



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. 47

27 November 2022

EDITORIAL

Even as the President of NACAC Athletics, Mike Sands, boarded his flight out of Nassau, heading ultimately, for Rome, where the World Athletics' Council meets for the final time this year, he exuded confidence in the successes of our Area, during the course of 2022.

Sands noted that he is hopeful that NACAC Athletes will feature well in the upcoming World Athletics Awards, *“If only because they have distinguished themselves throughout the year, especially at the World Athletics Championships in Eugene, Oregon”*.

The former Bahamian athlete once more commended fellow Bahamian, Shaunae Miller-Uibo, on her achievements during the year. *“What a remarkable year it was for Uibo! In this one year, 2022, she won two (2) World Championships titles – 400m at the Indoors in Belgrade and 400m at the Outdoors in Eugene – and then, before her home crowd in Freeport, Grand Bahama, the NACAC Open Championships title in the 400m.*

“It is important to note that before this year, gold medals had eluded her at the World Championships. This year she made up for that in taking not one but two titles over the same distance”, Sands concluded.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

Sands however stated, *“While as a Bahamian I am decidedly proud of Shaunae’s achievements, I am justly proud of the achievements of all of our NACAC nominees since they are all most deserving of our appreciation and whatever awards are on offer. Of course, our women athletes have continued to show that they can dominate the honours list more so that our NACAC men, a feat that will serve to inspire our girls and women for decades to come”*.

Busy week at World Athletics

Today marks the beginning of a very busy week for World Athletics.

Today, World Athletics Council members travel to Rome, Italy, where the final Council Meeting for the year, 2022, will take place.

The 229th World Athletics Council meeting is taking place during the week when the organization will announce several of its major awards for performances during the year.

NACAC Athletics President, Mike Sands, left Nassau earlier today, bound for the Council Meeting which will take place on Tuesday 29 and Wednesday 30 November.

Sands’ sojourn in Rome will mean missing the official launch of CARIFTA 2023 which is scheduled for 1 December, with a series of festive activities in the vicinity of the Thomas A Robinson Stadium and the country’s major sports complex.

CARIFTA 2023 – Meet the new Chair of the LOC



Mr. Harrison Thompson, BA, MA, Chairman of the LOC, Carifta Games 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)*

The 2023 Carifta Games Local Organizing Committee (LOC) has announced the appointment of Mr. Harrison Thompson, BA, MA, as Chairman for the 50th Edition of the Carifta Games. Mr. Thompson is a celebrated public servant with a career that spans four decades. He has worked throughout the length and breadth of this archipelagic island nation as a former Family Island Commissioner/Administrator.

Chairman Thompson is most known for his leadership and organizational skills and brings a wealth of knowledge and experience to the post as an exemplary Public Servant for the Government of The Bahamas for 42 years in various leadership roles.

PROFILE

Mr. Harrison Thompson is the fourth child born to the late Lloyd and Lorana Thompson.

He was educated at Saint John's College, Jordan Prince William High, Palm Beach Military Academy, Florida Memorial University and Pacific Western University. He also studied in Israel, Thailand, and the People's Republic of China.

Mr. Thompson has achieved both his Bachelor and Master of Art Degrees. He also received Postgraduate diplomas from The Bahamas, Israel, Thailand, and China. He is the recipient of numerous awards including the Most Outstanding Citizen Award for San Salvador, the Pan Hellenic Distinguished Citizen Award, The Salute to Greatness Pioneer Award, The Kinder Parkinson Foundation Prestigious Award, and the Florida Memorial University Legacy Award.

As a former Family Island Commissioner/Administrator, Mr. Thompson served in many of the family of Islands for some nineteen years including Eleuthera, San Salvador, Andros, Abaco, and Grand Bahama where he organized various community events.

While serving on the island of San Salvador in 1981, Chairman Thompson organized the first Community Awareness Week. The main purpose of this week was to educate and enlighten the residents, especially the students, on the importance of government and private sector initiatives and the impact they have on daily living. The Awareness Week program was also held in Andros, Eleuthera, and Grand Bahama during his tenure on those islands.

