



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

[info@athleticsnacac.org](mailto:info@athleticsnacac.org)

## THIS WEEK IN NACAC

**Vol. 4**

**No. 11**

**12 March 2023**

**URGENT! URGENT! URGENT! URGENT! URGENT! URGENT!**

*The Extraordinary NACAC Congress is scheduled, via Zoom, for 7.00pm on Thursday 23 March 2023.*

*The deadline for submission of their respective Applications for the Member Federation Grants of 2023 has been extended to 31 March 2023.*

### **EDITORIAL**

The deadline for the submission of amendments/changes to the draft new Constitution for NACAC Athletics was 9 March 2023. At the deadline, there were no submissions received by the NACAC Athletics' Secretariat. This therefore paves the way for the Extraordinary NACAC Congress which is scheduled, via Zoom, for 7.00pm, Eastern Caribbean time, Thursday 23 March 2023, to take place with relative ease.

*Keith Joseph  
General Secretary, NACAC*

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

All appropriate documents were circulated following the approval of the Draft Constitution by the NACAC General Council. The circulation was done in accordance with the required timelines as per the existing Constitution.

NACAC's leadership is particularly pleased with the work undertaken by the Constitution Review Committee. We were all saddened by the passing of the initial Chair of the Committee, Bob Hersh, and remain indebted to Abby Hoffman, for stepping taking up the mantle of leadership through to the conclusion of the lengthy and painstaking task.

Suffice it to say that Mike Sands, current NACAC President, expressed his "*gratitude to all involved in the constitution review process for their diligence and for their tremendous commitment. The document that is before the NACAC membership brings us in line with the vision and mission of our governing body, World Athletics. It also allows us to retain our place as a leader sport in the Americas, as much as we are already in our global organisation*".

### The Final Turn



As the final weeks of preparation for the 50<sup>th</sup> edition of the CARIFTA Games begin to wind down, every country is either now completing their qualifiers or are in the process of doing so.

In The Bahamas, hosts of the 50<sup>th</sup> CARIFTA Games, there is much excitement amongst athletes, coaches and parents, about the chances of athletes making the national representative team to the spectacular, world-renowned, event, following in the footsteps of those who used this as their start to international stardom in track and field athletics.

The Bahamas recently convened the annual Government Secondary Schools Sports Association (GSSSA) Track and Field competition. This comes ahead of The Bahamas' Nationals and CARIFTA Qualifiers scheduled for 25 - 27 March 2023. With the CARIFTA Games being held at home, Bahamians, generally, expect a great showing by the nation's athletes and are all eagerly lending their support to the BAAA in its efforts at presenting the very best that the nation has to offer.

Although a healthy rivalry exists amongst the local schools, all athletes are unified in their commitment to deliver best performances so that the nation can be well represented at an historic edition of the CARIFTA Games, in the year in which The Commonwealth of The Bahamas is observing its 50<sup>th</sup> anniversary of Independence.

The CARIFTA Games has always been an integral part of the Caribbean's thrust to build a regional community founded on the pillars of unity. CARIFTA has been transformed into CARICOM and the regional organisation is also celebrating the milestone of 50 years in existence. This is the reason that the Local Organising Committee (LOC) consistently boasts of the historic celebration of '**50-50-50**', happening in 2023, in The Bahamas.

acrossst the Caribbean will give of his/her best in competitive rivalry, share in the camaraderie, and commit to the forging of Caribbean unity through sport.

The Local Organizing Committee (LOC) of the 50<sup>th</sup> CARIFTA Games, remains in an aggressive preparatory mode, and continues to welcome new partners who share the goal of producing the best Carifta Games of all time, setting new standards. All of the partners remain firm in their belief in and support for the positively uplifting event that CARIFTA Games are for the young people of the Caribbean we call home.

#### *New Partners*

During the past week the LOC welcomed, Porky's Paving and Rubis Service Station, Kanoo, Graphite Engineering, as well as Lowe's Wholesale, represented by their brands, Clorox Bleach and Nutriment Products.

The LOC also welcomed to the CARIFTA family, Bahamian or Nutting Radio Station and Brand, FIE-Fix It Enterprise, and Mobile Assist and IBS Integrated Business Solutions.



