



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. 46

20 November 2022

EDITORIAL

Athletics continues to hold its own even as the sporting world boasts a hive of activities in different countries.

For us in NACAC, our attention in the sport of athletics remains centerstage.

The 50th anniversary of the CARFTA Games is attracting major attention well beyond the shores of The Bahamas islands as the marketing department ensures that the entire world knows about the happenings planned for the small Caribbean nation.

With the title sponsorship already taken by Oaktree Medical, the promotion has sparked significant interest amongst commercial and other enterprises in joining the growing list.

The planned 1 December 2022 street activity that constitutes the official launch of the 50th Carifta Games, promises to be a major attraction to all Bahamians, especially the lovers of sport and more particularly, track and field athletics.

In respect of the technical preparations for the Games, the BAAA, the local governing body of athletics in The Bahamas, has been consistent in its preparation of officials to administer the competition.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

In the recent past, the BAAA has convened an important training course regarding use of the EDM (Electronic Distance Measurement)/EDR (Electronic Distance Recorder) system. The training was conducted by USATF's EDM/EDR Judge, Connie Tolbert-McClinton. It featured 16 grueling hours of training.

Patrick Mathurin of St Lucia, has been designated the Technical Delegate for Carifta 2023 and will be making his first official technical visit in the first week in December.

The Local Organising Committee (LOC) has already held one Info Session with the CARIFTA Family of member federations on 1 November with the second one planned for 7 December 2022. President of NACAC Athletics, Mike Sands, has expressed his own *“enthusiasm with the professional approach being undertaken by the LOC as well as with the pace of work and the success achieved”*.

Sands has reminded all of The Bahamas, that World Athletics President, Lord Sebastian Coe, will be in attendance and it is possible that this time around, some of the Area Associations from the World Athletics Family, may well be in attendance. If this happens it will be a significant first for the CARIFTA Games.

Oaktree Medical Center goes for “Gold” for the 50th Carifta Games

Written by Beaumont Todd, LOC Carifta 2023, Digital and Social Media Manager



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 Bahamas Wins Gold.” The words of NACAC General Secretary, Keith Joseph, who was delighted by the historical event of having a medical company become the Title Partner, for the first time in the history of the Carifta Games.

Oaktree Medical Center, led by Chief Medical Officer (CMO), Dr. Don Deveaux and CEO, Kristi Deveaux, joined the 50th Carifta Games family as the Title Partner.

Dr. Deveaux and the Oaktree Medical Center family have donated \$300,000 toward the success of the upcoming games.

When asked why not invest in a more stable growing industry such as technology, Dr. Deveaux, stated that he and the members of Oaktree Medical Center, do not just believe in investing in the physical care of others, but rather the development of the whole man, including their human soul.



Photograph by Chappell Whyms Jr.
Dr. Don Deveaux, Chief Medical Officer
(CMO), Oaktree Medical Center



Photograph by Chappell Whyms Jr.
From Left to Right: Lynden Maycock, CEO LOC Carifta 2023, Tonique Williams-Darling, Director of Event Sports Media, Mike Sands, NACAC President, Dr. Deveaux, CMO, Oaktree Medical Center, Drumeo Archer, BAAA President, Harrison Thompson, Chairman LOC Carifta 2023, Fernerin Hanna, Dir. Marketing & Partnership LOC, Janeen McCartney, Project Manager

Dr. Deveaux further stated that “This is also an investment in our young people,” and that “Sports has the transformative ability to change and develop individuals, especially our young persons.”

Dr. Deveaux and his wife, Kristi Deveaux, CEO of Oaktree Medical Center, believe in the unity and opportunity for growth that the Carifta Games provide. He says he and his wife are looking forward to the 50th Carifta Games being a spectacular event.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

Remarks and statements of gratitude for the Oaktree Family's support for Carifta, were given by Mike Sands, NACAC Athletics President, Drumeco Archer, BAAA President, and Lynden Maycock, CEO Carifta Games 2023 Local Organizing Committee (LOC). Mr. Archer stated, "We welcome corporate Bahamas and all Bahamians to follow the lead of Oaktree and invest in our future." The 50th Carifta Games will be held from April 7th to April 11th, 2023.



