



NORTH AMERICAN, CENTRAL AMERICAN AND CARIBBEAN ATHLETICS ASSOCIATION

ATHLETICS

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

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

## THIS WEEK IN NACAC

**Vol. 3**

**No. 50**

**18 December 2022**

### EDITORIAL

President of NACAC Athletics, Mike Sands, is *“extending most sincere best wishes to the entire membership, stakeholders and supporters of our sport, athletics as the world comes together in celebration of the Christmas season and the ushering in of the new year, 2023”*

Sands declared his own anxiety for the fortunes of athletics in 2023, especially with the news that in several countries around the world, *“we have seen a gradual resurgence in the number of cases of covid-19”*.

Noting that World Athletics had already taken appropriate action to postpone some of its activities because of the continued existence of covid-19 in some countries, ‘we in the Caribbean must remain ever vigilant, especially during this festive season, taking all precautionary measures as advised by the health authorities in our respective member countries’, Sands said.

Sands has also congratulated all of the NACAC athletes who have been awarded ‘Athlete of the Year’ statuses in their respective countries, noting that “2022 has allowed us to witness tremendously exciting competition in our sport that has taken it to yet another level which many may once have thought impossible”.

*Keith Joseph*  
General Secretary, NACAC

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

Around NACAC, the leaders of our sport have much to celebrate. In almost each case, the sport has been at the forefront of the successes of the different nations and territories. According to Sands, *“while this is all very good and given us a significant boost, we must take time to remember the plight of the athletes in Ukraine and the incredibly conditions to which they are exposed at this time of year when they too should have been celebrating. We ask you to keep them and indeed, all Ukrainians, in your prayers”*.

### **Track star, Vince Matthews’ IOC ban lifted.**

At long last, Vince Matthews has had his ban, imposed by the American who was then president of the International Olympic Committee, Avery Brundage, has been lifted.

During the past week, 50 years after having been banned for actions at the Munich Olympics, the IOC has now declared that the 400m gold-medal winner at the Munich Olympics of 1972, will be allowed back at the Games.

Matthews, now 75, was banned, along with his fellow American, Wayne Collett, who won the silver medal in the same event. The two black athletes did not conform to the protocol established by the IOC regarding posture on the podium at the Games. However, the two were protesting the conditions of blacks in the USA at the time.

Four years earlier, John Carlos and Tommy Smith, black athletes from the USA, were banned by the US Olympic Committee for raising their black-gloved fists while standing on the awards podium for the 200m finals in Mexico City, Mexico. Silver medallist, Australian, Peter Norman, readily espoused the cause of the Americans, was the object of much derision at home for proudly wearing the Olympic Project for Human Rights badge, that the protesting Americans were wearing. While he was not banned, he was never selected to another Australian Olympic team regardless of his performances.

The anomaly that has only now been corrected in part, was that Carlos and Smith eventually garnered the respect of international sport community, the IOC and the USOPC, but have remained advocates for the cause they espoused back in 1968, and also for the IOC to change its Rule 50 that seeks to control athletes’ protests at the Games.

NACAC Athletics’ President, Mike Sands, “is enthused by the lifting of the ban on Vincent Matthews and laments the fact that it came too late for Collett.”

*Keith Joseph*  
General Secretary, NACAC

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

“NACAC Athletics wishes to comment the former President of the Caribbean Association of National Olympic Committees, Brian Lewis, for his unwavering advocacy over the years for the IOC to lift the ban on the two black Americans”, Sands stated. “It reveals the fact that we in the Caribbean remain committed in our fight for justice for peoples everywhere in and through sport”, Sands concluded.

### **Nomination process opens for World Athletics Council Elections and Athletes’ Commission Elections 2023**

World Athletics Has officially opened nominations for candidates for the World Athletics Council and the Athletes’ Commission.

The candidacy rules set out the procedures and required conduct of candidates seeking election at Congress and in accordance with these rules the Election Oversight Panel (EOP) has issued the following material in support of the elections:

- A candidate pack containing all relevant information concerning the elections;
- A candidate nomination form to be completed by candidates and Member Federations; and
- A guidance note to candidates.

