



CICLO DE CHARLAS GRATUITAS

¡CONTIGO QUEREMOS CONVERSAR!

Las inscripciones se recibirán al correo apoyointegral@ind.cl o al Whatsapp +569 7139 6006 ¡Participa!

En tiempos de distanciamiento social, queremos estar más cerca de ustedes. El Ministerio del Deporte y el Instituto Nacional de Deporte (IND) invitan a todos los deportistas de alto rendimiento del país a compartir estrategias para enfrentar este tiempo sin competencias y sin todos los elementos necesarios para entrenar en sus respectivas disciplinas.

Por tal motivo, la Unidad de Apoyo Integral al Deportista del IND organizó un ciclo de charlas gratuitas vía Zoom, que abordará diferentes aspectos tanto para sobrellevar la contingencia sanitaria como para apoyar el desarrollo de sus carreras deportivas.

CICLO DE CHARLAS HORARIO: 15.00 HRS.

- Jueves 23 de julio:** Deporte y cuarentena.
- Jueves 30 de julio:** Proddar y pandemia.
- Jueves 13 de agosto:** Seguro de accidentes.
- Jueves 27 de agosto:** Desafíos de la carrera dual.

INSCRIPCIONES/CONSULTAS

Unidad de Apoyo Integral al Deportista: apoyointegral@ind.cl o Whatsapp +569 7139 6006.



PRODDAR Y COVID-19

LA BECA SE MANTIENE SIN COMPETENCIAS

Pese a la suspensión de los Eventos Fundamentales (EF), los beneficiarios seguirán recibiendo el estímulo económico por sus logros deportivos.

¿DE QUÉ SE TRATA?

Ante la suspensión de los eventos deportivos tras la pandemia, resolución protege a los Deportistas Proddar para que mantengan la beca.

¿CÓMO ME PROTEGE?

Esta resolución permite que la evaluación en el Evento Fundamental afectado sea pospuesta, hasta que se re programe o se decida otro en su reemplazo.

¿EN QUÉ CASOS APLICA?

Existen 4 circunstancias:

- 1) Que el EF se haya suspendido por COVID-19
- 2) Que un/a deportista tenga COVID-19 y la cuarentena le imposibilite ir al EF.
- 3) Que un/a deportista esté en cuarentena en la misma fecha del EF, por haber estado en un país afectado o, por estar con una persona contagiada.
- 4) Otras circunstancias serán evaluadas por el Panel Técnico.

Sin perjuicio de lo anterior, los deportistas deben cumplir con las demás obligaciones que exige el Reglamento Proddar, mantener una continua comunicación con el cuerpo técnico y minimizar el impacto negativo que pueda significar esta contingencia, como velar, en la medida de lo posible, por mantener un adecuado estado físico.



O CÓMO SUPERAR EL ENCIERRO

CLAVES PARA ENFRENTAR LA PANDEMIA

Nunca están demás algunas recomendaciones para enfrentar esta crisis sanitaria.

Los deportistas de alto rendimiento poseen gran capacidad de resiliencia y son capaces de sobrellevar altos niveles de estrés. Sin embargo, una cuarentena puede significar un gran desafío para personas que hacen su vida en movimiento.

¡PRESTA ATENCIÓN EN TU RUTINA!

Así como tenemos la capacidad de adaptarnos a las situaciones, también es importante diseñar un entorno capaz de adaptarse a ti. Por lo tanto, revisar que la rutina de vida y entrenamiento sea compatible con nuestros materiales y espacio, es la forma más segura de cuidarte de las lesiones, a la vez que tratas con el desánimo. Plántate metas desafiantes y realistas.

ACTITUD POSITIVA

Ser positivos y darse ánimos se llevan de la mano. En la primera valoras tu recursos tanto como para reconocer virtudes y para solicitar complemento a las habilidades que te falta por desarrollar. Se trata de buscar una actitud activa y responsable. En este punto, dar y darse ánimos es recordar que lo que se hace se sustenta en un propósito. La positividad es honesta y los ánimos solidarios.



UNA COMUNICACIÓN ACTIVA PUEDE PASAR POR SABER DAR O PEDIR APOYO

Cultiva una comunicación solidaria: ¡tu experiencia puede ser muy útil para tus compañeros! Empatizar con el resto ayuda a conseguir otras visiones a lo que te sucede, pudiendo de esta manera resolver problemas conjuntamente. Es importante mantener y profundizar los lazos con quienes te preocupas y quieres.

PERFIL PRODDAR

EL MAYOR RECONOCIMIENTO DE NUESTRO PAÍS

Francisca Crovetto fue distinguida con el Premio Nacional del Deporte 2019.

La tiradora de skeet y presidenta de la Comisión de Deportistas de Alto Rendimiento de Chile (DAR Chile), Francisca Crovetto, quien es la primera deportista chilena en clasificar a los Juegos Olímpicos de Tokio y medallista de plata en los Juegos Panamericanos de Lima, fue elegida de forma unánime como Premio Nacional del Deporte 2019.

Crovetto es deportista Proddar desde el año 2010 y ya representó a Chile en las citas olímpicas de Londres 2012 (8º lugar) y Río 2016 (17º lugar), destacando además por el oro en los Odesur de Medellín 2010 y la plata en los Panamericanos de Guadalajara 2011. En los Odesur disputados en Santiago 2014 repitió la plata. Y en 2015 fue bronce en los Panamericanos de Toronto.

Este premio se entrega año a año de parte del Estado de Chile al deportista o al equipo que en el año calendario competitivo o por su trayectoria destacada y ejemplar para la juventud del país.

La comisión que decidió esta votación estuvo compuesta por la Ministra de Deportes, Cecilia Pérez; la Directora del Instituto Nacional de Deportes, Sofía Rengifo; el diputado Sebastián Keitel; la senadora Yasna Provoste; y el presidente del Círculo de Periodistas Deportivos de Chile, Danilo Díaz.

El Premio Nacional del Deporte consiste en un diploma de Distinción Deportiva, firmado por el Presidente de la República, Sebastián Piñera, y un estímulo económico equivalente a 245 UTM (\$12.341.140), si se trata de un deportista, o de 367 UTM en caso de que se entregue a un equipo de deportistas (se divide entre los integrantes). Los deportistas sólo podrán recibir este premio una vez en su vida