DAKAR 2026 YOUTH OLYMPIC GAMES



PACK *DE* PREPARACIÓN

DAKAR 2026

Athlete 365

ÍNDICE

3 Empieza tu trayectoria olímpica
4 Aplicación Athlete365
5 Te damos la bienvenida a Dakar 2026
6 África da la bienvenida, Dakar celebra
7 Conoce Senegal
8 Mapa de los Juegos

LOS IMPRESCINDIBLES DE LOS JOJ

11 Llegadas
12 Acreditación
13 Cómo llegar al recinto de competición
14 Zona de competición: Dakar
15 Zona de competición: Diamniadio
16 Zona de competición: Saly
17 Ceremonias

LA VIDA EN LA VILLA OLÍMPICA

19 Mapa de la Villa Olímpica de la Juventud
20 Alojamiento
21 Servicios de la Villa Olímpica
22 Athlete365 House
23 Comida y bebida

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA ATLETAS

25 Introducción
26 Información general
27 Cursos de aprendizaje
28 PinQuest
29 Integridad
30 Apoyo al desarrollo de la carrera
31 Salud y bienestar
32 Contenido y medios digitales
33 Impacto olímpico
34 Atletas referentes
37 Sesiones de inmersión deportiva

INFORMACIÓN IMPORTANTE

39 Cómo solicitar ayuda
40 Protección contra el ciberacoso
41 Aplicación de atención plena
42 Combate el calor
43 Medidas antidopaje
44 Selfi de la victoria de los Juegos Olímpicos de la Juventud
45 Expresión de los atletas
46 Directrices sobre el contenido
47 Cómo acceder a las entradas
48 «Get Set - Train Smarter»
49 Sostenibilidad
50 Salidas



EMPIEZA TU TRAYECTORIA OLÍMPICA CON ATHLETE365

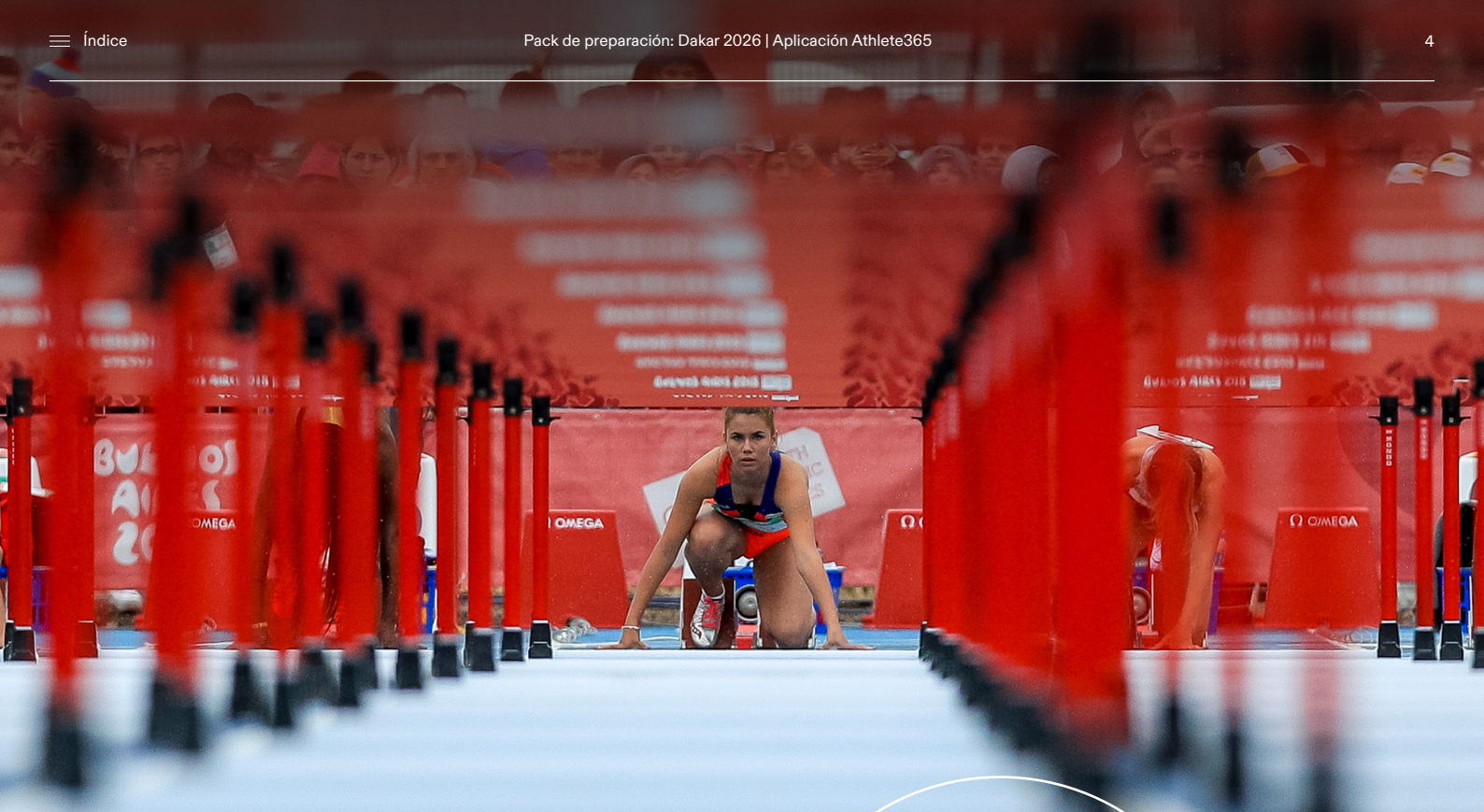
Nuestra misión es mejorar la vida de los y las atletas.

Athlete365 es la comunidad mundial para atletas y miembros de su entorno.

Con más de 210 000 miembros de todo el mundo, te ofrecemos:

- **OFERTAS EXCLUSIVAS**
- **RECURSOS PRÁCTICOS**
- **OPORTUNIDADES DE FORMACIÓN**
- **INFORMACIÓN SOBRE LOS HORARIOS DE LOS JUEGOS**

REGÍSTRATE YA



DESCARGA LA APLICACIÓN ATHLETE365



Toda la oferta de Athlete365 en la palma de tu mano.

La puerta de entrada a nuestros recursos prácticos, oportunidades de aprendizaje y ofertas exclusivas. La aplicación Athlete365 se divide en estas cinco secciones:

INICIO
Las últimas noticias de Athlete365.

PARA TI
Inicia sesión para acceder a un feed personalizado y seguir tu progreso en Athlete365 Learning.

LOS JUEGOS
Todo lo que necesitas saber antes, durante y después de tu paso por Dakar 2026.

FORMACIÓN
Accede fácilmente a todos tus cursos educativos personalizados y a los consejos de expertos y de nuestros asociados olímpicos mundiales.

TU RED
Mantente al tanto de lo que sucede en la comunidad mundial de atletas y conoce a tus representantes de la Comisión de Atletas del COI.

DESCARGA LA APLICACIÓN ATHLETE365

TE DAMOS LA BIENVENIDA A DAKAR 2026



Dakar 2026 son los cuartos Juegos Olímpicos de la Juventud (JOJ) de verano y el primer evento deportivo olímpico que se celebra en África.

2700 atletas

25 deportes de competición

10 deportes de exhibición

50/50
Igualdad de género

ÁFRICA DA LA BIENVENIDA, DAKAR CELEBRA

Dakar 2026 unirá juventud y deporte, impulsará la transformación de Senegal, al tiempo que será una fuente de inspiración para toda África.

Como atleta participante en Dakar 2026, formas parte de la historia al competir en el primer evento deportivo olímpico que se celebra en suelo africano, pero estos Juegos Olímpicos de la Juventud son mucho más que eso.

POR Y PARA LOS JÓVENES

Dakar 2026 te dará una plataforma para brillar y abrirá oportunidades para la juventud de Senegal y de toda África.

UN HOMENAJE A ÁFRICA

Dakar 2026 pondrá en valor la riqueza cultural de Senegal y mostrará al mundo la diversidad y el potencial del continente.

UN CATALIZADOR DEL CAMBIO

Dakar 2026 dejará beneficios económicos, sociales y medioambientales duraderos para la población local.



CONOCE SENEGAL

Del espíritu de la «teranga» a algunos de los platos locales más apreciados, esto es lo que te espera en el país anfitrión.

«TERANGA»

Senegal es conocido como la tierra de la «teranga», una palabra de la lengua local, el wólof, que resume ese espíritu tan suyo de calidez, respeto y hospitalidad.

La teranga está profundamente arraigada en la vida senegalesa y refleja una cultura de generosidad y apertura hacia los demás.

GASTRONOMÍA SENEGALESA

La cocina senegalesa se caracteriza por platos sabrosos preparados en raciones generosas para compartir con la familia y las amistades.

Combina tradiciones locales con influencias norteafricanas, francesas y asiáticas.

Platos emblemáticos:

- **Thiebou djeun –** El plato nacional de Senegal: arroz, pescado y verduras cocinados juntos en una salsa de tomate muy sabrosa.
- **Mafé –** Un guiso emblemático de África Occidental con carne tierna y verduras en una salsa de cacahuete espesa.
- **Yassa –** Pollo marinado en una salsa de limón ácida y picante.
- **C'est bon –** Pescado a la parrilla en salsa de tomate y cebolla.

CONSEJO: Saluda siempre al llegar a cualquier sitio: los saludos son muy importantes en la cultura senegalesa.