Mr. Thompson's love for the development of the youth of The Bahamas was further demonstrated by him organizing Youth Groups in every District he served as Family Island Commissioner /

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

Administrator. He also organized the Sandy Point Royals Basketball team which went on to become the Division Two Basketball Champions for The Bahamas.

His invaluable contribution to religious, civic, and social organizations afforded him numerous opportunities to serve as organizer of the South Andros Christian Association, Chaplin for the Kappa Alpha Psi Fraternity, and the Baptist Sports Council. Mr. Thompson presently serves as Advisor to the Men's Department of the National Baptist Convention.

He served as Permanent Secretary in several Ministries for The Bahamas Government, namely The Ministry of Financial Services, Local Government and Lands, The Attorney General's Office, The Ministry of Youth Sports and Culture, and The Ministry of Tourism where he retired in 2016 after 42 years of successful, and dedicated service.

Mr. Thompson has represented The Bahamas Government at global workshops, seminars, conferences, and meetings that were held in numerous countries namely Malta, New Zealand, Switzerland, Kenya, Zambia, Zimbabwe, Canada, Guyana, St. Kitts and Nevis, Jamaica, Barbados, Trinidad, Spain, United States of America, Croatia, South Korea, and Great Britain.

He is a committed servant of God and holds the position of Assistant Pastor at Faith United Missionary Baptist Church, Chairman of the Trustees Board, Sunday School Teacher, and Minister responsible for Men's Affairs.

Mr. Thompson is married to the former Ava Gardiner and they have five children and two grandchildren.

World Congress and Championships of 2023 – Important INFO

World Athletics on Thursday 24 November, communicated with all member federations regarding the General Programme and details of the process for registering for the 54th World Athletics Congress and the Convention (16-18 August 2023), and the World Championships (19-29 August), scheduled for Budapest, Hungary, from followed by the World Athletics Championships. As is the norm, each Member Federation is entitled to register and be represented by up to three (3) Congress Delegates.

World Athletics has informed all member federations that *“To support the Local Organising Committee (LOC) and the planning process to secure the necessary number of hotel rooms, please provide details of the accommodation requirements (number of rooms and arrival and departure*

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

dates covering Congress and the Championships) for each of your Congress delegates. Accommodation costs for each Member Federation's 1st Congress Delegate are covered by the LOC from 14 to 28 August 2023".

NACAC here reminds all member federations that the "deadline to confirm accommodation requirements for your Congress Delegates is 18.00 CET on **9 December 2022**", and has provided a link to be used to do so.

World Athletics has advised that if member federations do not register any Congress delegates through the link provided, by 9 December, it will be assumed that accommodation is not required in Budapest.

COACHES CORNER

COMPLEX TRAINING

Strength work has been shown to improve sports performance, particularly for sprinters, jumpers and throwers, but it is not beneficial in developing the rate of force - the speed with which force is achieved in a movement. It takes around 400 msec to create maximum force during a squat exercise, but the foot-ground contact time in sprinting is around 90 msec. Hence, there is not enough time to produce maximum force, so the rate of force development is essential, according to MACKENZIE, B. (2000) *Complex Training* article. After reading and understanding the benefits and importance of this method of training.

A complex training method - is a workout comprising a resistance exercise followed by a matched plyometric exercise, e.g.:

- Squats followed by squat jumps
- Bench press followed by plyometric press-up

The logic behind these matched pairs of exercises is that the resistance work gets the central nervous system (CNS) into full action. More Type IIb fibres are available for explosive movement, hence a better training benefit.

Therefore, one needs to be physically fit and motivated to get the most out of these training sessions. The training does not automatically recruit type IIb fibers. You must concentrate on the exercises

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

and carry them out as quickly as possible. Avoid challenging aerobic or anaerobic workouts for at least 48 hours before a complicated session. Static stretching exercises should not be done after a difficult session has begun since they will relax the muscles and lower their ability to produce force. Not the number, but the effectiveness of each workout is crucial. Have the appropriate rest intervals to make sure quality is maintained.

Training program for speed improvement

The following program was devised by Barry Ross, a USA track and field coach with 25 years of experience, to increase his athletes' running speed.

