



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. 34

27 August 2023

EDITORIAL

NACAC Athletics athletes dominant at World Championships 2023

Exhilarating! Fantastic! Incredible!

The foregoing superlatives are some of the terms used by athletes, coaches, patrons and sponsors as they commented on the latest edition of the World Athletics Championships which concluded in Budapest, Hungary, earlier today.

Budapest served up a competition that proved most appropriately suited to the World Athletics celebration of 40 years of World Championships, an event that is considered the third largest global sporting spectacle after the Olympics and the Football World Cup. It has been a very long journey beginning in 1983 in the homeland of the legendary athlete, Paavo Nurmi, Helsinki, Finland through to the aesthetically beautiful Budapest, Hungary.

For nine days, athletes from around the world provided performances worthy of champions. There was never a dull moment and for NACAC Athletics, there was enthusiastic support for its athletes who rose to the occasion.

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

For many of our NACAC Athletics' athletes, success at these World Championships has not come easily. There are many stories behind many of the successful athletes and we hope to be able to tell some of them over time.

Generally, this year's edition of the World Athletics Championships proved to be one of the most exciting of all time with many outstanding performances from athletes from each of the six Areas. The final event of the Championships, the women's 4 x 400m relay, provided a most exhilarating finish, a fitting tribute to the nine days of simply amazing performances associated with the world's leading sports for individuals.

NACAC Athletics reaps a harvest

NACAC Athletics proved once again that its athletes continue to be among the best in the world. As the curtains came down on the latest edition of the World Championships, NACAC Athletics had amassed 55 medals from nine national federations. 13 of our member federations scored a combined total of 574 points.

Europe, by comparison, attained 47 medals from 13 federations, but had 621 points from 13 federations.

71 federations scored at least one point at the Championships.

Area		Medals	GOLD	SLVR	BRNZ
NACAC	USA	29	12	8	9
	Jamaica	12	3	5	4
	Canada	6	4	2	0
	Cuba	3	0	1	2
	Dom Republic	1	1	0	0
	Brit Virgin Isles	1	0	1	0
	Puerto Rico	1	0	1	0
	Barbados	1	0	0	1
	Grenada	1	0	0	1
	9 nations	55	20	18	17
Europe	Great Britain	10	2	3	5
	Spain	5	4	1	0
	Netherlands	5	2	1	2
	Norway	4	2	1	1
	Italy	4	1	2	1
	Sweden	3	2	1	0
	Ukraine	2	1	1	0

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

	Greece	2	1	0	1
	Poland	2	0	2	0
	Czech Republic	2	0	0	2
	France	1	0	1	0
	Israel	1	0	1	0
	Slovakia	1	0	1	0
	Serbia	1	1	0	0
	Finland	1	0	0	1
	Hungary	1	0	0	1
	Lithuania	1	0	0	1
	Romania	1	0	0	1
	18 nations	47	16	15	16
Africa	Kenya	10	3	3	4
	Ethiopia	9	2	4	3
	Uganda	2	2	0	0
	Morocco	2	1	0	1
	Botswana	2	0	1	1
	Burkina Faso	1	1	0	0
	6 nations	26	9	8	9
Asia	Japan	2	1	0	1
	PR of China	2	0	0	2
	India	1	1	0	0
	Pakistan	1	0	1	0
	Bahrain	1	1	0	0
	Phillipines	1	0	1	0
	Qatar	1	0	0	1
	7 nations	9	3	2	4
So America	Venezuela	1	1	0	0
	Colombia	1	0	1	0
	Ecuador	1	0	1	0
	Peru	1	0	1	0
	Brazil	1	0	0	1
	5 nations	5	1	3	1
Oceania	Australia	6	1	2	3
	1 nation	6	1	2	3

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

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

Last week, we delved into the myriad advantages of incorporating plyometric training into the regimen of young athletes specializing in track and field. Not only did we explain the concept of plyometric training, but we also expanded on its numerous benefits.