**CARIFTA  
MEDIA**

# *Media Invitation*

## **THE CARIFTA GAMES BAHAMAS 2023**

**Online Accreditation Opens Feb 6th**

**The deadline to make application for  
Media Accreditation is Tuesday March 30, 2023.**

**MEDIA PERSONNEL PLANNING TO ATTEND  
THE GAMES ARE ABLE TO ACCESS INFORMATION  
VIA THE CARIFTA WEBSITE AT  
[HTTPS://WWW.CARIFTA50.COM/MEDIA](https://www.carifta50.com/media)**

**For More Information Contact**

Tonique Williams, Sr. Director, Event Media Services



1 (242) 376-9295



media@carifta50.com

The hope of the LOC is for this particular edition of the CARIFTA Games every athlete from

*Keith Joseph  
General Secretary, NACAC*

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

### *International Women's Day*

The LOC also joined the rest of the world in observing International Women's Day, on 8 March 2023 by promoting, thanking and congratulating the wonderful women who work as a part of the organization, as well as those who represented their brands and became new partners on the same day.

### *Dedication*

Because of the importance, the Christian faith holds for The Bahamas and within the Caribbean, the LOC has dedicated a representation of the Birth, Death and Resurrection of Jesus Christ, that will be showcased in an area near the national stadium for the duration of the Games which are being held during the Easter Celebration, holiday weekend.

### *Culture*

For the past 50 years the CARIFTA Games have become fully integrated in the culture of the Caribbean. Indeed, the Games can be described as an exposition of Caribbean culture.

This 50<sup>th</sup> edition of the CARIFTA Games will allow many returning and first time visitors to share in the beautiful culture of The Bahamas and indeed the wider Caribbean, the traditions, food and music, led by the infectious Bahamian Junkanoo.

The excitement for these upcoming CARIFTA Games intensifies as ticket sales exceed 6,000 and continue to grow, daily.

*Tickets can be purchased online at [carifta50.com](http://carifta50.com) or by calling into the ticketing Box Office at 1 (242) 376-7628 or emailing [ticketing@carifta50.com](mailto:ticketing@carifta50.com).*

## **Coaches' Corner – Chester Morgan, Director, NACAC Coaches and Camps**

### ***Coaches corner (Plyometrics Series #3 )***

Periodization of plyometric drills is an essential component of any well-structured training program for athletics. Periodization refers to the systematic planning of training over a specific period, with the aim of achieving optimal performance at the desired time. In the case of plyometrics, periodization involves organizing plyometric exercises into a structured plan that progressively increases in intensity and volume over time, with the goal of improving an athlete's explosive power, speed, and agility.

*Keith Joseph  
General Secretary, NACAC*

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

Here are the general guidelines for periodization of plyometric drills for athletics.

- a. **Preparatory period:** This phase typically lasts 4-6 weeks and focuses on developing a base level of strength and conditioning. During this period, athletes can perform low-impact plyometric drills, such as jumping jacks, skipping, and hopping exercises.
- b. **Specific period:** This phase lasts 3-4 weeks and involves increasing the intensity and volume of plyometric exercises. Athletes can perform exercises such as box jumps, squat jumps, and lateral jumps.
- c. **Competition period:** This phase typically lasts 6-8 weeks and focuses on maintaining the athlete's explosive power while ensuring they are peaking for important competitions. During this period, athletes can perform sport-specific plyometric drills, such as jump shots for basketball players or hurdle jumps for track and field athletes.
- d. **Second transition period:** This phase lasts 2-3 weeks and involves reducing the volume and intensity of plyometric exercises to allow for recovery and prevent overtraining.

It's important to note that the duration of each phase may vary depending on the athlete's goals, training experience, and competition schedule. Additionally, proper warm-up and cooldown routines should be included before and after each training session to reduce the risk of injury. Overall, a well-designed periodization plan for plyometric training can help athletes improve their power and explosiveness, reduce the risk of injury, and peak for important competitions.

