



NORTH AMERICAN, CENTRAL AMERICAN AND CARIBBEAN ATHLETICS ASSOCIATION

ATHLETICS

[Suite #58W Thomas A Robinson National Stadium](#)

info@athleticsnacac.org

THIS WEEK IN NACAC

Vol. 4

No. 1

1 January 2023

EDITORIAL

NACAC Athletics remains committed to the core values of our parent body, World Athletics - Respect, Integrity, Leadership, Commitment, Innovation and Excellence. However, as an Area Association that has been showing leadership in the competition arena and increasingly in important aspects as effective and regular communications and consultations with its members as well as creating and sustaining viable Commissions and Working Groups, we believe that excellence is only just getting us there. We strive beyond excellence.

We are also committed to diligently implementing the World Plan which the World Athletics Congress duly approved. Willie Banks, the NACAC representative continues to play a leading role in the global implementation of the Plan. He is also the main driving force in NACAC Athletics, relative to the successful implementation of the Plan amongst our membership.

This year will see us host our Elective Congress in San Jose Costa Rica on 23 July (not 3 July as erroneously stated in the previous edition of our Bulletin) 2023. Incidentally, in 2015, we convened our Elective Congress in the same city.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

The Elective Congress will be held under the new NACAC Athletics Constitution, which will be brought before the membership for consideration and approval at an Extraordinary Congress, the notice of which will soon be circulated.

Important for NACAC Athletics is our full participation and active engagement in the Elective Congress of our parent body, World Athletics, scheduled for Budapest, Hungary. This will certainly occupy much discussion amongst our membership over the coming weeks and months. We expect that member federations are busying themselves with discussions regarding potential nominations to the World Athletics for possible positions on that organisation's Council.

Our friends in The Bahamas have just concluded their annual Junkanoo Festival over the Christmas vacation and have already indicated that this cultural phenomenon, unique to the country, will be featured in a very special way during the 50th CARIFTA Games celebration which promises to, at once, mark the achievements of the past and set new standards for the future.

Incidentally, while The Bahamas and Bahamians, as hosts, are preparing for the occasion in a very special way, word going around is that some of the early participating member federations are hoping to showcase their own contributions to the historic occasion.

Where will you be this 50th Carifta Games?



We cheer and celebrate the champions, yet it is preparation and striving of all participants that make athletics an opportunity to grow and develop as an individual through the arena of sports. The

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

Carifta Games born in 1972 out of the associated countries which were a part of the Caribbean Free Trade Association (CARIFTA). The games were first held in 1972 and consists of track and field events including sprint races, hurdles, middle distance track events, jumping and throwing events, and relays. The Games has two age categories: under-17 and under-20 and only those countries associated with CARIFTA may compete in the competition.

The Bahamas has hosted the Carifta Games several times with the latest being the successful hosting in 2018. Now five years later we are once again the host of the latest anniversary of the Carifta Games for 2023.

With the 50th Anniversary of the Carifta Games on the horizon, this year's Carifta Games is special as it aligns with the 50th Anniversary Jubilee of The Bahamas's Independence celebrations. As our Independence is a symbol of growth, prosperity, and unity for us as a nation, the Carifta Games is an opportunity for the young athletes of our region to take their first steps onto the path of becoming a professional athlete.

With just a little over 90 days remaining, this Carifta Games will be held from April 7th to April 10th. To celebrate, encourage and inspire our young athletes, the Local Organizing Committee (LOC) of the 50th Carifta Games 2023, will be leading the charge every Thursday with a weekly event called "Come Gold With Us Thursdays." It will be an opportunity for the community, athletes, and corporate Bahamas to support and celebrate the upcoming team for the Carifta Games. It is an occasion the LOC Carifta Games hopes the entire region will replicate to support and encourage their own athletes leading up to these games.

