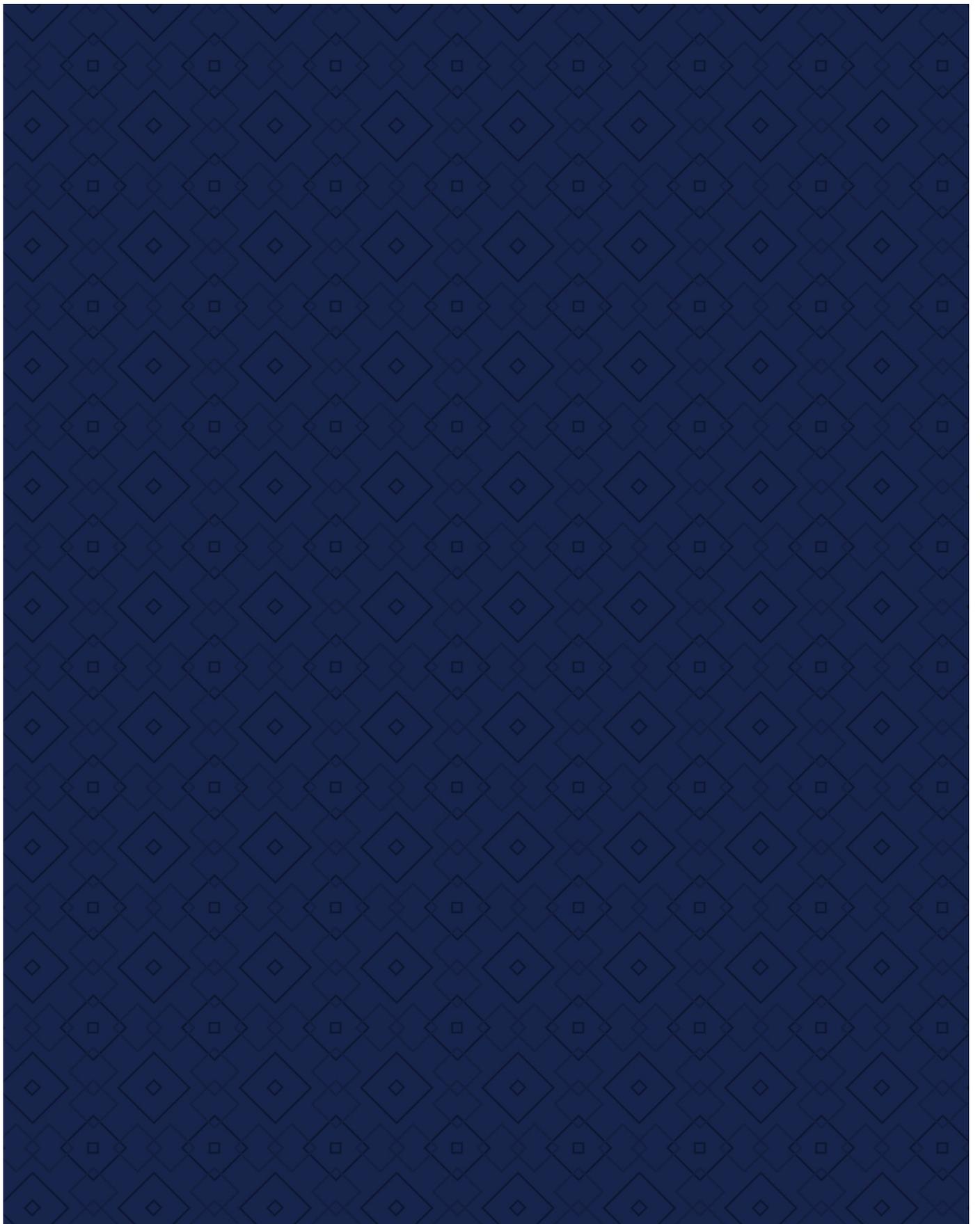




COMISIÓN DE  
**ATLETAS**  
COMITÉ OLÍMPICO DE PANAMÁ

**MEMORIA  
DE LABORES**

**2016 - 2020**



## Nuestro Mensaje



**DIEGO CASTILLO G.**  
Presidente



**ATHEYNA BYLON**  
Secretaria

**Señores (as)**  
**Atletas miembros**  
**Federaciones Deportivas Nacionales**  
**Comité Olímpico de Panamá**

Hace cuatro (4) años asumimos con gran responsabilidad el reto de dirigir la recién creada Comisión de Atletas del COP, con el propósito de darle operatividad atendiendo a una gestión planificada de actividades y tareas estratégicas que nos permitieran representar los intereses de los atletas y hacer sentir sus voces dentro del seno del Comité Olímpico de Panamá, además de fomentar el desarrollo personal de los atletas panameños de ustedes brindándole herramientas para cumplir este fin y para que estén preparados para afrontar los retos que supone la práctica deportiva y la vida después de la carrera.