Here are some examples of plyometric drills and guidelines for volume and intensity:

- 1 **Box Jumps:** Jump onto a box or platform, landing with both feet and then jumping back down. Repeat for several repetitions. Volume: 3-5 sets of 5-10 repetitions.  
Intensity: Use a box height that allows you to jump explosively but still land safely.
- 2 Depth Jumps: Stand on a box or platform, jump off and land on the ground, then immediately jump back up as high as possible. Volume: 3-5 sets of 5-10 repetitions.  
Intensity: Use a box height that allows you to jump explosively but still land safely.

- 3 **Plyometric Push-Ups:** Start in a push-up position and explosively push your body off the ground so your hands come off the floor. Land back in the push-up position and repeat. Volume: 3-5 sets of 5-10 repetitions. Intensity: Make sure you can complete each repetition with good form.
- 4 **Jump Squats:** Begin in a squat position, then jump up as high as possible, landing back in the squat position. Volume: 3-5 sets of 5-10 repetitions. Intensity: Use a weight or resistance that allows you to jump explosively but still maintain good form.
- 5 **Single-Leg Hops:** Hop on one leg for a certain distance or number of repetitions before switching to the other leg. Volume: 3-5 sets of 5-10 repetitions per leg. Intensity: Use a distance or height that allows you to hop explosively but still land safely.

When performing plyometric drills, it's important to gradually increase volume and intensity over time to prevent injury and allow for recovery. Start with lower volume and intensity and gradually increase as you improve your technique and conditioning.

#### **WADA announces inaugural Athletes' Anti-Doping Ombuds - Montreal, 10 March 2023**

Further to our communication of [November 2022](#), the World Anti-Doping Agency (WADA) is pleased to announce that the inaugural Athletes' Anti-Doping Ombuds (Ombuds) position will be assumed by Anna Thorstenson. Ms. Thorstenson will dedicate part of her time to carry out the one-year pilot project of the Ombuds Program. The Ombuds will work independently of WADA; will report to WADA's [Executive Committee](#) (ExCo) on progress, trends and issues of interest; and also, maintain regular contact with WADA's [Athlete Council](#) on issues of mutual interest.

Commenting on her appointment, Ms. Thorstenson said: "I am excited to take on the Ombuds role to pilot the Program. The new Athletes' Anti-Doping Ombuds Program meets a critical need of the anti-doping community. The anti-doping system is complex, and athletes need to have confidential and cost-free access to a neutral and independent source of information—someone that can answer their questions, help them better understand their rights and

responsibilities and navigate the anti-doping system. I am confident that my knowledge of and experience in anti-doping makes me well-positioned to meet this need”.

Emma Terho, a member of WADA’s Athlete Council and Chair of the International Olympic Committee Athletes’ Commission, said: “I believe that the Ombuds will be an incredible resource for athletes. They will have someone they can go to for advice, to ask questions, to get information, and all without cost or concerns about confidentiality or bias. The Athlete Council is looking forward to working with Ms. Thorstenson as she pilots the Ombuds Program over the course of the year”.

## **Background**

In November 2021, WADA’s ExCo [endorsed](#) a one-year pilot project proposal for an Ombuds Program, which was conceived and proposed by WADA’s Athlete Committee (replaced by the Athlete Council on 1 January 2023). In [February 2022](#), WADA launched the recruitment process for the role, which attracted more than 140 applications.

## **About the Role**

The Ombuds provides athletes with cost-free, neutral, impartial, fair advice and assistance in relation to the World Anti-Doping Program and the entities that play a role within it.

Operating on the principles of independence, impartiality, confidentiality and informality, the duties of the Ombuds are as follows:

- . Provide information, guidance, independent and confidential advice, and assistance at no cost to athletes.
- . Assist athletes by connecting them to relevant information, services, organizations or professionals.
- . Assist athletes with their concerns and disputes through reviewing and reporting, fact-finding, facilitated communication, and mediation on a case-by-case basis; also advise in how to file formal grievances in cases where informal resolution is not attained.
- . Advocate for fair, transparent, timely and equitably administered policies and processes within anti-doping.
- . Assess athlete rights within anti-doping and advocate for their fair and equitable administration.

To learn more about the role, we invite you to read the [Terms of Reference](#). The Athletes' Anti-Doping Ombuds and WADA will communicate more details about how athletes can access this resource and what procedures will be in place in the coming weeks.