The excitement is building for the latest rendition of the games. Beginning January 12th, individuals and groups can begin purchasing tickets to participate in the wonderful celebration of sports and athletics this year's Carifta Games is developing to be.

Tickets will be available to be purchased on the Carifta Games 2023 website, www.carifta50.com. Tickets can also be purchased at the Thomas A. Robinson National Stadium box office. For more information, persons can subscribe to the carifta50.com website, email info@carifta50.com or call 808-Gold (4683) or follow the LOC Carifta Games on its social media platforms @carifta2023.

WADA's 2023 Prohibited List now in force

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

Agency calls on athletes, entourage and all stakeholders to note major modification concerning tramadol that is to take effect in 2024

NACAC Athletics is reminding all of its stakeholders the World Anti-Doping Agency 's (WADA) [2023 List of Prohibited Substances and Methods](#) came into force on 1 January).

WADA has reminded all that the “*List is one of the eight [International Standards](#) that are mandatory for all [Signatories](#) of the [World Anti-Doping Code](#) (Code). It designates what substances and methods are prohibited both in- and out-of-competition and which substances are banned in particular sports.*”

Major Modifications for 2023

All Major Modifications for 2023 are outlined in the [2023 Summary of Major Modifications and Explanatory Notes](#).

Major Modification concerning tramadol for 2024

It should be noted that, also on 23 September, the ExCo endorsed the recommendation by WADA's [List Expert Advisory Group](#) to prohibit the narcotic **tramadol** in competition, effective 1 January 2024.

The delay in implementation is to provide an additional year for broad communication and education of athletes, their entourage and medical personnel so that there is a better understanding of the practical implementation of tramadol prohibition in competition. It will also give time to the scientific community to adjust the exact procedural details so that fairness can be ensured for athletes. In addition, it gives sports authorities time to develop educational tools for athletes, and for medical and support personnel to address the safe use of tramadol for clinical purposes within anti-doping.

Tramadol has been on WADA's [Monitoring Program](#) and data gathered through that

program have indicated significant use in sports. Tramadol abuse, with its dose-dependent risks of physical dependence, opiate addiction and overdoses in the general population, is of concern and has led to it being a controlled drug in many countries. Research studies funded by WADA, as referenced in the Explanatory Note have also confirmed the potential for tramadol to enhance sports performance.

Annual List Review Process

WADA leads an annual revision process concerning the List, beginning with an initial meeting in January and concluding with the publication of the List by 1 October. This is an extensive consultation process that includes WADA's List Expert Advisory Group gathering information including the latest scientific and medical research, trends, and intelligence gathered from law enforcement and pharmaceutical companies; circulating a draft List among stakeholders; and, taking their submissions into consideration to revise the draft, followed by review by the Agency's [Health, Medical and Research \(HMR\) Committee](#). The HMR Committee then makes its recommendations to WADA's ExCo, which approves the List during its September meeting.

For a substance or method to be added to the List, it must be determined that it meets at least two of the following three criteria:

It has the potential to enhance or enhances sport performance

It represents an actual or potential health risk to the athletes

It violates the spirit of sport

The Therapeutic Use Exemption Program

It should be noted that for athletes who have a legitimate medical reason for using a prohibited substance or method that is on the List, they can apply for a [Therapeutic Use Exemption](#) (TUE) to determine whether they meet the criteria outlined in the [International Standard for Therapeutic Use Exemptions](#) (ISTUE). The TUE Program is a rigorous and necessary part of elite sport which has overwhelming

acceptance from athletes, physicians and anti-doping stakeholders.

Educational resources

In addition to the documents linked above, WADA has provided, or will provide, a number of educational resources as part of its [Code Implementation Support Program](#) (CISP), which can be accessed on the Agency's [Anti-Doping Education and Learning Platform](#)(ADEL). These resources include:

A CISP Checklist – Implementing Revised List (available now)

Athlete and Athlete Support Personnel (ASP) Factsheet on tramadol (available now)

Medical Professionals Factsheet on tramadol (available now)

Athlete and ASP Guide to the 2023 List (to be available in January 2023)

WADA will look to develop additional educational activities, such as webinars, to support ADOs in their efforts to educate their target populations about the change regarding tramadol.

