



NORTH AMERICAN, CENTRAL AMERICAN AND CARIBBEAN ATHLETICS ASSOCIATION

ATHLETICS

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

info@athleticsnacac.org

THIS WEEK IN NACAC

Vol. 3

No. 48

4 December 2022

EDITORIAL

The Bahamas regains right to host World Relays

Christmas came early for the BAAA, the government and track and field fans of the island chain of The Bahamas, with the announcement of the decision of World Athletics that the World Athletics Relays 2024 have been awarded to Nassau.

With the precise dates yet to be confirmed by World Athletics, NACAC Athletics is enthused that the small Caribbean nation, which held the first three editions of the event in 2014, 2015 and 2017, respectively. World Athletics has already announced that the Relays of 2024 will be a qualifier for the Olympic Games of Paris 2024. This therefore guarantees greater attendance of teams as well as a higher quality of performances by participants.

Some may recall that following the successes of the second edition in 2015, then IAAF (now World Athletics – WA) agreed that the event would be held biennially instead of annually. Further, then President, Lamine Diack, was considering the real possibility of having The Bahamas the designated ‘Home of the World Relays’. Unfortunately, The Bahamas did not bid for 2019 which went to Yokohama, Japan. The edition of the World Relays of 2021 went to Silesia, Poland with

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

Guangzhou, China, being awarded the edition for 2023. The Covid situation in China has led to the change to 2024 and the reopening of the bid, which Nassau, The Bahamas has won.

The current government of The Bahamas insisted that it wanted to have the World Relays brought back to the country. Winning the bid for the edition of 2024 is therefore the fulfilment of the commitment of the country's leadership to support the BAAA in this challenging undertaking.

Lord Coe's comments

"We have had three wonderful editions of the World Athletics Relays in Nassau, which established this event on the global calendar, so we know we are in safe hands for what will be an important Olympic qualifier for all our relay events. We are confident that The Bahamas will offer the best conditions for the athletes and a brilliant atmosphere for both athletes and fans as we mark a key milestone on the road to the Paris Olympic Games."

BAAA's President's Comments

"We are incredibly excited for the long-awaited homecoming of the World Athletics Relays 2024 and we are grateful to the World Athletics Council for considering The Bahamas as the host city for this all-important event. The BAAA family and stakeholders will be standing at the seashores and airports with the banner of athletics waving high as we welcome the world of athletics and sporting enthusiasts back to our shores.

"With a mutual sense of excitement, the Government of The Bahamas is proud to welcome you back to our country, which is widely known as a sporting paradise. Both the Government of The Bahamas and the BAAA intend to make the fourth hosting of this event the most 'Bahamazing' experience of them all!"

NACAC's letter to the BAAA and The Minister of Sport

On behalf of NACAC, it is of immense pleasure for us to extend our most sincere congratulations to the BAAA, supported by the Government of The Bahamas, on winning the right to host the World Relays of 2024.

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

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

We are aware that when last the country hosted this event, there was much interest at the World Athletics (formerly IAAF) level, of having The Bahamas be the designated Home of the World Relays. This is your big opportunity to engender discussions in this regard going forward. We know that the preparatory work being undertaken for the 50th anniversary celebration of the Carifta Games is an appropriate and timely exercise upon which the BAAA and the Government will inevitably build, for the realisation of the World Relays. NACAC stands ready to be of assistance given that the World Relays are being held once more in our Area and also because The Bahamas is now the headquarters of NACAC and home to our organisation's President, Mr Michael (Mike) Sands”.

Impressively entertaining Launch of CARIFTA 2023



Carifta 2023, was officially launched on 1 December at the Thomas A. Robinson Stadium, Nassau, with an International Press Conference that included a pre-show streamed via Facebook and YouTube, cohosted by local media personality Shenique Miller and NACAC Sports Journalist Commission member, Terry Finisterre of St Lucia.

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 Official 50th Carifta Games 2023, was launched by the Hon. Prime Minister Philip Davis, KC. Remarks were also shared by Drumeco Archer, BAAA President, Mike Sands, via video recording, NACAC President, Lynden Maycock, CEO the 50th Carifta Games LOC, and the Hon. Mario Bowleg, Minister of Youth, Sports, and Culture.

Mr. Harrison Thompson, the Chairman of the Local Organizing Committee, introduced the Hon. Mario Bowleg, who in turn introduced the Hon. Prime Minister Philip Davis. Prime Minister Davis recognized the efforts of former Ministers of Youth, Sports and Culture and Tourism, Dr. Daniel Johnson and Min. Obie Wilchcombe, who both contributed to the development of the program Sports in Paradise which has elevated the recognition of The Bahamas as not just a place for tourism but also sports tourism.