A través de esta memoria labor, que resume los 4 años de gestión, queremos no sólo dejar constancia de las actividades realizadas en pro de la consecución de nuestros objetivos como comisión, sino también de los resultados obtenidos a lo largo de nuestra gestión.

Sin duda, el trabajo que hemos venido realizando, no hubiera sido posible sin contar con la colaboración de cada uno de ustedes, que como bien determina la Carta Olímpica son el centro del movimiento deportivo y la razón de ser del mismo. Este trabajo mancomunado junto a los atletas, las Federaciones Nacionales y el Comité Olímpico de Panamá ha sido guiado por la Planificación Estratégica de nuestra Comisión elaborada en el 2017, cuyas líneas estratégicas de acción operativa, educativa y de comunicación constituyeron la base de nuestra gestión.

Cada una de las acciones que realizamos con atletas de diferentes regiones del país, categorías y disciplinas deportivas, contribuyó a hacernos una de las Comisiones de atletas más activas del continente y pionera en la realización de un Foro Nacional de atletas a nivel regional, siendo la segunda comisión del continente en implementarlo a nivel nacional.

Ciertamente, muchos retos han sobrevenido en los últimos años, pero gracias a la planificación hemos podido llevar adelante una gestión sostenible y transferible en el tiempo para las futuras gestiones. Estas experiencias nos han convertido en una comisión sólida, capaz de autogestionar, y estar alineados con la recomendación 40 de la Agenda Olímpica 2020 del COI.



**Diego Castillo - Presidente**



**Atheyna Bylon - Secretaria**



## Reseña Histórica

### PRIMERA REPRESENTACIÓN

Por primera vez los atletas estuvieron representados con voz y voto en el COP, aunque no fueron escogidos por sus pares.



### SURGE LA COMISIÓN DE ATLETAS

- Aprobación del Reglamento de la Comisión de Atletas del COP
- Se conforma la primera Comisión de Atletas cuyos representantes ante el COP son escogidos por sus pares.
- Representación de los Atletas en la Asamblea y Junta Directiva del COP
- Taller Antidopaje para los Atletas



### DESARROLLO DE PROGRAMAS

- Taller de Capacitación para Atletas YOG 2018
- Modificación del Reglamento de la Comisión de Atletas del COP
- Primera participación de la Comisión de Atletas en el Foro de Atletas de Panam Sports
- Educación Olímpica 2018



### CONSOLIDANDO NUESTRA PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA

- Deporte Seguro: Charlas y establecimiento de oficina
- Cursos Educativos dirigido a atletas en Plataforma de Educación del COP
- 1<sup>ra</sup> Edición Círculo de Atletas
- Dotación de Kit preventivo para la Covid-19 para atletas
- Participación en el Programa Educativo "Construyendo mi Futuro"

2012



### PRIMER TALLER IOC REACH

El 7 de Marzo se llevó a cabo el primer taller de "IOC Athlete Career Program" dirigido a 25 atletas nacionales, con la participación de Pedro Yang (OLY) Mónica del Real (OLY).

2015

2016



### INICIO DE OPERACIONES

- Planificación Estratégica 2017 - 2020
- I Foro Nacional de Atletas
- 4 Talleres de Formación para Atletas "IOC Outreach"

2017

2018



### SEGUIMOS DESARROLLANDO

- Young Change Maker +
- II Foro Nacional de Atletas
- Formación de Formadores para Talleres "IOC Outreach" y más talleres
- Adopción por el COP de la Declaración de los Derechos y Deberes de los Atletas del COI

2019

2020



# CONTENIDO

**2016**

Página 07



**2017**

Página 09



**2018**

Página 14



**2019**

Página 16



**2020**

Página 21









# 2016

## **SURGE LA COMISIÓN DE ATLETAS DEL COP Y SE APRUEBA SU PRIMERA REGLAMENTACIÓN**

En el año 2016, surge la Comisión de Atletas del Comité Olímpico de Panamá en donde por primera vez sus representantes ante la Asamblea General del Comité Olímpico de Panamá fueron escogidos por sus pares, en dicha reunión eran elegibles para participar los atletas olímpicos que habían participado en alguno de los siguientes tres Juegos Olímpicos: Beijing 2008, Londres 2012, Río 2016.