The List's [mobile-friendly digital edition](#) can be accessed here.

Save the date

14 - 15 March 2023

[2023 Annual Symposium](#) (Lausanne, Switzerland)

31 May - 2 June 2023

[2023 TUE Symposium](#) (Incheon, South Korea)

NACAC Athletics Coaches Corner

Happy New Year to one and all and a blessed 2023.

While reading over the holidays I came upon a topic that I feel is significant enough to bring to the attention of our coaches in NACAC Athletics.

The topic is *group dynamics*, an aspect of sport psychology. It focuses on the relative importance of group dynamics to success in the sport. Small groups like teams, training groups, and physical

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

education classes are nearly inseparable from sports, so they have the potential to determine how young people and adults experience the sport. Groups are widespread throughout life and group memberships strongly influence individuals (Forsyth, 2018). Humans are innately social beings and seek out group memberships for various reasons, including fulfilling an embedded human need to belong, accessing social networks, or even enjoying activities like sports (Baumeister & Leary, 1995). Groups are so important that we experience psychological benefits when we belong to groups. Simply the act of identifying with a group (i.e., belonging to one or more social groups that are important for one's sense of self) delivers a sense of meaning and purpose to people (Haslam et al., 2009).

We reinforce these groups by creating barriers to becoming a member (e.g., fee to be involved, tryouts), and then we bind members through special colours and team names, as well as by constructing norms that lay out what is expected from members. In many of these cases, individuals with different personalities and characteristics come together to form a group, develop a collective identity, and collate their efforts to achieve shared goals.

Sport is an especially rich environment to study group dynamics because teams and clubs possess many of the characteristics required for defining a collective as a group. Forsyth (2018) defined groups as collections of “two or more individuals who are connected by and within social relationships”. Based on his definition athletics is a team sport.

Hansensprint in an article mentioned that according to group dynamic theory, the way people interact and communicate within a group can have a significant impact on their performance. factors such as team leadership style, communication patterns and conflict resolution strategies can all affect the functioning of the group and its performance.

He also suggested/mention several strategies that people can use to improve group dynamics and enhance performance. These strategies include:

1. Establishing clear roles and responsibilities: group members need to understand their roles and responsibilities within the group.
2. Encouraging open communication: group members should feel comfortable speaking up and sharing their ideas and concerns.
3. Managing conflicts: group members need to be able to resolve conflicts healthily and constructively.

4. Building trust and cohesion: group members should work to build trust and cohesion within the group to foster a positive and supportive environment.

Overall, the group dynamic is an important theory of sports psychology that can help athletes and coaches understand the factors that can affect the functioning of a team or group, and strategies to improve group dynamics and enhance performance.

Coaches are highly focused on the technical and tactical aspects of an athlete's development and neglect the aspects psychological part of it.

Further Reading

Beauchamp, M. R., & Eys, M. A. (2014). *Group dynamics in exercise and sport psychology* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203794937>

Bruner, M. W., Eys, M. A., & Martin, L. J. (2020). *The power of groups in youth sport*. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/C2017-0-04788-2>

Eccles, D. W., & Tenenbaum, G. (2007). A social-cognitive perspective on team functioning in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed. pp. 264–283). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch12>

Eys, M. A., & Brawley L. R. (2018). Reflections on cohesion research with sport and exercise groups. *Social and Personality Psychology Compass*, 12(4), e12379. <https://doi.org/10.1111/spc3.12379>

Feltz, D. L., & Hill, C. (2020). Köhler effect and social comparison: Performance in teams with real and virtual partners. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (4th ed. pp. 372–390). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch17>

Wagstaff, C. R. D., & Larner, R. J. (2015). Organisational psychology in sport: Recent developments and a research agenda. In S. D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Contemporary advances in sport psychology: A review* (pp. 91–119). Routledge.