This year's Carifta marks a historic moment that aligns with the 50th Jubilee Celebrations of The Bahamas and that of CARICOM and provides an unprecedented opportunity for a regional coming together and reset on many fronts.



L-R: Shaunae Miller-Uibo, Stephen Gardiner and Anthonique Strachan,

The 50th Carifta's Launch included a combined celebration for The Bahamas and the Caribbean region whose athletes who have made their mark on the global stage. Bahamian athletes, Shaunae
Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

Miller-Uibo, Olympic 400m Champion, Stephen Gardiner, 400m Olympic Champion and Anthonique Strachan, World 200m Champion, all of whom have previously participated in the Carifta Games and won the Austin Sealy Award, were honoured and celebrated in a very special way.

The honorees were each gifted a portrait drawn by celebrity artist and Ambassador-At-Large for Cultural Affairs, Jamaal Rolle. Mr. Rolle was accompanied and assisted by the Carifta Ambassadors.

Additional recognition was given to the other Austin Sealy Award Winners for the Bahamas, which included Maryann Higgs-Clarke, crowned the LOC Mother of Carifta, who won the first Austin Sealy for the Bahamas in 1978, Pauline Davis-Thompson, the LOC's Dame of Carifta, in 1984, Laverne Eve, in 1982 and 1983, and Debbie Ferguson-McKenzie, in 1995.

The Official Launch was streamed via the 50th Carifta Games YouTube, Facebook and Twitter accounts and hosted by local media personality Shenique Miller and co-host, Devonte Hanna. Ms. Miller interviewed several partners for the Carifta Games, including title sponsor Don Deveaux, Chief Medical Officer of Oaktree Medical Center, who contributed \$300,000 to the success of the Carifta Games and Communications Partner, ALIV.

Other partners of the games include: Movii Group, ArawakX, Accounting Outsource Service Ltd AOS, Bahamas Waste, Bahari, Easy Car Sales, The Guardian Group, Atlantis, Boomer George, Miss Laura Fruits, Hair Granted Beauty Supplies, Nail Addikts, Drifters, FIE Enterprises, Dasani, Rubis Porky Gas Station, Sawyer's Studio, Tropical Gyros, Signature Production, Tech Logic Source, S&B Consultancy, Commonwealth Fabrics, Das Quay Entertainment, Allegiance Footwear, Fireworks Unlimited, Prescription Parlour Pharmacy, Helsin Company, Blue Lagoon, National Sports Authority, Gatorade, CSA Wholesale, Bahamas Harvest Church, BTVI, and the University of The Bahamas

The celebrations included performances and entertainment that included, the Royal Bahamas Defense Force Band, The Bahamas All Star Band, the Urban Renewal Band, The World-Famous Bahamas Brass Band and a unique song, dedicated to Carifta and the honorees, sung by Amanda Forbes and the Black Swan Band. The events closed out with fireworks provided by Fireworks Unlimited and a Junkanoo Rush Out.

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 50th Carifta Games are scheduled to be held at the Thomas A. Robinson Stadium, April 7th to April 10, 2023, Nassau, Bahamas.

The International Conference was attended by other NACAC associative members and representatives via zoom: LCA - St Lucia, MTQ - Martinique, AIA – Anguilla, SXM - St Maarten, CAY - Cayman Islands and Kwame Lawrence - Chair of NACAC Sports Journalists Working Group..

World Athletics’ enhances commitment to protecting our athletes

NACAC Athletics is encouraging member federations throughout the Area to work diligently to join World Athletics in committing themselves to the protection of our athletes. To this end, NACAC reminds all members that World Athletics has recently published the findings of its second Online Abuse Study in athletics which can be found on the site:

<https://worldathletics.org/news/press-releases/online-abuse-study-world-athletics-championships-oregon22>

NACAC members are also being encouraged to access the World Athletics new dedicated Safeguarding mini site, with a number of useful resources around Safeguarding for MFs and other stakeholders in one place: <https://worldathletics.org/athletics-better-world/safeguarding>

World Athletics, last week, reminded all Member Federation that they must each establish their own safeguarding policy and procedures, all of which must be in place by the end of 2023. World Athletics has created guidance and template documents, such as a safeguarding policy and rules, codes of conduct, flowcharts and reporting forms for Member Federations. These documents can be found in the [Member Federation Resource Centre](#) of the World Athletics Library.

