



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

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

## THIS WEEK IN NACAC

**Vol. 4**

**No. 29**

**23 July 2023**

### EDITORIAL

“I begin by extending my most sincere welcome to all of you to this our Elective Congress, signalling the end of our four-year tenure as the duly elected Council of NACAC Athletics”. That’s the way President of NACAC Athletics began his welcome address at the start of the Elective Congress of the Area Association on Sunday earlier today, Sunday 23 July 2023.

The Assembly began promptly at 3.00pm as advertised and concluded just over three hours later, with the bulk of the time being taken by the election of officers to serve on the new Council.

For his part, World Athletics President, Lord Sebastian Coe, briefly recounted the journey that began in 2015 when he was elected and started a process of comprehensive change in the international federation. He reflected on the experiences of member federations in the NACAC Area as they confronted the challenges in fulfilling their commitment to our sport.

President Coe noted that World Athletics has developed an extensive database. The reputation of the organisation has improved more than that of any other sport in the world. *“We have grown together and have not been afraid to make tough decisions. There will always be tough decisions going forward, but we must remain steadfast, always trusting each other.”*

*Keith Joseph  
CEO, NACAC*

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

He insisted that he remains confident that “*the next four years will see us doing the things we need to effectively change our sport while being ever mindful of our history... We all believe that our sport is special and unique yet has to make the requisite changes for its betterment*”.

Regarding the elections that were to take place later in the programme, he urged delegates, to “*vote for the change you want to make...make the change you want to use in confronting the challenges impacting our sport...Do not be afraid of challenging the status quo... Choose the people who will make the changes you desire, possible... Agree to innovate and analyse what works and what does not*”.

He concluded by saying, “*whether you are elected or not, remain with the sport*”.

After having been elected for a second consecutive term, President Mike Sands observed, “*I am humbled by your continued confidence in myself as your president for the next quadrennial... Let us be ever mindful that we are NACAC Athletics...It is not all to be left to the elected Council. It must always be about all of us, in solidarity, raising the bar beyond excellence... Forward to a new era in NACAC Athletics!*”



## New NACAC Council Elected

The NACAC Athletics new Council consists of:

*President/WA Area Representative: Mike Sands (BAH)*

*Vice Presidents (2):*

*VP Female: Mothersill (CAY); VP Male: Garth Gayle (JAM)*

*Treasurer: Trevor Welch (BAR)*

*Council Members (4):*

*Female: Gloria Ramos (ESA); Edith Skippings (TKS)*

*Keith Joseph  
CEO, NACAC*

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

*Male: Howard Cornelius (ANT); Brendan Williams (DMA)*

*Council Member from unrepresented NACAC region.*

No member was nominated from the North Region which includes USA and Canada. The Council, at its discretion, will appoint one representative from that region who will serve on the Council.

This appointment will be made after consultation with both members.

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

### ***Age Group Championship Pre Age Group Camp 2023: Success and Achievements***

#### **Introduction**

This report highlights the resounding success and achievements of the Age Group Championship Camp, emphasizing the significant improvements in personal best performances and the exceptional camaraderie that developed among the athletes. The report acknowledges the instrumental role of the coaches and their efforts in fostering a positive and supportive environment during the camp. It also includes recommendations to member federations on the importance of participation in such camps and expresses gratitude to all who took part.

#### *Successes and Achievements of the Pre-Age Group Championship Camp*

The Age Group Championship Camp proved to be an exceptional platform for the young athletes to showcase their talents and develop their skills. Several noteworthy accomplishments were observed during the camp:

#### *Personal Bests*

A significant number of young athletes achieved personal best performances in their respective events. The specialized coaching and tailored training programs allowed them to break their previous records and mark notable improvements in their abilities.

#### *Extraordinary Jumps*

*Keith Joseph  
CEO, NACAC*

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

The camp witnessed extraordinary achievements, with many participants jumping 6 or more meters above their previous personal best distances. These exceptional performances showcased the immense talent and potential among the athletes.

#### *Camaraderie and Support*

The most remarkable accomplishment of the camp was the camaraderie and support that blossomed among the athletes. They exhibited genuine team spirit by cheering and encouraging each other during events, fostering a positive and motivating atmosphere throughout the camp.