References

Jeemin Kim, Michael Panza, and M. Blair Evans

Faculty of Kinesiology and Physical Education, University of Toronto, Canada Department of Psychology, Western University, Canada

Around NACAC

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

The Bahamas

The Bahamas Association of Athletics Administration (BAAA) began the new year, 2023, in what has become a tradition for the organisation, attendance at its annual Church Service. The event, attended by the BAAA Executive (led by president, Drumeco Archer), and general membership, friends and family, took place at the St Barnabas Anglican Church in Nassau, New Providence, the nation's capital.

NACAC Athletics President, Mike Sands, a former president of the BAAA, was also in attendance. Rev Fr Roderic k Bain, was the officiating pastor of this year's impressive Service.

The BAAA now looks forward to an exciting track and field season, during which it will host the 50th anniversary of the CARIFTA Games.



The BAAA and the Bahamas Athletics Family

St Vincent and the Grenadines

Team Athletics St Vincent and the Grenadines officially started its new track and field season on Saturday 7 January with a Developmental Meet held at the national stadium, Diamond.

A range of events were held for athletes in the different age groupings, male and female. This included competitions for the Primary schools students in the U7 and U9 age categories.

TASVG was heartened that some primary and secondary schools took enough of an interest in the calendar to ensure that their athletes were present and used the competition to commence the next

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

phase of their preparation for the annual Inter Primary Schools Athletics Championships (IPSAC) and Inter Secondary Schools Athletics Championships (ISSAC).

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

ESTA SEMANA EN NACAC

Vol. 4

Nº 2

8 January 2023

EDITORIAL

NACAC Athletics sigue comprometido con los valores fundamentales de nuestro organismo matriz, World Athletics: respeto, integridad, liderazgo, compromiso, innovación y excelencia. Sin embargo, como una Asociación de Área que ha estado mostrando liderazgo en el campo de la competencia y cada vez más en aspectos importantes como comunicaciones y consultas regulares y efectivas con sus miembros, así como también en la creación y el mantenimiento de Comisiones y Grupos de Trabajo viables, creemos que la excelencia está apenas consiguiendo nosotros allí Nos esforzamos más allá de la excelencia.

También estamos comprometidos a implementar diligentemente el Plan Mundial que el Congreso Mundial de Atletismo aprobó debidamente. Willie Banks, el representante de NACAC continúa desempeñando un papel de liderazgo en la implementación global del Plan. También es la principal fuerza impulsora de NACAC Athletics, en relación con la implementación exitosa del Plan entre nuestra membresía.

Este año seremos anfitriones de nuestro Congreso Electivo en San José Costa Rica el 23 de julio (no el 3 de julio como se indicó erróneamente en la edición anterior de nuestro Boletín) 2023. Por cierto, en 2015, convocamos nuestro Congreso Electivo en la misma ciudad.

El Congreso Electivo se llevará a cabo bajo la nueva Constitución de Atletismo de NACAC, que se presentará ante los miembros para su consideración y aprobación en un Congreso Extraordinario, cuyo aviso se distribuirá pronto.

Importante para NACAC Athletics es nuestra plena participación y compromiso activo en el Congreso Electivo de nuestro organismo matriz, World Athletics, programado para Budapest, Hungría. Esto ciertamente ocupará mucha discusión entre nuestros miembros durante las próximas semanas y meses.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

Esperamos que las federaciones miembros estén ocupadas con discusiones sobre posibles nominaciones a World Athletics para posibles puestos en el Consejo de esa organización. Nuestros amigos de Bahamas acaban de concluir su Junkanoo Festival anual durante las vacaciones de Navidad y ya han indicado que este fenómeno cultural, único en el país, se presentará de manera muy especial durante la celebración de los 50 Juegos CARIFTA que promete, a la vez, , marcar los logros del pasado y establecer nuevos estándares para el futuro. Por cierto, mientras que las Bahamas y los bahameños, como anfitriones, se están preparando para la ocasión de una manera muy especial, se corre la voz de que algunas de las primeras federaciones miembro participantes esperan mostrar sus propias contribuciones a la ocasión histórica.