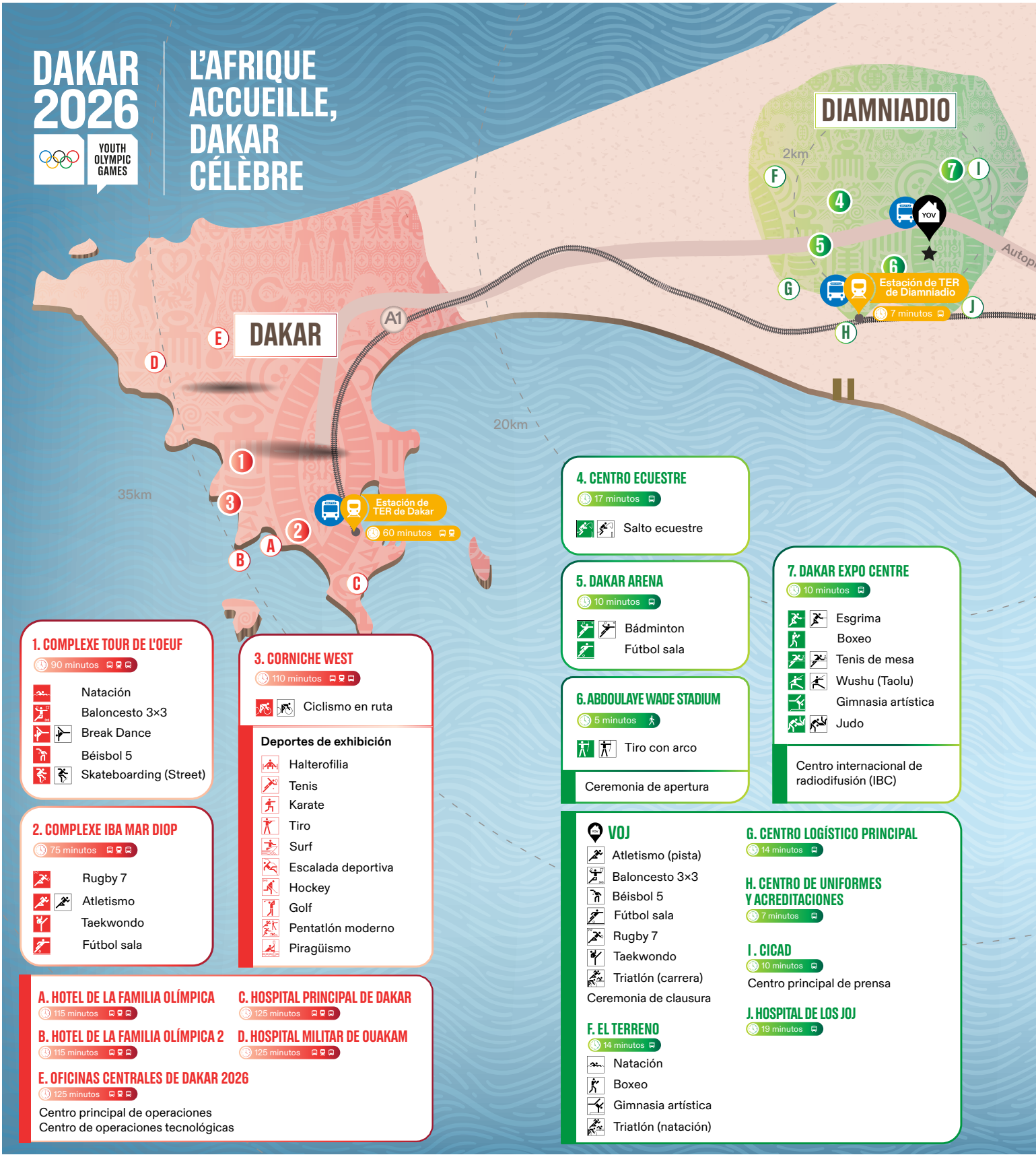


DESCUBRE MÁS sobre Senegal con nuestra guía «Te damos la bienvenida a Dakar» .

LEER LA GUÍA

MAPA DE LOS JUEGOS

Haz clic aquí sobre tu zona para obtener más información.




PLAN GENERAL DE DAKAR 2026
Marzo 2026
Recintos de competición
Recintos no competitivos
Competiciones
Entrenamiento
Deportes de exhibición
Villa Olímpica de la Juventud
Aeropuerto Internacional Blaise Diagne
Autopista A1
Train Express Régional (tren regional exprés, TER)
Estaciones del TER
Autobús lanzadera
Tiempo del trabyecto desde la VOJ
A1
Aeropuerto Internacional Blaise Diagne
35 minutos
Estación de TER del aeropuerto
35 minutos
Autopista A1
20km
35km
50km
OCÉANO ATLÁNTICO
8
SALY
8. SALY BEACH WEST
55 minutos
Vela (windsurf)
Remo coastal de beach sprint
Voleibol playa
Balonmano playa
Lucha playa
Triatlón
N
W
E
S



LOS IMPRES-CINDIBLES DE LOS JOJ

Conoce los Juegos como la palma de tu mano.

11 Llegadas
12 Acreditación
13 Cómo llegar al recinto de competición
14 Zona de competición: Dakar
15 Zona de competición: Diamniadio
16 Zona de competición: Saly
17 Ceremonias



LLEGADAS

Qué esperar a tu llegada a Senegal.

1. Cuando llegues al aeropuerto, tu CON te acompañará en el control de inmigración y en la recogida de equipaje.

2. Después irás a la zona de transporte, donde subirás a un autobús que te llevará a la Villa Olímpica de la Juventud.

3. Al llegar a la Villa Olímpica de la Juventud, pasarás un control de seguridad y tu equipaje se llevará a una zona de custodia.

4. A continuación, recogerás tu acreditación. Tienes más información en la página siguiente.

5. Cuando ya tengas la acreditación, el personal te indicará cómo llegar a tu alojamiento.

ACREDITACIÓN

Todo lo que necesitas saber sobre tu acreditación y cómo protegerla. Para más información, contacta con tu CON.

1

Cuando llegues a la Villa Olímpica de la Juventud, te llevarán a recoger tu tarjeta de acreditación olímpica juvenil (YOAC, por sus siglas en inglés).

2

En el centro de acreditaciones, presenta tu pasaporte y tu visado (si lo necesitas) para recoger tu YOAC.

3

Tu YOAC es tu acreditación oficial y te da acceso a las sedes y los servicios que necesitas. Debes llevarla contigo en todo momento, excepto cuando entrenes o compitas.



CONSEJO: Cuelga tu acreditación en el picaporte interior de la puerta de tu habitación antes de ir a dormir. Así, antes de dejar la habitación, recordarás que debes llevarla contigo.

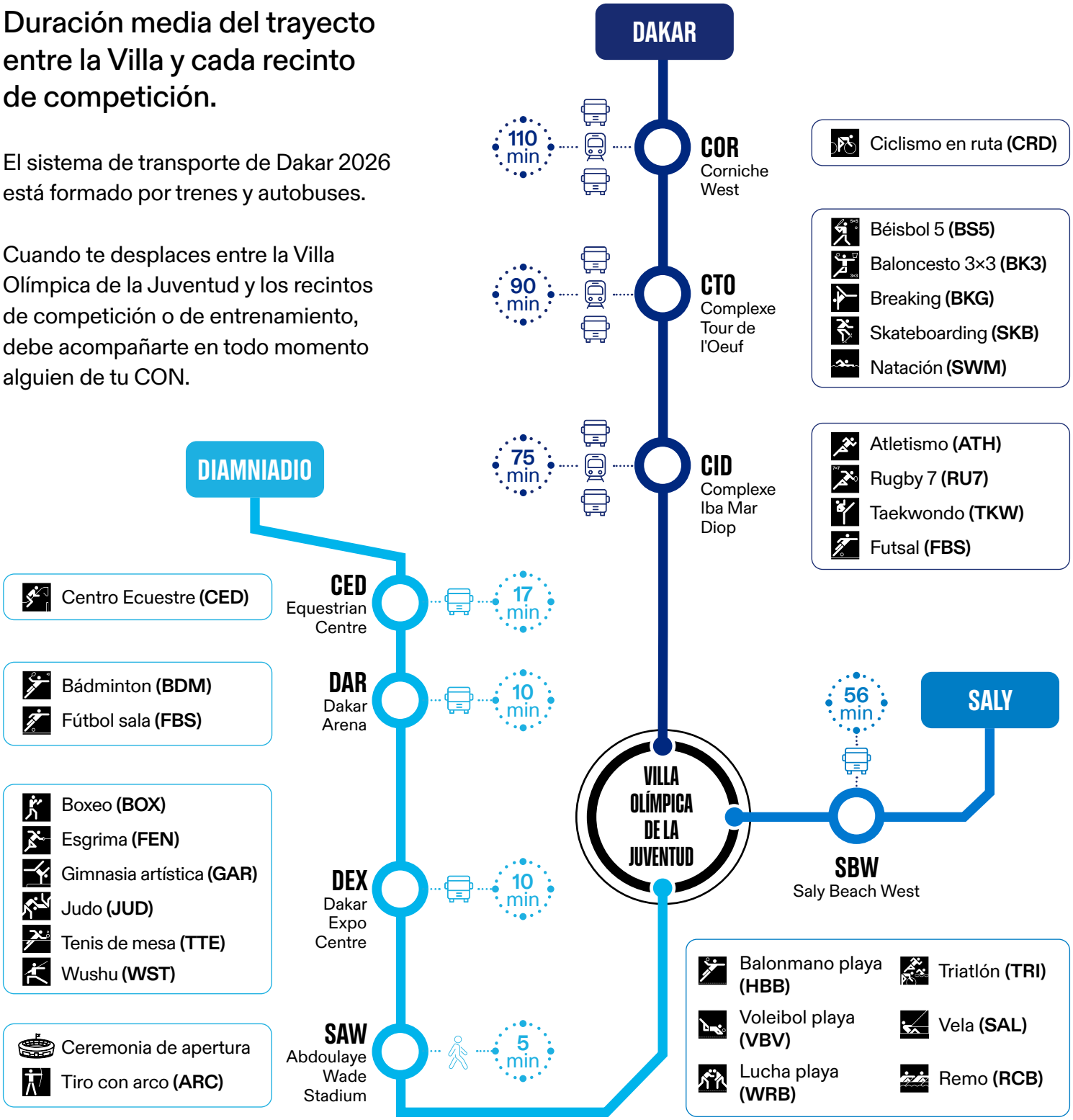
CÓMO LLEGAR AL RECINTO DE COMPETICIÓN

Autobús Tren A pie

Duración media del trayecto entre la Villa y cada recinto de competición.