Photograph by Chappell Whyms Jr.
Mike Sands. President NACAC

Coaches Corner

Series of strength training types/resistance training for athletes.

For the next few weeks, we will discuss and debate the different types of strength training, periodization, and their benefits to athletic performance. This week we will look at a method called the Contrast training method.

The contrast training method

Contrast training method and its effectiveness.

A multifaceted training approach that includes strength and plyometric activity is essential to developing well-rounded strength and agility. However, accomplishing this is more difficult than including a few medicine ball tosses and box jumps in your workout. Not all kinds of combined strength and plyometric training are equal, much like everything else in strength and conditioning. An article By **Charley Gould** Published On: 2020-11-05, indicated that contrast training employs a heavy lift to induce PAP, which then “supercharges” the neuromuscular system and increases the amount and rate of force that the relevant muscles can produce. In turn, PAP allows for more power to manifest during the paired high-velocity movement, much like – in Yuri Verkhoshansky’s words – lifting a half-can of water when you think it’s full.

This method is a must-do by all athletes if they want to increase their performance.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

Strength, speed, jump height, and upper body power have all been found to significantly and almost immediately increase due to PAP's short-term effects. Contrast training can, more crucially, help athletes achieve sustained gains in strength and performance as their muscles and neural systems get used to their enhanced capabilities. The following are some advantages of this approach:

1. **Develops full-body power.**
2. **Increases strength.**
3. **Facilitates muscle growth.**
4. **Time-efficient.**

PROGRAMMING FACTORS TO THINK ABOUT

Exercise Choice: The tried-and-true multi-joint exercises are appropriate for choosing the heavy-lift within a contrast pairing due to their engagement of numerous muscle groups and larger loading capabilities. On the other hand, the exercises that allow for explosive, all-out movement with little to no "skill" necessary are ideal for high-velocity training.

Loading variables: Sticking to the 1-5 rep range with 80-90% of 1-RM is often recommended for competitive athletes and experienced trainers to achieve maximum strength and power improvements. Using somewhat lower intensities between 60 and 80% of 1-RM for intermediate trainees has produced comparable outcomes. Keeping proper technique is as simple as staying 1-2 repetitions short of failure, regardless of loading.

Rest Times: While studies on the optimal recovery time between exercises range from 1 to 12 minutes, the sweet spot for beginning to intermediate athletes appears to be between 1-2 minutes and 3-4 minutes for more experienced athletes. Above all, optimizing potentiation and reducing weariness must be balanced to determine how much rest is necessary.

Here is a basic contrast training method for athletes:

Heavy lift: Squats 4/5reps @90% of 1rm and vertical jump (Box jumps) 4/5eps with 3 minutes rest between sets and 30'' between heavy lift and vertical jumps.

NB. Next week's Coaches Corner will examine another method – the complex training method.

Around NACAC

The Bahamas

Bahamas athletics continues to benefit from continuous education. The most recent training exercise was a 16 hour, two (2)-day, Basic EDM (Electronic Distance Measurement)/EDR (Electronic Distance Recorder) programme conducted by USATF's EDM/EDR Judge, Connie Tolbert-McClinton, who is also the Certification Chair of Officials for the Alabama Association. She also provided all the training materials and certificates.

Participants in the training exercise officials were introduced to the all the technical operations of the system.

Officials worked in groups of three(3). Upon completion of the 16 hour training Certificates of Achievement were presented to participants.

St Vincent and the Grenadines

TASVG – a partner of Vincy Moves

Team Athletics St Vincent and the Grenadines (TASVG) has committed to being full partner of Vincy Moves, a national initiative aimed at getting Vincentians to adopt physical activity as an integral part of daily living.