Speed is a combination of two factors - stride rate and stride length. Higher forces increase the stride length and decrease the contact time, so the stride rate increases. To improve these factors, coaches have focused on developing leg strength that has increased body weight. What we ideally require in our runner is a high power-to-weight ratio. Barry's program aims to increase strength with minimal gain in bulk, achieving a high power-to-weight ratio.

1. Warm-up and dynamic stretching
2. Deadlift - 2 to 3 sets of 2 to 3 reps @ 85 to 95% 1RM - each set followed by six depth jumps and then a 5-minute recovery (depth jumps must be conducted within one minute of completing the set of deadlifts)
3. Bench Press - 2 to 3 sets of 2 to 3 reps @ 85 to 95% 1RM with a 5-minute recovery between each set
4. Power Clean - 2 to 3 sets of 2 to 3 reps @ 85 to 95% 1RM with a 5-minute recovery between each set
5. Abdominal exercises - 3 to 5 sets of 3 to 5 reps @ 85 to 95% 1RM with a 5-minute recovery between each set
6. Cool-down and static stretching

3 and 4 above could be replaced with [Clean](#) and [Jerk](#) - 3 to 5 sets of 3 to 5 reps @ 85 to 95% 1RM with a 5-minute recovery between each set.

The program is conducted on three consecutive days each week.

REFERENCES

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

1. **BRANDON, R. (1999) Jumpers, Throwers and sprinters can improve their results by using the Complex system. *Peak Performance*, 114, p. 2-5**
2. **MACKENZIE, B. (2000) *Complex Training* [WWW] Available from: <https://www.brianmac.co.uk/complex.htmnext>**

NB. French contrast training will be discussed in next week's edition.

NACAC Celebrates Women in MFs 2022 Successes

All of NACAC Athletics are invited to the NACAC Gender Leadership Working Group 's special feature, "Celebrating 2022 Success".

The event will take place via zoom Saturday 3 December, beginning at 11:00am (Miami time).

The highlight will be the exciting presentation by NACAC women leaders on their journey to a seat on the executive committees of their respective member federations and their reactions to this achievement.

Presentations will be made on the activities that have taken place in 2022 from the World Athletics Gender Leadership Committee and the NACAC Gender Leadership Working Group.

Finally, Canada will present on the Female Coach Mentorship Programme.

Attendees are being asked to submit their confirmation of attendance no later than Friday 2 December. The Zoom link will soon be circulated.

Around NACAC

St Vincent and the Grenadines

Print-rich school and throw for success

Team Athletics St Vincent and the Grenadines (TASVG) is forging ahead with the application of the Grant for Growth Funding to the project labelled, *Print-Rich Schools and Throw for Success*. Already, TASVG has completed Phase 1 of the Project where consultation has been done with the national parks and board personnel to select the best area for installing the throwing areas, engage the print-rich schools' discussion with principals and observation of the students' daily commute.

Print-Rich Schools

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

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

To design and paint print-rich areas within the compound of schools that will facilitate sound health, safe, and physically active kids.

To engage children in developing refined skills by allowing them to print their ideas.

To develop fundamental skills with little structure to play and socialize with friends and even teachers.

To assist the development of numeracy, literacy and physical literacy, through fun-filled activities.

To create structured and unstructured competitions between students.

To establish partnerships with schools and promote sports and free play for children in the school.

The Clare Valley Primary School is the first school to benefit from the programme and already, the students are excited and competitive, every chance they get, whether going to the bathroom, breaks from class or even after school.

TASVG realised the importance of and the higher success rate in the throwing events in the Caribbean region. Hence Phase 1 of the *Throw for Success* project is vital to its targeted objectives for the future. The plan is to build discus and shot put circles around the country in areas where the physical structure of the population seems best suited to the throwing disciplines.

Phase 2 involves educating the different coaches about simple techniques and drills to improve the athletes' throwing.

The Layou Government Primary School is the one next scheduled for the painting component of the project.

Remember the date and be a part.

Register now if you have not already done so. That is the encouragement being given out to athletes, clubs and schools around St Vincent and the Grenadines in the lead up to the Inaugural James Cordice/X-Ceed Sports Club Pre-season Relay Classic set for the national stadium at Diamond on 10 December 2022.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

**JAMES
CORDICE**



PRESEASON RELAY CLASSIC

10TH DECEMBER 2022 | DIAMOND ATHLETICS TRACK



*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

27 Noviembre 2022

EDITORIAL

Incluso cuando el presidente de NACAC Athletics, Mike Sands, abordó su vuelo desde Nassau, rumbo finalmente a Roma, donde el Consejo Mundial de Atletismo se reúne por última vez este año, exudaba confianza en los éxitos de nuestra Área, durante la curso de 2022.