¿Dónde estarás estos 50 Juegos Carifta?

Animamos y celebramos a los campeones, pero es la preparación y el esfuerzo de todos los participantes lo que hace que el atletismo sea una oportunidad para crecer y desarrollarse como individuo a través del ámbito deportivo. Los Juegos Carifta nacieron en 1972 de los países asociados que formaban parte de la Asociación de Libre Comercio del Caribe (CARIFTA). Los juegos se llevaron a cabo por primera vez en 1972 y consisten en eventos de pista y campo que incluyen carreras de velocidad, obstáculos, eventos de pista de media distancia, eventos de salto y lanzamiento y relevos. Los Juegos tienen dos categorías de edad: menores de 17 años y menores de 20 años y solo aquellos países asociados con CARIFTA pueden competir en la competencia. Las Bahamas ha sido sede de los Juegos Carifta en varias ocasiones, siendo la última la exitosa sede en 2018. Ahora, cinco años después, volvemos a ser los anfitriones del último aniversario de los Juegos Carifta para 2023. Con el 50.º aniversario de los Juegos Carifta en el horizonte, los Juegos Carifta de este año son especiales, ya que se alinean con las celebraciones del 50.º aniversario del Jubileo de la Independencia de las Bahamas. Siendo nuestra Independencia un símbolo de crecimiento, prosperidad y unidad para nosotros como nación, los Juegos Carifta son una oportunidad para que los jóvenes atletas de nuestra región den sus primeros pasos en el camino de convertirse en atletas profesionales.

Con poco más de 90 días restantes, estos Juegos Carifta se llevarán a cabo del 7 al 10 de abril. Para celebrar, alentar e inspirar a nuestros jóvenes atletas, el Comité Organizador Local (LOC) de los

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

50.º Juegos Carifta 2023 liderará la carga todos los jueves con un evento semanal llamado "Come Gold With Us Thursdays". Será una oportunidad para que la comunidad, los atletas y las corporaciones de Bahamas apoyen y celebren al próximo equipo para los Juegos Carifta. Es una ocasión que los Juegos LOC Carifta esperan que toda la región replique para apoyar y alentar a sus propios atletas antes de estos juegos.

La emoción está aumentando para la última versión de los juegos. A partir del 12 de enero, las personas y los grupos pueden comenzar a comprar boletos para participar en la maravillosa celebración de deportes y atletismo que se está convirtiendo en los Juegos Carifta de este año.

Los boletos estarán disponibles para comprar en el sitio web de Carifta Games 2023, www.carifta50.com. Los boletos también se pueden comprar en la taquilla del Estadio Nacional Thomas A. Robinson. Para obtener más información, las personas pueden suscribirse al sitio web carifta50.com, enviar un correo electrónico a info@carifta50.com o llamar al 808-Gold (4683) o seguir los Juegos LOC Carifta en sus plataformas de redes sociales @carifta2023.

La Lista de Prohibiciones 2023 de la AMA ya está en vigor

La agencia hace un llamado a los atletas, el séquito y todas las partes interesadas para que noten una modificación importante con respecto al tramadol que entrará en vigencia en 2024

NACAC Athletics recuerda a todas sus partes interesadas que la Lista de Sustancias y Métodos Prohibidos 2023 de la Agencia Mundial Antidopaje (AMA) entró en vigor el 1 de enero).

La AMA ha recordado a todos que la “Lista es uno de los ocho Estándares Internacionales que son obligatorios para todos los Signatarios del Código Mundial Antidopaje (Código). Designa qué sustancias y métodos están prohibidos tanto dentro como fuera de la competencia y qué sustancias están prohibidas en deportes particulares”.