The aforementioned material can be found for download in the [Library](#) section of the World Athletics website.

All candidates and Member Federation delegates attending Congress are being encouraged to carefully read the Integrity Code of Conduct which sets out standards of conduct, in accordance with the Constitution approved by Congress. They must also have a good understanding of the [vetting and candidacy rules](#), and the election process.

Those interested in becoming candidates must first apply to the Vetting Panel by 15 March 2023 and be declared eligible in order to be nominated by their Member Federation’s Board. The deadline for receiving nominations is 16 May 2023.

In respect of those wishing to contest for the World Athletics Athletes Commission, knowledge of the candidacy rules set out the procedures and required conduct of candidates seeking election to the Athletes’ Commission and in accordance with these rules, the EOP has issued the following material in support of the elections:

- Candidate pack containing all relevant information concerning the elections; 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)*

- Candidate nomination form to be completed by candidates and Member Federations.

This material can also be found for download in the [Library](#) section of the World Athletics website. Interested candidates must first apply to the Vetting Panel before 15 March 2023 and be declared eligible in order to be nominated by their Member Federation. The deadline for receiving nominations is 16 May 2023.

The list of candidates will be published on 1 August 2023, which is also the commencement date of the campaign period.

The World Athletics Congress is scheduled for Budapest, Hungary, on 17 and 18 August 2023 to elect the World Athletics President, four Vice Presidents and 13 individual Council Members. Elections to the World Athletics Athletes' Commission will also be held during the first five days of the World Athletics Championships Budapest 23, due to take place from 19-27 August. Six seats will be available for election.



### **Carifta Hopeful – Kennedi Knowles**

The journey to the World Stage in athletics is never a strait forward or easy one. Much like the Apostle said in Ecclesiastes 9:11, *“The race is not given to the swift or to the strong but to the one*

*Keith Joseph*  
General Secretary, NACAC

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

*who endures to the end...*” In many ways this epitomises the journey of every athlete that strives to be the best in their respective field, driven by passion, desire, discipline and a heart that yearns to give their all.

Bahamian Carifta Athletics hopeful, Kennedi Knowles, is one of those outstanding athletes that has placed her life in God’s hands and is driven to give her best in everything she does. A student attending St. John’s College in The Bahamas and an 11<sup>th</sup> grader, she has been doing track and field for five (5) years. Although like any athlete, she has had her setbacks, yet she is excited to participate in Carifta for the first time in her athletic career in 2023.

Acknowledged for her accomplishments, she was titled “Athlete of the Year”, for the Bahamas. Her best races are the 400m and 800m.

*“I want to participate in the Olympics one day. I think of an athlete as anyone who has athletic abilities and uses them. If you don’t, it’s just exercise. Being an athlete cannot be fabricate. It is something you are innate. You are born with it. Being gifted with strength, stamina, and physical ability does not define an athlete. Instead, the true definition rests with having the capability to be more mentally smart than physically smart, being passionate, and displaying love and dedication.”*

When asked about winning the award, “Athlete of the Year”, Kennedi stated, *“It felt very special to win this award, because I was up against some pretty amazing athletes. I had some minor setbacks last season, injury wise, but I never gave up.”*

Kennedi speaks about being delighted at having been honored. This will serve as even greater motivation to do better in the years ahead, as she continues on the path of realizing her goals. Her words of encouragement to other athletes, *“Keep pushing and working hard. Never give up. Never lose faith. As my coach, Mr. Moss, says, “track and field is 90% mental and 10% physical”. Never tell yourself you can’t do something. Philippians 4:13 states, “I can do all things through Christ who strengthens me.”*

*“You can accomplish anything you put your mind to. And lastly, for anyone out there struggling with injuries, remember this verse, Proverbs 3:5-6:, “trust in God and lean not on your own understanding.” Always know that a minor setback is only preparing you for a major comeback.”*

Kennedi is now focused on preparing for and competing at the 50<sup>th</sup> Anniversary edition of the Carifta Games, before her home crowd, in April 2023.