TASVG was one of the first national sports organisations to partner with Vincy Moves, through its president, Keith Joseph, who was an active participant in the planning process for the official launch of the initiative in late October this year.

According to Joseph, “we lack an appreciation of the role of physical literacy in the holistic development of the individual in Vincentian society. This is the reason that the initiative of Vincy Moves will take some time to get the full support of all of our society”.

Joseph also appealed to all national sporting bodies *“to commit to getting people of all ages, races, religions, social classes and geographical locations, to get involved. Get moving!”*

“Physical activity is good for individual health and productivity. The nation benefits when the vast majority of people are physically active,” Joseph 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)*

The TASVG logo will be featured in the promotions of activities organised by an don behalf of Vincy Moves.

2023 Competitions receive attention

The TASVG Competitions Commission convened during the past week to discuss the detailed planning of each of the national competitions on the TASVG Calendar.

With a deliberate strategy to significantly enhance TASVG's Brand across St Vincent and the Grenadines and beyond, the Commission is seeking to ensure that each of the association's events reflect a very high level of professionalism. This means careful planning characterised by attention to detail.

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)

Trinidad and Tobago

Former athlete speaks to “Mind, Body and Sport”

On Saturday, 19th November, the Women’s Committee, chaired by former national athlete, Cuquie Melville, hosted a Seminar entitled “Mind, Body and Sport” at the Five Rivers Secondary School, in Arouca.

The agenda included a series of topics designed to assist athletes in their overall development. The country’s Minister of Sport and Community Development, Shamfa Cudjoe, delivered the feature address.

There was hardly a dry eye in the room after Samantha Shukla, one of the country’s top female distance runners, shared key aspects of her life story and the impact of sport in taking her from very humble beginnings, through national representation and ultimately to the USA on an athletics scholarship.

The 120 participants were high in praise for the information presented and are looking forward to the next seminar.

Massage Therapy Session convened

Activities shifted to the Centre of Excellence, Macoya, on Sunday, 20th November, where well-known massage therapist, Anthony Walcott, exposed coaches and athletes to “The Benefits of Aqua-therapy in Promoting Recovery”.

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

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



Presenter Anthony Walcott explaining some of the Aqua-therapy Exercises

Though widely practiced in many countries, the intervention is not as popular among local athletes. Soon after sharing the scientific rationale and underpinnings of the practice, Walcott took the participants to the pool for the more practical aspects of the workshop. They were then exposed to a series of activities designed to aid recovery and improve performance. Many of the participants have committed to incorporating elements of the workshop into their preparation and recovery regimen.

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. 46

20 Noviembre 2022

EDITORIAL

El atletismo continúa defendiéndose incluso cuando el mundo del deporte cuenta con una colmena de actividades en diferentes países.

Para nosotros en NACAC, nuestra atención en el deporte del atletismo sigue siendo el centro de atención.

El 50 aniversario de los Juegos CARFTA está atrayendo una gran atención mucho más allá de las costas de las islas Bahamas, ya que el departamento de marketing se asegura de que todo el mundo conozca los acontecimientos planeados para la pequeña nación caribeña.

Con el patrocinio del título ya tomado por Oaktree Medical, la promoción ha despertado un interés significativo entre las empresas comerciales y de otro tipo en unirse a la lista en crecimiento.

La actividad callejera prevista para el 1 de diciembre de 2022 que constituye el lanzamiento oficial de los 50.º Juegos Carifta promete ser una gran atracción para todos los bahameños, especialmente para los amantes del deporte y, más en particular, del atletismo de pista y campo.

Con respecto a los preparativos técnicos para los Juegos, la BAAA, el organismo rector local del atletismo en Las Bahamas, ha sido constante en la preparación de los oficiales para administrar la competencia.