#### *Increased Confidence*

As a result of focused training and positive reinforcement from coaches, athletes' confidence levels soared. They believed in their abilities and felt better equipped to face tough competition during the championship.

#### *Performance Evaluation*

During the pre-camp, athletes received constant feedback and evaluation from coaches. This allowed them to address weaknesses and fine-tune their performances before the championship.

### **Effects on Coaches**

#### *Preparation and Planning*

The pre-camp provided coaches with an opportunity to meticulously plan and prepare for the upcoming championship. They could assess the strengths and weaknesses of each athlete, develop individualized strategies for the competition.

#### *Team Cohesion*

The pre-camp brought coaches together, fostering teamwork and unity among them. They could share their expertise, exchange ideas, and collectively work towards maximizing the team's performance.

### *Enhanced Coaching Skills*

Coaches had the chance to interact with athletes from different backgrounds and experiences. This exposure enriched their coaching skills and broadened their understanding of various training methodologies and techniques.

### *Identifying Potential*

During the pre-camp, coaches had the opportunity to closely observe the athletes and identify hidden talents or untapped potential. This allowed them to make informed decisions about event selection and optimize each athlete's performance.

### *Motivation and Inspiration*

Being in a focused and competitive training environment, coaches felt motivated and inspired to guide their athletes to reach their full potential. The camaraderie among the coaching staff created a positive atmosphere, spurring them to excel in their roles.

### *The Role of Coaches and Relationship Building*

The success of the Age Group Championship Camp can be attributed to the hard work and dedication of the coaches. Their expertise, guidance, and commitment to the athletes' development played a pivotal role in the participants' achievements. The coaches' efforts in building strong relationships with the athletes contributed to the sense of unity and camaraderie, enhancing the overall camp experience.

### *Recommendations to Member Federations*

Based on the resounding success of the Age Group Championship Camp, we highly recommend member federations to consider the following:

### *Increased Participation*

Encourage more young athletes to participate in similar camps to provide them with valuable opportunities for skill development and personal growth.

**Quality Coaching:** Invest in qualified and experienced coaches who can provide specialized training and mentorship to young athletes. The impact of skilled coaches on athletes' progress cannot be overstated.

### *Focus on Team Building*

Emphasize team-building activities and create an atmosphere that fosters mutual support and camaraderie among athletes. A positive team dynamic can enhance overall performance and create lasting memories.

### *Conclusion*

The Age Group Championship Camp achieved remarkable success in terms of personal best performances and exceptional camaraderie among the athletes. The positive and supportive environment, created through the efforts of dedicated coaches and participants, was a driving force behind the camp's achievements. With the implementation of the provided recommendations, we believe that similar camps can continue to cultivate young talent, promote team spirit, and contribute to the overall growth of athletics within member federations.

### **Gratitude**

We extend our sincere appreciation to all the athletes, coaches, organizers, and supporters who took part in the Age Group Championship Camp. Your dedication, hard work, and positive spirit made this camp a resounding success. Your collective efforts have not only elevated individual performances but have also fostered a sense of unity and sportsmanship among the participants.

### **Around NACAC Athletics**

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

Vincentian athlete, Handal Roban, continued his winning ways over the weekend while competing at the NACAC Athletics U18/U23 Championships in San Jose, Costa Rica.

Roban, the nation's 800m record holder who won St Vincent and the Grenadines' historic first gold medal at the recently concluded Central American and Caribbean (CAC) Games in San Salvador, El Salvador, took control of the race heading to the bell and was never headed thereafter.

*Keith Joseph  
CEO, NACAC*

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

Handal had won the 800m at the same Championships two years ago when he contest the U20 category. The category was included two years ago because of the impact that the Covid-29 pandemic had on the entries for the U18 and U23 segments of the competition throughout the year.



## Virgin Islands

The Virgin Islands Track and Field Federation congratulates Michelle Smith on her Gold medal 400m Hurdles run. Michelle ran the 400m Hurdles final in a time of 56.99 setting a new North American Central American and Caribbean Under 18 Championship record on the first day of competition. The previous record was held by Alliah Baker from Jamaica with a time of 1:03.36. Davina Browne competed in the javelin throw and finished 5<sup>th</sup> with a throw of 25.12m. Michelle also won gold in the 800m on the final day of the Championships, bringing her medal total to three (3). With her 800m time of 2:09.90 Michelle established a new NACAC Athletics Under 18 Championship record.

