógica, siempre dentro del perímetro que

separa el complejo acuático María del Milagro París del resto del Parque La Sabana; y se diseñó pensando en que complemente las necesidades de cientos de nadadores de proyección o alto rendimiento, que requieren de ese espacio para entrenar o bien, para las competencias de la Federación Costarricense de Deportes Acuáticos.

Con una inversión total del Icoder de ₡623.701.890,00 (623 millones 701 mil 890 colones), la piscina tiene 8 carriles, amplia terraza perimetral, sistemas de bombeo, cloración de última tecnología y sistema finlandés para recirculación del agua. Asimismo, se adicionó un sistema de calefacción con base en energía solar para una temperatura óptima según requerimientos de la World Aquatics (antes Federación Internacional de Natación, FINA).

La construcción bajo la coordinación del Departamento de Gestión de Instalaciones dio inicio en julio del 2023 a cargo de Constructora Peñaranda S.A. y las obras se recibieron por parte del Icoder en octubre 2024.



# PARQUE LA SABANA CONTARÁ CON ILUMINACIÓN PERMANENTE



La Municipalidad de San José, el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación, (Icoder) el Instituto Costarricense de Electricidad (ICE), la Compañía Nacional de Fuerza y Luz (CNFL) y otras instituciones públicas, anunciaron el jueves 28 de noviembre que el Parque Metropolitano La Sabana contará con iluminación permanente y una serie de mejoras, a realizarse en el 2025.

La inversión consta de un sistema de iluminación pública de senderos, áreas clave e infraestructura deportiva y recreativa, construcción de senderos, ciclovía interna, instalación de quioscos y seis cafeterías dentro del Parque Metropolitano La Sabana.

Estas obras permitirán mejorar la seguridad, accesibilidad, apropiación del espacio público y aprovechamiento nocturno del Parque. Se prevé que la

nueva infraestructura de iluminación no solo mejore la seguridad en el Parque, sino que también se convierta en un motor para la dinamización económica.

El anuncio de la iluminación del pulmón capitalino se dio durante una actividad especial celebrada en la Explanada del Estadio Nacional, en el que la Municipalidad de San José dio a conocer además las programaciones correspondientes al Mes de la Luz.

El acto fue presidido por el alcalde de San José, Diego Miranda Méndez; el director nacional a.i. del Icoder, Minor Monge Montero; y el gerente general de la CNFL, Luis Fernando Andrés Jácome.

“Este proyecto busca dar luz y vida a gran parte del Parque La Sabana. Estamos trabajando con mucho ahínco para que tengamos una nueva Sabana, un

espacio para el disfrute de toda la población de San José y del país”, manifestó Donald Rojas Fernández, director nacional del Icoder, mediante la transmisión de un video.

La propuesta de iluminación contempla la instalación de luminarias tanto a base de energía eléctrica como solar, asegurando un aprovechamiento sostenible de los recursos naturales. El proyecto incluye también la construcción de las cometidas eléctricas necesarias para abastecer de energía el sistema de alumbrado del Parque, garantizando así su funcionamiento eficiente y seguro.

La obra tiene un costo de más de ₡2 mil millones; los planos fueron donados por la Compañía Nacional de Fuerza y Luz (CNFL) y el proyecto se ejecutará con la mano de obra que será donada por el Instituto Costarricense de Electricidad (ICE).

Se estima que las obras empezarán a ejecutarse a partir del mes de marzo del 2025 y se extenderán por un plazo de nueve meses.

La actividad en el Estadio Nacional incluyó segmentos culturales a cargo de la Banda Municipal de San José, el Grupo de Proyección Folclórica Corazón Criollo y el Grupo Experimental Musical de la Universidad de Costa Rica, que cerró la noche con una selección de villancicos de Costa Rica, Nicaragua, Colombia y Jamaica



# RELACIONES INTERNACIONALES

# EXQUISITO ESPECTÁCULO DE ARTES MARCIALES TRADICIONALES CHINAS



Con la presencia de Royner Mora Ruiz, ministro de deportes y Donald Rojas Fernández, director del Icoder, como invitados especiales; y de Wang Xiaoyao, embajadora de la República Popular de China como anfitriona; se realizó el sábado 7 de setiembre, el espectáculo denominado “Artes marciales tradicionales de China en Costa Rica” (PAMAT 2024).