The periodization of plyometrics for young athletes in track and field encompasses a meticulously designed and gradually advancing programme. This approach strategically adjusts the volume and intensity of training over time to enhance performance to its fullest potential, all the while reducing the likelihood of injury. In this week's presentation, we break it down into distinct phases, clearly outlining the objectives for each phase and the corresponding activities. Furthermore, we provide comprehensive training guidelines to assist in the implementation of this programme.

1. Preparation Phase (Pre-Season)

Objective: Build a foundation of strength, stability, and proper landing mechanics.

Duration: 4-6 weeks.

Activities

Low-intensity plyometric exercises (e.g., skips, hops, jumps).

Focus on teaching proper landing mechanics and body control.

Strength training with a focus on the core and lower body.

2. General Conditioning Phase

Objective: Develop general plyometric abilities and power.

Duration: 4-6 weeks.

Activities

Increase the intensity and complexity of plyometric exercises (e.g., box jumps, bounding).

Continue to reinforce proper landing mechanics.

Incorporate plyometric drills specific to track and field events.

3. Specific Conditioning Phase

Objective: Enhance sport-specific plyometric skills and power.

Duration: 4-6 weeks.

Activities:

*Keith Joseph
CEO, NACAC*

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

Introduce event-specific plyometric drills (e.g., take-off drills for long jump or hurdle drills for sprinters).

Focus on improving reactive strength and power.

4. Competition Phase

Objective: Maintain plyometric abilities while prioritizing competition.

Duration: 2-4 weeks.

Activities:

Reduce plyometric training volume and intensity.

Maintain event-specific plyometrics to support competition readiness.

5. Transition Phase

Objective: Allow for recovery and prepare for the next training cycle.

Duration: 2-4 weeks.

Activities

Reduce or eliminate plyometric training for a period of active recovery.

Focus on flexibility, mobility, and general fitness activities.

Training Guidelines

Progressive Overload

Gradually increase the intensity, volume, and complexity of plyometric exercises over time.

Proper Technique

Emphasize correct landing mechanics, including soft landings, knee alignment, and controlled movements.

Recovery

Ensure adequate rest between plyometric sessions to minimize the risk of overuse injuries.

Individualization

Tailor the program to each athlete's age, maturity, and event specialization.

Monitoring

Regularly assess and monitor athletes' progress and adjust the training plan accordingly.

Warm-Up and Cool-Down

Implement comprehensive warm-up and cool-down routines that include dynamic stretching and mobility exercises.

Safety

Prioritize safety at all times and be cautious when introducing complex plyometric exercises.

Conclusion

It is crucial to highlight that young athletes are in the midst of their growth and development phases. Therefore, it is of utmost importance to pay close attention to their specific requirements and the potential risk of overuse injuries. It is highly recommended to seek guidance from a knowledgeable coach or sports scientist who specializes in youth training. Their expertise will be useful in ensuring that the periodization plan is not only effective but also prioritises safety.

Around NACAC Athletics

Dominica

Thea LaFond of Dominica, gave her island-nation a significant boost when she placed fifth in the women's Triple Jump.

LaFond's performance is a boost for the Dominica federation and the numerous athletes who continue to be attracted to the sport despite the continued absence of a synthetic track.

It was an elated federation president, Brendan Williams, that readily congratulated the young athlete immediately following her outstanding achievement at the prestigious event.

Martinique

*Keith Joseph
CEO, NACAC*

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

Two Martiniquan athletes on French team

The small Caribbean island of Martinique was ecstatic when two of their athletes were on the French 4 x 400m relay team that won the silver medal in the penultimate event at the World Athletics Championships in Budapest.



Ludvy VAILLANT and Gilles BIRON (centre) celebrate their team's achievement

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

St Lucia

Julien Alfred – a rising star

St Lucia's Julien Alfred has emerged from the World Athletics Championships as one of the rising stars to look for in the coming years, including next year's Summer Olympics in Paris, France.