## Around NACAC

### El Salvador

Athletes in the Central American country of El Salvador, were engaged in the second in the Ranking Series Non-Olympic Track and Field Tournament of the Salvadoran Athletics Federation. The track and jumps competition was held at the Héroes y Mártires sports center of the University of El Salvador, while the throws took place at the Transmission Support Command of the Armed Forces, CATFA.

A total of 277 athletes representing 31 national and international clubs and teams participated in the weekend's competition. These included athletes from the Children's, Masters, COPESA, ASDI, ADESPA and invited teams from Guatemala.

Three athletes established national records:

Andrés Ibáñez set a new mark of 36.88 in the 300mH

Ely Paola Vargas established a new U20 record of 1:21.37 in the 500m David Antonio Ayala threw the Hammer, 64.89m, for a new U20 record.

A total of 35 non-Olympic events were contested.

### Nicaragua

The Nicaraguan Athletics Federation joined other sporting organisations in observing International Women's Day, 8 March 2023.

The Federation organized with government institutions such as the Ministry of the Family, municipal mayors and departmental athletics associations, a series of activities called, mini-marathons, celebrating and reaffirming the advances in Rights, Dignity, Justice and Peace for women, on International Women's Day.

The events held:

6 March: Juigalpa Municipality (Chontales). 300 women participated.

*Keith Joseph  
General Secretary, NACAC*

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

8 March: León Municipality (León). 250 women participated.

11 March: Managua Municipality (Managua). 20 women participated.

### **St Vincent and the Grenadines**

Team Athletics St Vincent and the Grenadines made its contribution to International Women's Day 2023.



Vincentian Olympian, Kineke Alexander, delivered a brief video message to the athletics fraternity in St Vincent and the Grenadines, expressing gratitude to all those who, in one way or another, contributed to her involvement in the sport of athletics and helped her along the path to the Olympics. She made special mention of her parents and the important start they gave to her. Mention was also made of a Vincentian family that supported her, the principal and teachers of the St Joseph's Convent, Marriaqua, where she matured into an outstanding junior athlete; and her coaches at home and at Iowa.

She congratulated women in St Vincent and the Grenadines and urged young girls to strive after excellence while striking a balance between sport and academic endeavours.

Kineke dominated at the Secondary Schools in St Vincent and the Grenadines before accessing a scholarship to Iowa where she was several times All American and medallist in the 400m, Indoor and Outdoor. She was inducted into the Iowa Sports Hall of Fame.

Kineke won medals at CARIFTA Games, the Central American and Caribbean Games and the Pan American Games.

**12 March 2023**

**¡URGENTE! ¡URGENTE! ¡URGENTE! ¡URGENTE! ¡URGENTE! ¡URGENTE! ;  
El Congreso Extraordinario de NACAC está programado para el jueves 23 de marzo de 2023 a  
las 7:00 pm.**

***La fecha límite para la presentación de sus respectivas Solicitudes para las Becas de la  
Federación Miembro de 2023 se ha extendido hasta el 31 de marzo de 2023.***

## **EDITORIAL**

La fecha límite para la presentación de enmiendas/cambios al borrador de la nueva Constitución para el Atletismo de NACAC fue el 9 de marzo de 2023. En la fecha límite, la Secretaría de Atletismo de NACAC no recibió ninguna presentación. Por lo tanto, esto allana el camino para que el Congreso Extraordinario de NACAC que está programado, a través de Zoom, para las 7:00 p. m., hora del Caribe Oriental, el jueves 23 de marzo de 2023, se lleve a cabo con relativa facilidad. Todos los documentos apropiados se distribuyeron luego de la aprobación del Proyecto de Constitución por parte del Consejo General de NACAC. La circulación se hizo de acuerdo con los plazos exigidos por la Constitución vigente.

El liderazgo de NACAC está particularmente complacido con el trabajo realizado por el Comité de Revisión de la Constitución. A todos nos entristeció el fallecimiento del Presidente inicial del Comité, Bob Hersh, y seguimos en deuda con Abby Hoffman, por tomar el manto del liderazgo hasta la conclusión de una tarea larga y minuciosa.