Recientemente, la BAAA ha convocado un importante curso de formación sobre el uso del sistema EDM (Electronic Distance Measurement)/EDR (Electronic Distance Recorder). La capacitación estuvo a cargo de la jueza EDM/EDR de USATF, Connie Tolbert-McClinton. Contó con 16 extenuantes horas de entrenamiento.

Patrick Mathurin de Santa Lucía, ha sido designado Delegado Técnico para Carifta 2023 y realizará su primera visita técnica oficial en la primera semana de diciembre.

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 Comité Organizador Local (LOC) ya celebró una sesión informativa con la familia de federaciones miembro de CARIFTA el 1 de noviembre y la segunda está prevista para el 7 de diciembre de 2022.

El presidente de NACAC Athletics, Mike Sands, ha expresado su propio “entusiasmo con el enfoque profesional que está llevando a cabo el LOC, así como con el ritmo de trabajo y el éxito alcanzado”.

Sands ha recordado a todas las Bahamas que el presidente de World Athletics, Lord Sebastian Coe, estará presente y es posible que esta vez, algunas de las asociaciones de área de la World Athletics Family estén presentes. Si esto sucede, será una primicia significativa para los Juegos CARIFTA.

Oaktree Medical Center va por el “Oro” para los 50º Juegos Carifta

Escrito por Beaumont Todd, LOC Carifta 2023, Gerente de Medios Digitales y Sociales “Las Bahamas gana el oro”. Las palabras del Secretario General de NACAC, Keith Joseph, quien estaba encantado con el evento histórico de que una compañía médica se convirtiera en el Socio Titular, por primera vez en la historia de los Juegos Carifta.

Oaktree Medical Center, dirigido por el director médico (CMO), el Dr. Don Deveaux y la directora ejecutiva, Kristi Deveaux, se unieron a la familia de los 50.º Carifta Games como socio titular.

El Dr. Deveaux y la familia del Oaktree Medical Center han donado \$300,000 para el éxito de los próximos juegos.

Cuando se le preguntó por qué no invertir en una industria en crecimiento más estable como la tecnología, el Dr. Deveaux, declaró que él y los miembros de Oaktree Medical Center, no solo creemos en invertir en el cuidado físico de los demás, sino en el desarrollo de todo el hombre, incluida su alma humana.

El Dr. Deveaux afirmó además que "esta también es una inversión en nuestros jóvenes" y que "el deporte tiene la capacidad transformadora de cambiar y desarrollar a las personas, especialmente a nuestros jóvenes".

El Dr. Deveaux y su esposa, Kristi Deveaux, directora ejecutiva de Oaktree Medical Center, creen en la unidad y la oportunidad de crecimiento que brindan los Juegos Carifta. Él dice que él y su esposa esperan que los 50º Juegos Carifta sean un evento espectacular.

Comentarios y declaraciones de gratitud por el Oaktree

*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 apoyo de la familia a Carifta estuvo a cargo de Mike Sands, presidente de atletismo de NACAC, Drumeco Archer, presidente de BAAA, y Lynden Maycock, director ejecutivo del Comité Organizador Local (LOC) de Carifta Games 2023. El Sr. Archer declaró: "Damos la bienvenida a las empresas de Bahamas ya todos los bahameños para que sigan el ejemplo de Oaktree e inviertan en nuestro futuro". Los 50º Juegos Carifta se realizarán del 7 al 11 de abril de 2023.

Rincón de entrenadores

Serie de tipos de entrenamiento de fuerza/entrenamiento de resistencia para atletas.

Durante las próximas semanas, discutiremos y debatiremos los diferentes tipos de entrenamiento de fuerza, la periodización y sus beneficios para el rendimiento deportivo. Esta semana veremos un método llamado método de entrenamiento de contraste.

El método de entrenamiento de contraste

Contraste del método de entrenamiento y su eficacia.