COACHES CORNER

FRENCH CONTRAST METHOD

There are resistance training methods that result in strength, others that enhance hypertrophy and others that stimulate the power. The training modality of contrast provides all of these benefits in one session. The concept of French Contrast training is based on a combination of complex and

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

contrast methods. The idea is to use four exercises to induce physiological responses in the athlete and train along the force-speed curve.

The French Contrast Method is an applied form of training derived from post-activation potentiation (PAP), defined as an increase in muscle performance after a muscle contraction that could be a Maximum Voluntary Contraction (MVC), a tetanic contraction or a series of nerve impulses. Some types of stimuli can increase muscle contractions, force development (RFD) rate and explosive movements ([Xenofondos et al., 2010](#)). French Contrast training was originally developed by a French athletics coach, Gilles Cometti, Dietz took this method and moulded it into a coherent whole for use by French athletics coaches. It combines complex and contrast methods ([Dietz et al., 2012](#)). The idea is to use four exercises to induce physiological responses of the athlete and train along the force-speed curve. It is based on the concept of PAP (it establishes that a more powerful muscular contraction can be achieved if a strong muscular contraction precedes that contraction). It goes from a heavy compound lift, followed by a plyometric activity (complex training) (Joseba et al., 2018). Then, a powerful movement is carried out with a load of 30% (contrast training of the main compound) and, finally, it ends with an accelerated or assisted plyometric activity.

Typically, complex training utilises a heavy movement followed by an explosive plyometric movement using the same movement pattern. Contrast training is performing a maximal or near maximal lift followed by a brief rest and a higher velocity set with a lighter load at 50-70% of 1RM.

French Contrasts consists of 4 exercises performed one after another. These include:

- Heavy compound (80-90% 1RM)
- A plyometric jump
- A drop set or weighted jump (30% 1RM)
- Plyometric or accelerated plyometric

How to master the French Contrast Training

- To get the most out of French Contrast Training, you would want to slowly increase your weight by 2.5% over the weeks. Maybe adding one more rep into your regimen will take a few

weeks, but your overall athletic performance will show gradually as you progress within this training.

Examples of this type of work out: for acceleration in sprinting:

- **Heavy compound (80-90% 1RM) – Back squats – reps**
- **A plyometric jump – hurdles 5 reps**
- **A drop set or weighted jump (30% 1RM) – Jump squats with DB 4 reps**
- **Plyometric or accelerated plyometric – band assisted jumps.**

Rest 25' between each exercise and when completed rest 4 minutes and do 3 more sets.

References

Braeden. “3 French Contrast Workouts For Improving Acceleration, Vertical Jump, And Change of Direction | TrainHeroic.” *TrainHeroic*, <https://www.facebook.com/trainheroic>, 20 June 2019, <https://www.trainheroic.com/blog/3-french-contrast-workouts-for-improving-acceleration-vertical-jump-and-change-of-direction/>.

“Effect of the French Contrast Method on Explosive Strength and Kinematic Parameters of the Triple Jump Among Female College Athletes - PMC.” *PubMed Central (PMC)*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6815088/>. Accessed 2 Dec. 2022.

“---.” *PubMed Central (PMC)*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6815088/>. Accessed 2 Dec. 2022.

Around NACAC

The Bahamas

Archer retains BAAA Presidency

Drumeco Archer retained the presidency of the BAAA when the national governing body for athletics in The Bahamas held its quadrennial General Meeting on Saturday 3 December 2022.

Archer garnered the majority of the votes cast.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

According to Archer, “*The BAAA gave my Executive and I yet another mandate to manage the affairs of the organization through to 2026.*

We therefore expect the path ahead to be at once ambitious and exciting, as we begin with the hosting of the historic 50th anniversary edition of the CARIFTA Games next year, 2023, to be followed, one year later, with the return of the World Relays to our shores.

Our new mandate allows to move ahead with much confidence with our pursuit of the systematic development of track and field across the Commonwealth of the Bahamas.

We have elected an exceptional executive in terms of experience and competence. I have reason to believe that together, we will meet all of our commitments at the local, regional and international levels, making us all proud.

On behalf of my executive I say heartfelt thanks to all of our stakeholders and all those who would have voted in support of our journey to another stage in our national track and field development strategy. We look forward to your continued cooperation and support and that of the entire NACAC Athletics family.

El Salvador

This weekend, the Salvadoran Athletics Federation held the first of its National Cross Country Championships. This was held at the Finca Duarte facilities in La Palma, Chalatenango.