*Keith Joseph  
CEO, NACAC*

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



Mikaela Smith won a bronze medal in the U23 800m, in a time of 2:12.80. Two hours later, she ran the 1500m in a time of 4:55.09, for 7<sup>th</sup> place.

Sofia Swindell, the Virgin Islands' Bronze medallist in the 100mH, Under 18, competed in the 200m final, finishing 7<sup>th</sup>, in a time of 26.64.

The Virgin Islands won a total of five (5) medals, which placed them 9<sup>th</sup> out of the 28 countries in attendance.

**23 Julio 2023**

## **EDITORIAL**

“Comienzo extendiendo mi más sincera bienvenida a todos ustedes a este nuestro Congreso Electivo, que marca el final de nuestro mandato de cuatro años como el Consejo de Atletismo de NACAC debidamente elegido”. Así comenzó el presidente de NACAC Athletics su discurso de bienvenida al inicio del Congreso Electivo de la Asociación del Área el domingo 23 de Julio de 2023.

La Asamblea comenzó puntualmente a las 3:00 pm como se anunció y concluyó poco más de tres horas después, y la mayor parte del tiempo se dedicó a la elección de los oficiales para servir en el nuevo Consejo.

Por su parte, el presidente de World Athletics, Lord Sebastian Coe, hizo un breve recuento del camino que inició en 2015 cuando fue elegido e inició un proceso de cambio integral en la federación internacional. Reflexionó sobre las experiencias de las federaciones miembros en el Área NACAC al enfrentar los desafíos para cumplir con su compromiso con nuestro deporte. El presidente Coe señaló que World Athletics ha desarrollado una extensa base de datos. La reputación de la organización ha mejorado más que la de cualquier otro deporte en el mundo.

*“Hemos crecido juntos y no hemos tenido miedo de tomar decisiones difíciles. Siempre habrá decisiones difíciles en el futuro, pero debemos permanecer firmes, confiando siempre los unos en los otros”.*

Insistió en que sigue confiado en que “*los próximos cuatro años nos verán haciendo las cosas que necesitamos para cambiar nuestro deporte de manera efectiva sin dejar de ser conscientes de nuestra historia... Todos creemos que nuestro deporte es especial y único, pero tiene que hacer los cambios necesarios para mejorarlo”.*

Con respecto a las elecciones que tendrían lugar más adelante en el programa, instó a los delegados a “*votar por el cambio que quieren hacer... hacer el cambio que quieren utilizar para enfrentar los desafíos que afectan a nuestro deporte... No tengan miedo de desafiar el status quo... Elijan a*

*las personas que harán posibles los cambios que desean... Acuerden innovar y analizar qué funciona y qué no”.*

Concluyó diciendo, “*seas elegido o no, quédate con el deporte*”.

Después de haber sido elegido para un segundo mandato consecutivo, el presidente Mike Sands observó: “*Me siento honrado por su continua confianza en mí mismo como su presidente para el próximo cuatrienio... Seamos siempre conscientes de que somos NACAC Athletics... No todo se deja en manos del Consejo electo. Siempre debe tratarse de todos nosotros, en solidaridad, elevando el listón más allá de la excelencia... ¡Hacia una nueva era en NACAC Athletics!*”.

### **Nuevo Consejo NACAC Elegido**

El nuevo Consejo de Atletismo de NACAC está formado por:



Presidente/Representante del área de WA: Mike Sands (BAH)

Vicepresidentes (2):

Vicepresidenta Mujer: Mothersill (CAY); Vicepresidente masculino: Garth Gayle (JAM)

Tesorero: Trevor Welch (BAR)

Miembros del Consejo (4):

Mujer: Gloria Ramos (ESA); Edith saltando (TKS)

Masculino: Howard Cornelius (ANT); Brendan Williams (DMA)

Miembro del Consejo de la región NACAC no representada.

Ningún miembro fue nominado de la Región Norte, que incluye EE. UU. y Canadá. El Consejo, a su discreción, nombrará a un representante de esa región que formará parte del Consejo. Este nombramiento se hará previa consulta con ambos miembros.