Alfred was fifth in the 100m and fourth in the 200m final at the Championships, unfortunately not to have won a medal.

Importantly, Alfred was the star of both the NCAA Indoors and Outdoors for 2023, leaving an indelible mark on both events and lifting the status of St Lucia and small Caribbean islands significantly enhanced.

St Vincent and the Grenadines

Handal's senior experience

Handal Roban has described his first senior World Championships as 'extremely challenging'.

Following the conclusion of his 800m preliminary in Budapest, Roban noted, "*made a few mistakes in terms of race judgement, but came away with a wealth of experience about what is required at this level. My coach and I have discussed the race and have already taken some important lessons from it. I know I will do better in the future.*"

Roban who made the Dean's List at Penn State University, feels confident that he will be much better prepared for next year's Olympics.

Students receive scholarships

Two Vincentian students, Ijomo Prince (male) and Nasafia Little (female), are the recipients of scholarships to attend the Bishop's College Kingstown when the school year begins in September.

The scholarships are provided under 'The Lace Dem Up Project' (the new name for the original 'Project Lace Them Up'), organised and operated by Yemi and Jabari Khensu.

Ijomo Prince comes from the Lodge Village Government School, while Nasafia Little attended the St. Mary's R. C. School.

Team Athletics St Vincent and the Grenadines (TASVG), expresses its “congratulations to the fortunate recipients. We wish them well in their studies and hope that they will continue their sporting endeavours”.

TASVG has been a beneficiary of the generosity of the Khensu family in the past. Two years ago, they provided the association with running shoes for children in need. These were distributed to children identified by the coaches around the country.

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

207 August 2023

EDITORIAL

Los atletas de atletismo de la NACAC dominan el Campeonato Mundial de 2023

¡Emocionante! ¡Fantástico! ¡Increíble!

Los superlativos anteriores son algunos de los términos utilizados por atletas, entrenadores, mecenas y patrocinadores al comentar la última edición del Campeonato Mundial de Atletismo que concluyó hoy en Budapest, Hungría.

Budapest ofreció una competición que resultó ser la más adecuada para la celebración de los 40 años del Campeonato Mundial de Atletismo Mundial, un evento que se considera el tercer espectáculo deportivo mundial más grande después de los Juegos Olímpicos y la Copa Mundial de Fútbol. Ha sido un viaje muy largo que comenzó en 1983 en la tierra natal del legendario atleta Paavo Nurmi, Helsinki, Finlandia, hasta la estéticamente hermosa Budapest, Hungría.

Durante nueve días, atletas de todo el mundo ofrecieron actuaciones dignas de campeones. Nunca hubo un momento aburrido y para NACAC Athletics, hubo un apoyo entusiasta para sus atletas que estuvieron a la altura de las circunstancias.

Para muchos de nuestros atletas de NACAC Athletics, el éxito en estos Campeonatos Mundiales no ha sido fácil. Hay muchas historias detrás de muchos de los atletas exitosos y esperamos poder contar algunas de ellas con el tiempo.

En general, la edición de este año del Campeonato Mundial de Atletismo resultó ser una de las más emocionantes de todos los tiempos con muchas actuaciones destacadas de atletas de cada una de las seis Áreas.

La prueba final del Campeonato, el relevo femenino de 4 x 400 m, brindó un final de lo más emocionante, un tributo apropiado a los nueve días de actuaciones simplemente asombrosas asociadas con los deportes individuales más importantes del mundo.

La NACAC Atletismo recoge una cosecha

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

NACAC Athletics demostró una vez más que sus atletas siguen estando entre los mejores del mundo.

Cuando cayó el telón de la última edición del Campeonato Mundial, NACAC Athletics había acumulado 55 medallas de nueve federaciones nacionales. 13 de nuestras federaciones miembros obtuvieron un total combinado de 574 puntos.