Modificaciones importantes para 2023

Todas las modificaciones principales para 2023 se describen en el Resumen de modificaciones principales y notas explicativas de 2023.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

Modificación importante con respecto al tramadol para 2024

Cabe señalar que, también el 23 de septiembre, el ExCo respaldó la recomendación del Grupo Asesor de Expertos en Listas de la AMA de prohibir el narcótico tramadol en competencia, a partir del 1 de enero de 2024.

El retraso en la implementación es para brindar un año adicional para una amplia comunicación y educación de los atletas, su entorno y el personal médico para que haya una mejor comprensión de la implementación práctica de la prohibición del tramadol en la competencia.

También le dará tiempo a la comunidad científica para ajustar los detalles de procedimiento exactos para que se pueda garantizar la equidad para los atletas. Además, da tiempo a las autoridades deportivas para desarrollar herramientas educativas para los atletas y para el personal médico y de apoyo para abordar el uso seguro de tramadol con fines clínicos dentro del antidopaje. Tramadol ha estado en el Programa de Monitoreo de WADA y los datos recopilados a través de ese programa han indicado un uso significativo en los deportes. El abuso de tramadol, con sus riesgos dependientes de la dosis de dependencia física, adicción a opiáceos y sobredosis en la población general, es motivo de preocupación y ha llevado a que sea una droga controlada en muchos países. Los estudios de investigación financiados por la AMA, como se menciona en la nota explicativa, también han confirmado el potencial del tramadol para mejorar el rendimiento deportivo.

Proceso de revisión de la lista anual

La AMA dirige un proceso de revisión anual de la Lista, que comienza con una reunión inicial en enero y concluye con la publicación de la Lista el 1 de octubre. Este es un extenso proceso de consulta que incluye la recopilación de información del Grupo Asesor de Expertos en Listas de la AMA, incluidas las últimas investigaciones científicas y médicas, las tendencias y la inteligencia recopilada de las empresas farmacéuticas y de aplicación de la ley; circular un borrador de la Lista entre las partes interesadas; y, teniendo en cuenta sus presentaciones para revisar el borrador, seguido de una revisión por parte del Comité de Salud, Medicina e Investigación (HMR) de la Agencia. Luego, el Comité HMR hace sus recomendaciones al ExCo de la AMA, que aprueba la Lista durante su reunión de septiembre.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

Para que una sustancia o método se agregue a la Lista, se debe determinar que cumple al menos dos de los siguientes tres criterios:

Tiene el potencial de mejorar o potenciar el rendimiento deportivo.

Representa un riesgo real o potencial para la salud de los atletas.

Atenta contra el espíritu del deporte.

El Programa de Exención de Uso Terapéutico

Cabe señalar que para los atletas que tienen una razón médica legítima para usar una sustancia o método prohibido que está en la Lista, pueden solicitar una Exención de Uso Terapéutico (TUE) para determinar si cumplen con los criterios descritos en el Estándar Internacional para Autorizaciones de Uso Terapéutico (ISTUE). El programa TUE es una parte rigurosa y necesaria del deporte de élite que tiene una aceptación abrumadora por parte de atletas, médicos y partes interesadas en la lucha contra el dopaje.

Recursos educativos

Además de los documentos vinculados anteriormente, la AMA ha proporcionado, o proporcionará, una serie de recursos educativos como parte de su Programa de Apoyo a la Implementación del Código (CISP), a los que se puede acceder en la Plataforma de Educación y Aprendizaje Antidopaje (ADEL) de la Agencia. . Estos recursos incluyen:

- Una lista de verificación del CISP: Lista revisada de implementación (disponible ahora)
- Atleta y personal de apoyo al atleta (ASP) Hoja informativa sobre tramadol (disponible ahora)
- Hoja informativa para profesionales médicos sobre tramadol (disponible ahora)
- Guía de atletas y ASP para la lista de 2023 (disponible en enero de 2023)

La AMA buscará desarrollar actividades educativas adicionales, como seminarios web, para apoyar a las Organizaciones Antidopaje en sus esfuerzos por educar a sus poblaciones objetivo sobre el cambio con respecto al tramadol.