Sands señaló que tiene la esperanza de que los atletas de NACAC se presenten bien en los próximos World Athletics Awards, "aunque solo sea porque se han distinguido durante todo el año, especialmente en el Campeonato Mundial de Atletismo en Eugene, Oregón".

La exatleta bahameña elogió una vez más a su compatriota Shaunae Miller-Uibo por sus logros durante el año. "¡Qué año tan notable fue para Uibo! En este año, 2022, ganó dos (2) títulos de Campeonatos Mundiales: 400 m en el interior de Belgrado y 400 m en el exterior de Eugene, y luego, ante su público local en Freeport, Gran Bahama, el título del Campeonato Abierto NACAC en los 400m.

"Es importante señalar que antes de este año, las medallas de oro la habían eludido en los Campeonatos del Mundo. Este año lo compensó llevándose no uno sino dos títulos en la misma distancia", concluyó Sands.

Sin embargo, Sands declaró: "Si bien como bahameño estoy decididamente orgulloso de los logros de Shaunae, estoy justificadamente orgulloso de los logros de todos nuestros nominados a NACAC, ya que todos merecen nuestro aprecio y los premios que se ofrecen. Por supuesto, nuestras atletas femeninas han seguido demostrando que pueden dominar la lista de honor más que nuestros hombres NACAC, una hazaña que servirá para inspirar a nuestras niñas y mujeres en las próximas décadas".

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

Semana ocupada en World Athletics

Hoy marca el comienzo de una semana muy ocupada para World Athletics.

Hoy, los miembros del Consejo Mundial de Atletismo viajan a Roma, Italia, donde tendrá lugar la última reunión del Consejo para el año 2022.

La reunión 229 del Consejo Mundial de Atletismo se llevará a cabo durante la semana en que la organización anunciará varios de sus principales premios por actuaciones durante el año.

El presidente de atletismo de NACAC, Mike Sands, partió de Nassau el día de hoy con destino a la reunión del Consejo que tendrá lugar el martes 29 y miércoles 30 de noviembre.

La estancia de Sands en Roma significará perderse el lanzamiento oficial de CARIFTA 2023 que está previsto para el 1 de diciembre, con una serie de actividades festivas en las inmediaciones del Estadio Thomas A Robinson y el principal complejo deportivo del país.

CARIFTA 2023 – Conozca al nuevo presidente del LOC



Sr. Harrison Thompson, BA, MA, Presidente del LOC, Carifta Games 2023

El Comité Organizador Local (LOC) de los Juegos Carifta de 2023 ha anunciado el nombramiento del Sr. Harrison Thompson, BA, MA, como presidente de la 50.^a edición de los Juegos Carifta. El Sr. Thompson es un célebre servidor público con una carrera

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

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

que abarca cuatro décadas. Ha trabajado a lo largo y ancho de esta nación insular archipelágica como excomisionado/administrador de Family Island. El presidente Thompson es más conocido por su liderazgo y habilidades organizativas y aporta una gran cantidad de conocimientos y experiencia al puesto como un servidor público ejemplar para el Gobierno de las Bahamas durante 42 años en varios roles de liderazgo.