### **El Rincón de los Entrenadores: Chester Morgan, Director, Entrenadores y Campamentos de NACAC**

*Keith Joseph  
CEO, NACAC*

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

## **Campeonato de Grupos de Edad Pre - Campamento: Éxitos y Logros**

### **Introducción**

Este informe destaca el rotundo éxito y los logros del Campamento de Campeonato de Grupos de Edad, enfatizando las mejoras significativas en las mejores actuaciones personales y la camaradería excepcional que se desarrolló entre los atletas. El informe reconoce el papel instrumental de los entrenadores y sus esfuerzos para fomentar un ambiente positivo y de apoyo durante el campamento. También incluye recomendaciones a las federaciones miembro sobre la importancia de la participación en dichos campamentos y expresa gratitud a todos los que participaron.

#### *Éxitos y logros del Campamento de Campeonato de Grupos de Edad*

El Campamento de Campeonato de Grupos de Edad demostró ser una plataforma excepcional para que los jóvenes atletas mostraran sus talentos y desarrollaran sus habilidades. Durante el campamento se observaron varios logros notables:

#### *Récords personales*

Un número significativo de atletas jóvenes lograron mejores actuaciones personales en sus respectivos eventos. El entrenamiento especializado y los programas de entrenamiento a medida les permitieron romper sus récords anteriores y marcar mejoras notables en sus habilidades.

#### *Saltos extraordinarios*

El campamento fue testigo de logros extraordinarios, con muchos participantes saltando 6 o más metros por encima de sus mejores distancias personales anteriores. Estas actuaciones excepcionales mostraron el inmenso talento y potencial entre los atletas.

#### *Camaraderie y apoyo*

El logro más notable del campamento fue la camaradería y el apoyo que floreció entre los atletas. Exhibieron un genuino espíritu de equipo al animarse y alentarse mutuamente durante los eventos, fomentando una atmósfera positiva y motivadora en todo el campamento.

*Keith Joseph  
CEO, NACAC*

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

### *Mayor confianza*

Como resultado del entrenamiento enfocado y el refuerzo positivo de los entrenadores, los niveles de confianza de los atletas se dispararon. Creyeron en sus habilidades y se sintieron mejor equipados para enfrentar una dura competencia durante el campeonato.

### *Evaluación del desempeño*

Durante el pre-campamento, los atletas recibieron retroalimentación y evaluación constante de los entrenadores. Esto les permitió abordar las debilidades y afinar sus actuaciones antes del campeonato.

## **Efectos en los entrenadores**

### *Preparación y planificación*

El pre-campamento brindó a los entrenadores la oportunidad de planificar y prepararse meticulosamente para el próximo campeonato. Podrían evaluar las fortalezas y debilidades de cada atleta, desarrollar estrategias individualizadas para la competencia.

### *Cohesión del equipo*

El pre-campamento reunió a los entrenadores, fomentando el trabajo en equipo y la unidad entre ellos. Podrían compartir su experiencia, intercambiar ideas y trabajar colectivamente para maximizar el rendimiento del equipo.

### *Habilidades de entrenamiento mejoradas*

Los entrenadores tuvieron la oportunidad de interactuar con atletas de diferentes orígenes y experiencias. Esta exposición enriqueció sus habilidades de coaching y amplió su comprensión de diversas metodologías y técnicas de capacitación.

### **Identificación del potencial**

Durante el pre-campamento, los entrenadores tuvieron la oportunidad de observar de cerca a los atletas e identificar talentos ocultos o potencial sin explotar. Esto les permitió tomar decisiones informadas sobre la selección de eventos y optimizar el rendimiento de cada atleta.

#### *Motivación e inspiración*

Al estar en un entorno de entrenamiento enfocado y competitivo, los entrenadores se sintieron motivados e inspirados para guiar a sus atletas a alcanzar su máximo potencial. La camaradería entre el cuerpo técnico creó una atmósfera positiva, estimulándolos a sobresalir en sus roles.

#### *El papel de los coaches y la construcción de relaciones:*

El éxito del Campamento de Campeonato de Grupos de Edad se puede atribuir al arduo trabajo y la dedicación de los entrenadores. Su experiencia, orientación y compromiso con el desarrollo de los atletas desempeñaron un papel fundamental en los logros de los participantes. Los esfuerzos de los entrenadores para construir relaciones sólidas con los atletas contribuyeron al sentido de unidad y camaradería, mejorando la experiencia general del campamento.