Europa, en comparación, obtuvo 47 medallas de 13 federaciones, pero obtuvo 621 puntos de 13 federaciones.

71 federaciones anotaron al menos un punto en el campeonato.

Rincón de los entrenadores: Chester Morgan, director, campamentos y entrenadores de NACAC

La semana pasada profundizamos en las innumerables ventajas que supone incorporar el entrenamiento pliométrico al régimen de los jóvenes deportistas especializados en atletismo. No sólo explicamos el concepto de entrenamiento pliométrico, sino que también ampliamos sus numerosos beneficios.

La periodización de la pliometría para atletas jóvenes en atletismo abarca un programa meticulosamente diseñado y que avanza gradualmente. Este enfoque ajusta estratégicamente el volumen y la intensidad del entrenamiento a lo largo del tiempo para mejorar el rendimiento a su máximo potencial, al mismo tiempo que reduce la probabilidad de lesiones. En la presentación de esta semana, la dividimos en distintas fases, describiendo claramente los objetivos de cada fase y las actividades correspondientes. Además, proporcionamos directrices de formación integrales para ayudar en la implementación de este programa.

1. Fase de Preparación (Pretemporada)

Objetivo: Construir una base de fuerza, estabilidad y una mecánica de aterrizaje adecuada.

Duración: 4-6 semanas.

Actividades

Ejercicios pliométricos de baja intensidad (p. ej., saltos, brincos, saltos).

Concéntrate en enseñar la mecánica de aterrizaje adecuada y el control del cuerpo.

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

Entrenamiento de fuerza centrado en el core y la parte inferior del cuerpo.

2. Fase de Acondicionamiento General

Objetivo: Desarrollar habilidades y potencia pliométrica general.

Duración: 4-6 semanas.

Actividades

Aumentar la intensidad y complejidad de los ejercicios pliométricos (p. ej., saltos al cajón, saltos).

Continúe reforzando la mecánica de aterrizaje adecuada.

Incorporar ejercicios pliométricos específicos para eventos de atletismo.

3. Fase de acondicionamiento específico

Objetivo: Mejorar las habilidades y la potencia pliométricas específicas del deporte.

Duración: 4-6 semanas.

Actividades:

Introducir ejercicios pliométricos específicos para eventos (por ejemplo, ejercicios de despegue para salto de longitud o ejercicios de vallas para velocistas).

Concéntrate en mejorar la fuerza reactiva y la potencia.

4. Fase de Competición

Objetivo: Mantener las habilidades pliométricas priorizando la competencia.

Duración: 2-4 semanas.

Actividades:

Reducir el volumen y la intensidad del entrenamiento pliométrico.

Mantenga ejercicios pliométricos específicos del evento para apoyar la preparación para la competencia.

5. Fase de transición

Objetivo: Permitir la recuperación y prepararnos para el siguiente ciclo de entrenamiento.

Duración: 2-4 semanas.

Actividades

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

Reducir o eliminar el entrenamiento pliométrico durante un periodo de recuperación activa.
Concéntrase en la flexibilidad, la movilidad y las actividades físicas generales.

Pautas de capacitación

Sobrecarga progresiva

Aumente gradualmente la intensidad, el volumen y la complejidad de los ejercicios pliométricos con el tiempo.

Técnica adecuada

Enfatice la mecánica de aterrizaje correcta, incluidos aterrizajes suaves, alineación de rodillas y movimientos controlados.

Recuperación

Asegure un descanso adecuado entre sesiones pliométricas para minimizar el riesgo de lesiones por uso excesivo.

Individualización

Adapte el programa a la edad, madurez y especialización del evento de cada atleta.

Supervisión

Evaluar y controlar periódicamente el progreso de los atletas y ajustar el plan de entrenamiento en consecuencia.

Calentamiento y enfriamiento

Implemente rutinas integrales de calentamiento y enfriamiento que incluyan ejercicios dinámicos de estiramiento y movilidad.