## **COACHES CORNER**

### **Nutrition and sport**

Sports Nutrition can be defined as the application of nutrition knowledge to a practical daily eating plan providing the fuel for physical activity, facilitating the repair and building process following hard physical work and achieve athletic performance in competitive events, while also promoting overall health and wellness.

The basic concept of sports nutrition for athletes requires proper eating strategies and command of general food and exercise science. The second step is to gain knowledge of how nutrition and exercise science are intertwined, emphasising that physical training and dietary habits are reliant on each other to produce optimal performance. This is according to the Department of Home Science, University of Rajasthan, Jaipur, India

Nutrition is important for an athlete because it provides the energy required to perform the activity. The food they take leaves an impact on strength, training, performance and recovery. Not only the type of food is important for sport nutrition but also the time is equally important for what they eat throughout the day. It also has an impact on the athlete's performance level and their bodies' ability to recover after workout. An athlete needs to pay close attention to when, what, and how much he eats or drinks in order to ensure the best platform for success in any sport.

The role of nutrition in sports performance is very important.

Proper nutrition must be available prior, during and post competition. Greany and Jeukendrup stated that from fueling to recovery, muscle-building weight and making optimal nutrition ensure the best platform for success in any sport. Meals eaten after and before the exercise are the most important in nutrition but we should really be cautious with all that the athlete take into his body. As a general rule of thumb an athlete should eat about two hours before any exercise and the meal should be high in carbohydrates, low in fat and low to moderate in protein. Carbohydrates are the primary source of energy that provides power to an athlete in an exercise regime. Protein is required to develop muscle growth.

One can imagine a car without gas. This is how important nutrition is to an athlete's performance. Many professional athletes use supplements as a form of getting proper nutrition. Some scientists believe that nothing can replace the intake of natural food.

*Keith Joseph*  
General Secretary, NACAC

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

With all this information, one must prepare meals based on the needs of their athletes and task ahead.

We will look a bit more in depth in the following weeks at the nutrients that are needed for different performances in athletics.

## **Around NACAC**

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

During the past weeks the leadership of Team Athletics St Vincent and the Grenadines (TASVG) have been carefully engaged in the planning of its programme of activities for 2023.

Much effort has already been expended in detailing the requirements of all of the organisation's Championships. These are the priority activities. Trials for regional and international competitions have also been planned in detail.

At the beginning of 2023, TASVG will benefit from an Olympic Solidarity Development of a National Sport Structure programme lasting four months. This fits in with the focus of the organization in respect of broadening the base of its athletics development strategy.

### **Trinidad and Tobago**

#### **Aspiring Coaches Participate In Practical Sessions**

Twenty-two (22) aspiring coaches, who recently completed the World Athletics (formerly IAAF) Online Theoretical Training for Level 1 Coaches, participated in a practical session on Saturday, 18<sup>th</sup> December at Hasely Crawford Stadium, Port of Spain. The session, the first of 4 to be conducted, exposed participants to the more practical elements of coaching and allowed the assessment team of IAAF-certified Lecturers – Ian Carter, Nadine Hamid and Dexter Voisin – to observe the ability of the participants to apply the theory in a practical setting. At the end of the 4 planned sessions, assessment reports will be submitted to World Athletics for completion certificates to be issued.

*Keith Joseph*  
General Secretary, NACAC

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



*Participants with batons in hand, at Saturday's session with Lecturer and NAAATT's General Secretary, Dexter Voisin, in the middle.*

Among the participants at yesterday's session were Olympians Reyare Thomas and Emmanuel Callender, along with 2013 IAAF World Champion 400m Hurdler – Jehue Gordon. All 3 athletes have had distinguished athletics careers and are transitioning into coaching having retired from active competition. Callender is a member of the Men's 4X100m relay team that received gold medals, upgraded from silver, for its performance at the 2008 Beijing Olympics at a Reallocation Ceremony earlier this year.

During Saturday's practical session, the young coaches were exposed to various drills and exercises designed to develop and improve athlete's performance. Although familiar with some of the exercises and drills given their own athletics career, the aspiring coaches were now being required to demonstrate and to interpret athletes' response from a coaching perspective. NAAATT looks forward to welcoming the new coaches upon their graduation.