La actividad fue organizada por la Embajada de China en Costa Rica, para visibilizar la práctica y estilos de las artes marciales chinas en el país. El espectáculo permitió a los asistentes deleitarse con la herencia cultural china y sus formas, tan antiguas como vibrantes, que constituyen más que una actividad física y un espacio para la cultura, una forma de vida que promueve la salud y el bienestar físico.

Royner Mora, ministro de deportes, celebró que actividades como ésta, son un ejemplo de que el deporte y la actividad física hacen mejores ciudadanos, promueven su práctica de generación en generación y constituyen una fuente de riqueza multicultural.

En su mensaje, Donald Rojas recordó cómo los primeros chinos llegaron al país en 1874, con motivo de la construcción del Ferrocarril al Pacífico y cómo Costa Rica ha tenido a dos distinguidos baluartes, que tanto en las humanidades como en el deporte, poseen capítulos significativos en las páginas de la historia patria: la profesora Hilda Chen Apuy, de grata memoria, hija de un emigrante chino y de una costarricense, a quien se le otorgó el Premio Magón de Cultura, en el año 2003; y por supuesto, don Adolfo Chin Fong, quien tiene el honor de ser considerado el rey del tenis de mesa en Costa Rica y es miembro de la Galería Costarricense del Deporte.



# GRATA VISITA



Wang Xiaoyao, embajadora de la República Popular de China visitó el Icoder el martes 10 de diciembre 2024, atendiendo una invitación de Donald Rojas Fernández, director del Instituto; encuentro que consolida las relaciones diplomáticas que ambos países mantienen y que quedaron marcadas para la historia, cuando en marzo del 2011 fue inaugurado el Estadio Nacional, donado por el Gobierno de China.

“Hemos conversado sobre temas de interés para valorar futuros proyectos de cooperación en deporte, recreación y actividad física, tanto en materia de infraestructura como en capacitación del recurso humano para atletas, entrenadores y gestión de instalaciones”, señaló Donald Rojas Fernández.

Desde el Icoder celebramos que la República Popular de China tenga siempre a Costa Rica

presente y hacemos votos porque las relaciones bilaterales y la amistad perduren por siempre.



# POR LAS COMUNIDADES Y ENTIDADES DEPORTIVAS

# TERRITORIO INDÍGENA REY CURRÉ DICE SÍ AL DEPORTE



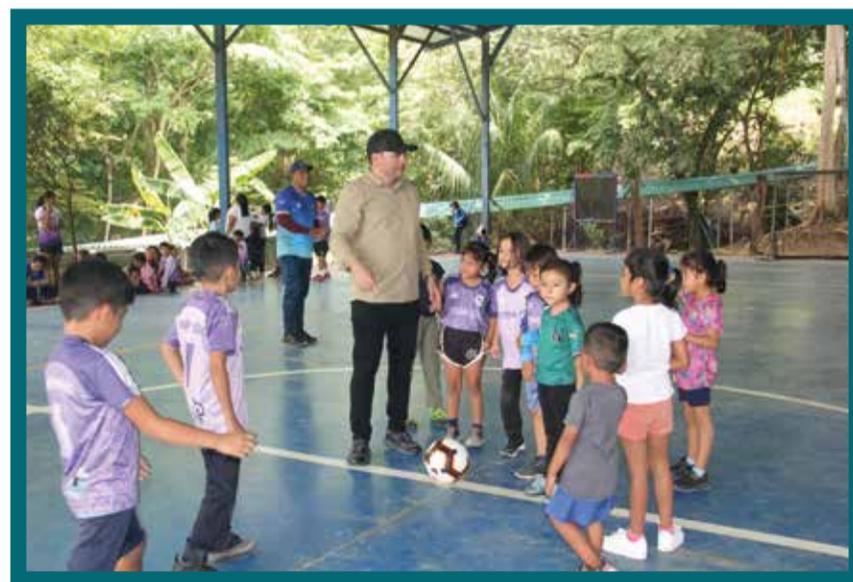
Con el fin de conocer necesidades en materia de programas de deporte y recreación en el Territorio Indígena Rey Curré, de Buenos Aires de Puntarenas, el ministro de Deportes, Royner Mora Ruiz y el jefe de la Unidad de Programas y Proyectos Deportivos y Recreativos del Icoder, Alonso León Mena, compartieron el viernes 27 de setiembre de 2024 con estudiantes de la Escuela Indígena de Curré y del Colegio Yimba Cajc.