269 athletes from 16 clubs, including athletes from the Master category, and guests from the Republic of Guatemala, participated in the competition..

The event was conducted over 12 distances divided by categories and genders.

Complete results can be found at: <https://atletismoelsalvador.revsys.net>

Images can be found on Facebook: <https://www.facebook.com/media>

St Vincent and the Grenadines

Inaugural Pre-season Relays are here

The Inaugural James Cordice/X-Ceed Sports Club Pre-season Relay Classic is finally here.

The Relay Classic will take place on Saturday 10 December 2022, beginning at 1.00pm.

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

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

Organisers of the event, X-ceed Sports Club, has expressed satisfaction with the responses to the invitation to participate.

Participating teams include Roses Academy, St Vincent Grammar School, IT DAT Academy, High Performance, XCEL Track Club, Roses Academy, Mustangs and X-Ceed Sports Club.

TASVG will provide the technical officials and the meet management equipment and operation team.



Trinidad and Tobago

Revised WA Kids in Athletics Programme

On 2022 December 1, Ten (10) NGC/ NAAATT Kids in Athletics (KIA) Coaches, participated in a World Athletics KIA workshop at the Ato Boldon Stadium Couva. The workshop was facilitated by the National Association of Athletics Administrations of Trinidad and Tobago (NAAATT) WA KIA Lead, Mr. Dexter Voisin.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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



Existing coaches and new coaches inducted to the NGC/ NAAATT Kids-In-Athletics programme were exposed to both the theoretical and practical updates of the World Athletics revised KIA Coaching guide.



Triple Jumps Clinic #1 Hasely Crawford Stadium- Trinidad



On 2022 December 3, an audience of thirty-three (33) athletes and coaches attended the Triple Jump Clinic at the Hasely Crawford Stadium. The Clinic was presented by former Olympian, former long jump national record holder and national coach Mr. Wendell Williams.

Mr Williams was assisted by Ms Michelle Pennie and Mr. Kyron Blaise. The workshop focused on the fundamentals of Triple Jump, theoretical and practical sessions were included to assist athletes and coaches.

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

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



Hurdles Clinic #2- Dwight Yorke Stadium, Tobago

On 2022 December 4, Thirty (30) athletes and coaches attended the Hurdles Clinic at the Dwight Yorke Stadium in Tobago. The session was facilitated by Mr Jehue Gordon former 400mH World Champion. Mr Gordon was assisted by Mr. Kobe John and Mr. Ruebin Walters both represented Trinidad and Tobago regionally and internationally.



*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. 3

Nº 47

4 Diciembre 2022

EDITORIAL

Bahamas recupera derecho a albergar World Relays

La Navidad se adelantó para la BAAA, el gobierno y los fanáticos del atletismo de la cadena de islas de Las Bahamas, con el anuncio de la decisión de World Athletics de que los World Athletics Relays 2024 han sido otorgados a Nassau.

Con las fechas precisas aún por confirmar por World Athletics, NACAC Athletics está entusiasmado de que la pequeña nación caribeña, que celebró las tres primeras ediciones del evento en 2014, 2015 y 2017, respectivamente. World Athletics ya ha anunciado que los Relevos de 2024 serán clasificatorios para los Juegos Olímpicos de París 2024. Esto, por tanto, garantiza una mayor asistencia de los equipos así como una mayor calidad de las actuaciones de los participantes.

Algunos recordarán que luego de los éxitos de la segunda edición en 2015, la IAAF (ahora World Athletics – WA) acordó que el evento se llevaría a cabo cada dos años en lugar de anualmente. Además, el entonces presidente, Lamine Diack, estaba considerando la posibilidad real de tener a las Bahamas como el "Hogar de los Relevos Mundiales". Desafortunadamente, Las Bahamas no presentó una oferta para 2019, que fue a Yokohama, Japón. La edición de los Relevos Mundiales de 2021 fue para Silesia, Polonia con Guangzhou, China, adjudicándose la edición para 2023. La situación del Covid en China ha provocado el cambio a 2024 y la reapertura de la candidatura, que tiene Nassau, Bahamas. ganó.

El gobierno actual de Las Bahamas insistió en que quería que los World Relays fueran devueltos al país. Ganar la candidatura para la edición de 2024 es, por tanto, el

cumplimiento del compromiso de la dirigencia del país de apoyar a la BAAA en esta desafiante tarea.