*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 50

18 Diciembre 2022

### EDITORIAL

El presidente de NACAC Athletics, Mike Sands, está "extendiendo los más sinceros mejores deseos a todos los miembros, partes interesadas y seguidores de nuestro deporte, el atletismo, mientras el mundo se une para celebrar la temporada navideña y el comienzo del nuevo año, 2023". Sands declaró su propia ansiedad por la suerte del atletismo en 2023, especialmente con la noticia de que en varios países del mundo "hemos visto un resurgimiento gradual en el número de casos de covid-19".

Al señalar que World Athletics ya había tomado las medidas apropiadas para posponer algunas de sus actividades debido a la existencia continua de covid-19 en algunos países, 'nosotros en el Caribe debemos permanecer siempre atentos, especialmente durante esta temporada festiva, tomando todas las medidas de precaución recomendadas por las autoridades sanitarias de nuestros respectivos países miembros', dijo Sands.

Sands también felicitó a todos los atletas de NACAC que recibieron el estatus de 'Atleta del año' en sus respectivos países, y señaló que "2022 nos ha permitido presenciar una competencia tremendamente emocionante en nuestro deporte que lo ha llevado a otro nivel que muchos alguna vez pensó que era imposible".

Alrededor de NACAC, los líderes de nuestro deporte tienen mucho que celebrar. En casi todos los casos, el deporte ha estado a la vanguardia de los éxitos de las diferentes naciones y territorios. Según Sands, "si bien todo esto es muy bueno y nos ha dado un impulso significativo, debemos tomarnos un tiempo para recordar la difícil situación de los atletas en Ucrania y las increíbles condiciones a las que están expuestos en esta época del año en la que también deberían tener estado celebrando. Les pedimos que los mantengan y, de hecho, a todos los ucranianos, en sus oraciones".

### **Estrella de la pista, se levantó la prohibición del COI de Vince Matthews.**

*Keith Joseph*  
General Secretary, NACAC

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

Por fin, a Vince Matthews se le ha levantado la prohibición impuesta por el estadounidense que entonces era presidente del Comité Olímpico Internacional, Avery Brundage.

Durante la semana pasada, 50 años después de haber sido sancionado por acciones en los Juegos Olímpicos de Munich, el COI ahora ha declarado que el ganador de la medalla de oro en los 400 metros en los Juegos Olímpicos de Munich de 1972 podrá regresar a los Juegos.

Matthews, ahora de 75 años, fue suspendido, junto con su compatriota estadounidense, Wayne Collett, quien ganó la medalla de plata en el mismo evento. Los dos atletas negros no se ajustaron al protocolo establecido por el COI respecto a la postura en el podio de los Juegos. Sin embargo, los dos protestaban por las condiciones de los negros en los Estados Unidos en ese momento. Cuatro años antes, John Carlos y Tommy Smith, atletas negros de EE. UU., fueron sancionados por el Comité Olímpico de EE. UU. por levantar los puños enguantados de negro mientras subían al podio de premios de la final de 200 metros en la Ciudad de México, México. El medallista de plata, el australiano Peter Norman, abrazó fácilmente la causa de los estadounidenses, fue objeto de muchas burlas en casa por llevar con orgullo la insignia del Proyecto Olímpico por los Derechos Humanos, que llevaban los estadounidenses que protestaban. Si bien no fue prohibido, nunca fue seleccionado para otro equipo olímpico australiano, independientemente de sus actuaciones.

La anomalía que solo ahora se ha corregido en parte fue que Carlos y Smith finalmente se ganaron el respeto de la comunidad deportiva internacional, el COI y la USOPC, pero han seguido siendo defensores de la causa que defendieron en 1968, y también del COI. para cambiar su Regla 50 que busca controlar las protestas de los atletas en los Juegos.