Baste decir que Mike Sands, actual presidente de NACAC, expresó su “agradecimiento a todos los involucrados en el proceso de revisión de la constitución por su diligencia y por su tremendo compromiso. El documento que está ante los miembros de NACAC nos pone en línea con la visión y la misión de nuestro órgano rector, World Athletics. También nos permite mantener nuestro lugar como deporte líder en las Américas, tanto como ya lo somos en nuestra organización global”.

## **El giro final**

A medida que las últimas semanas de preparación para la 50.<sup>a</sup> edición de los Juegos CARIFTA comienzan a terminar, todos los países están completando sus clasificatorios o están en proceso de hacerlo.

En Las Bahamas, anfitriones de los 50.<sup>o</sup> Juegos CARIFTA, hay mucho entusiasmo entre los atletas, entrenadores y padres, acerca de las posibilidades de que los atletas formen parte del equipo representativo nacional para el evento espectacular y de renombre mundial, siguiendo los pasos de quienes solían esto como su comienzo al estrellato internacional en el atletismo de pista y campo. Las Bahamas convocaron recientemente la competencia anual de atletismo de la Asociación Deportiva de Escuelas Secundarias del Gobierno (GSSSA). Esto se produce antes de los Nacionales de Bahamas y los Clasificatorios de CARIFTA programados del 25 al 27 de marzo de 2023. Con los Juegos de CARIFTA celebrándose en casa, los bahameños, en general, esperan una gran actuación de los atletas de la nación y todos brindan su apoyo con entusiasmo a la BAAA. en sus esfuerzos por presentar lo mejor que la nación tiene para ofrecer.

Aunque existe una sana rivalidad entre las escuelas locales, todos los atletas están unidos en su compromiso de ofrecer las mejores actuaciones para que la nación pueda estar bien representada en una edición histórica de los Juegos CARIFTA, en el año en que la Mancomunidad de las Bahamas está observando su 50 aniversario de la Independencia.

Los Juegos CARIFTA siempre han sido una parte integral del impulso del Caribe para construir una comunidad regional fundada sobre los pilares de la unidad. CARIFTA se ha transformado en CARICOM y la organización regional también está celebrando el hito de los 50 años de existencia. Esta es la razón por la que el Comité Organizador Local (LOC) constantemente se jacta de la histórica celebración del '50-50-50', que tendrá lugar en 2023 en las Bahamas.

a través del Caribe dará lo mejor de sí en la rivalidad competitiva, compartirá la camaradería y se comprometerá a forjar la unidad del Caribe a través del deporte.

El Comité Organizador Local (LOC) de los 50<sup>o</sup> Juegos CARIFTA permanece en un modo preparatorio agresivo y continúa dando la bienvenida a nuevos socios que comparten el objetivo de producir los mejores Juegos Carifta de todos los tiempos, estableciendo nuevos estándares. Todos los socios se mantienen firmes en su creencia y apoyo al evento positivamente edificante que son los Juegos CARIFTA para los jóvenes del Caribe que llamamos hogar.

### *Nuevos socios*

Durante la semana pasada, el LOC dio la bienvenida a Porky's Paving y Rubis Service Station, Kanoo, Graphite Engineering, así como a Lowe's Wholesale, representada por sus marcas, Clorox Bleach y Nutriment Products.

El LOC también dio la bienvenida a la familia CARIFTA, la estación de radio y marca Bahamian o Nutting, FIE-Fix It Enterprise, y Mobile Assist e IBS Integrated Business Solutions.

### *Día Internacional de la Mujer*

El COL también se unió al resto del mundo en la conmemoración del Día Internacional de la Mujer, el 8 de marzo de 2023, promoviendo, agradeciendo y felicitando a las maravillosas mujeres que trabajan como parte de la organización, así como a aquellas que representaron sus marcas y se convirtieron en nuevos socios en el mismo día.

### *Dedicación*

Debido a la importancia que tiene la fe cristiana para Las Bahamas y el Caribe, el COL ha dedicado una representación del Nacimiento, Muerte y Resurrección de Jesucristo, que se exhibirá en un área cercana al estadio nacional durante la duración del evento. Juegos que se están celebrando durante la Celebración de Semana Santa, fin de semana festivo.