Los comentarios de Lord Coe

“Hemos tenido tres maravillosas ediciones de World Athletics Relays en Nassau, que establecieron este evento en el calendario mundial, por lo que sabemos que estamos en buenas manos para lo que será un importante clasificatorio olímpico para todos nuestros eventos de relevos. Confiamos en que Las Bahamas ofrecerá las mejores condiciones para los atletas y un ambiente brillante tanto para los atletas como para los fanáticos, ya que marcamos un hito clave en el camino hacia los Juegos Olímpicos de París”.

Comentarios del presidente de BAAA

"Estamos increíblemente emocionados por el tan esperado regreso a casa de los Relevos Mundiales de Atletismo 2024 y estamos agradecidos con el Consejo Mundial de Atletismo por considerar a las Bahamas como la ciudad anfitriona de este evento tan importante. La familia BAAA y las partes interesadas estarán de pie en las costas y los aeropuertos con la bandera del atletismo ondeando en lo alto mientras damos la bienvenida al mundo del atletismo y a los entusiastas del deporte de regreso a nuestras costas.

“Con un sentimiento mutuo de entusiasmo, el Gobierno de Las Bahamas se enorgullece de darle la bienvenida nuevamente a nuestro país, que es ampliamente conocido como un paraíso deportivo. ¡Tanto el Gobierno de las Bahamas como la BAAA tienen la intención de hacer de la cuarta celebración de este evento la experiencia más 'Bahamamasca' de todas!"

Carta de la NACAC a la BAAA y al Ministro del Deporte

En nombre de la NACAC, es un inmenso placer para nosotros extender nuestras más sinceras felicitaciones a la BAAA, apoyada por el Gobierno de Las Bahamas, por ganar el derecho a albergar los Relevos Mundiales de 2024.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

mucho interés a nivel mundial de atletismo (anteriormente IAAF), de que Bahamas fuera designada como la sede de los relevos mundiales. Esta es su gran oportunidad para engendrar debates a este respecto en el futuro.

Sabemos que el trabajo preparatorio que se está realizando para la celebración del 50 aniversario de los Juegos Carifta es un ejercicio apropiado y oportuno sobre el cual la BAAA y el Gobierno inevitablemente construirán para la realización de los Relevos Mundiales.

NACAC está lista para ser de ayuda dado que los Relevos Mundiales se llevarán a cabo una vez más en nuestra Área y también porque Las Bahamas es ahora la sede de NACAC y el hogar del Presidente de nuestra organización, el Sr. Michael (Mike) Sands”.

Impresionantemente entretenido Lanzamiento de CARIFTA 2023

Carifta 2023, se lanzó oficialmente el 1 de diciembre en el estadio Thomas A. Robinson, Nassau, con una conferencia de prensa internacional que incluyó un espectáculo previo transmitido a través de Facebook y YouTube, copatrocinado por la personalidad de los medios locales Shenique Miller y el miembro de la Comisión de Periodistas Deportivos de NACAC, Terry Finisterre de Santa Lucía.

Los Juegos Oficiales 50 Carifta 2023, fueron lanzados por el Excmo. Primer Ministro Philip Davis, KC.

Drumeco Archer, el presidente de BAAA, Mike Sands, también compartieron comentarios a través de una grabación de video, el presidente de NACAC, Lynden Maycock, director ejecutivo del 50th Carifta Games LOC, y el Excmo. Mario Bowleg, Ministro de Juventud, Deporte y Cultura.

El Sr. Harrison Thompson, Presidente del Comité Organizador Local, presentó al Excmo. Mario Bowleg, quien a su vez presentó al Excmo. El primer ministro Felipe Davis. El Primer Ministro Davis reconoció los esfuerzos de los ex Ministros de Juventud, Deportes y Cultura y Turismo, Dr. Daniel Johnson y Min. Obie Wilchcombe, quienes contribuyeron al desarrollo del programa Sports in Paradise, que ha elevado el reconocimiento de las Bahamas no solo como un lugar para el turismo sino también para el turismo deportivo.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

El Carifta de este año marca un momento histórico que se alinea con las Celebraciones del 50° Jubileo de las Bahamas y la CARICOM y brinda una oportunidad sin precedentes para una reunión regional y un reinicio en muchos frentes.

El Lanzamiento 50 de Carifta incluyó una celebración combinada para las Bahamas y la región del Caribe cuyos atletas han dejado su huella en el escenario mundial. Los atletas de las Bahamas, Shaunae Miller-Uibo, campeona olímpica de 400 m, Stephen Gardiner, campeón olímpico de 400 m y Anthonique Strachan, campeona mundial de 200 m, quienes participaron anteriormente en los Juegos Carifta y ganaron el premio Austin Sealy, fueron honrados y celebrados en un ambiente muy manera especial.