El presidente de NACAC Athletics, Mike Sands, “está entusiasmado con el levantamiento de la prohibición a Vincent Matthews y lamenta el hecho de que llegó demasiado tarde para Collett”. “NACAC Athletics desea comentar al ex presidente de la Asociación Caribeña de Comités Olímpicos Nacionales, Brian Lewis, por su inquebrantable defensa a lo largo de los años para que el COI levante la prohibición de los dos estadounidenses negros”, afirmó Sands. “Revela el hecho de que nosotros en el Caribe seguimos comprometidos en nuestra lucha por la justicia para los pueblos de todo el mundo en ya través del deporte”, concluyó Sands.

### **Se abre el proceso de nominación para las elecciones del Consejo Mundial de Atletismo y las elecciones de la Comisión de Atletas 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)*

World Athletics ha abierto oficialmente las nominaciones de candidatos para el Consejo Mundial de Atletismo y la Comisión de Atletas.

Las reglas de candidatura establecen los procedimientos y la conducta requerida de los candidatos que buscan la elección en el Congreso y, de acuerdo con estas reglas, el Panel de Supervisión Electoral (EOP) ha emitido el siguiente material en apoyo de las elecciones:

- Un paquete de candidatos que contiene toda la información relevante sobre las elecciones;
- Un formulario de nominación de candidatos para ser completado por candidatos y Federaciones Miembro; y
- Una nota de orientación para los candidatos.

El material antes mencionado se puede encontrar para su descarga en la sección Biblioteca del sitio web de World Athletics.

Se alienta a todos los candidatos y delegados de las federaciones miembro que asistan al Congreso a leer detenidamente el Código de conducta de integridad, que establece las normas de conducta, de conformidad con la Constitución aprobada por el Congreso. También deben tener un buen conocimiento de las reglas de investigación y candidatura, y del proceso de elección.

Aquellos interesados en convertirse en candidatos primero deben postularse ante el Panel de investigación antes del 15 de marzo de 2023 y ser declarados elegibles para ser nominados por la Junta de su Federación Miembro. La fecha límite para recibir las candidaturas es el 16 de mayo de 2023.

Con respecto a aquellos que deseen competir por la Comisión de Atletas de World Athletics, el conocimiento de las reglas de candidatura establecen los procedimientos y la conducta requerida de los candidatos que buscan la elección a la Comisión de Atletas y de acuerdo con estas reglas, el EOP ha publicado el siguiente material en apoyo a las elecciones:

- Paquete de candidatos que contiene toda la información relevante sobre las elecciones; y
- Formulario de nominación de candidatos que deben completar los candidatos y las federaciones miembro.

Este material también se puede encontrar para su descarga en la sección Biblioteca del sitio web de World Athletics.

Los candidatos interesados primero deben postularse ante el Panel de investigación antes del 15 de marzo de 2023 y ser declarados elegibles para ser nominados por su Federación miembro. La fecha límite para recibir las candidaturas es el 16 de mayo de 2023.

La lista de candidatos se publicará el 1 de agosto de 2023, que es también la fecha de inicio del período de campaña.

El Congreso Mundial de Atletismo está programado para Budapest, Hungría, los días 17 y 18 de agosto de 2023 para elegir al presidente de World Athletics, cuatro vicepresidentes y 13 miembros individuales del Consejo.

Las elecciones a la Comisión de Atletas Mundiales de Atletismo también se llevarán a cabo durante los primeros cinco días del Campeonato Mundial de Atletismo Budapest 23, que tendrá lugar del 19 al 27 de agosto. Seis escaños estarán disponibles para la elección.

### **Carifta esperanzada – Kennedy Knowles**

El viaje al escenario mundial del atletismo nunca es sencillo ni sencillo. Como dijo el Apóstol en Eclesiastés 9:11: “La carrera no es dada a los rápidos ni a los fuertes, sino a los que perseveran hasta el fin...” En muchos sentidos, esto personifica el viaje de cada atleta que se esfuerza por ser los mejores en su respectivo campo, impulsados por la pasión, el deseo, la disciplina y un corazón que anhela darlo todo.

Kennedy Knowles, aspirante al atletismo Carifta de las Bahamas, es una de esas atletas sobresalientes que ha puesto su vida en las manos de Dios y está motivada a dar lo mejor de sí misma en todo lo que hace. Una estudiante que asiste a St. John's College en las Bahamas y está en el grado 11, ha estado practicando atletismo durante cinco (5) años. Aunque como cualquier atleta ha tenido sus contratiempos, aún así está emocionada de participar en Carifta por primera vez en su carrera atlética en 2023.