### *Cultura*

Durante los últimos 50 años, los Juegos CARIFTA se han integrado plenamente en la cultura del Caribe. De hecho, los Juegos pueden describirse como una exposición de la cultura caribeña.

Esta 50.<sup>a</sup> edición de los Juegos CARIFTA permitirá a muchos visitantes que regresan y por primera vez compartir la hermosa cultura de las Bahamas y, de hecho, del Gran Caribe, las tradiciones, la comida y la música, liderados por el contagioso Bahamian Junkanoo.

La emoción por estos próximos Juegos CARIFTA se intensifica a medida que la venta de boletos supera los 6,000 y continúa creciendo diariamente.

Los boletos se pueden comprar en línea en [carifta50.com](http://carifta50.com) o llamando a la taquilla de boletos al 1 (242) 376-7628 o enviando un correo electrónico a [ticketing@carifta50.com](mailto:ticketing@carifta50.com).

*Keith Joseph  
General Secretary, NACAC*

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

## **La ESQUINA DE ENTRENADORES**

*Por Chester Morgan, Director, Entrenadores y Campamentos de NACAC Athletics  
(Serie de Plyometrics 3)*

La periodización de los ejercicios pliométricos es un componente esencial de cualquier programa de entrenamiento atlético bien estructurado. La periodización se refiere a la planificación sistemática del entrenamiento durante un período específico, con el objetivo de lograr un rendimiento óptimo en el momento deseado. En el caso de la pliometría, la periodización consiste en organizar los ejercicios pliométricos en un plan estructurado que aumenta progresivamente en intensidad y volumen con el tiempo, con el objetivo de mejorar la potencia explosiva, la velocidad y la agilidad de un atleta.

Aquí están las pautas generales para la periodización de ejercicios pliométricos para atletismo.

- a. Período preparatorio: esta fase generalmente dura de 4 a 6 semanas y se enfoca en desarrollar un nivel básico de fuerza y acondicionamiento. Durante este período, los atletas pueden realizar ejercicios pliométricos de bajo impacto, como saltos de tijera, saltos y ejercicios de salto.
- b. Período específico: esta fase tiene una duración de 3-4 semanas y consiste en aumentar la intensidad y el volumen de los ejercicios pliométricos. Los atletas pueden realizar ejercicios como saltos de caja, saltos en cuclillas y saltos laterales.
- c. Período de competencia: esta fase generalmente dura de 6 a 8 semanas y se enfoca en mantener el poder explosivo del atleta mientras se asegura de que alcance su punto máximo para las competencias importantes. Durante este período, los atletas pueden realizar ejercicios pliométricos específicos del deporte, como tiros en suspensión para jugadores de baloncesto o saltos con vallas para atletas de pista y campo.
- d. Segundo período de transición: esta fase dura de 2 a 3 semanas y consiste en reducir el volumen y la intensidad de los ejercicios pliométricos para permitir la recuperación y evitar el sobreentrenamiento.

Es importante tener en cuenta que la duración de cada fase puede variar según los objetivos del atleta, la experiencia de entrenamiento y el calendario de competencias. Además, se deben incluir rutinas adecuadas de calentamiento y enfriamiento antes y después de cada sesión de entrenamiento para reducir el riesgo de lesiones.

En general, un plan de periodización bien diseñado para el entrenamiento pliométrico puede ayudar a los atletas a mejorar su potencia y explosividad, reducir el riesgo de lesiones y alcanzar el punto máximo para competencias importantes.

Aquí hay algunos ejemplos de ejercicios pliométricos y pautas para el volumen y la intensidad:

**1 Box Jumps:** salta a una caja o plataforma, aterriza con ambos pies y luego salta hacia abajo. Repita para varias repeticiones. Volumen: 3-5 series de 5-10 repeticiones. Intensidad: use una altura de caja que le permita saltar explosivamente pero aún así aterrizar de manera segura.

**2 saltos en profundidad:** Párese en una caja o plataforma, salte y aterrice en el suelo, luego salte inmediatamente hacia atrás lo más alto posible. Volumen: 3-5 series de 5-10 repeticiones. Intensidad: use una altura de caja que le permita saltar explosivamente pero aún así aterrizar de manera segura.