Cada uno de los homenajeados recibió un retrato dibujado por el famoso artista y Embajador General de Asuntos Culturales, Jamaal Rolle. El Sr. Rolle estuvo acompañado y asistido por los Embajadores de Carifta.

Se otorgó reconocimiento adicional a los otros ganadores del Premio Austin Sealy para las Bahamas, que incluyeron a Maryann Higgs-Clarke, coronada Madre de Carifta del COL, quien ganó el primer Austin Sealy para las Bahamas en 1978, Pauline Davis-Thompson, Dama de Carifta, en 1984, Laverne Eve, en 1982 y 1983, y Debbie Ferguson-McKenzie, en 1995.

El lanzamiento oficial se transmitió a través de las cuentas de YouTube, Facebook y Twitter de los 50.º Juegos Carifta y fue presentado por la personalidad de los medios locales Shenique Miller y el coanfitrión, Devonte Hanna. La Sra. Miller entrevistó a varios socios de los Juegos Carifta, incluido el patrocinador principal Don Deveaux, director médico del Oaktree Medical Center, quien contribuyó con \$300,000 al éxito de los Juegos Carifta y Socio de Comunicaciones, ALIV. Otros socios de los juegos incluyen: Movi Group, ArawakX, Accounting Outsource Service Ltd AOS, Bahamas Waste, Bahari, Easy Car Sales, The Guardian Group, Atlantis, Boomer George, Miss Laura Fruits, Hair Granted Beauty Supplies, Nail Addikts, Drifters, FIE Enterprises, Dasani, gasolinera Rubis Porky, Sawyer's Studio, Tropical Gyros, Signature Production, Tech Logic Source, S&B Consultancy, Commonwealth Fabrics, Das Quay Entertainment, Allegiance Footwear, Fireworks Unlimited, Prescription Parlor Pharmacy, Helsin Company, Blue Lagoon, National Sports Authority, Gatorade, CSA Wholesale, Bahamas Harvest Church, BTVI y la Universidad de las Bahamas

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

Las celebraciones incluyeron actuaciones y entretenimiento que incluyeron, la Royal Bahamas Defense Force Band, The Bahamas All Star Band, Urban Renewal Band, The World-Famous Bahamas Brass Band y una canción única, dedicada a Carifta y los homenajeados, cantada por Amanda Forbes. y la Banda del Cisne Negro. Los eventos cerraron con fuegos artificiales proporcionados por Fireworks Unlimited y Junkanoo Rush Out.

Los 50° Juegos Carifta están programados para llevarse a cabo en el Estadio Thomas A. Robinson, del 7 al 10 de abril de 2023, Nassau, Bahamas.

A la Conferencia Internacional asistieron otros miembros y representantes asociados de NACAC a través de zoom: LCA - Santa Lucía, MTQ - Martinica, AIA - Anguila, SXM - St Maarten, CAY - Islas Caimán y Kwame Lawrence - Presidente del Grupo de Trabajo de Periodistas Deportivos de NACAC.

World Athletics refuerza su compromiso de proteger a nuestros atletas

NACAC Athletics está alentando a las federaciones miembros en toda el Área a trabajar diligentemente para unirse a World Athletics y comprometerse con la protección de nuestros atletas. Con este fin, NACAC recuerda a todos los miembros que World Athletics ha publicado recientemente los resultados de su segundo Estudio de abuso en línea en el atletismo que se puede encontrar en el sitio:

<https://worldathletics.org/news/press-releases/online-abuse-study-world-athletics-championships-oregon22>

También se alienta a los miembros de NACAC a acceder al nuevo minisitio dedicado de Salvaguarda de World Athletics, con una serie de recursos útiles sobre Salvaguarda para MF y otras partes interesadas en un solo lugar: <https://worldathletics.org/athletics-better-world/safeguarding>

World Athletics, la semana pasada, recordó a todas las federaciones miembro que cada una debe establecer su propia política y procedimientos de protección, los cuales deben estar en vigor para fines de 2023. World Athletics ha creado guías y documentos modelo, como una política de protección y reglas, códigos de conducta, diagramas de flujo y formularios de informes para las federaciones miembro. Estos documentos se pueden encontrar en el Centro de Recursos de Federaciones Miembro de la Biblioteca Mundial de Atletismo.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

ESQUINA DE ENTRENADORES

MÉTODO DE CONTRASTE FRANCÉS

Hay métodos de entrenamiento de resistencia que resultan en fuerza, otros que potencian la hipertrofia y otros que estimulan la potencia. La modalidad de entrenamiento de contraste proporciona todos estos beneficios en una sola sesión. El concepto de entrenamiento de contraste francés se basa en una combinación de métodos complejos y de contraste. La idea es usar cuatro ejercicios para inducir respuestas fisiológicas en el atleta y entrenar a lo largo de la curva fuerza-velocidad.