El sistema de transporte de Dakar 2026 está formado por trenes y autobuses.

Cuando te desplaces entre la Villa Olímpica de la Juventud y los recintos de competición o de entrenamiento, debe acompañarte en todo momento alguien de tu CON.



ZONA DE COMPETICIÓN:

DAKAR

Dakar acogerá los grandes deportes y los deportes urbanos en sedes emblemáticas situadas en el corazón de la ciudad.

COMPLEXE TOUR DE L'OEUF

En pleno Point E, un barrio lleno de vida y de energía, el Complexe Tour de l'Oeuf será un punto neurálgico de competición y también de experiencias culturales y festivas.

DISCIPLINAS

- Baloncesto 3×3
- Béisbol 5
- Natación
- Skateboarding (street)
- Break Dance

SERVICIOS

- Comedor para atletas con servicio de bufé
- Sala de atletas con bebidas y refrigerios

COMPLEXE IBA MAR DIOP

Sede histórica que acogió el primer campeonato africano de atletismo en 1979, el Complexe Iba Mar Diop se ha transformado para Dakar 2026.

DISCIPLINAS

- Rugby 7
- Fútbol sala (fase de grupos)
- Atletismo
- Taekwondo

SERVICIOS

- Comedor para atletas con servicio de bufé
- Sala de atletas con bebidas y refrigerios

CORNICHE WEST

Una carretera emblemática que recorre la costa de Dakar y acogerá la competición de ciclismo en ruta y las actividades de los deportes de exhibición.

DISCIPLINAS

- Ciclismo en ruta

SERVICIOS

- Sala de atletas con bebidas y refrigerios

ZONA DE COMPETICIÓN:

DIAMNIADIO

Diamniadio acoge la Villa Olímpica de la Juventud y la mayoría de los recintos de competición cubiertos.

DAKAR EXPO CENTRE

Un complejo de exposiciones moderno con seis pabellones que albergarán las pruebas de seis deportes.

DISCIPLINAS

- Gimnasia artística
- Boxeo
- Esgrima
- Judo
- Tenis de mesa
- Wushu

SERVICIOS

- Sala de atletas con bebidas y refrigerios

DAKAR ARENA

Un pabellón cubierto que ofrece un escenario de primerísima categoría para atletas y espectadores.

DISCIPLINAS

- Bádminton
- Fútbol sala (últimos partidos de la fase de grupos, semifinales y finales)

SERVICIOS

- Sala de atletas con bebidas y refrigerios

CENTRO ECUESTRE

Un recinto de competición completamente nuevo, con instalaciones de primer nivel y gradas para más de 1200 espectadores.

DISCIPLINAS

- Salto ecuestre

SERVICIOS

- Sala de atletas con bebidas y refrigerios

ABDOULAYE WADE STADIUM

La sede deportiva más emblemática de Dakar y el estadio de la selección senegalesa de fútbol.

DISCIPLINAS

- Tiro con arco

SERVICIOS

- Sala de atletas con bebidas y refrigerios

ZONA DE COMPETICIÓN:

SALY

Con su enclave único junto al mar, Saly se dedica a los deportes de playa y acuáticos.

SALY BEACH WEST

Saly Beach West es un destino costero con una reputación internacional que se convertirá en un centro lleno de energía para el deporte, la cultura y la fiesta.

DISCIPLINAS

- Balonmano playa
- Voleibol playa
- Lucha playa
- Remo coastal de beach sprint
- Vela (windsurf)
- Triatlón

SERVICIOS

- Comedor para atletas con servicio de bufé
- Sala de atletas con bebidas y refrigerios



CEREMONIAS

Todo lo que necesitas saber sobre las ceremonias de apertura y clausura.



LA SESIÓN DE BIENVENIDA

La sesión de bienvenida es la ocasión de reunirte con el resto de atletas al comienzo de los Juegos.

Tendrás un primer adelanto de lo que te espera en Dakar 2026 y disfrutarás de actuaciones artísticas y musicales senegalesas.

¿CUÁNDO SE CELEBRA?

30 de octubre, hora por confirmar.

¿DÓNDE?

Plaza de la Villa Olímpica de la Juventud.

CEREMONIA DE APERTURA

Uno de los momentos más emblemáticos de cualquier edición de los Juegos es la ceremonia de apertura, que marca el arranque oficial de Dakar 2026.

Todos los atletas están invitados a participar en la ceremonia y en el desfile de atletas.

¿CUÁNDO SE CELEBRA?

31 de octubre a las 18:30.

¿DÓNDE?

Stade Abdoulaye Wade, a solo 800 m de la Villa.

CEREMONIA DE CLAUSURA

La ceremonia de clausura se celebra para conmemorar el final oficial de los Juegos.

Si sigues en Dakar, no te pierdas la ceremonia y la fiesta de despedida posterior.

¿CUÁNDO SE CELEBRA?

13 de noviembre a las 18:00.

¿DÓNDE?

Plaza de la Villa Olímpica de la Juventud.



LA VIDA EN LA VILLA OLÍMPICA

Conoce tu segunda casa.

19 Mapa de la Villa Olímpica de la Juventud
20 Alojamiento
21 Servicios de la Villa Olímpica
22 Athlete365 House
23 Comida y bebida

MAPA DE LA VILLA OLÍMPICA DE LA JUVENTUD

LEYENDA

- Centro de procesamiento de equipos
- Edificio multifunción
- Hub de transporte
- Personal / Cadena de suministro
- Comedor
- Sala de reuniones
- Perímetro de seguridad
- Zona residencial
- Zona de entrenamiento
- Plaza de la villa
- Edificios residenciales
- Gimnasio
- Policlínico
- Edificio de operaciones
- VSA Área de control de seguridad para vehículos
- PSA Área de control de seguridad para peatones

SERVICIOS Y OPERACIONES

- Centro de residentes
- Concesiones
- Productos promocionales
- Autoservicio de lavandería
- Deporte
- Programa educativo para atletas
- Comprobación de acreditaciones
- Almacén para equipos
- Sala multiconfesional
- Objetos perdidos
- Centro de pases para visitantes
- Centro de servicios de los CON



ALOJAMIENTO

Cómo será tu habitación en la Villa Olímpica de la Juventud.

En Dakar 2026 te alojarás en la Villa Olímpica de la Juventud, tu hogar durante los Juegos.

La Villa es una de las experiencias más singulares de cualquier edición de los Juegos, ya que te da la oportunidad de conocer a atletas de todo el mundo y de hacer amistades para toda la vida.

TU HABITACIÓN

Cuando llegues a la Villa, hayas pasado el control de seguridad y recogido tu acreditación, te llevarán a la habitación en la que te alojarás durante los Juegos.

Cada habitación tendrá **hasta 4 camas** y cada residente dispondrá de:

- 1 toalla de baño
- 1 toalla de manos
- 1 armario
- 5 perchas
- 2 bolsas para la colada
- 1 ventilador

En tu bloque habrá baños compartidos, separados por sexos y reservados para atletas



SERVICIOS DE LA VILLA OLÍMPICA DE LA JUVENTUD

Esto es lo que encontrarás en la Villa Olímpica de la Juventud.

OBTÉN MÁS INFORMACIÓN





POLICLÍNICO
Centro médico con distintos servicios: urgencias, fisioterapia, odontología básica, farmacia y atención psicológica. También hay un puesto de primeros auxilios en la Plaza de la Villa.

GIMNASIO
Gimnasio con zonas de pesas, cardio, estiramientos y movilidad, entrenamiento mixto y recuperación.

AUTOSERVICIO DE LAVANDERÍA
Lavandería de autoservicio con lavadoras y secadoras. Se facilita detergente y hay voluntarios y voluntarias disponibles para ayudarte si lo necesitas.

CENTRO DE RESIDENTES
Asistencia en caso de problemas con el alojamiento, como solicitudes de limpieza, mantenimiento de urgencia y objetos perdidos.

PLAZA DE LA VILLA
Un espacio central para relajarte y conocer a otras personas, con actividades culturales y de entretenimiento.

SALA MULTICONFESIONAL
Un espacio tranquilo para meditar y para el culto religioso.

ZONAS COMUNES
Sala de lectura y sala de juegos con aire acondicionado.