#### *Recomendaciones a las Federaciones Miembro*

Basándonos en el rotundo éxito del Campamento de Campeonato de Grupos de Edad, recomendamos encarecidamente a las federaciones miembro que consideren lo siguiente:

#### *Mayor participación*

Alentar a más atletas jóvenes a participar en campamentos similares para brindarles valiosas oportunidades para el desarrollo de habilidades y el crecimiento personal.

Coaching de calidad: Invierta en entrenadores calificados y experimentados que puedan proporcionar capacitación especializada y tutoría a atletas jóvenes. El impacto de los entrenadores calificados en el progreso de los atletas no puede ser exagerado.

#### *Concéntrese en la formación de equipos*

Enfatice las actividades de formación de equipos y cree una atmósfera que fomente el apoyo mutuo y la camaradería entre los atletas. Una dinámica de equipo positiva puede mejorar el rendimiento general y crear recuerdos duraderos.

### *Conclusión*

El Campamento de Campeonato de Grupos de Edad logró un éxito notable en términos de mejores actuaciones personales y camaradería excepcional entre los atletas. El ambiente positivo y de apoyo, creado a través de los esfuerzos de entrenadores y participantes dedicados, fue una fuerza impulsora detrás de los logros del campamento. Con la implementación de las recomendaciones proporcionadas, creemos que campamentos similares pueden continuar cultivando jóvenes talentos, promoviendo el espíritu de equipo y contribuyendo al crecimiento general del atletismo dentro de las federaciones miembro.

### **Gratitud**

Extendemos nuestro sincero agradecimiento a todos los atletas, entrenadores, organizadores y simpatizantes que participaron en el Campamento del Campeonato de Grupos de Edad. Su dedicación, trabajo duro y espíritu positivo hicieron de este campamento un éxito rotundo. Sus esfuerzos colectivos no solo han elevado el rendimiento individual, sino que también han fomentado un sentido de unidad y deportividad entre los participantes.

### **Alrededor NACAC Athletics**

#### **San Vicente y las Granadinas**

El atleta vicentino, Handal Roban, continuó su camino ganador durante el fin de semana mientras competía en el Campeonato de Atletismo Sub-18/Sub-23 de la NACAC en San José, Costa Rica. Roban, el poseedor del récord nacional de 800 m que ganó la histórica primera medalla de oro de San Vicente y las Granadinas en los Juegos Centroamericanos y del Caribe (CAC) recientemente concluidos en San Salvador, El Salvador, tomó el control de la carrera rumbo a la campana y nunca más.

Handal había ganado los 800 metros en el mismo campeonato hace dos años cuando compitió en la categoría Sub-20. La categoría fue incluida hace dos años debido al impacto que tuvo la pandemia del Covid-29 en las inscripciones de los segmentos U18 y U23 de la competencia durante todo el año.

### **Islas Virgenes**

La Federación de Atletismo de las Islas Vírgenes felicita a Michelle Smith por su medalla de oro en la carrera de 400 metros con vallas. Michelle corrió la final de 400 m con vallas en un tiempo de 56.99 estableciendo un nuevo récord del Campeonato Norteamericano Centroamericano y del Caribe Sub 18 en el primer día de competencia. El récord anterior lo ostentaba Alliah Baker de Jamaica con un tiempo de 1:03.36.

Davina Browne compitió en el lanzamiento de jabalina y terminó quinta con un lanzamiento de 25,12 m.

Michelle también ganó el oro en los 800 m en el último día de los campeonatos, lo que elevó su medalla total a tres (3). Con su tiempo de 2:09.90 en los 800 m, Michelle estableció un nuevo récord en el Campeonato Sub 18 de Atletismo de la NACAC.

Mikaela Smith ganó una medalla de bronce en los 800 m sub-23, en un tiempo de 2:12.80. Dos horas después, corrió los 1500m en un tiempo de 4:55.09, por el 7º lugar.

Sofia Swindell, medallista de bronce de las Islas Vírgenes en los 100mH, Sub 18, compitió en la final de los 200m, finalizando 7ma, en un tiempo de 26.64.

Las Islas Vírgenes ganaron un total de cinco (5) medallas, lo que las colocó en el noveno lugar de los 28 países presentes.