En el marco de un festival deportivo organizado por la Escuela Indígena de Curré, el ministro Mora escuchó con atención los planteamientos presentados por dirigentes indígenas, antes de comprometerse a gestionar todo lo que sea posible para colaborarles.

Al encuentro asistieron también la alcaldesa de Buenos Aires, Margoth Mora Navarro, y la directora ejecutiva de la Comisión Nacional de Asuntos Indígenas (Conai), Daniela Gutiérrez Villanueva.

Durante la cita hicieron uso de la palabra, entre otros, Mónica Hernández, del gobierno estudiantil del Colegio Indígena Yimba Cajc; Daniel Morales, entrenador de la escuelita de fútbol; y Marlon Mavisca, del comité de deportes de la comunidad.

El festival se complementó con una intensa jornada de partidos de fútbol sala.



# IMPULSAN EL PARA DANCE EN COSTA RICA



La Federación Costarricense de Baile Deportivo (Fecobade) da un paso adelante y en medio del Costa Rica Open Dance Fest, que se realizó el 28 y 29 de setiembre 2024 en el Centro de Convenciones de Costa Rica, anunció la inclusión en el país del baile deportivo adaptado.

“Nos llena de satisfacción el trabajo que hace la Federación Costarricense de Baile Deportivo a cargo de Sabrina Fuchs y su equipo, porque ha sido un camino difícil en el que destacan muchas señales positivas. Apenas en el año 2023 la federación recibió la declaratoria de representación nacional y en el 2024 la de idoneidad para administrar fondos públicos. Estamos gestionando algunos colones para este año y garantizando que tendrán recursos del Estado en el 2025 para potenciar las distintas modalidades de baile deportivo”, señaló Donald Rojas, director del Icoder.

La incorporación del para dance en Costa Rica se concreta con el taller “Introducción al Manejo de silla de ruedas para baile deportivo” dirigido a profesores de baile, que será impartido por la mexicana Sonia Mendoza.



# PUNTARENAS REGIÓN AMERICANA DEL DEPORTE



En una ceremonia realizada en la sede del parlamento europeo, la Federación de Asociaciones de Capitales y Ciudades del Deporte Europeas “ACES EUROPA/AMÉRICA” otorgó a Puntarenas, el 12 de diciembre 2024, el título de “Región Americana del Deporte 2025”

“Hoy celebramos con gratitud el reconocimiento para nuestra querida provincia de Puntarenas. Este trabajo lo estamos haciendo en equipo con los gobiernos locales de los 13 cantones y 3 intendencias de la provincia. Desde el gobierno, reafirmamos nuestro compromiso de seguir impulsando el deporte como un pilar fundamental de nuestra sociedad”, manifestó Royner Mora, ministro de deportes.

En octubre del 2024, una delegación de “ACES EUROPA/AMÉRICA”; visitó Puntarenas, junto al

ministro de deportes, Royner Mora Ruiz y el director del Icoder, Donald Rojas Fernández, y se reunió con los alcaldes e intendentes, quienes reafirmaron el compromiso con el bienestar, el desarrollo y la calidad de vida de los ciudadanos, convencidos de que se puede construir una sociedad más fuerte, inclusiva y sostenible a través del deporte, la recreación y la actividad física.