Reconocida por sus logros, fue titulada “Atleta del Año”, por las Bahamas. Sus mejores carreras son los 400m y los 800m.

“Quiero participar en los Juegos Olímpicos algún día. Pienso en un atleta como cualquier persona que tiene habilidades atléticas y las usa. Si no lo hace, es solo ejercicio. Ser un atleta no se puede fabricar. Es algo que eres innato. Naciste con eso. Ser dotado de fuerza, resistencia y capacidad

física no define a un atleta. En cambio, la verdadera definición se basa en tener la capacidad de ser más inteligente mentalmente que físicamente, ser apasionado y mostrar amor y dedicación”.

Cuando se le preguntó acerca de ganar el premio, "Atleta del año", Kennedy dijo: "Me sentí muy especial al ganar este premio, porque me enfrenté a algunos atletas increíbles. Tuve algunos contratiempos menores la temporada pasada, en cuanto a lesiones, pero nunca me di por vencido”. Kennedy habla de estar encantado de haber sido honrado. Esto servirá como una motivación aún mayor para hacerlo mejor en los próximos años, mientras continúa en el camino de la realización de sus objetivos.

Sus palabras de aliento a otros atletas, “Sigán empujando y trabajando duro. No rendirse nunca. Nunca pierdas la fe. Como dice mi entrenador, el Sr. Moss, “el atletismo es 90% mental y 10% físico”. Nunca te digas a ti mismo que no puedes hacer algo. Filipenses 4:13 dice: “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”.

“Puedes lograr cualquier cosa que te propongas. Y, por último, para cualquiera que esté luchando con lesiones, recuerde este versículo, Proverbios 3:5-6: “Confía en Dios y no te apoyes en tu propia prudencia”. Siempre debes saber que un pequeño contratiempo solo te está preparando para un gran regreso”.

Kennedy ahora se enfoca en prepararse y competir en la edición del 50 aniversario de los Juegos Carifta, ante su público local, en abril de 2023.

## **ESQUINA DE ENTRENADORES**

### **Nutrición Y Deporte**

La nutrición deportiva se puede definir como la aplicación del conocimiento de la nutrición a un plan práctico de alimentación diaria que proporciona el combustible para la actividad física, facilita el proceso de reparación y construcción después del trabajo físico intenso y logra el rendimiento deportivo en eventos competitivos, al mismo tiempo que promueve la salud y el bienestar general. El concepto básico de nutrición deportiva para atletas requiere estrategias de alimentación adecuadas y dominio de la ciencia general de la alimentación y el ejercicio. El segundo paso es obtener conocimiento sobre cómo se entrelazan la ciencia de la nutrición y el ejercicio, enfatizando que el entrenamiento físico y los hábitos dietéticos dependen el uno del otro para producir un

rendimiento óptimo. Esto es según el Departamento de Ciencias del Hogar de la Universidad de Rajasthan, Jaipur, India.

La nutrición es importante para un deportista porque proporciona la energía necesaria para realizar la actividad. La alimentación que toman deja un impacto en la fuerza, el entrenamiento, el rendimiento y la recuperación. No solo el tipo de alimentación es importante para la nutrición deportiva, también el tiempo es igualmente importante para lo que comen a lo largo del día.

También tiene un impacto en el nivel de rendimiento del atleta y la capacidad de su cuerpo para recuperarse después del entrenamiento. Un atleta debe prestar mucha atención a cuándo, qué y cuánto come o bebe para garantizar la mejor plataforma para el éxito en cualquier deporte.

El papel de la nutrición en el rendimiento deportivo es muy importante.

La nutrición adecuada debe estar disponible antes, durante y después de la competencia. Greany y Jeukendrup afirmaron que desde la alimentación hasta la recuperación, el aumento de peso muscular y una nutrición óptima garantizan la mejor plataforma para el éxito en cualquier deporte.