El Método Francés de Contraste es una forma aplicada de entrenamiento derivado de la potenciación post-activación (PAP), definida como un aumento del rendimiento muscular después de una contracción muscular que puede ser una Contracción Máxima Voluntaria (MVC), una contracción tetánica o una serie de nervios. impulsos Algunos tipos de estímulos pueden aumentar las contracciones musculares, la tasa de desarrollo de fuerza (RFD) y los movimientos explosivos (Xenofondos et al., 2010). El entrenamiento de contraste francés fue desarrollado originalmente por un entrenador de atletismo francés, Gilles Cometti, Dietz tomó este método y lo moldeó en un todo coherente para que lo usaran los entrenadores de atletismo franceses. Combina métodos complejos y de contraste (Dietz et al., 2012). La idea es utilizar cuatro ejercicios para inducir respuestas fisiológicas del atleta y entrenar a lo largo de la curva fuerza-velocidad. Se basa en el concepto de PAP (establece que se puede lograr una contracción muscular más potente si una contracción muscular fuerte precede a esa contracción). Va desde un levantamiento compuesto pesado, seguido de una actividad pliométrica (entrenamiento complejo) (Joseba et al., 2018). Luego, se realiza un movimiento potente con una carga del 30% (entrenamiento de contraste del compuesto principal) y, finalmente, se finaliza con una actividad pliométrica acelerada o asistida.

Por lo general, el entrenamiento complejo utiliza un movimiento pesado seguido de un movimiento pliométrico explosivo utilizando el mismo patrón de movimiento. El entrenamiento de contraste consiste en realizar un levantamiento máximo o casi máximo seguido de un breve descanso y una serie de mayor velocidad con una carga más ligera al 50-70% de 1RM.

Francés Contrastes consta de 4 ejercicios realizados uno tras otro. Éstos incluyen:

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

- Compuesto pesado (80-90% 1RM)
- Un salto pliométrico
- Un drop set o salto ponderado (30% 1RM)
- Pliométrico o pliométrico acelerado

Cómo dominar el entrenamiento de contraste francés

• Para aprovechar al máximo el entrenamiento de contraste francés, querrá aumentar lentamente su peso en un 2,5 % a lo largo de las semanas. Tal vez agregar una repetición más a su régimen le lleve algunas semanas, pero su rendimiento atlético general se mostrará gradualmente a medida que progrese en este entrenamiento.

Ejemplos de este tipo de ejercicio: para aceleración en sprint:

- Compuesto pesado (80-90% 1RM) – sentadillas traseras – repeticiones
- Un salto pliométrico: vallas 5 repeticiones
- Un drop set o salto ponderado (30% 1RM) – Sentadillas con salto con DB 4 repeticiones
- Pliométricos o pliométricos acelerados – saltos asistidos por banda.

Descansa 25' entre cada ejercicio y cuando termines descansa 4 minutos y haz 3 series más.

Referencias

Braeden. “3 ejercicios de contraste en francés para mejorar la aceleración, el salto vertical y el cambio de dirección | TrenHeroico.” TrainHeroic, <https://www.facebook.com/trainheroic>, 20 de junio de 2019, [https://www.trainheroic.com/blog/3-french-contrast-workouts-for-improving-acceleration-vertical-jump-and- Cambio de direccion/](https://www.trainheroic.com/blog/3-french-contrast-workouts-for-improving-acceleration-vertical-jump-and-Cambio-de-direccion/).

“Efecto del Método de Contraste Francés sobre la Fuerza Explosiva y los Parámetros Cinemáticos del Triple Salto entre Atletas Universitarias Femeninas - PMC”. PubMed Central (PMC), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6815088/>. Consultado el 2 de diciembre de 2022.
 “---.” PubMed Central (PMC), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6815088/>. Consultado el 2 de diciembre de 2022.

Alrededor de NACAC

Las Bahamas

Keith Joseph
 General Secretary, NACAC

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

Archer retiene la presidencia de BAAA

Drumeco Archer retuvo la presidencia de la BAAA cuando el organismo rector nacional del atletismo en Las Bahamas celebró su reunión general cuatrienal el sábado 3 de diciembre de 2022. Archer obtuvo la mayoría de los votos emitidos.



