



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

info@athleticsnacac.org

THIS WEEK IN NACAC

Vol. 4

No. 1

1 January 2023

Happy New Year!!



Dear Colleagues, Members of NACAC Athletics,

It gives me great pleasure to offer my very best wishes to each of you on the occasion of the start of a New Year, 2023.

There is no doubt that NACAC Athletics is starting the new year with the same determination and commitment that drove our Member Federations and their stakeholders to steadfastly support their athletes that we emerged, yet again, as world leaders in several aspects of our beloved sport.

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

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

We look forward, with much enthusiasm to the 50th Anniversary Celebration of our treasured CARIFTA Games in Nassau, The Bahamas, April 7-10, 2023, with teams arriving on April 6 and departing April 11, respectively.

The Games' rich legacy will be appropriately recognized.

July 15-16, 2023 will see us celebrate our NACAC Age Group Championships in the Dominican Republic where our 11-14 year olds will be on show.

July 21-23, 2023 will be the turn of the Area's athletes to show case their athletics prowess at our NACAC U18/U23 Championships in San Jose, Costa Rica.

All of our senior athletes are already focused on ensuring that on yet another occasion, the NACAC Athletics Family can rejoice in the performances of our athletes at the World Athletics Championships in Budapest, Hungary, August 19-27, 2023.

Of course, our own CARIFTA Congress will be held on Sunday, April 9, 2023 in The Bahamas, while the NACAC Congress will take place on July 3, 2023 in Costa Rica.

Our leadership in the Kids Athletics programme roll out is spectacular and it places us in a uniquely enviable position, which we hope to maintain.

We will also finalize our comprehensively revised NACAC Athletics Constitution, advancing our commitment to the several important aspects of the World Plan and engaging our Member Federations onto a more vibrant pathway.

We are enthused by the leadership shown by our several Commissions and Working Groups and feel certain that they will continue to contribute significantly to the advancement of the work of NACAC Athletics throughout 2023.

As I have thanked you all for the tremendous work we have all put into bringing our NACAC brand where it is today, so too I am confident that we will further enhance the several initiatives we have undertaken thus far to full bloom in 2023.

May God richly bless us all throughout 2023.

The March of OECS Athletes Continues – By Reynold O’Neal (ATFS)

After the major successes of 2019, there was a lull in the performances of O.E.C.S. Athletes, as indeed there was in most of the rest of the sporting World as the Coronavirus Pandemic wreaked

havoc on the International Sporting Calendar, to the extent that the Tokyo Olympic Games, scheduled for Tokyo, Japan in the summer of 2020, had to be postponed for a year.

2021 saw the resumption of several global events. The most significant of which were the postponed Olympic Games and the World Junior (under 20) Championships. The Diamond League also resumed in 2021.

The Olympic Games saw some good performances by O.E.C.S. Athletes, although Kirani James was the only competitor from the sub-region to win a medal. That completed the Grenadian's set of Olympic medals – Gold in 2012 as a 19-year-old in London, Silver in Rio De Janeiro in 2016 and a Bronze in Tokyo. He also holds this distinction of being one of a handful of athletes to have won World Championships Golds at the youth, junior and senior levels but Usain Bolt is the only one to match or surpass his Olympic success.

In Tokyo Kyron McMaster of the British Virgin Islands clocked an outstanding time of 47.08 seconds to finish 4th in the 400 metre hurdles in the fastest race of all time in that event. At the 2019 World Championships in Doha, Qatar in 2019 he had also finished fourth, from 2017 to 2019 he had ranked second, third and fourth in the World.

Another good performance at the Olympic Games came from Lindon Victor who, along with his older brother., Kurt Felix, has scored in excess of 8,500 points. At the Olympic Games he placed 7th.