“Puntarenas tiene gente comprometida, valiente y decidida. Y una provincia tan rica en diversidad, en cultura, en oportunidades, necesita estar unida. Y es que, por eso, queremos que esta candidatura sea una oportunidad para que todas las alcaldías de la provincia trabajen juntas. Porque solo trabajando de la mano, podemos enfrentar los desafíos sociales que nos rodean como el sicariato y el narcotráfico”, señaló en octubre del 2024 Royner Mora Ruiz.

ACES desde 1999 puso en marcha los reconocimientos a ciudades por sus políticas deportivas, goza de una red en todo el mundo. “Creemos en el deporte como salud, no en el deporte de alta competición, eso se lo dejamos a los comités olímpicos y a las ligas profesionales, promovemos un deporte como bienestar, elemento integrador, y como un derecho para todos. Somos una asociación sin ánimo de lucro con el reconocimiento de la Unión Europea, el Parlamento Europeo, UNESCO, OEA, el Consejo Iberoamericano del Deporte, y Naciones Unidas Turismo, entre otros, porque a través de nuestra red podemos llegar a muchas personas en el mundo”.



# COMUNIDADES EN MOVIMIENTO: Campeones por la vida



Con el objetivo de impactar positivamente en los niños y jóvenes de la provincia de Puntarenas, a través de la creación de escuelas gratuitas de fútbol, el jueves 3 de octubre 2024, Royner Mora Ruiz, ministro de deportes y Donald Rojas Fernández, director del Icoder; dieron a conocer el inicio del Proyecto “Comunidades en movimiento: campeones para la vida”, en las comunidades peninsulares de Lepanto, Isla Venado, Paquera, Isla de Chira y Cóbano.

El anuncio tuvo lugar en una abarrotada Casa de la Cultura de Cóbano, donde dirigentes y lugareños se dieron cita para recibir las buenas noticias de un proyecto que promueve el Gobierno de la República con el trabajo coordinado de Icoder, la

FEDEFUTBOL, el Comité Olímpico, Municipalidades e Intendencias.

El Proyecto Comunidades en Movimiento: Campeones para la vida, pretende el aprovechamiento del tiempo libre en un entorno seguro a través de cursos presenciales, la formación y el reforzamiento de valores que permitan que los niños y adolescentes que participan en el programa cuenten con hábitos de convivencia y pautas culturales, reduzcan prácticas poco saludables y conductas sociales no aceptadas.

Lo anterior, porque el proyecto es una respuesta al aumento de la delincuencia en Puntarenas. A través de las escuelas de fútbol recreativas, se busca

contrarrestar estas problemáticas y fomentar un desarrollo positivo en las comunidades.

Los entrenadores de Cóbano, Paquera, Lepanto, Isla Venado e Isla Chira, recibieron los kits con balones, platos, infladores, silbatos, chalecos, conos, escaleras, tabletas, maletín de primeros auxilios, entre otras herramientas necesarias para sacar adelante las escuelas de fútbol.

Además, como un valor agregado, Royner Mora Ruiz, ministro de deportes; anunció la realización en Cóbano de talleres de karate, rugby, ajedrez y bádminton, con el propósito de que los chicos se enamoren de estos deportes, que podrían ser parte de la segunda etapa del proyecto, porque el próximo año el Proyecto avanzará a una segunda etapa donde se amplía la oferta con aproximadamente 30 disciplinas deportivas.

Por su parte, en Osa y Esparza, arrancó el sábado 19 de octubre 2024, la capacitación a los formadores de los 61 distritos de la provincia de Puntarenas que participan en el Proyecto Comunidades en Movimiento.

Las sesiones de trabajo se realizaron en la sede de la Municipalidad de Esparza, con los participantes de la región central y norte: Esparza, Puntarenas, Isla Chira, Isla Venado, Paquera, Cóbano, Monteverde, Montes de Oro y Garabito.