Un enfoque de entrenamiento multifacético que incluya fuerza y actividad pliométrica es esencial para desarrollar fuerza y agilidad completas. Sin embargo, lograr esto es más difícil que incluir algunos lanzamientos de balones medicinales y saltos de caja en su entrenamiento. No todos los tipos de entrenamiento combinado de fuerza y pliométrico son iguales, al igual que todo lo demás en fuerza y acondicionamiento.

Un artículo de Charley Gould Publicado el: 2020-11-05, indicó que el entrenamiento de contraste emplea un levantamiento pesado para inducir la PAP, que luego "sobrecarga" el sistema neuromuscular y aumenta la cantidad y la tasa de fuerza que pueden producir los músculos relevantes. A su vez, PAP permite que se manifieste más poder durante el movimiento emparejado de alta velocidad, como, en palabras de Yuri Verkhoshansky, levantar media lata de agua cuando crees que está llena.

Este método es imprescindible para todos los atletas si quieren aumentar su rendimiento.

Se ha descubierto que la fuerza, la velocidad, la altura del salto y la potencia de la parte superior del cuerpo aumentan de manera significativa y casi inmediata debido a los efectos a corto plazo de

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

PAP. El entrenamiento de contraste puede, lo que es más importante, ayudar a los atletas a lograr ganancias sostenidas en fuerza y rendimiento a medida que sus músculos y sistemas neuronales se acostumbran a sus capacidades mejoradas. Las siguientes son algunas de las ventajas de este enfoque:

1. Desarrolla la potencia de todo el cuerpo.
2. Aumenta la fuerza.
3. Facilita el crecimiento muscular.
4. Tiempo eficiente.

FACTORES DE PROGRAMACIÓN PARA PENSAR

Elección de ejercicios: los ejercicios multiarticulares probados y verdaderos son apropiados para elegir el levantamiento pesado dentro de un par de contraste debido a que involucran numerosos grupos musculares y capacidades de carga más grandes. Por otro lado, los ejercicios que permiten un movimiento explosivo y completo con poca o ninguna "habilidad" necesaria son ideales para el entrenamiento de alta velocidad.

Variables de carga: a menudo se recomienda a los atletas competitivos y entrenadores experimentados ceñirse al rango de 1-5 repeticiones con 80-90% de 1-RM para lograr mejoras máximas de fuerza y potencia. El uso de intensidades algo más bajas, entre el 60 y el 80 % de 1 RM para los alumnos de nivel intermedio, ha producido resultados comparables. Mantener la técnica adecuada es tan simple como permanecer 1-2 repeticiones antes del fallo, independientemente de la carga.

Tiempos de descanso: mientras que los estudios sobre el tiempo de recuperación óptimo entre ejercicios oscilan entre 1 y 12 minutos, el punto óptimo para los atletas principiantes e intermedios parece estar entre 1 y 2 minutos y entre 3 y 4 minutos para los atletas más experimentados. Sobre todo, se debe equilibrar optimizar la potenciación y reducir el cansancio para determinar cuánto descanso es necesario.

Aquí hay un método básico de entrenamiento de contraste para atletas:

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

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

Levantamiento pesado: Sentadillas 4/5 reps @90% de 1rm y salto vertical (Box jumps) 4/5eps con 3 minutos de descanso entre series y 30'' entre levantamiento pesado y saltos verticales.

NÓTESE BIEN. El Rincón del Entrenador de la próxima semana examinará otro método: el método de entrenamiento complejo.

Alrededor de NACAC

Las Bahamas

El atletismo de Bahamas continúa beneficiándose de la educación continua. El ejercicio de capacitación más reciente fue un programa básico de EDM (medición electrónica de distancia)/EDR (registrador electrónico de distancia) de 16 horas y dos (2) días, conducido por la jueza de EDM/EDR de la USATF, Connie Tolbert-McClinton, quien también es la Presidente de Oficiales de la Asociación de Alabama. Ella también proporcionó todos los materiales de capacitación y certificados.