**3 flexiones pliométricas:** comience en una posición de flexión y empuje explosivamente su cuerpo del suelo para que sus manos se separen del piso. Aterrizza de nuevo en la posición de flexión y repite. Volumen: 3-5 series de 5-10 repeticiones. Intensidad: Asegúrate de poder completar cada repetición con buena forma.

**4 Sentadillas con salto:** comience en una posición de sentadilla, luego salte lo más alto posible y vuelva a aterrizar en la posición de sentadilla. Volumen: 3-5 series de 5-10 repeticiones.

Intensidad: use un peso o resistencia que le permita saltar explosivamente pero aún así mantener una buena forma.

**5 saltos con una sola pierna:** salta sobre una pierna durante una cierta distancia o número de repeticiones antes de cambiar a la otra pierna. Volumen: 3-5 series de 5-10 repeticiones por pierna. Intensidad: use una distancia o altura que le permita saltar explosivamente pero aún así aterrizar de manera segura.

Al realizar ejercicios pliométricos, es importante aumentar gradualmente el volumen y la intensidad con el tiempo para evitar lesiones y permitir la recuperación. Comience con un volumen e intensidad más bajos y aumente gradualmente a medida que mejora su técnica y acondicionamiento.

## **La AMA anuncia la inauguración del Ombuds Antidopaje de los Deportistas Montreal, 10 de marzo 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)*

Además de nuestra comunicación de noviembre de 2022, la Agencia Mundial Antidopaje (AMA) se complace en anunciar que Anna Thorstenson asumirá el cargo inaugural de Ombuds antidopaje de los atletas (Ombuds). La Sra. Thorstenson dedicará parte de su tiempo a llevar a cabo el proyecto piloto de un año del Programa Ombuds. Los Ombuds trabajarán independientemente de WADA; informará al Comité Ejecutivo de la AMA (ExCo) sobre el progreso, las tendencias y los temas de interés; y también, mantener un contacto regular con el Consejo de Atletas de la AMA sobre temas de interés mutuo.

Al comentar sobre su nombramiento, la Sra. Thorstenson dijo: “Estoy emocionada de asumir el papel de Ombuds para poner a prueba el Programa. El nuevo Programa de Ombudsman Antidopaje de los Atletas satisface una necesidad crítica de la comunidad antidopaje. El sistema antidopaje es complejo y los atletas deben tener acceso confidencial y gratuito a una fuente de información neutral e independiente, alguien que pueda responder sus preguntas, ayudarlos a comprender mejor sus derechos y responsabilidades y navegar por el sistema antidopaje. . Confío en que mi conocimiento y experiencia en antidopaje me colocan en una buena posición para satisfacer esta necesidad”.

Emma Terho, miembro del Consejo de Atletas de la AMA y Presidenta de la Comisión de Atletas del Comité Olímpico Internacional, dijo: “Creo que los Ombuds serán un recurso increíble para los atletas. Tendrán a alguien a quien acudir para pedir consejo, hacer preguntas, obtener información, y todo sin costo ni preocupaciones sobre la confidencialidad o la parcialidad. El Consejo de Atletas está ansioso por trabajar con la Sra. Thorstenson mientras ella dirige el Programa Ombuds en el transcurso del año”.

## **Fondo**

En noviembre de 2021, el ExCo de la AMA respaldó una propuesta de proyecto piloto de un año para un Programa de Ombuds, que fue concebido y propuesto por el Comité de Atletas de la AMA (reemplazado por el Consejo de Atletas el 1 de enero de 2023). En febrero de 2022, la AMA lanzó el proceso de contratación para el puesto, que atrajo más de 140 solicitudes.

## **Sobre el rol**

El Defensor del Pueblo brinda a los atletas asesoramiento y asistencia gratuitos, neutrales, imparciales y justos en relación con el Programa Mundial Antidopaje y las entidades que desempeñan un papel en él.