ATHLETE365 HOUSE

Todo lo que necesitas saber sobre la Athlete365 House, el centro de la vida en la Villa Olímpica de la Juventud.

La Athlete365 House tendrá un papel clave en tu paso por Dakar 2026 como espacio para aprender, divertirte y conocer a otras personas.

A continuación, te detallamos lo que encontrarás dentro.



APRENDE

La Athlete365 House es la sede del Programa de educación de atletas, que todos los y las atletas deben completar durante los Juegos.

OBTÉN MÁS INFORMACIÓN

JUEGA

Diviértete y compite con otras personas en nuestras máquinas arcade y videojuegos.

CAPTURA EL MOMENTO

Llévate un recuerdo de tu paso por los Juegos en nuestro fotomatón.

DISFRUTA DEL ESPECTÁCULO

Siéntate y no te pierdas nada de la competición en directo en las pantallas gigantes.

CONOCE GENTE

Habla con miembros de la Comisión de Atletas del COI, con atletas referentes y con otros expertos del COI.

OBTÉN MÁS INFORMACIÓN

COMIDA Y BEBIDA

Las opciones de comida y bebida en los Juegos han sido cuidadosamente diseñadas para ofrecerte alimentos de alta calidad adaptados a tus necesidades dietéticas y nutricionales.



El comedor abrirá todos los días de 5:00 a 23:00

Menús específicos para el desayuno (de 5:00 a 11:00), la comida (de 11:00 a 18:00) y la cena (de 18:00 a 23:00)

Variedad de propuestas, con cocina senegalesa y de África occidental

Opciones vegetarianas, veganas y sin gluten

Agua, zumos locales y refrescos de Coca-Cola



PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA ATLETAS

Te ayudamos a aprovechar al máximo tu experiencia en los Juegos Olímpicos de la Juventud.

25 Introducción
26 Información general
27 Cursos de aprendizaje
28 PinQuest
29 Integridad
30 Apoyo al desarrollo de la carrera
31 Salud y bienestar
32 Contenido y medios digitales
33 Impacto olímpico
34 Atletas referentes
37 Sesiones de inmersión deportiva

¿QUÉ ES EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA ATLETAS?

El Programa de Educación para Atletas (AEP, por sus siglas en inglés) es uno de los pilares de la experiencia de los Juegos Olímpicos de la Juventud.

Los Juegos Olímpicos de la Juventud son una oportunidad única para competir en un escenario internacional, pero también para empezar a desarrollar nuevas capacidades y experiencia fuera del terreno de juego.

El AEP está pensado para dar a todos los y las atletas participantes los conocimientos, las capacidades y la mentalidad que hacen falta para destacar, tanto en los Juegos como después.

Si formas parte del entorno de los y las atletas, ya sea como entrenador o entrenadora, fisio, profesional médico, nutricionista, familiar o personal del CON, el programa te dará las herramientas que necesitas para llevar a tus atletas a alcanzar el éxito en el escenario internacional.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA ATLETAS:

INFORMACIÓN GENERAL

El AEP consta de varias actividades, tanto antes como durante los Juegos.

ANTES DE LOS JUEGOS

Antes de viajar a Dakar, completa nuestro curso de Athlete365 Learning «Mastering your Sporting Journey», disponible para atletas y para miembros de su entorno.

DURANTE LOS JUEGOS

Cuando estés en Dakar, te pedimos que reserves cuatro horas, no consecutivas, para completar las distintas actividades del AEP en la Athlete365 House.

El AEP se articula en cuatro formatos:

Actividades de aprendizaje: siete actividades interactivas sobre temas importantes para tu carrera y para tu vida.

PinQuest: un juego para móvil que te reta a completar las siete actividades de aprendizaje, ampliar tus conocimientos olímpicos y ganar premios olímpicos exclusivos.

Atletas referentes: olímpicos y olímpicas con experiencia y atletas de élite que estarán en la sede durante los Juegos para ofrecerte mentoría, aprendizaje e inspiración.

Sesiones de inmersión deportiva: la oportunidad de aprender de las atletas y los atletas de referencia y de otros y otras atletas sobre temas propios de tu deporte.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA ATLETAS:

MASTERING YOUR SPORTING JOURNEY



Nuestro curso prepara a atletas y a miembros del entorno para triunfar en los Juegos Olímpicos de la Juventud y en el futuro.

Antes de viajar a Dakar, se te pedirá que completes nuestro curso de Athlete365 Learning «Mastering your Sporting Journey».

Se han creado dos cursos personalizados, uno para atletas y otro para miembros del entorno.

ATLETAS

Si eres atleta, este curso te enseñará a cuidar tu salud mental, a protegerte y proteger a los demás, y a mantener el deporte limpio.

El curso está disponible en nueve idiomas.

REALIZAR EL CURSO

MIEMBROS DEL ENTORNO

Si formas parte del entorno, es decir, si acompañas a un atleta en su camino hacia los JOJ, este curso te enseñará a cuidar su salud mental, a fomentar un entorno deportivo seguro y a proteger la integridad del deporte.

El curso está disponible en seis idiomas.

REALIZAR EL CURSO

PINQUEST

Descarga PinQuest aquí

Tu guía a través del Programa de Educación para Atletas (AEP) y tu oportunidad de ganar premios olímpicos exclusivos.

PinQuest es un juego para móvil que te guiará por las actividades de aprendizaje del AEP sobre el terreno.

Completa las actividades para ganar una colección de pines exclusiva y amplía tus conocimientos olímpicos para conseguir otro premio especial.

PASO 1

Antes de llegar a la Athlete365 House para empezar el AEP, descarga la aplicación PinQuest y regístrate o inicia sesión con tu ID olímpica.

PASO 2

Usa PinQuest para orientarte por las siete actividades de aprendizaje y validar tu progreso dentro de la aplicación.

Cuando hayas completado todas las actividades, acércate al mostrador de PinQuest a recoger tu caja de pines exclusiva.

PASO 3

Continúa tu aventura en PinQuest poniendo a prueba tus conocimientos olímpicos.

Si acumulas 10 000 puntos, pásate por el mostrador a por otro premio especial: ¡un gorro de pescador de Athlete365!







PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA ATLETAS:

INTEGRIDAD

Proteger el deporte limpio es responsabilidad de todos. Esta actividad de aprendizaje trata sobre la prevención de la manipulación de las competiciones y sobre las medidas antidopaje.

BELIEVE IN SPORT

Participa en un juego interactivo con distintas situaciones que te ayudarán a entender el código de conducta sobre la manipulación de las competiciones.

Conocerás a los embajadores y las embajadoras de Believe in Sport, escucharás historias reales y podrás preguntar lo que quieras.

CONOCE A LOS EMBAJADORES Y A LAS EMBAJADORAS DE BELIEVE IN SPORT

JUNTOS Y JUNTAS POR UN DEPORTE LIMPIO

Habla con representantes de la Agencia Mundial Antidopaje (AMA) y de la Agencia Internacional de Controles (ITA) para conocer las reglas antidopaje y los recursos que tienes a tu disposición.

Podrás elegir entre tres actividades interactivas, entre ellas una simulación del proceso de control del dopaje, y tendrás la oportunidad de hablar con atletas en activo y retirados sobre el deporte limpio.

MEDIDAS ANTIDOPAJE EN DAKAR 2026



PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA ATLETAS:

APOYO AL DESARROLLO DE LA CARRERA

Es importante prepararse para la vida fuera del deporte. Esta actividad de aprendizaje te ayudará a descubrir nuevas capacidades y los programas de apoyo que ofrece Solidaridad Olímpica.

ATHLETE365 CAREER+ UNLOCK YOUR POTENTIAL, CON EL APOYO DE ALLIANZ

Colabora con otros atletas y miembros del entorno para resolver retos, descubrir y aprovechar capacidades para la vida fuera del deporte y aprender a equilibrar tu vida dentro y fuera del terreno de juego.

SOLIDARIDAD OLÍMPICA

Únete a una partida de snookball, una mezcla de billar y fútbol, para conocer Solidaridad Olímpica y las oportunidades de formación y educación que tienes a tu alcance a través de tu comité olímpico nacional.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA ATLETAS:

SALUD Y BIENESTAR

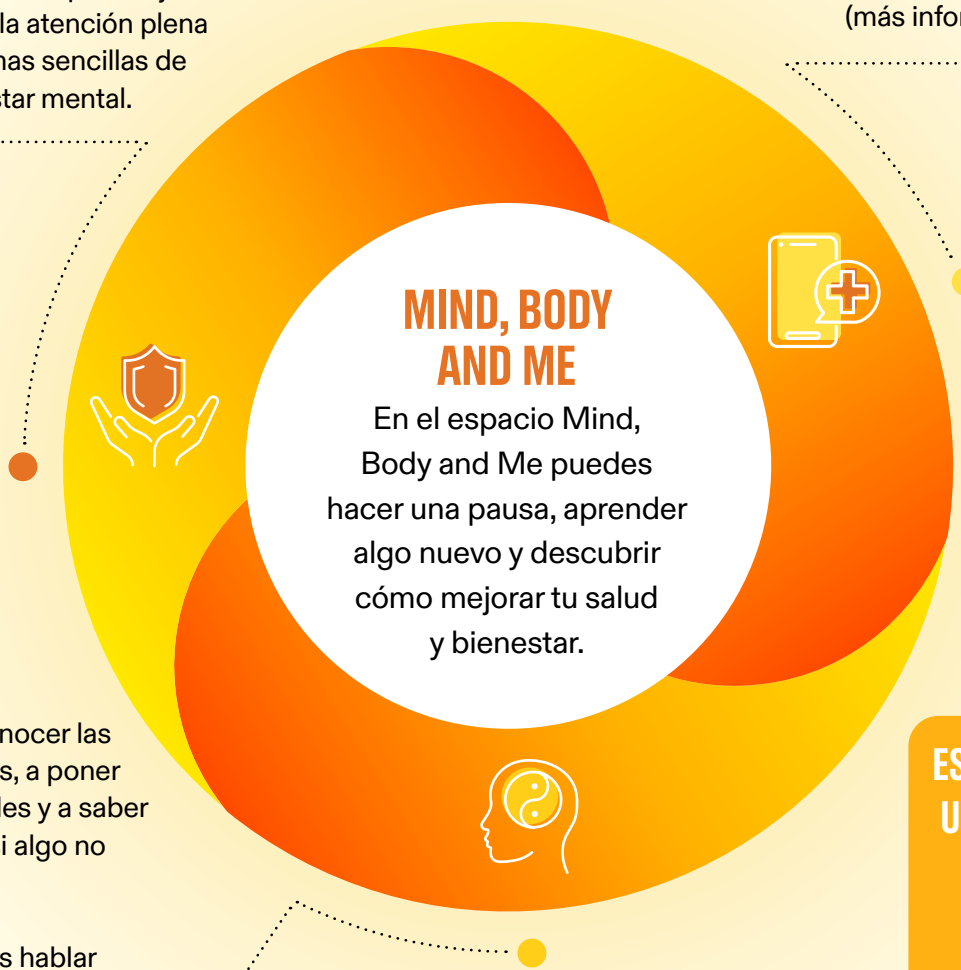
Tu salud y tu bienestar importan, dentro y fuera del terreno de juego. Esta actividad de aprendizaje te ayudará a desarrollar recursos para cuidar tu salud física y mental y para reconocer conductas preocupantes.

SALUD MENTAL

Tómate un momento para bajar el ritmo, practicar la atención plena y descubrir formas sencillas de cuidar tu bienestar mental.

PREVENCIÓN DE LESIONES

Conoce a expertos que te mostrarán ejercicios prácticos para prevenir lesiones y rendir al máximo con la aplicación «Get Set – Train Smarter» (más información en la p. 46).



MIND, BODY AND ME

En el espacio Mind, Body and Me puedes hacer una pausa, aprender algo nuevo y descubrir cómo mejorar tu salud y bienestar.

SEGURIDAD

Aprende a reconocer las relaciones sanas, a poner límites personales y a saber a quién acudir si algo no te encaja.

También puedes hablar con un responsable de protección del COI si necesitas apoyo.

CÓMO SOLICITAR AYUDA EN DAKAR 2026

ES HABITUAL SENTIR UN BAJÓN ANÍMICO DESPUÉS DE UN GRAN EVENTO.

Descubre cómo prepararte y desconectar con los consejos de nuestro equipo de especialistas.

LEER LOS CONSEJOS



PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA ATLETAS:

CONTENIDO Y MEDIOS DIGITALES

¿Te apetece descubrir el mundo de la retransmisión deportiva y la narración digital? Esta actividad de aprendizaje te llevará detrás de las cámaras de la televisión en directo y te ayudará a crear tu propio contenido.

BROADCAST LAB

Métete hasta la cocina de Olympic Broadcasting Services (OBS) y vive la televisión en directo desde dentro. Ve pasando por los distintos puestos y descubre cómo cada función contribuye a que una retransmisión deportiva salga bien.

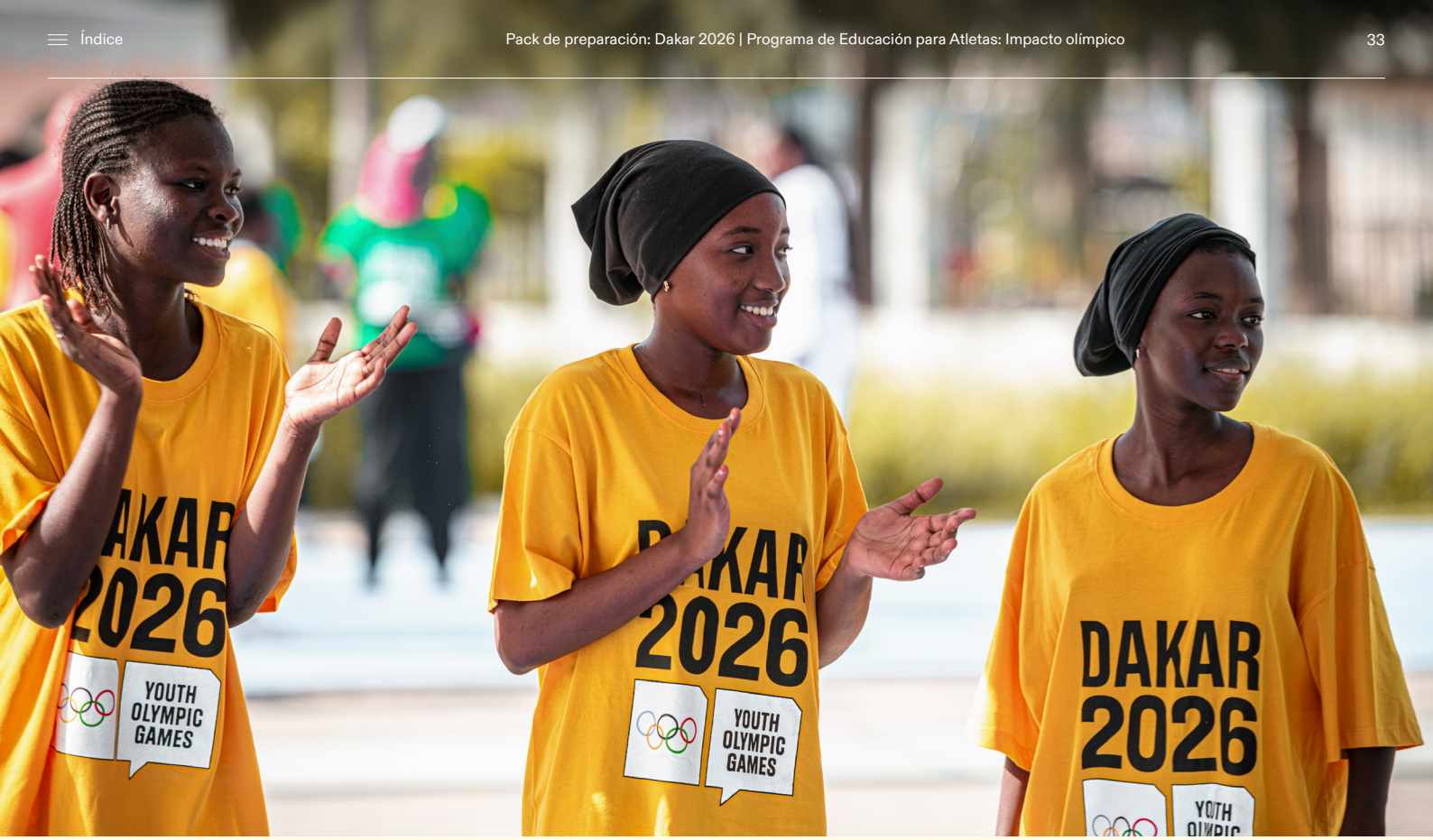
CREATORS STUDIO

Este espacio interactivo, presentado por Olympic Channel, te permitirá explorar el mundo de la narración digital, conocer mejor Olympics.com y crear tu propio contenido.

¿QUIERES CONSTRUIR TU MARCA PERSONAL?

Echa un vistazo a nuestro curso de Athlete365 Learning.

REALIZAR EL CURSO



PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA ATLETAS:

IMPACTO OLÍMPICO, PRESENTADO POR LOS JÓVENES LÍDERES DEL COI

¿Sabías que el COI usa el deporte para generar cambios positivos en la sociedad? Esta actividad de aprendizaje te ayudará a entender cómo el deporte puede influir en el mundo y cómo puedes contribuir a que así sea.

Te presentamos a los jóvenes líderes del COI, un grupo de jóvenes inspiradores que cuentan con el apoyo del COI para aprovechar y aplicar la fuerza del deporte en sus sociedades.

Te guiarán por una serie de actividades interactivas que muestran cómo podemos usar el deporte para:

Mejorar la salud y el bienestar

Ampliar el acceso a la educación

Construir sociedades más inclusivas

ATLETAS REFERENTES

Los atletas referentes son una pieza clave de la experiencia de los Juegos Olímpicos de la Juventud y estarán presentes durante todo Dakar 2026 para ofrecer mentoría y aprendizaje de primera mano.

¿QUÉ SON LOS ATLETAS REFERENTES?

Los atletas referentes han estado presentes en los Juegos Olímpicos de la Juventud desde la primera edición, en Singapur 2010.

Estos hombres y mujeres, olímpicos y atletas de élite, han sido designados por sus federaciones internacionales para transmitirte sus conocimientos a ti, que formas parte de la nueva generación.

En Dakar 2026 habrá al menos un atleta referente por cada uno de los 25 deportes de competición y los 10 deportes de exhibición.

¿QUÉ HARÁN?