PERFIL

El Sr. Harrison Thompson es el cuarto hijo nacido del difunto Lloyd y Lorana Thompson. Fue educado en Saint John's College, Jordan Prince William High, Palm Beach Military Academy, Florida Memorial University y Pacific Western University. También estudió en Israel, Tailandia y la República Popular China. El Sr. Thompson ha obtenido tanto su Licenciatura como su Maestría en Arte. También recibió diplomas de posgrado de Las Bahamas, Israel, Tailandia y China. Ha recibido numerosos premios, incluido el Premio al Ciudadano Más Sobresaliente de San Salvador, el Premio al Ciudadano Distinguido Panhelénico, el Premio al Pionero del Saludo a la Grandeza, el Premio Prestigioso de la Fundación Kinder Parkinson y el Premio al Legado de la Florida Memorial University. Como excomisionado/administrador de Family Island, el Sr. Thompson sirvió en muchas de las islas de la familia durante unos diecinueve años, incluidas Eleuthera, San Salvador, Andros, Abaco y Gran Bahama, donde organizó varios eventos comunitarios. Mientras servía en la isla de San Salvador en 1981, el presidente Thompson organizó la primera Semana de Concientización Comunitaria. El propósito principal de esta semana fue educar e ilustrar a los residentes, especialmente a los estudiantes, sobre la importancia de las iniciativas gubernamentales y del sector privado y el impacto que tienen en la vida diaria. El programa de la Semana de la Concientización también se llevó a cabo en Andros, Eleuthera y Gran Bahama durante su mandato en esas islas. El amor del Sr. Thompson por el desarrollo de la juventud de las Bahamas se demostró aún más al organizar Grupos de Jóvenes en cada distrito en el que se desempeñó como Comisionado / Administrador de Family Island. También organizó el equipo de baloncesto Sandy Point Royals, que se convirtió en el campeón de baloncesto de la División Dos de las Bahamas. Su invaluable contribución a

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

organizaciones religiosas, cívicas y sociales le brindó numerosas oportunidades para servir como organizador de la Asociación Cristiana de South Andros, capellán de la Fraternidad Kappa Alpha Psi y el Consejo Bautista de Deportes. El Sr. Thompson actualmente se desempeña como Asesor del Departamento de Hombres de la Convención Bautista Nacional. Se desempeñó como Secretario Permanente en varios Ministerios del Gobierno de las Bahamas, a saber, el Ministerio de Servicios Financieros, Gobierno Local y Tierras, la Oficina del Fiscal General, el Ministerio de Deportes y Cultura Juvenil y el Ministerio de Turismo, donde se jubiló en 2016 después de 42 años de servicio exitoso y dedicado. El Sr. Thompson ha representado al Gobierno de Bahamas en talleres, seminarios, conferencias y reuniones mundiales que se llevaron a cabo en numerosos países, a saber, Malta, Nueva Zelanda, Suiza, Kenia, Zambia, Zimbabue, Canadá, Guyana, San Cristóbal y Nieves, Jamaica, Barbados, Trinidad, España, Estados Unidos de América, Croacia, Corea del Sur y Gran Bretaña. Es un siervo de Dios comprometido y ocupa el cargo de pastor asistente en Faith United Missionary Baptist Church, presidente de la junta directiva, maestro de escuela dominical y ministro responsable de asuntos masculinos. El Sr. Thompson está casado con la ex Ava Gardiner y tienen cinco hijos y dos nietos.

Congreso y Campeonatos Mundiales de 2023 – INFORMACIÓN IMPORTANTE

World Athletics el jueves 24 de noviembre, se comunicó con todas las federaciones miembro con respecto al Programa General y los detalles del proceso de registro para el 54° Congreso Mundial de Atletismo y la Convención (16-18 de agosto de 2023) y los Campeonatos del Mundo (19-29 de agosto) , programado para Budapest, Hungría, seguido del Campeonato Mundial de Atletismo

Como es norma, cada Federación Miembro tiene derecho a registrarse y ser representada por hasta tres (3) Delegados al Congreso.

World Athletics ha informado a todas las federaciones miembro que “Para apoyar al Comité Organizador Local (LOC) y el proceso de planificación para asegurar la cantidad necesaria de habitaciones de hotel, proporcione detalles de los requisitos de alojamiento (cantidad de habitaciones y fechas de llegada y salida que cubren el

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

Congreso y los Campeonatos) para cada uno de los delegados de su Congreso. Los costos de alojamiento para el Delegado del 1er Congreso de cada Federación Miembro están cubiertos por el LOC del 14 al 28 de agosto de 2023”.

NACAC recuerda aquí a todas las federaciones miembro que la "fecha límite para confirmar los requisitos de alojamiento para sus Delegados del Congreso es el 9 de diciembre de 2022 a las 18:00 CET", y ha proporcionado un enlace para hacerlo.