Según Archer, “La BAAA nos dio a mi Ejecutivo y a mí otro mandato para gestionar los asuntos de la organización hasta 2026. Por lo tanto, esperamos que el camino por delante sea a la vez ambicioso y emocionante, ya que comenzamos con la celebración de la histórica edición del 50 aniversario de los Juegos CARIFTA el próximo año, 2023, para seguir, un año después, con el regreso de los World Relays. a nuestras costas.

Nuestro nuevo mandato nos permite avanzar con mucha confianza en nuestra búsqueda del desarrollo sistemático del atletismo en la Mancomunidad de las Bahamas.

Hemos elegido a un ejecutivo excepcional en términos de experiencia y competencia. Tengo razones para creer que juntos cumpliremos con todos nuestros compromisos a nivel local, regional e internacional, lo que nos enorgullece a todos.

En nombre de mi ejecutivo, agradezco sinceramente a todas nuestras partes interesadas y a todos aquellos que habrían votado a favor de nuestro viaje a otra etapa en nuestra estrategia nacional de desarrollo de atletismo. Esperamos su cooperación y apoyo continuos y el de toda la familia NACAC Athletics.

El Salvador

Este fin de semana, la Federación Salvadoreña de Atletismo realizó el primero de sus Campeonatos Nacionales de Campo a Través. Este se celebró en las instalaciones de Finca Duarte en La Palma, Chalatenango.

En la competencia participaron 269 atletas de 16 clubes, entre ellos atletas de la categoría Master e invitados de la República de Guatemala.

El evento se realizó en 12 distancias divididas por categorías y géneros.

Los resultados completos se pueden encontrar en: <https://atletismoelsalvador.revsys.net>

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

Las imágenes se pueden encontrar en Facebook: <https://www.facebook.com/media>.

San Vicente y las Granadinas

Ya están aquí los relevos inaugurales de pretemporada

El clásico de relevos de pretemporada inaugural de James Cordice/X-Ceed Sports Club finalmente está aquí.

El Clásico de Relevos tendrá lugar el sábado 10 de Diciembre de 2022, a partir de las 13:00 horas.

Los organizadores del evento, X-ceed Sports Club, han expresado su satisfacción por las respuestas a la invitación a participar.

Los equipos participantes incluyen Roses Academy, St Vincent Grammar School, IT DAT Academy, High Performance, XCEL Track Club, Roses Academy, Mustangs y X-Ceed Sports Club.

TASVG proporcionará los oficiales técnicos y el equipo de manejo y operación del encuentro.

Trinidad y Tobago

Programa revisado WA Kids in Athletics

El 1 de Diciembre de 2022, diez (10) entrenadores de NGC/ NAAATT Kids in Athletics (KIA) participaron en un taller de World Athletics KIA en el Ato Boldon Stadium Couva. El taller fue facilitado por la Asociación Nacional de Administraciones de Atletismo de Trinidad y Tobago (NAAATT), líder de WA KIA, el Sr. Dexter Voisin.

Los entrenadores existentes y los nuevos entrenadores admitidos en el programa Kids-In-Athletics de NGC/NAAATT fueron expuestos a las actualizaciones teóricas y prácticas de la guía KIA Coaching revisada de World Athletics.

Clínica de Triple Salto #1 Estadio Hasely Crawford- Trinidad

El 3 de Diciembre de 2022, una audiencia de treinta y tres (33) atletas y entrenadores asistió a la Clínica de Triple Salto en el Estadio Hasely Crawford. La clínica fue presentada por el ex atleta olímpico, ex poseedor del récord nacional de salto de longitud y entrenador nacional, el Sr. Wendell Williams.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

El Sr. Williams fue asistido por la Sra. Michelle Pennie y el Sr. Kyron Blaise. El taller se centró en los fundamentos del Triple Salto, se incluyeron sesiones teóricas y prácticas para ayudar a atletas y entrenadores.

Clínica de Obstáculos #2- Dwight Yorke Stadium, Tobago

El 4 de Diciembre de 2022, Treinta (30) atletas y entrenadores asistieron a la Clínica de obstáculos en el Estadio Dwight Yorke en Tobago. La sesión fue facilitada por el Sr. Jehue Gordon, ex campeón mundial de 400 mH. El Sr. Gordon fue asistido por el Sr. Kobe John y el Sr. Ruebin Walters representaron a Trinidad y Tobago a nivel regional e internacional.

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

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