Esto en atención a lo que dispone la Carta Olímpica y el Estatuto del Comité Olímpico de Panamá conforme aprobado por su asamblea general y el Comité Olímpico Internacional, el 23 de Septiembre del 2016 se llevó a cabo la primera reunión de la Comisión de Atletas del Comité Olímpico de Panamá, mediante la cual se constituyó la misma y se eligió a Diego Castillo (Londres 2012) y Atheyna Bylon (Río 2016) como los dos representantes de los atletas ante la Asamblea General del COP.

En 16 de octubre del 2016, se designa a Irving Saladino como representante de la Comisión de Atletas ante la Junta Directiva del COP, como segundo vocal.







# 2017

## ELABORACIÓN DE PLAN ESTRATÉGICO DE LA COMISIÓN DE ATLETAS 2017-2021



Gracias a la oportunidad que significó que el Presidente de la Comisión de Atletas, participara de las iniciativas educativas del COP, específicamente desarrolló las iniciativas educativas del COP, específicamente en el I Diplomado en Gestión de Organizaciones Deportivas.

Para su elaboración, se realizó un análisis diagnóstico previo que implicó varias técnicas de recopilación de datos, tales como entrevistas y análisis de contenido.

Dentro de la documentación revisada y analizada estuvieron:

- Recomendaciones del COI para la creación de una Comisión de Atletas eficaz
- Estatutos del Comité Olímpico de Panamá
- Reglamento de la Comisión de Atletas
- Acta de la escogencia de la Comisión de Atletas del Comité Olímpico de Panamá

Igualmente se realizaron entrevistas cualitativas y cuantitativas de carácter individual, anónimas y online a presidentes de las Federaciones Nacionales, miembros de la Comisión de Atletas y Junta Directiva del Comité Olímpico de Panamá.

En total se entrevistaron a 51 personas, de las cuales 35 eran atletas, siete presidentes de las Federaciones Nacionales y cuatro miembros de la Junta Directiva del Comité Olímpico de Panamá.

El análisis de toda la información recolectada nos permitió realizar nuestra planificación estratégica para el cuatrienio 2017 - 2020. Siendo nuestro objetivo el *Basarnos en una planificación sostenible en el tiempo y que pueda transferirse a la próxima dirigencia de la CA queremos crear acciones puntuales que permitan hacer de la organización operativa, una comisión sólida, capaz de poder gestionar sus propias actividades, apalancándose principalmente de atletas y en donde los principales beneficiados sean los mismos. Siguiendo siempre la recomendación 40 de la agenda 2020 del COI.*

### LÍNEAS ESTRATÉGICAS DE GESTIÓN

Operativa    Educativa    Comunicación

# Nuestras Líneas Estratégicas de Gestión

## Línea Operativa

Se utilizará como principal herramienta los atletas, identificando líderes y posteriormente dándole beneficios que les motiven a seguir gestionando como apoyo a la CA. Enfocada en la Buena relación con cada uno de nuestros Stakeholders

Identificación de stakeholders

Establecer líderes en cada deporte para que representen la Comisión de Atletas

Apalancarse y gestionar una buena relación para armonizar la relación atleta-federado

## Línea Educativa

Aumentar el interés de los atletas por la gestión deportiva, informando de manera correcta sobre sus beneficios y su rol dentro del sistema deportivo y la sociedad, a través de programas de educación

Implementar formaciones que profesionalicen el deporte, buscando que los atletas que ya tienen experiencia, aprendan de gestión y sigan dentro del deporte

Enfocar el tipo de formaciones dependiendo de cada stakeholders y objetivo de la misma

## Línea de Comunicación

Más importante que darse a conocer es que nos conozcan de la manera adecuada, estableciendo acciones que enfocarán nuestros mensajes dependiendo del receptor

Incrementar el nivel de conocimiento sobre la Comisión de Atletas

Creando sentido de pertenencia entre cada Stakeholders y la Comisión de Atletas

Optimizar las relaciones a través de una comunicación y acciones vinculantes



MEMORIA DE LABORES 2016 - 2020



MEMORIA DE LABORES 2016 - 2020

# 2017

## I FORO NACIONAL DE ATLETAS



En directa coorganización con el Comité Olímpico de Panamá y con el apoyo del Municipio de Panamá se desarrolló el 15 de agosto de 2017 el **I Foro Nacional de Atletas** con la participación de más de 50 atletas de 14 disciplinas deportivas de las cuales 47% eran mujeres y el 57% hombres, con una edad promedio de 23 años.