Operando sobre los principios de independencia, imparcialidad, confidencialidad e informalidad, los deberes de los Ombuds son los siguientes:

1. Proporcionar información, orientación, asesoramiento independiente y confidencial y asistencia sin costo alguno para los atletas.
2. Ayudar a los atletas conectándolos con información, servicios, organizaciones o profesionales relevantes.
3. Ayudar a los atletas con sus inquietudes y disputas mediante la revisión y presentación de informes, la búsqueda de hechos, la comunicación facilitada y la mediación caso por caso; también asesorar sobre cómo presentar quejas formales en casos en los que no se logra una resolución informal.
4. Abogar por políticas y procesos justos, transparentes, oportunos y administrados equitativamente dentro del antidopaje.
5. Evaluar los derechos de los atletas dentro del antidopaje y abogar por su administración justa y equitativa.

Para conocer más sobre el rol, lo invitamos a leer los Términos de Referencia. El Defensor Antidopaje de los Atletas y la AMA comunicarán más detalles sobre cómo los atletas pueden acceder a este recurso y qué procedimientos se implementarán en las próximas semanas.

## **Alrededor de NACAC**

### **El Salvador**

Los atletas del país centroamericano de El Salvador, disputaron el segundo lugar en el Torneo No Olímpico de Pista y Campo Ranking Series de la Federación Salvadoreña de Atletismo.

La competencia de atletismo se llevó a cabo en el polideportivo Héroes y Mártires de la Universidad de El Salvador, mientras que los lanzamientos se realizaron en el Comando de Apoyo a la Transmisión de las Fuerzas Armadas, CATFA.

Un total de 277 atletas en representación de 31 clubes y equipos nacionales e internacionales participaron en la competencia del fin de semana. Entre ellos atletas de Infantil, Máster, COPESA, ASDI, ADESPA y equipos invitados de Guatemala.

Tres atletas establecieron récords nacionales:

Andrés Ibáñez marcó una nueva marca de 36,88 en los 300mH

Ely Paola Vargas estableció un nuevo récord Sub-20 de 1:21.37 en los 500m David Antonio Ayala lanzó el Martillo, 64.89m, para un nuevo récord Sub-20.

Se disputaron un total de 35 eventos no olímpicos.

### Nicaragua

La Federación Nicaragüense de Atletismo se unió a otras organizaciones deportivas para observar el Día Internacional de la Mujer, el 8 de marzo de 2023.

La Federación organizó con instituciones gubernamentales como el Ministerio de la Familia, intendencias municipales y asociaciones departamentales de atletismo, una serie de actividades denominadas, mini maratones, celebrando y reafirmando los avances en Derechos, Dignidad, Justicia y Paz para las mujeres, en el marco del Día Internacional de la Mujer. Día.

Los eventos realizados:

6 de marzo: Municipio de Juigalpa (Chontales). Participaron 300 mujeres.

8 de marzo: Municipio de León (León). Participaron 250 mujeres.

11 de marzo: Municipio de Managua (Managua). Participaron 20 mujeres.

### San Vicente y las Granadinas

Team Athletics St Vincent and the Grenadines hizo su contribución al Día Internacional de la Mujer 2023,

La Vicentina Olímpica, Kineke Alexander, entregó un breve mensaje en video a la fraternidad de atletismo en San Vicente y las Granadinas, expresando su gratitud a todos aquellos que, de una forma u otra, contribuyeron a su participación en el deporte del atletismo y la ayudaron en el camino. a los Juegos Olímpicos.

Hizo especial mención a sus padres y el importante comienzo que le dieron. También se hizo mención de una familia vicenciana que la apoyó, el director y maestros del Convento de San José, Marriaqua, donde maduró hasta convertirse en una destacada atleta juvenil; y sus entrenadores en casa y en Iowa.

Felicitó a las mujeres en San Vicente y las Granadinas e instó a las jóvenes a luchar por la excelencia mientras logran un equilibrio entre el deporte y los esfuerzos académicos.

Kineke dominó en las Escuelas Secundarias de San Vicente y las Granadinas antes de acceder a una beca para Iowa donde fue varias veces All American y medallista en los 400m Indoor y Outdoor. Fue incluida en el Salón de la Fama del Deporte de Iowa.

Kineke ganó medallas en los Juegos CARIFTA, los Juegos Centroamericanos y del Caribe y los Juegos Panamericanos.