Seguridad

Prioriza en todo momento la seguridad y sé cauteloso al introducir ejercicios pliométricos complejos.

Conclusión

Es crucial resaltar que los jóvenes deportistas se encuentran en plena fase de crecimiento y desarrollo. Por lo tanto, es de suma importancia prestar mucha atención a sus requisitos específicos y al riesgo potencial de lesiones por uso excesivo. Se recomienda encarecidamente buscar la orientación de un entrenador experto o un científico deportivo que se especialice en el entrenamiento juvenil. Su experiencia será útil para garantizar que el plan de periodización no sólo sea eficaz sino que también priorice la seguridad.

Alrededor del NACAC Athletics

Dominica

Thea LaFond de Dominica le dio a su nación insular un impulso significativo cuando quedó quinta en el triple salto femenino.

El desempeño de LaFond es un impulso para la federación de Dominica y para los numerosos atletas que siguen sintiéndose atraídos por el deporte a pesar de la continua ausencia de una pista sintética.

Fue un eufórico presidente de la federación, Brendan Williams, quien felicitó a la joven atleta inmediatamente después de su destacado logro en el prestigioso evento.

Martinique

Dos atletas martiniqueses en el equipo francés

La pequeña isla caribeña de Martinica se emocionó cuando dos de sus atletas formaron parte del equipo francés de relevos 4 x 400 m que ganó la medalla de plata en la penúltima prueba del Campeonato Mundial de Atletismo en Budapest.

Santa Lucía

Julien Alfred: una estrella en ascenso

*Keith Joseph
CEO, NACAC*

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

Julien Alfred, de Santa Lucía, emergió del Campeonato Mundial de Atletismo como una de las estrellas en ascenso a buscar en los próximos años, incluidos los Juegos Olímpicos de verano del próximo año en París, Francia.

Alfred fue quinto en los 100 metros y cuarto en la final de 200 metros en el Campeonato, lamentablemente no haber ganado una medalla.

Es importante destacar que Alfred fue la estrella tanto de la NCAA en interiores como en exteriores para 2023, dejando una marca indeleble en ambos eventos y elevando significativamente el estatus de Santa Lucía y las pequeñas islas del Caribe.

San Vicente y las Granadinas

La experiencia senior de Handal

Handal Roban ha descrito su primer Campeonato Mundial senior como "extremadamente desafiante". Tras la conclusión de su preliminar de 800 m en Budapest, Roban señaló que “cometió algunos errores en términos de criterio de carrera, pero salió con una gran experiencia sobre lo que se requiere a este nivel. Mi entrenador y yo hemos hablado de la carrera y ya hemos aprendido algunas lecciones importantes de ella. Sé que lo haré mejor en el futuro”.

Roban, quien entró en la Lista del Decano de la Universidad Penn State, confía en que estará mejor preparado para los Juegos Olímpicos del próximo año.

Los estudiantes reciben becas

Dos estudiantes vicencianos, Ijomo Prince (hombre) y Nasafia Little (mujer), reciben becas para asistir al Bishop's College Kingstown cuando el año escolar comience en septiembre.

Las becas se otorgan en el marco del 'Proyecto Lace Dem Up' (el nuevo nombre del 'Proyecto Lace Them Up' original), organizado y operado por Yemi y Jabari Khensu.

Ijomo Prince proviene de la escuela gubernamental Lodge Village, mientras que Nasafia Little asistió a la escuela St. Mary's R. C..

El Equipo de Atletismo de San Vicente y las Granadinas (TASVG) expresa sus “felicitaciones a los afortunados destinatarios. Les deseamos lo mejor en sus estudios y esperamos que continúen con sus esfuerzos deportivos”.

TASVG ha sido beneficiario de la generosidad de la familia Khensu en el pasado. Hace dos años, proporcionaron a la asociación zapatillas para correr para niños necesitados. Estos fueron distribuidos a los niños identificados por los entrenadores en todo el país.

Keith Joseph
CEO, NACAC

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