Dentro de los temas tratados en esta primera edición estuvieron, el rol del atleta en el sistema deportivo y la importancia del entorno del atleta para su desarrollo deportivo, la relación entre nutrición y alto rendimiento deportivo, prevención y orientación sobre el proceso de controles antidopaje, entre otros.



# 2017

## TALLERES DE FORMACIÓN PARA ATLETAS "IOC OUTREACH"



Nuevamente en co-organización con el Comité Olímpico de Panamá y con el financiamiento de Solidaridad Olímpica del 20 al 23 de noviembre se realizaron una serie de talleres formativos para atletas con la intención de ayudarles a prepararse para la transición al mundo laboral, ofrecerle recursos y formación para que puedan desarrollar sus capacidades para desenvolverse en la vida diaria, y que puedan sacarle provecho a las oportunidades de educación y empleo que se les presenten.

El taller contó con 55 atletas en 16 disciplinas deportivas con 37 mujeres y 18 hombres.

Cabe destacar que todos los talleres fueron guiados por: Carlos Santiago, OLY y Gabriel Sagastume, OLY. Ambos atletas olímpicos formados por el COI para ser facilitadores en este tipo de formaciones.





MEMORIA DE LABORES 2016 - 2020



COMISIÓN DE  
**ATLETAS**  
COMITÉ OLÍMPICO DE PANAMÁ

# 2018

## EN EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN OLÍMPICA EN LAS ESCUELAS



A través del programa de Educación Olímpica del COP y con la colaboración de los miembros de la Comisión de Atletas, Christie Bodden, Diego Castillo e Irving Saladino se logró visitar cuatro escuelas para un alcance aproximado de 3,400 estudiantes.

Durante el desarrollo del programa se compartió información del movimiento olímpico como el programa de los JJOO, la importancia de los Juegos contada por nuestros tres atletas olímpicos. Esto siempre resaltando la importancia de los valores del olimpismo y el juego limpio.

Cada charla finalizaba con una sesión de preguntas y respuestas para que los estudiantes pudieran conocer de primera mano las experiencias personales y deportivas de nuestros atletas.

## TALLER CON ATLETAS PARTICIPANTES DE JUEGOS OLÍMPICOS DE LA JUVENTUD



Previo a la participación de la delegación panameña en los Juegos Olímpicos de la Juventud en Buenos Aires 2018 se realizó un conversatorio en el auditorio de la Federación Panameña de Fútbol con la delegación de atletas que estaría en la justa deportiva.

La Comisión de Atletas participó de la misma dando palabras de motivación y brindando palabras para que conocieran la importancia de unos Juegos Olímpicos y la enriquecedora experiencia de vivir el ambiente en una Villa Olímpica.

## MODIFICACIÓN AL REGLAMENTO DE LA COMISIÓN DE ATLETAS

Con la intención de garantizar la mayor participación, inclusión e interés de atletas dentro y hacia de la Comisión de Atletas se propusieron a la Asamblea General modificaciones al Reglamento de la Comisión de Atletas, mismas que fueron aprobadas de manera unánime.

Buscando mayor representación en el nivel ejecutivo de la comisión y emulando las mejores prácticas de gobernanza a nivel deportivo en donde los atletas son el centro del movimiento, así pues a partir de la celebración de dicha Asamblea General del Comité Olímpico de Panamá, el 6 de Diciembre del 2018, se aprobaron las siguientes modificaciones:

- Se incluyen a los atletas participantes de las últimas tres ediciones de Juegos Panamericanos
- Añadimos a cuatro vocales a la Comisión de Atletas para complementar al presidente y secretario



COMISIÓN DE ATLETAS

MEMORIA DE LABORES 2016 - 2020



COMISIÓN DE  
**ATLETAS**  
COMITÉ OLÍMPICO DE PANAMÁ

# 2019

## II FORO NACIONAL DE ATLETAS



La segunda edición del **Foro Nacional de Atletas** se realizó el 12 de septiembre buscando ser inclusivos con una participación de los atletas y posteriormente obtener recomendaciones de los atletas para la gestión de la comisión.

El contenido de esta edición fue, la presentación del Plan Estratégico de la Comisión de Atletas de Panamá y la Comisión de Atletas del COI, red de comunicación entre atletas y organizaciones deportivas, emprendimiento para atletas, prevención de amaño y apuestas entro del deporte, entre otros.