Durante Dakar 2026, cada uno de ellos estará presente en el recinto durante un periodo determinado para participar en:

- actividades de aprendizaje del Programa de educación para atletas
- sesiones de inmersión deportiva
- competiciones y entrenamientos
- ceremonias de entrega de medallas

OBTÉN MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS Y LAS ATLETAS REFERENTES



CONOCE A LOS ATLETAS REFERENTES



CLARISSE AGBEGNENOU
Francia | Judo



OMAR AL MARZOOQI
Emiratos Árabes Unidos | Equitación



STÉPHANE BADI
Senegal | Fútbol



CHRISTOPHER BAK
Estados Unidos de América | Remo



LISA BARBELIN
Francia | Tiro con arco



ASUNCIÓN BATISTA
España | Balonmano playa



RÉMY BEDI
Francia | Golf



YVES BOURHIS
Senegal | Piragüismo en eslalon



JEAN-PIERRE BOURHIS
Senegal | Piragüismo en eslalon



DARCY BOURNE
Gran Bretaña | Hockey



DOUGLAS BROSE
Brasil | Karate



SHEILA CHAJIRA
Kenia | Rugby 7



DOAA ELGHOBASHY
Egipto | Voleibol playa



JOMANA ELSAFY
Egipto | Tiro



RUTH GBAGBI
Costa de Marfil | Taekwondo



SONJA GREINACHER
Alemania | Baloncesto 3×3



YASSER HEFNY
Egipto | Pentatlón moderno



ZOHRA NORA KEHLI
Argelia | Esgrima



KHADIJA KRIMI
Túnez | Remo



JOÃO MATOS
Portugal | Fútbol sala



XIAOXIAO LAI
República Popular China
Wushu



YANNICK LANGUINA
Senegal | Tenis



RAYSSA LEAL
Brasil | Skateboarding



VINCENT LUIS
Francia | Triatlón



JAMILA LUNKUSE
Uganda | Natación



DINA MESHREF
Egipto | Tenis de mesa



HALIMAH NAKAAYI
Uganda | Atletismo



KAYLIA NEMOUR
Argelia | Gimnasia artística



BLESSING OBORUDUDU
Nigeria | Lucha



HIROTO ONO (HIRO10)
Japón | Breaking



FORRESTER OSEI
Ghana | Halterofilia



AYAKO ROKKAKU
Japón | Béisbol/Softbol



ELNAZ REKABI
Irán | Escalada



EDMOND SANKA
Senegal | Piragüismo de velocidad, Piragüismo adaptado



COMBE SECK
Senegal | Piragüismo de velocidad



RICHARD TORREZ JR.
Estados Unidos de América | Boxeo



MAJA WŁOSZCZOWSKA
Polonia | Ciclismo de montaña



SIWEI ZHENG
República Popular China
Bádminton



CHARLINE PICON
Francia | Surf



EMMA MCKEON
Australia | Natación



EMMANUEL ONYANGO
Uganda | Escalada deportiva



MICHEL BOUREZ
Francia | Surf



MIJAÍN LÓPEZ
Cuba | Lucha

SESIONES DE INMERSIÓN DEPORTIVA



Reúnete con otros atletas de tu deporte para aprender lecciones específicas de tu disciplina y conocer a tus atletas de referencia.

En algún momento de Dakar 2026 tendrás la oportunidad de asistir a una sesión de inmersión deportiva dedicada a tu disciplina.

Dirigidas por las federaciones internacionales, estas sesiones te permiten:

- conocer a otras personas que compiten en tu mismo deporte
- aprender más sobre tu deporte de la mano de atletas de élite y del personal de tu federación internacional
- conocer a tu atleta o atletas de referencia y hacerles preguntas

OBTÉN MÁS INFORMACIÓN



INFORMACIÓN IMPORTANTE

Información esencial para disfrutar de los Juegos con tranquilidad.

39 Cómo solicitar ayuda
40 Protección contra el ciberabuso
41 Aplicación de atención plena
42 Combate el calor
43 Medidas antidopaje
44 Selfi de la victoria de los Juegos Olímpicos de la Juventud
45 Expresión de los atletas
46 Directrices sobre el contenido
47 Cómo acceder a las entradas
48 «Get Set - Train Smarter»
49 Sostenibilidad
50 Salidas

CÓMO SOLICITAR AYUDA

Tanto si estás sufriendo por algún motivo como si has visto algo que no te parece bien, aquí te indicamos cómo puedes solicitar ayuda. Contarás con personas dispuestas a prestarte su apoyo, sin presionarte ni juzgarte.



SALUD MENTAL:

Si necesitas consejo o un lugar seguro para desahogarte, pásate por el espacio Mind, Body and Me de la Athlete365 House para hablar con un responsable de protección del COI con formación específica. También puedes escribirles por correo electrónico.

CORREO ELECTRÓNICO: SAFEGUARDINGOFFICER@OLYMPIC.ORG

Si necesitas más apoyo, acude al policlínico de la Villa, donde podrás recibir atención profesional para la salud mental.

SERVICIOS DE EMERGENCIA:

En caso de emergencia, utiliza el prefijo **+221** seguido de estos números:

POLICÍA: 17

BOMBEROS: 18

AMBULANCIAS: 1515

LÍNEA DIRECTA DE INTEGRIDAD DEL COI:

Si estás sufriendo acoso o malos tratos, ves algo que no te encaja o quieres denunciar una posible manipulación de las competiciones, presenta una denuncia en línea. Si lo prefieres, puedes hacerlo de forma anónima.

CONTACTA CON LA LÍNEA DE INTEGRIDAD DEL COI

CONSIGUE PROTECCIÓN CONTRA EL CIBERACOSO EN REDES SOCIALES

Durante los Juegos, se implantará un sistema de supervisión y control impulsado por inteligencia artificial (IA) que ayudará a proteger a los y las atletas del ciberacoso en las redes sociales.

¿CÓMO FUNCIONA EL SERVICIO?

El sistema utiliza IA para identificar comentarios abusivos, imágenes o emojis dirigidos a los y las atletas en cuentas públicas y los denuncia para que la plataforma tome acción de inmediato.

¿HASTA QUÉ PUNTO ES EFECTIVO EL SERVICIO?

A LO LARGO DE DOS EDICIONES DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS, EL SERVICIO HA:

- **ANALIZADO EN TIEMPO REAL 4,3 MILLONES** de publicaciones y comentarios dirigidos a más de 26 000 perfiles de atletas y personal oficial en redes sociales
- **IDENTIFICADO 242 000** publicaciones potencialmente ofensivas
- **VERIFICADO 24 700** publicaciones y comentarios como abusivos y los ha denunciado a las plataformas
- **DETECTADO 18 900** cuentas que enviaban mensajes abusivos

¿A QUIÉN PROTEGE EL SISTEMA?

Quienes compitan estarán automáticamente protegidos. Puedes darte de baja en cualquier momento enviando un correo a safeguardingofficer@olympic.org.

¿CUÁNDO COMENZARÁ A OFRECERSE EL SERVICIO?

El servicio comenzará a ofrecerse el 29 de octubre y cesará el 15 de noviembre de 2026.

SOLICITA TU SUSCRIPCIÓN GRATUITA A UNA APLICACIÓN DE MINDFULNESS

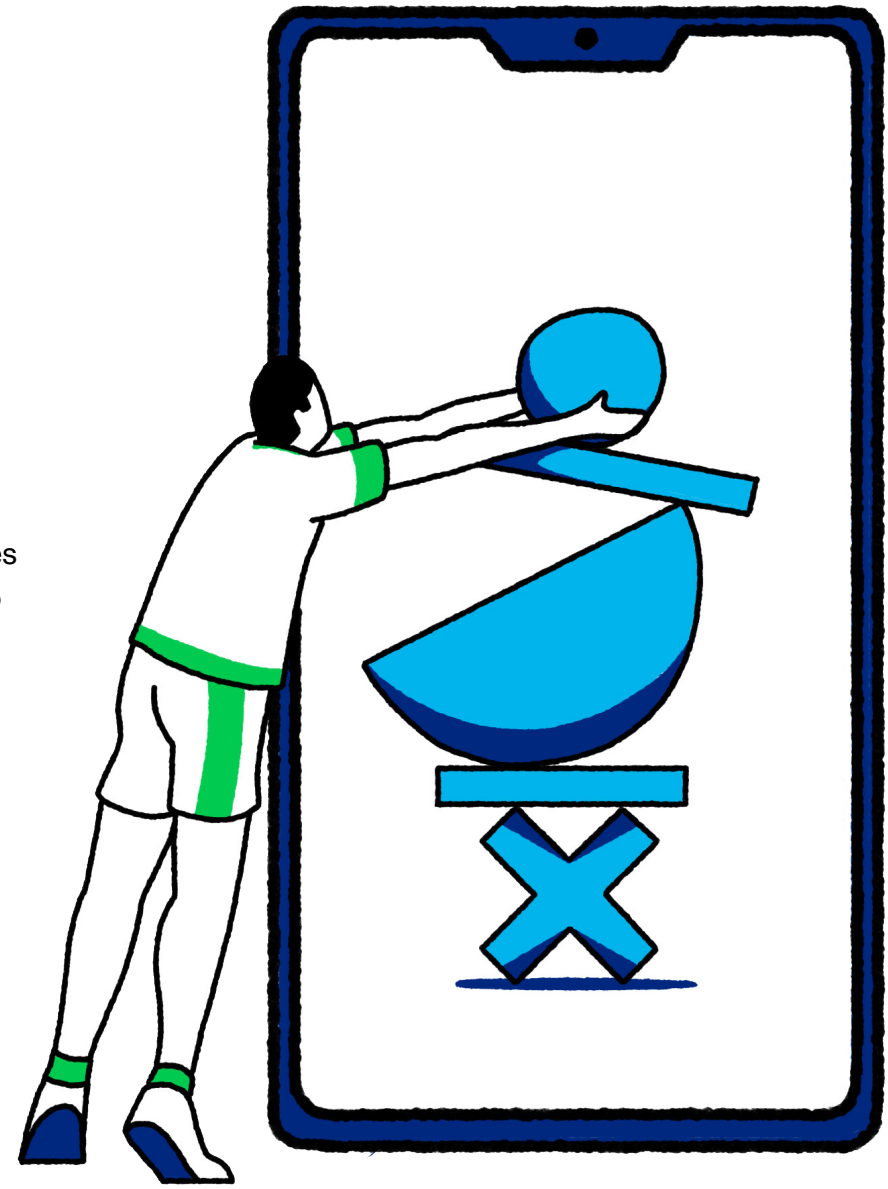
¿Quieres cuidar mejor tu salud mental o aprender nuevas formas de gestionar las situaciones de estrés? Te regalamos una suscripción anual gratuita a una de las principales aplicaciones de atención plena del mercado.