Las comidas antes y después del ejercicio son las más importantes en la nutrición, pero realmente debemos tener cuidado con todo lo que el atleta lleva a su cuerpo. Como regla general, un atleta debe comer unas dos horas antes de cualquier ejercicio y la comida debe ser alta en carbohidratos, baja en grasas y de baja a moderada en proteínas. Los carbohidratos son la principal fuente de energía que proporciona potencia a un atleta en un régimen de ejercicio. La proteína es necesaria para desarrollar el crecimiento muscular.

Uno puede imaginarse un coche sin gasolina. Así de importante es la nutrición para el rendimiento de un atleta. Muchos atletas profesionales usan suplementos como una forma de obtener una nutrición adecuada. Algunos científicos creen que nada puede reemplazar la ingesta de alimentos naturales.

Con toda esta información, uno debe preparar comidas basadas en las necesidades de sus atletas y la tarea por delante.

En las próximas semanas profundizaremos un poco más en los nutrientes que se necesitan para los diferentes rendimientos en el atletismo.

## **Alrededor de NACAC**

*Keith Joseph*  
General Secretary, NACAC

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

## **San Vicente y las Granadinas**

Durante las últimas semanas, el liderazgo de Team Athletics St Vincent and the Grenadines (TASVG) se ha involucrado cuidadosamente en la planificación de su programa de actividades para 2023.

Ya se ha realizado un gran esfuerzo para detallar los requisitos de todos los campeonatos de la organización. Estas son las actividades prioritarias. También se han planificado en detalle pruebas para competiciones regionales e internacionales.

A principios de 2023, TASVG se beneficiará de un programa de Desarrollo de Solidaridad Olímpica de una Estructura Deportiva Nacional que durará cuatro meses. Esto encaja con el enfoque de la organización con respecto a ampliar la base de su estrategia de desarrollo del atletismo.

## **Trinidad y Tobago**

### **Aspirantes a entrenadores participan en sesiones prácticas**



*El medallista de oro olímpico Emmanuel Callender trabaja con bloques bajo la atenta mirada del profesor Ian Carter.*

*Keith Joseph  
General Secretary, NACAC*

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

Veintidós (22) aspirantes a entrenadores, que recientemente completaron la capacitación teórica en línea para entrenadores de nivel 1 de World Athletics (antes IAAF), participaron en una sesión práctica el sábado 18 de diciembre en el estadio Hasely Crawford, Puerto España. La sesión, la primera de 4 que se llevarán a cabo, expuso a los participantes a los elementos más prácticos del entrenamiento y permitió que el equipo de evaluación de profesores certificados por la IAAF (Ian Carter, Nadine Hamid y Dexter Voisin) observara la capacidad de los participantes para aplicar el teoría en un marco práctico. Al final de las 4 sesiones planificadas, los informes de evaluación se enviarán a World Athletics para que se emitan los certificados de finalización.

*Participantes con bastones en mano, en la sesión del sábado con el profesor y secretario general de NAAATT, Dexter Voisin, en el medio.*

Entre los participantes en la sesión de ayer se encontraban los atletas olímpicos Reyare Thomas y Emmanuel Callender, junto con el campeón mundial de 400 metros con vallas de la IAAF de 2013, Jehue Gordon. Los 3 atletas han tenido distinguidas carreras atléticas y están en transición a ser entrenadores después de haberse retirado de la competencia activa. Callender es miembro del equipo de relevos de 4X100 m masculino que recibió medallas de oro, en lugar de plata, por su desempeño en los Juegos Olímpicos de Beijing 2008 en una Ceremonia de reasignación a principios de este año.

Durante la sesión práctica del sábado, los jóvenes entrenadores fueron expuestos a varios ejercicios diseñados para desarrollar y mejorar el rendimiento de los atletas. Aunque estaban familiarizados con algunos de los ejercicios y ejercicios debido a su propia carrera atlética, ahora se requería que los aspirantes a entrenadores demostraran e interpretaran la respuesta de los atletas desde una perspectiva de entrenamiento. NAAATT espera dar la bienvenida a los nuevos entrenadores después de su graduación.

*Keith Joseph  
General Secretary, NACAC*

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