## PRIMERA PARTICIPACIÓN EN EL FORO MUNDIAL DE ATLETAS

Buscando activamente una mejor representación como Comisión de Atletas basado en nuestras experiencias nacionales por primera vez nuestra Comisión estuvo representada en el Foro Mundial de Atletas del COI del 13 al 15 de abril en Lausana, Suiza.

Dentro de los temas abordados en dicho Foro, se destacan:

- Comisión de Atletas del COI
- Igualdad de género
- Salud mental en los atletas
- Sistema mundial antidopaje
- Declaración de derechos y responsabilidades de los atletas
- Experiencia de Atletas en Comité Organizadores de JJOO
- Career+ programme
- Sesión de preguntas con Thomas Bach





# 2019

## CANDIDATURA A LA COMISIÓN DE ATLETAS DE PANAM SPORTS

A través de una previa aprobación de Panam Sports, por primera vez en la historia un atleta panameño fue candidato a una Comisión de Atletas a nivel internacional, las elecciones se dieron durante los JJPP Lima 2019 en donde fueron electos los representantes de Brasil, México, Bermuda, Canadá y EEUU.

## DECLARACIÓN DE DERECHOS Y DEBERES DE LOS ATLETAS

Siendo consecuentes con las mejores prácticas en gobernanza deportiva el 5 de diciembre a solicitud de la Comisión de Atletas, la Asamblea General del COP celebrada el 5 de Diciembre de 2019 adoptó de manera unánime la Declaración de los Derechos y Deberes de los Atletas

La Declaración cubre ámbitos como la lucha contra el dopaje, la integridad, el deporte limpio, la carrera, comunicación, gobernanza, la discriminación, garantías procesales y prevención del acoso y abuso en el deporte.

Todos temas alineados al accionar de nuestra Comisión de Atletas.

17





MEMORIA DE LABORES 2016 - 2020



COMISIÓN DE  
**ATLETAS**  
COMITÉ OLÍMPICO DE PANAMÁ



## Declaración de Derechos y |

*creada por y para atletas a través de un proceso de consulta inte.*

Los atletas y sus intereses forman parte integrante del Movimiento Olímpico. Esta declaración define el conjunto de a de sus miembros. Se inspira en la Declaración Universal de los Derechos Humanos y en otros acuerdos, principios y ti

Todas las partes del Movimiento Olímpico, especialmente el Comité Olímpico Internacional, las federaciones depor derechos y deberes. Se busca incentivar a dichas entidades a desarrollar mecanismos de recurso eficaces en relació aplicable a ambos sexos.

### I. Derechos de los atletas

Esta declaración busca promover la capacidad y la posibilidad de los atletas a:

1. Practicar deporte y competir sin estar sujetos a discriminación por motivos de raza, color, religión, edad, sexo, orientación sexual, discapacidad, idioma, opiniones políticas o de otro tipo, origen nacional o social, situación económica, nacimiento o cualquier otra consideración inmutable.
2. Formar parte de un entorno deportivo transparente, justo y limpio y, más particularmente, que luche contra el dopaje y la manipulación de competiciones, y prevea procesos transparentes de evaluación/arbitraje, selección y clasificación, así como programas de competición adecuados, lo que incluye los programas de entrenamiento en dichas competiciones.
3. Acceder a información general sobre cuestiones relacionadas con los atletas y la competición de manera clara y oportuna.
4. Acceder a formación sobre cuestiones de tipo deportivo, así como a una carrera laboral o académica al mismo tiempo que se entrenan y compiten, si así lo decide el atleta y en aquellos casos en los que ello sea viable.
5. Aprovechar oportunidades de generación de ingresos en relación con su carrera deportiva, nombre e imagen, bajo la observancia de los derechos de propiedad intelectual u otros derechos, las normas aplicables a los eventos y de las organizaciones deportivas, así como la Carta Olímpica.
6. Gozar de una representación de género justa e igualitaria.
7. Gozar de la protección de su salud mental y física, lo que supone disponer de entornos de competición y entrenamiento seguros, y protección ante el abuso y el acoso.
8. Elegir a sus representantes en las organizaciones del Movimiento Olímpico.
9. Denunciar todo comportamiento contrario a la ética sin miedo a represalias.
10. Gozar de privacidad, lo que incluye la protección de información personal.
11. Gozar de libertad de expresión.
12. Gozar de garantías procesales, incluido ser escuchados objetivamente, en un plazo razonable y ante un foro independiente e imparcial, teniendo la posibilidad de ser escuchados en público, con recursos procesales efectivos a tener la posibilidad de ser efectivamente reparados.