A los participantes en el ejercicio de entrenamiento se les presentó a los funcionarios todas las operaciones técnicas del sistema.

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

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

Los funcionarios trabajaron en grupos de tres (3). Al finalizar las 16 horas de capacitación, se entregaron certificados de logros a los participantes.

San Vicente y las Granadinas

TASVG – un socio de Vincy Moves

Team Athletics St Vincent and the Grenadines (TASVG) se ha comprometido a ser socio de pleno derecho de Vincy Moves, una iniciativa nacional destinada a lograr que los vicentinos adopten la actividad física como parte integral de la vida diaria.

TASVG fue una de las primeras organizaciones deportivas nacionales en asociarse con Vincy Moves, a través de su presidente, Keith Joseph, quien participó activamente en el proceso de planificación para el lanzamiento oficial de la iniciativa a fines de octubre de este año.

Según Joseph, *“carecemos de una apreciación del papel de la alfabetización física en el desarrollo holístico del individuo en la sociedad vicenciana. Esta es la razón por la que la iniciativa de Vincy Moves tardará un tiempo en conseguir el pleno apoyo de toda nuestra sociedad”*.

Joseph también hizo un llamado a todos los organismos deportivos nacionales *“para que se involucren en la participación de personas de todas las edades, razas, religiones, clases sociales y ubicaciones geográficas. ¡Muévanse!”*

“La actividad física es buena para la salud y la productividad individual. La nación se beneficia cuando la gran mayoría de las personas están físicamente activas”, concluyó Joseph.

El logotipo de TASVG aparecerá en las promociones de actividades organizadas por un don en nombre de Vincy Moves.

Las competencias de 2023 reciben atención

La Comisión de Competiciones de TASVG se reunió durante la semana pasada para discutir la planificación detallada de cada una de las competencias nacionales en el Calendario de TASVG. Con una estrategia deliberada para mejorar significativamente la marca TASVG en San Vicente y las Granadinas y más allá, la Comisión busca garantizar que cada uno de los eventos de la asociación refleje un nivel muy alto de profesionalismo. Esto significa una planificación cuidadosa caracterizada por la atención al detalle.

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. .

Trinidad y Tobago

Ex atleta habla de “Mente, Cuerpo y Deporte”

El sábado 19 de noviembre, el Comité Femenino, presidido por la ex atleta nacional Cuquie Melville, acogió el Seminario “Mente, Cuerpo y Deporte” en el Instituto de Enseñanza Media Five Rivers, en Arouca.

La agenda incluyó una serie de temas diseñados para ayudar a los atletas en su desarrollo integral. La Ministra de Deporte y Desarrollo Comunitario del país, Shamfa Cudjoe, pronunció el discurso principal.

Apenas hubo un ojo seco en la sala después de que Samantha Shukla, una de las mejores corredoras de fondo del país, compartiera aspectos clave de la historia de su vida y el impacto del deporte que la llevó desde un comienzo muy humilde, a través de la representación nacional y, en última instancia, a los EE. UU. en una beca de atletismo.

Los 120 participantes elogiaron la información presentada y esperan con ansias el próximo seminario.

Sesión de Terapia de Masaje convocada

Las actividades se trasladaron al Centro de Excelencia, Macoya, el domingo 20 de noviembre, donde el conocido masajista Anthony Walcott, expuso a entrenadores y atletas sobre “Los beneficios de la acuaterapia para promover la recuperación”.

Aunque se practica ampliamente en muchos países, la intervención no es tan popular entre los atletas locales.

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

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

Poco después de compartir la justificación científica y los fundamentos de la práctica, Walcott llevó a los participantes a la piscina para conocer los aspectos más prácticos del taller. Luego fueron expuestos a una serie de actividades diseñadas para ayudar a la recuperación y mejorar el rendimiento.

Muchos de los participantes se han comprometido a incorporar elementos del taller en su régimen de preparación y recuperación.

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

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