Como atleta, sabes que la forma física es fundamental para el éxito, pero ¿qué pasa con tu estado mental? ¿Entrenas tu mente tanto como entrenas tu cuerpo?

Se ha demostrado que la atención plena, la poderosa práctica de prestar atención al momento presente sin juzgarlo, ayuda a mejorar la salud mental y el rendimiento.

Ofrecemos a todos los miembros de Athlete365 una suscripción prémium anual gratuita a una de las principales aplicaciones de atención plena, para que sigas rindiendo al máximo en Dakar 2026 y en el futuro.

SOLICITA YA TU SUSCRIPCIÓN



QUE EL CALOR NO TE FRENE EN DAKAR 2026

Es probable que en Dakar las temperaturas sean altas, así que prepararte para estas condiciones te ayudará a cuidarte y a rendir al máximo.

¿CÓMO PUEDO PREPARARME PARA EL CALOR?

Si es posible, empieza a acostumbrar tu cuerpo a temperaturas más altas antes de marchar. Lo ideal es entrenar con calor de forma habitual durante las dos semanas previas al viaje, pero incluso una semana puede ayudar.

Cuando llegues a Dakar, tómate con calma las primeras sesiones de entrenamiento mientras tu cuerpo se adapta.

¿CÓMO PUEDO HIDRATARME BIEN Y NO PASAR CALOR?

Bebe con regularidad a lo largo del día, en lugar de esperar a tener sed. Tu orina debería ser de color amarillo pálido, una señal sencilla de que tu hidratación es óptima.



En las sedes de competición se vigilarán las condiciones de calor y habrá agua, sombra y hielo para refrescarte.

¿QUÉ APOYO TENDRÉ A MI DISPOSICIÓN?

Los equipos médicos estarán preparados para detectar y tratar las enfermedades relacionadas con el calor, y el policlínico de la Villa Olímpica de la Juventud ofrecerá la atención necesaria.

Si tú o alguien de tu equipo tenéis mareos, confusión o malestar, hay que parar, empezar a refrescarse de inmediato y buscar atención médica.

OBTÉN MÁS CONSEJOS SOBRE CÓMO COMBATIR EL CALOR

NORMAS Y RECURSOS ANTIDOPAJE

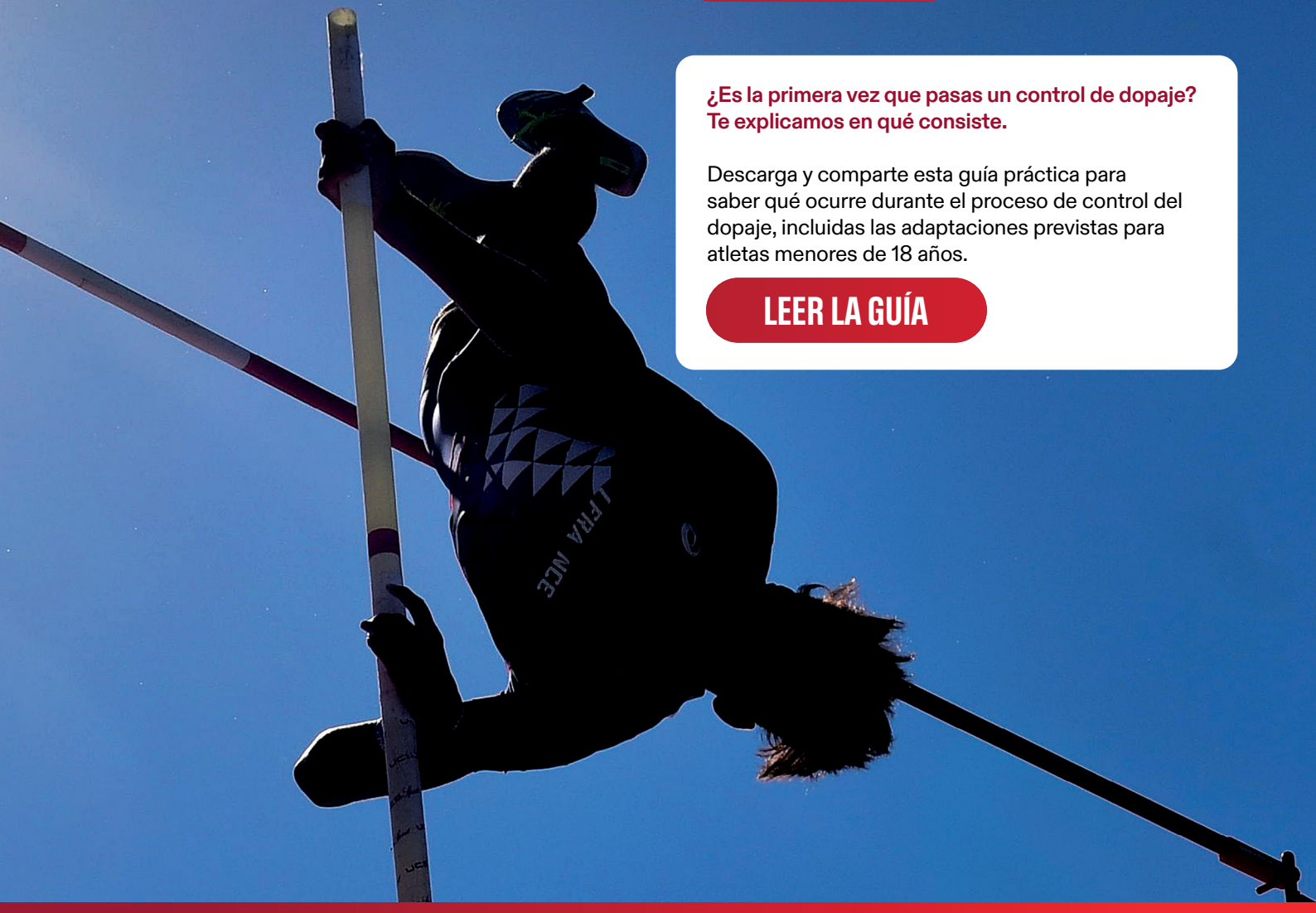
Todos los atletas y miembros de su entorno que participen en los Juegos Olímpicos de la Juventud deben cumplir las normas de la lucha contra el dopaje del COI.

Para protegerte y garantizar tu participación en los Juegos, es fundamental que comprendas las normas vigentes.

NORMAS ANTIDOPAJE COMPLETAS

Antes de llegar a Dakar, consulta la «Guía para atletas sobre el deporte limpio» de Dakar 2026, que contiene consejos prácticos, información fundamental sobre las medidas antidopaje y recursos para ayudarte a competir de forma limpia y con confianza.

LEER LA GUÍA



¿Es la primera vez que pasas un control de dopaje? Te explicamos en qué consiste.

Descarga y comparte esta guía práctica para saber qué ocurre durante el proceso de control del dopaje, incluidas las adaptaciones previstas para atletas menores de 18 años.

LEER LA GUÍA

SELFI DE LA VICTORIA DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE LA JUVENTUD

Si ganas una medalla en Dakar 2026, tendrás la oportunidad de inmortalizar tu momento en el podio con el selfi de la victoria de los JOJ, presentado por Samsung.



Presentado por primera vez en Paris 2024, el selfi de la victoria de los JOJ ofrece a quienes ganan una medalla una forma única de celebrar su logro y de compartir el momento con su familia, sus amistades y sus fans.

Antes de tu ceremonia de entrega de medallas, te explicarán cómo y cuándo hacerte el selfi con un teléfono Samsung Galaxy Z Flip8 Olympic Edition. Los selfis de la victoria se tomarán en el podio, justo después de la foto de grupo.

COMPARTE TU MOMENTO

Podrás descargar tu selfi de la victoria de los JOJ desde tu cuenta de Athlete365, en la sección «Para ti», y compartirlo en tus redes sociales sin fines comerciales.

Para recibir tu foto, asegúrate de tener una cuenta en Athlete365 y de que el nombre coincida con el de tu acreditación.

MÁS INFORMACIÓN

EXPRESIÓN DE LOS ATLETAS

Las directrices para la expresión de los atletas describen las oportunidades que tienes para expresar tus opiniones en los Juegos respetando a los demás.