Se puede acceder a la edición digital compatible con dispositivos móviles de la Lista aquí.

Reserva

14 - 15 de Marzo de 2023

Simposio Anual 2023 (Lausana, Suiza)

31 Mayo - 2 Junio 2023

Simposio TUE 2023 (Incheon, Corea del Sur)

80, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

Rincón de entrenadores de atletismo de NACAC

Feliz año nuevo a todos y un bendecido 2023.

Mientras leía durante las vacaciones, encontré un tema que creo que es lo suficientemente importante como para llamar la atención de nuestros entrenadores en NACAC Athletics.

El tema es la dinámica de grupo, un aspecto de la psicología del deporte. Se enfoca en la importancia relativa de la dinámica de grupo para el éxito en el deporte. Los grupos pequeños como equipos, grupos de entrenamiento y clases de educación física son casi inseparables de los deportes, por lo que tienen el potencial de determinar cómo los jóvenes y adultos experimentan el deporte. Los grupos están muy extendidos a lo largo de la vida y la pertenencia a grupos influye fuertemente en las personas (Forsyth, 2018). Los seres humanos son seres sociales innatos y buscan pertenecer a un grupo por varias razones, incluida la satisfacción de una necesidad humana arraigada de pertenecer, acceder a las redes sociales o incluso disfrutar de actividades como los deportes (Baumeister y Leary, 1995). Los grupos son tan importantes que experimentamos beneficios psicológicos cuando pertenecemos a grupos. Simplemente el acto de identificarse con un grupo (es decir, pertenecer a uno o más grupos sociales que son importantes para el sentido de uno mismo) brinda un sentido de significado y propósito a las personas (Haslam et al., 2009).

Reforzamos estos grupos creando barreras para convertirse en miembro (p. ej., cuota para participar, pruebas), y luego vinculamos a los miembros a través de colores especiales y nombres de equipo, así como construyendo normas que establecen lo que se espera de los miembros. En muchos de estos casos, individuos con diferentes personalidades y características se unen para formar un grupo, desarrollar una identidad colectiva y cotejar sus esfuerzos para lograr objetivos compartidos.

El deporte es un ámbito especialmente rico para estudiar la dinámica de grupo porque los equipos y clubes poseen muchas de las características necesarias para definir a un colectivo como grupo.

Forsyth (2018) definió a los grupos como conjuntos de “dos o más individuos que están conectados por y dentro de relaciones sociales”. Según su definición, el atletismo es un deporte de equipo.

Hansensprint en un artículo mencionó que, según la teoría de la dinámica de grupo, la forma en que las personas interactúan y se comunican dentro de un grupo puede tener un impacto significativo en

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

su desempeño. factores como el estilo de liderazgo del equipo, los patrones de comunicación y las estrategias de resolución de conflictos pueden afectar el funcionamiento del grupo y su desempeño. También sugirió/mencionó varias estrategias que las personas pueden usar para mejorar la dinámica del grupo y mejorar el desempeño. Estas estrategias incluyen:

1. Establecer funciones y responsabilidades claras: los miembros del grupo deben comprender sus funciones y responsabilidades dentro del grupo.
2. Fomentar la comunicación abierta: los miembros del grupo deben sentirse cómodos hablando y compartiendo sus ideas e inquietudes.
3. Manejo de conflictos: los miembros del grupo deben ser capaces de resolver conflictos de manera sana y constructiva.
4. Crear confianza y cohesión: los miembros del grupo deben trabajar para generar confianza y cohesión dentro del grupo para fomentar un entorno positivo y de apoyo.