World Athletics ha informado que si las federaciones miembros no registran a ningún delegado del Congreso a través del enlace provisto, antes del 9 de diciembre, se asumirá que no se requiere alojamiento en Budapest.

ESQUINA DE ENTRENADORES

ENTRENAMIENTO COMPLEJO

Se ha demostrado que el trabajo de fuerza mejora el rendimiento deportivo, particularmente para velocistas, saltadores y lanzadores, pero no es beneficioso para desarrollar la tasa de fuerza, la velocidad con la que se logra la fuerza en un movimiento. Se necesitan alrededor de 400 milisegundos para crear la fuerza máxima durante un ejercicio de sentadilla, pero el tiempo de contacto entre el pie y el suelo en las carreras de velocidad es de alrededor de 90 milisegundos. Por lo tanto, no hay tiempo suficiente para producir la fuerza máxima, por lo que la tasa de desarrollo de la fuerza es esencial, según MACKENZIE, B. (2000) Artículo de entrenamiento complejo.

Después de leer y entender los beneficios e importancia de este método de entrenamiento.

Un método de entrenamiento complejo es un entrenamiento que comprende un ejercicio de resistencia seguido de un ejercicio pliométrico combinado, por ejemplo:

- Sentadillas seguidas de sentadillas con salto
- Press de banca seguido de flexiones pliométricas

La lógica detrás de estos pares de ejercicios combinados es que el trabajo de resistencia hace que el sistema nervioso central (SNC) entre en acción. Hay más fibras de tipo IIb disponibles para movimientos explosivos, por lo tanto, un mejor beneficio de entrenamiento.

Por lo tanto, uno necesita estar físicamente en forma y motivado para aprovechar al máximo estas sesiones de entrenamiento. El entrenamiento no recluta automáticamente fibras tipo IIb. Debes

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

concentrarte en los ejercicios y llevarlos a cabo lo más rápido posible. Evite los entrenamientos aeróbicos o anaeróbicos desafiantes durante al menos 48 horas antes de una sesión complicada. Los ejercicios de estiramiento estático no deben realizarse después de que haya comenzado una sesión difícil, ya que relajarán los músculos y disminuirán su capacidad para producir fuerza. No es el número, sino la efectividad de cada entrenamiento lo que es crucial. Tenga los intervalos de descanso apropiados para asegurarse de que se mantenga la calidad.

Programa de entrenamiento para la mejora de la velocidad

El siguiente programa fue ideado por Barry Ross, un entrenador de atletismo de EE. UU. con 25 años de experiencia, para aumentar la velocidad de carrera de sus atletas.

La velocidad es una combinación de dos factores: la velocidad de la zancada y la longitud de la zancada. Las fuerzas más altas aumentan la longitud de la zancada y disminuyen el tiempo de contacto, por lo que aumenta la velocidad de la zancada. Para mejorar estos factores, los entrenadores se han centrado en desarrollar la fuerza de las piernas que ha aumentado el peso corporal. Lo que idealmente requerimos en nuestro corredor es una alta relación potencia-peso. El programa de Barry tiene como objetivo aumentar la fuerza con una ganancia mínima de volumen, logrando una alta relación potencia-peso.

1. Calentamiento y estiramiento dinámico
 2. Peso muerto - 2 a 3 series de 2 a 3 repeticiones al 85 a 95 % de 1RM - cada serie seguida de seis saltos en profundidad y luego una recuperación de 5 minutos (los saltos en profundidad deben realizarse dentro de un minuto después de completar la serie de peso muerto)
 3. Press de banca: 2 a 3 series de 2 a 3 repeticiones @ 85 a 95% 1RM con una recuperación de 5 minutos entre cada serie
 4. Power Clean - 2 a 3 series de 2 a 3 repeticiones @ 85 a 95% 1RM con una recuperación de 5 minutos entre cada serie
 5. Ejercicios abdominales: 3 a 5 series de 3 a 5 repeticiones @ 85 a 95% 1RM con una recuperación de 5 minutos entre cada serie
 6. Enfriamiento y estiramiento estático
- 3 y 4 anteriores podrían reemplazarse con Clean and Jerk: 3 a 5 series de 3 a 5 repeticiones @ 85 a 95% 1RM con una recuperación de 5 minutos entre cada serie.