Elaboradas a partir de los resultados de nuestra consulta a más de 3500 atletas, las Directrices para la expresión de los atletas buscan garantizar que:

- el deporte en los Juegos Olímpicos de la Juventud sea neutral y se mantenga al margen de cualquier tipo de interferencia política, religiosa o de otro tipo
- durante las competiciones y ceremonias oficiales, la atención en el terreno de juego se centre en celebrar el rendimiento de los y las atletas; y
- que la Villa Olímpica de la Juventud proporcione condiciones respetuosas para que todos los y las atletas puedan convivir juntos



LEER LAS DIRECTRICES

DIRECTRICES SOBRE EL CONTENIDO

Durante los Juegos Olímpicos de la Juventud, tienes la oportunidad de compartir tus historias y conectar con quienes te siguen en las redes sociales.

Mientras estés en las sedes de Dakar 2026 (incluidas la Villa Olímpica de la Juventud, las sedes de competición y las de entrenamiento), puedes registrar lo que quieras con tus propios dispositivos portátiles no profesionales.

Solo debes tener en cuenta unas pocas normas al compartir tu contenido en las redes sociales:

- El contenido solo puede compartirse con fines personales, editoriales y no comerciales
- Las grabaciones de vídeo o audio no pueden emitirse en directo y los clips deben durar menos de dos minutos
- No puedes compartir contenido de las zonas restringidas
- Puedes colaborar en contenido que cumpla las normas con otros/as atletas y con cuentas oficiales de redes sociales
- No se permite descargar ni extraer de forma automatizada contenido de los JOJ que otras personas hayan publicado en internet
- Tampoco se permite usar inteligencia artificial para generar o publicar contenido

Consulta las directrices para conocer todos los detalles. Las directrices se aplican al contenido recopilado entre el 27 de octubre y el 15 de noviembre de 2026 y más allá del cierre de los JOJ.



¿POR QUÉ SE EMITEN ESTAS DIRECTRICES?

Las directrices de contenido te permiten compartir tu experiencia al tiempo que protegen a los titulares de derechos audiovisuales del COI.

LEER LAS DIRECTRICES

CÓMO ACCEDER A LAS ENTRADAS

¿Quieres entradas para tus seres queridos y para ti? Descubre las diferentes posibilidades.

ENTRADAS PARA FAMILIA Y AMIGOS

El programa de entradas para familia y amigos de los atletas te garantiza la posibilidad de comprar dos entradas por cada sesión en la que compitas. Así te aseguras de que tus seres queridos puedan estar ahí para animarte si están en Dakar.

OPORTUNIDADES PARA ATLETAS

Con los programas para atletas de la misma disciplina y y para atletas de disciplinas distintas, puedes asistir gratis a cualquier sesión deportiva de los Juegos con tu acreditación.

Recuerda que debe acompañarte un oficial de equipo. Las plazas se atribuyen según el orden de llegada. Consulta a tu CON para más información.



¿QUIERES COMPRAR MÁS ENTRADAS?

Regístrate ya para acceder a la venta general de entradas.

CONSIGUE ENTRADAS

Google Play Store

App Store

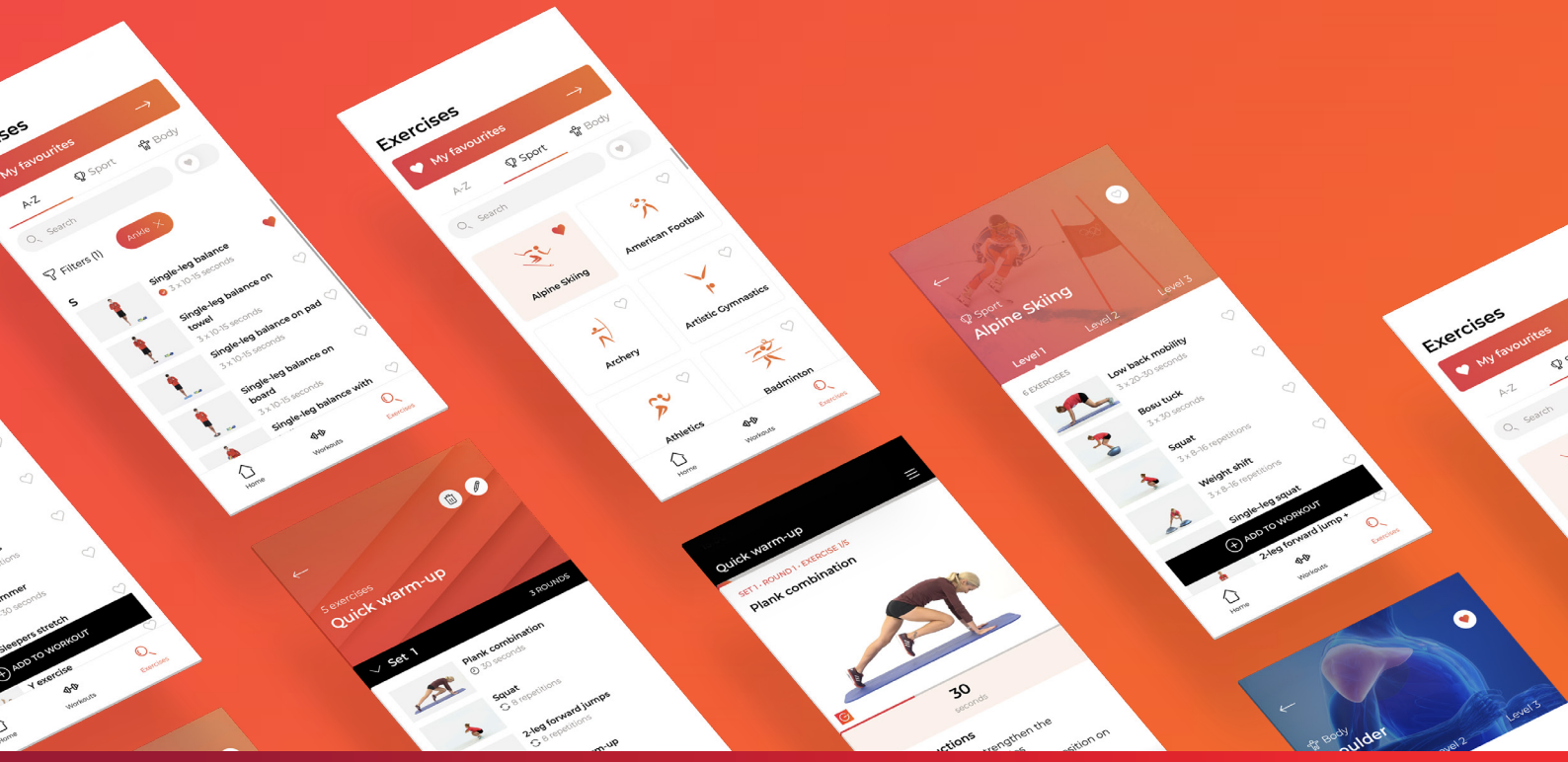
GET SET
Train Smarter

«GET SET – TRAIN SMARTER»

La aplicación «Get Set – Train Smarter» te ayuda a incorporar la prevención de lesiones en tus rutinas de ejercicio utilizando métodos científicamente probados. Esto te permite rendir al máximo y evitar lesiones cuando más lo necesitas.

- ☑ Podrás prevenir lesiones con rutinas de entrenamiento efectivas y basadas en la evidencia
- ☑ Incluye ejercicios para 55 deportes
- ☑ Podrás centrarte en la parte del cuerpo que quieras

La aplicación Get Set está disponible en 11 idiomas: Inglés, francés, español, ruso, alemán, noruego, chino, coreano, finlandés, italiano y esloveno.



LA SOSTENIBILIDAD EN LOS JUEGOS

Como atletas, desempeñáis un papel clave para que Dakar 2026 deje un legado positivo en la sociedad local y en el medioambiente.

OBJETIVOS DE SOSTENIBILIDAD:

- Reducir los residuos e impulsar la economía circular
- Proteger el entorno natural
- Usar productos y servicios responsables con el medioambiente y con las personas



Descubre cómo puedes defender la sostenibilidad con nuestra guía.

MÁS INFORMACIÓN

¿CÓMO PUEDEN CONTRIBUIR LOS ATLETAS?

Reduce el impacto de tu hidratación: usa una botella de agua reutilizable

Dos cubos, cero excusas: sigue las directrices de separación de residuos para maximizar el reciclaje

Disfruta de la gastronomía local de forma global: opta por opciones alimentarias que fomenten la reducción de emisiones de carbono y sean más sostenibles

Llena tu cuerpo, no el cubo de basura: reduce el desperdicio de alimentos cogiendo solo lo que necesites

Si no lo necesitas, no lo cojas: rechaza cualquier producto superfluo

SALIDAS

Qué puedes esperar de la vuelta a casa después de los Juegos.



El día de tu salida, tu CON te llevará a la zona de transporte, donde subirás a un autobús con destino al aeropuerto.

En el aeropuerto te llevarán a facturación, te ayudarán con el control de seguridad y el control de inmigración.

Por último, embarcarás en tu vuelo y volverás a casa desde Dakar 2026.

TODO EL EQUIPO DE ATHLETE365 TE DESEA BUEN VIAJE Y ESPERAMOS QUE VUELVAS A CASA CON RECUERDOS MUY ESPECIALES DE TU PASO POR LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE LA JUVENTUD





DAKAR 2026 YOUTH OLYMPIC GAMES

Athlete 365

SÍGUENOS

olympics.com/athlete365/es