*Esta declaración se sometió a la 133.ª Sesión del COI en Buenos Aire:*

9.10.201

## Deberes de los Atletas



COMISIÓN DE  
**ATLETAS**  
COMITÉ OLÍMPICO DE PANAMÁ



*rnacional, con miras a reflejar las opiniones de los atletas*

inspiraciones de derechos y deberes para los atletas en el interior del Movimiento Olímpico, bajo la jurisdicción ratados internacionales de derechos humanos. Su objetivo es orientar las acciones del Movimiento Olímpico.

tivas internacionales y los comités olímpicos nacionales, harán lo posible por promover el respeto de estos in con dichos derechos y deberes, y se invita a los atletas a hacer uso de ellos. Toda referencia a «atleta» es

### II. Deberes de los atletas

Esta declaración exhorta a los atletas a:

1. Defender los valores olímpicos y adherirse a los principios fundamentales del Olimpismo.
2. Respetar la integridad del deporte y competir como atletas limpios, en particular sin dopaje ni manipulación de competiciones.
3. Actuar de conformidad con el Código de Ética del COI y denunciar todo comportamiento contrario a la ética, incluidos casos de dopaje, manipulación de competiciones, discriminación, acoso o abuso.
4. Respetar las legislaciones nacionales vigentes, así como las normas de los procesos de clasificación y de las competiciones deportivas, de las organizaciones deportivas pertinentes, y la Carta Olímpica.
5. No discriminar y respetar los derechos y el bienestar de otros atletas, de su entorno, de voluntarios y de cualquier otra persona dentro del entorno deportivo, y abstenerse de realizar manifestaciones políticas en competiciones, instalaciones de competición y ceremonias.
6. Respetar el principio de solidaridad del Movimiento Olímpico, que permite que los atletas y miembros del Movimiento Olímpico se asistan y se apoyen entre sí.
7. Actuar como modelo y ejemplo, incluyendo a través de la promoción del deporte limpio.
8. Informarse y ser conscientes sus deberes.
9. Participar en audiencias cuando así se les solicite, y ofrecer un testimonio veraz en las mismas.
10. Participar y votar en las elecciones de los representantes de los atletas.

*s, que la adoptó en representación del Movimiento Olímpico.*



# 2020

## OFICINA DEPORTE SEGURO



Buscando prevenir posibles situaciones de acoso, discriminación y abuso dentro del ámbito deportivo, se trabajó en colaboración con la Comisión Mujer y Deporte del COP la creación de la oficina Deporte Seguro.

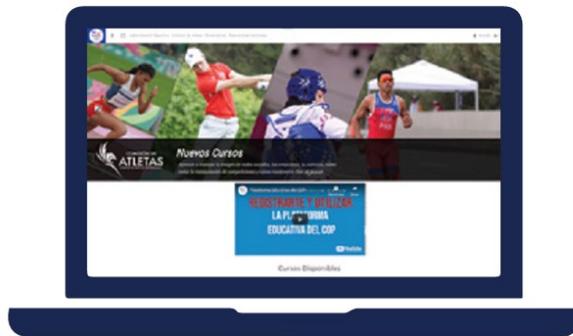
Generando charlas para atletas, federados y entrenadores para la prevención del acoso y abuso dentro del deporte a través Marialoreto González de la oficina por El Respeto del Comité Olímpico de Chile.

De igual manera se inició la creación de un modelo único de protocolo para delegaciones deportivas panameñas que salgan a representar al país para la prevención del acoso y abuso.

## ESPACIO EDUCATIVO PARA ATLETAS DENTRO DE LA PLATAFORMA EDUCATIVA DEL COP

Siendo la educación una de las líneas de trabajo de la Comisión de Atletas y buscando aumentar el interés de los atletas por la gestión deportiva, trabajamos en la creación de un espacio educativo exclusivo para atletas dentro de la plataforma educativa del Comité Olímpico de Panamá con las siguientes formaciones.

- Cursos de Antidopaje
- Cursos de prevención de Manipulación del Juego
- Construyendo mi futuro
- Nutrición Deportiva
- Atletas y medios de comunicación
- Creación de un instagram ganador



Con esto buscamos transformar el deporte a través de la educación activa de nuestros atletas.