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 programa se lleva a cabo en tres días consecutivos cada semana.

REFERENCIAS

1. BRANDON, R. (1999) Los saltadores, lanzadores y velocistas pueden mejorar sus resultados utilizando el sistema Complex. Rendimiento máximo, 114, pág. 2-5
2. MACKENZIE, B. (2000) Entrenamiento complejo [WWW] Disponible en:
<https://www.brianmac.co.uk/complex.htmnext>

NB.. *El entrenamiento de contraste francés se discutirá en la edición de la próxima semana.*

NACAC celebra los éxitos de las mujeres en MF 2022

Todo NACAC Athletics está invitado a la característica especial del Grupo de trabajo de liderazgo de género de NACAC, "Celebrando el éxito de 2022".

El evento se llevará a cabo vía zoom el sábado 3 de diciembre a partir de las 11:00 a. m. (hora de Miami).

Lo más destacado será la emocionante presentación de las mujeres líderes de NACAC en su camino hacia un puesto en los comités ejecutivos de sus respectivas federaciones miembros y sus reacciones ante este logro.

Se realizarán presentaciones sobre las actividades que han tenido lugar en 2022 del Comité de Liderazgo de Género de World Athletics y el Grupo de Trabajo de Liderazgo de Género de NACAC.

Finalmente, Canadá hará una presentación sobre el Programa de Tutoría para Entrenadoras Femeninas.

Se solicita a los asistentes que envíen su confirmación de asistencia a más tardar el viernes 2 de diciembre. El enlace de Zoom pronto se distribuirá.

Alrededor NACAC

San Vicente y Las Granadines

Escuela rica en impresos y lanzamiento para el éxito

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

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

Team Athletics St Vincent and the Grenadines (TASVG) está avanzando con la solicitud de la Subvención para Financiamiento de Crecimiento para el proyecto etiquetado, Print-Rich Schools y Throw for Success.

TASVG ya completó la Fase 1 del Proyecto, en la que se consultó con los parques nacionales y el personal de la junta para seleccionar la mejor área para instalar las áreas de lanzamiento, participar en la discusión de las escuelas ricas en material impreso con los directores y observar las actividades diarias de los estudiantes. viajar diariamente.

Escuelas ricas en impresión

Diseñar y pintar áreas ricas en letras dentro del recinto de las escuelas que facilitarán la buena salud, la seguridad y la actividad física de los niños.

Involucrar a los niños en el desarrollo de habilidades refinadas permitiéndoles imprimir sus ideas.

Desarrollar habilidades fundamentales con poca estructura para jugar y socializar con amigos e incluso profesores.

Para ayudar al desarrollo de la aritmética, la alfabetización y la alfabetización física, a través de actividades llenas de diversión.

Crear competiciones estructuradas y no estructuradas entre los alumnos.

Establecer alianzas con las escuelas y promover el deporte y el juego libre de los niños en la escuela.

La Escuela Primaria Clare Valley es la primera escuela en beneficiarse del programa y ya, los estudiantes están entusiasmados y competitivos cada vez que tienen la oportunidad, ya sea para ir al baño, en los descansos de clase o incluso después de la escuela.

TASVG se dio cuenta de la importancia y la mayor tasa de éxito en los eventos de lanzamiento en la región del Caribe. Por lo tanto, la Fase 1 del proyecto Throw for Success es vital para sus objetivos previstos para el futuro. El plan es construir círculos de lanzamiento de disco y peso en todo el país en áreas donde la estructura física de la población parezca más adecuada para las disciplinas de lanzamiento.

La Fase 2 consiste en educar a los diferentes entrenadores sobre técnicas y ejercicios simples para mejorar el lanzamiento de los atletas.

La Escuela Primaria del Gobierno de Layou es la siguiente programada para el componente de pintura del proyecto.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

Recuerda la fecha y sé parte.

Regístrese ahora si aún no lo ha hecho. Ese es el aliento que se brinda a los atletas, clubes y escuelas de San Vicente y las Granadinas en el período previo al Clásico de relevos de pretemporada inaugural James Cordice/X-Ceed Sports Club, programado para el estadio nacional en Diamond el 10 de diciembre de 2022. .



Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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