En general, la dinámica de grupo es una teoría importante de la psicología del deporte que puede ayudar a los atletas y entrenadores a comprender los factores que pueden afectar el funcionamiento de un equipo o grupo y las estrategias para mejorar la dinámica de grupo y mejorar el rendimiento. Los entrenadores se centran mucho en los aspectos técnicos y tácticos del desarrollo de un atleta y descuidan los aspectos psicológicos.

Otras lecturas

Beauchamp, M. R. y Eys, M. A. (2014). *Dinámica de grupo en la psicología del ejercicio y el deporte* (2ª ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203794937>

Bruner, M. W., Eys, M. A. y Martin, L. J. (2020). *El poder de los grupos en el deporte juvenil*. Prensa Académica. <https://doi.org/10.1016/C2017-0-04788-2>

Eccles, D. W. y Tenenbaum, G. (2007). Una perspectiva sociocognitiva sobre el funcionamiento del equipo en el deporte. En G. Tenenbaum y R. C. Eklund (Eds.), *Manual de psicología del deporte* (3.ª ed., págs. 264–283). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch12>

Eys, M. A. y Brawley L. R. (2018). Reflexiones sobre la investigación de la cohesión con grupos de deporte y ejercicio. *Brújula de psicología social y de la personalidad*, 12(4), e12379. <https://doi.org/10.1111/spc3.12379>

Feltz, D. L. y Hill, C. (2020). Efecto Köhler y comparación social: Desempeño en equipos con socios reales y virtuales. En G. Tenenbaum y R. C. Eklund (Eds.), *Manual de psicología del deporte* (4.ª ed., págs. 372–390). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch17>

Wagstaff, C. R. D. y Larner, R. J. (2015). *Psicología organizacional en el deporte: desarrollos recientes y una agenda de investigación*. En S. D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Avances contemporáneos en psicología del deporte: una revisión* (págs. 91–119). Routledge.

Referencias

Jeemin Kim, Michael Panza y M. Blair Evans
Facultad de Kinesiología y Educación Física, Universidad de Toronto, Canadá Departamento de Psicología, Western University, Canadá

Alrededor de NACAC

Las Bahamas

La Administración de la Asociación de Atletismo de Bahamas (BAAA) comenzó el nuevo año 2023, en lo que se ha convertido en una tradición para la organización, la asistencia a su servicio religioso anual. El evento, al que asistió el Ejecutivo de BAAA (encabezado por el presidente, Drumeco Archer), y miembros en general, amigos y familiares, se llevó a cabo en la Iglesia Anglicana St Barnabas en Nassau, New Providence, la capital de la nación.

El presidente de atletismo de NACAC, Mike Sands, ex presidente de BAAA, también estuvo presente.

El reverendo padre Roderic k Bain, fue el párroco oficiante del impresionante servicio de este año. La BAAA ahora espera una emocionante temporada de atletismo, durante la cual será la sede del 50 aniversario de los Juegos CARIFTA.

San Vicente y las Granadinas

Team Athletics St Vincent and the Grenadines comenzó oficialmente su nueva temporada de atletismo el sábado 7 de enero con una reunión de desarrollo celebrada en el estadio nacional, Diamond.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

Se llevaron a cabo una variedad de eventos para atletas en los diferentes grupos de edad, hombres y mujeres. Esto incluyó competencias para los estudiantes de escuelas primarias en las categorías de edad U7 y U9.

EASVG se sintió alentado por el hecho de que algunas escuelas primarias y secundarias se interesaron lo suficiente en el calendario para asegurarse de que sus atletas estuvieran presentes y usaron la competencia para comenzar la siguiente fase de su preparación para el Campeonato anual de atletismo entre escuelas primarias (IPSAC) y el Campeonato Intersecundario. Campeonatos Escolares de Atletismo (ISSAC).

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)