# 2020

## 1RA EDICIÓN DEL CÍRCULO DE ATLETAS

A través del subsidio establecido por el COI para la Comisiones de Atletas Nacionales se solicitó realizar en su primera edición el Círculo de Atletas que busca brindar una transición adecuada a los deportistas, aprobada esta solicitud se desarrolló en su primera edición con 20 atletas en 12 disciplinas deportivas diferentes durante 12 sesiones, cada sesión guiada por la psicóloga deportiva María Carla Sayavedra.

Buscamos normalizar y preparar a los atletas para el retiro deportivo y establecer una red de contacto entre atletas de todos los deportes a nivel nacional. Esta iniciativa se repetirá en 2021 con dos generaciones nuevas y que dará seguimiento a la primera edición.



### KIT PREVENTIVO PARA LA COVID - 19 PARA ATLETAS



Nuevamente bajo el subsidio que el COI brinda a las Comisiones de Atletas Nacionales buscamos brindar herramientas para la prevención de la COVID-19 mediante un kit de limpieza para sus áreas de entrenamientos.

Se beneficiaron 100 atletas con mascarillas personalizadas, toallas y gel alcoholado para que limpien sus implementos durante el entrenamiento



MEMORIA DE LABORES 2016 - 2020

# 2020

## PROGRAMA EDUCATIVO "CONSTRUYENDO MI FUTURO" PARA FEDERACIONES NACIONALES JUNTO AL COP



Colaboramos con la Dirección Académica del COP basados en la solicitud de la FEPACI la creación e implementación de un programa educativo que se denominó "Construyendo Mi Futuro" el mismo tuvo como objetivo brindar a los ciclistas nacionales herramientas para reflexionar sobre sus objetivos deportivos y personales, llevar la practica del deporte con los estudios, planificar mi proyecto de vida y el entendimiento de los estudios para este proyecto de vida post deporte.

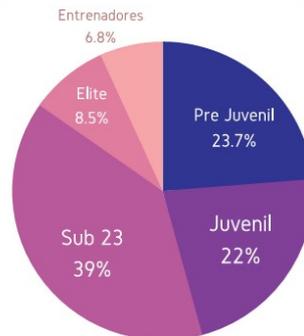
Durante tres semanas a través de plataformas digitales se llevaron a cabo diversas conferencias, que fueron dictadas por: s con Gabriel Sagastume, OLY, Damaris Young y Diego Castillo, OLY.

La temática de las charlas fueron El deporte como medio para un fin y Aplicando mis habilidades y aptitudes. Este programa queda ahora al servicio de los atletas de cada federación nacional para implementarlo en colaboración junto al COP.

### PARTICIPANTES



### CATEGORÍAS



# COMENTARIOS DE LOS PARTICIPANTES...



MEMORIA DE LABORES 2016 - 2020

FUE UNO DE LOS MEJORES TALLERES QUE HE PARTICIPADO. GRACIAS!

ESTE PROGRAMA ME AYUDARÁ MUCHO A TENER UNA GUÍA AL MOMENTO DE PLANIFICAR MI FUTURO

HA SIDO DE MUCHO PROVECHO, AYUDA A TENER MUCHAS MÁS IDEAS DE LO QUE UNO QUIERE.

ME PARECIÓ EXCELENTE APRENDER QUE PUEDES SER EL MEJOR Y TU CARRERA DEPORTIVA SE PUEDE ACABAR EN UN 1º SEGUNDO... ME HA SERVIDO DE MUCHO GRACIAS!!!

ME GUSTÓ MUCHO AL 100% FUE MUY BONITO TODO EL COMPANERISMO!

ME PARECIÓ EXCELENTE ESTAS PRESENTACIONES JUNTO A DAMARIAS, DIEGO, GABRIEL Y MARA. APRENDI COSAS NUEVAS, METAS Y OBJETIVOS A REALIZAR A CORTO, MEDIANO Y LARGO PLAZO. GRACIAS POR ESTE CURSO OJALA SE PUEDA SEGUIR REALIZANDO...

FUE UN PROGRAMA SUPER COMPLETO EN CUAL NOS AYUDO A FIJAR NUESTRAS METAS Y RUMBO HACIA UN FUTURO. ESTOY MUY CONTENTO DE HABER PARTICIPADO DE ESTE INCREIBLE PROGRAMA.