En la sede del Sindicato de Educadores Costarricenses (SEC) en Ciudad Cortés, estuvieron entre otros, dirigentes de Osa, Corredores, Buenos Aires, Quepos y Golfito. Aura Luz Forester Delgado, Vicealcaldesa de Osa y Claudio Madrigal, Presidente del CCDR de ese cantón, dieron la bienvenida a los participantes.

En la capacitación, destacaron Verónica Acuña y Julio Murillo (Fedefutbol) y Vinicio Hernández (MEP), así como dirigentes del Icoder y el Comité Olímpico

Nacional, quienes durante dos días desarrollaron el programa que hace énfasis en un balompié que debe ser enseñado no solo como una habilidad deportiva, sino como un medio para inculcar valores de respeto, disciplina y trabajo en equipo.





## ENTRENO

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

AÑO IX NÚMERO 23  
setiembre a diciembre 2024

Producción:  
Comunicación Icoder

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

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

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

**DESDE LA DIRECCIÓN  
DONALD ROJAS FERNÁNDEZ**  
Director Nacional



**La Sabana. Un parque con historia.**

Se puede afirmar que el Parque Metropolitano La Sabana fue el primer sitio que tuvo Costa Rica para la práctica del deporte y la recreación.

El terreno, donado por el Padre Manuel Antonio Chapuí de Torres, para el repoblamiento de la naciente Villa de la Boca del Monte (actual ciudad de San José), poco a poco se fue posicionando como un espacio para el esparcimiento y el ocio.

Durante la segunda mitad del siglo XIX, el llano de La Sabana se convirtió en el lugar predilecto de los habitantes de la ciudad para realizar almuerzos campestres, caminatas dominicales o para cabalgar. Es justamente esta última actividad, la que consolida a La Sabana como un sitio destinado para el deporte y la recreación.

He tomado prestado el título de este artículo del libro escrito por el historiador Carlos M. Zamora Hernández, que publicó la Imprenta Nacional en el año 2009, por el significado que posee este espacio, no sólo para los habitantes de la ciudad de San José, sino para todos los costarricenses.

El parque no solo ha sido testigo de algunos de los episodios más sobresalientes de la historia nacional, tales como la histórica visita del S.S. el Papa Juan Pablo II o el traspaso de poderes de la expresidenta de la República, Laura Chinchilla Miranda; sino que también alberga instalaciones emblemáticas tales como el Estadio Nacional, el Gimnasio Nacional, la Piscina María del Milagro París, el Patinódromo Nacional y el Museo de Arte Costarricense.

Sin embargo, el paso del tiempo y la falta de recursos para el mantenimiento y mejoramiento de sus

terrenos, han dejado una huella que afecta su imagen y su papel como sitio para el deporte, para la recreación y para la actividad física.

Desde mi llegada a la Dirección Nacional hacemos un esfuerzo importante para lograr revertir la situación y para devolverle a La Sabana su esplendor. Poco a poco los resultados se van haciendo patentes.

Mediante alianzas estratégicas con empresas privadas, instituciones del Estado, ONG, grupos interesados y los funcionarios del Icoder, pusimos en marcha un proyecto que ya ha dado resultados positivos y tiene logros concretos.

En el año 2024 se logró restaurar la pista azul, gracias a la donación de Volio y Trejos Asociados. Iniciamos con el rediseño y mejoramiento del llamado Bosque Norte, de la mano de la fundación Yamuni Tabush. Inauguramos una nueva piscina de 25 metros y 8 carriles en el complejo María del Milagro París y pronto, daremos inicio al proyecto de iluminación con el apoyo de la Municipalidad de San José, del Instituto Costarricense de Electricidad, el Instituto Nacional de Seguros y la Compañía Nacional de Fuerza y Luz.

El objetivo es lograr que La Sabana se convierta en un modelo y ejemplo de espacio para el mundo y de la mano a sitios emblemáticos que ya poseen otras naciones.

En la actualidad, el Parque Metropolitano La Sabana es "Patrimonio Cultural de la Nación" según se desprende del Decreto Ejecutivo No. 29305-C, publicado en el Diario Oficial La Gaceta No. 39 el 23 de febrero de 2001.



**e ENTRENO**