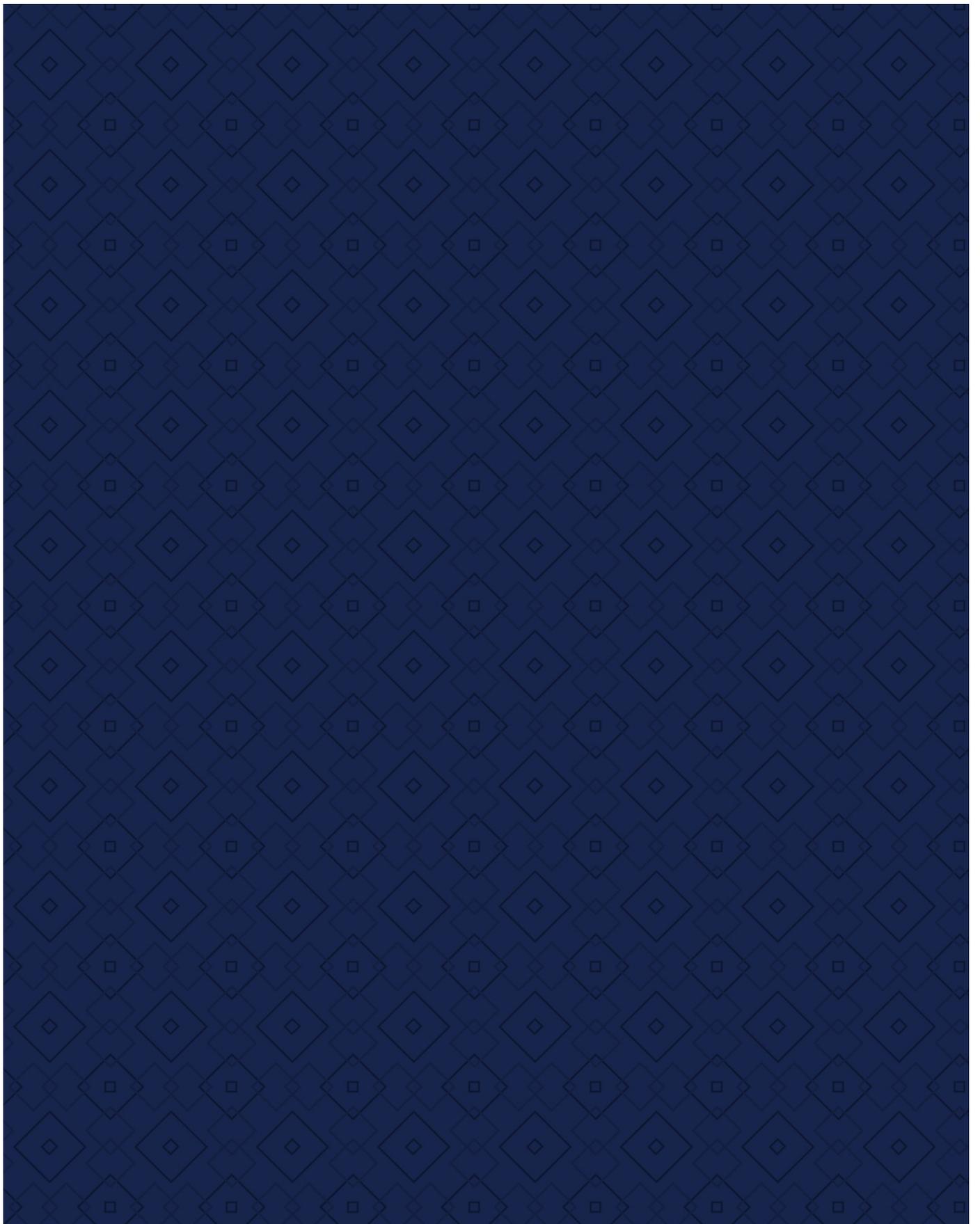




MEMORIA DE LABORES 2016 - 2020



COMISIÓN DE  
**ATLETAS**  
COMITÉ OLÍMPICO DE PANAMÁ





Calle Diana Moran 2060, Llanos de Curundu  
Tel: +507 393-1226 | Fax: +507 224-8049  
Apartado Postal: 0831-021512, Paitilla  
Panamá, Rep. Panamá  
[www.copanama.com/atletas.html](http://www.copanama.com/atletas.html)  
[com.atletas@copanama.com](mailto:com.atletas@copanama.com)

 [facebook.com/copanama](https://facebook.com/copanama)  [@colimpicopanama](https://instagram.com/@colimpicopanama)  [@colimpicopanama](https://twitter.com/@colimpicopanama)  [colimpicopanama](https://youtube.com/colimpicopanama)