Two O.E.C.S. horizontal jumpers topped the female performers in 2021. Veteran Chantel Malone of the British Virgin Islands topped the 7 metre and 23 ft marks to set a new C.A.C. record with a leap of 7.08 metres. She qualified for the final in Tokyo but fell well short of her best. Dominica's Thea La Fond continued her march into world class in the Triple Jump and also qualified for the final of her event but, like Malone, came up short with it mattered most.

Grenada's Anderson Peters had been the only O.E.C.S. Athlete to win a medal at the 2019 World Championships in Athletics, his Gold medal in the Javelin Throw being the first medal in a throwing event and in Tokyo he failed to reach the final, as he was still hampered by an injury.

2022 saw the World Athletics and NACAC Calendars packed with events, some adhering to a normal schedule but others brought forward from the previous year.

Some familiar names continued to lead the O.E.C.S. countries in major competitions but there were some impressive newcomers who have already, or could soon, feature in regional and international rankings

Kirani James continued on a path that had taken him to the medal winners podium at every global event in which he had ever participated same the 2019 World Outdoor Championships where he nonetheless was a finalist as he came back from an illness induced Hiatus. At the World Championships in Oregon he finished one place better in the 400 meters than his Bronze medal in Tokyo. Skipping Grenada's other two major competitions of the year.-The Commonwealth Games and N.A.C.A.C. Championships, he won the Diamond League Trophy in his specialty.

The other there leading lights among the male O.E.C.S. athletes all had very successful seasons in 2022. Grenada's Anderson Peters started his international season with a massive heave of 93.07 metres in the Javelin Throw, making him the fifth longest thrower of all time as he eclipsed the 90 metre (and 300 ft.) barriers in Doha. At the World Championships in Oregon he defended the title he had won in 2019 and he ended his campaign with a silver medal at the Commonwealth Games in Birmingham.

Kyron McMaster of the British Virgin Islands enjoyed another productive season in the 400 metre hurdles in 2022. A fourth place finisher at both the 2019 World Championships in Doha and the Tokyo Olympic Games in 2021, he advanced to the semifinals at the World Championships in Eugene but ended his participation before that race. He was successful in defending his Commonwealth Games title in Birmingham and ran his best race of the season at the NACAC Championships in the Bahamas, winning in 4.34 seconds, his second best performance ever.

Lindon Victor of Grenada has been one of the World's most consistent Decathletes in recent years and in 2022 did nothing to change that status. He defended his Commonwealth Games title, placed 5th at the World Championships and set a new Grenadian record in Talence, France, which elevated him to the top spot in the World Athletics multi-events series.

Two O.E.C.S. women made their presence felt internationally. Dominica's Thea La Fond seemed always to be a factor in major competitions. She placed fourth in the triple jump at the World Indoor Championships and fifth at the Outdoor Meet. At the Commonwealth Games she improved her 2018 Bronze to Silver this year, but struck Gold at the NACAC Championships in the Bahamas. She set new national records in the Triple Jump Indoors and the Long Jump Outdoors.

Although the O.E.C.S. had produced female sprinters who had won medals at international events in the 100 metres – Heather Samuel of Antigua, Tahesia Harrigan-Scott of the British Virgin Islands and Natasha Mayers of St. Vincent and the Grenadines - none had broken through the 11-second barrier until St. Lucia's Julien Alfred achieved the feat five times in 2022, albeit twice with excessive wind assistance. She ran a personal best of 10.81 seconds, fifth fastest in the World in 2022 and won the N.C.A.A Collegiate title. She won the inaugural Caribbean games title. A false start in the semi-finals at the World Championships cast a cloud over her season. Redemption came at the Commonwealth Games where she finished second to Olympic Champion Elaine Thompson-Herah. In the 200 metres she also set two national records, ending with an impressive 22.46 seconds mark, but she did not contest the event after the month of May.

Two other female sprinters who impressed in 2022 but at different levels. The first was Joella Lloyd of Antigua and Barbuda, who set new national records in the 100 (11.08) and 200 metres (22.60). Unfortunately, she has not yet progressed to the final of a major international event. The other was the B.V.I. 16-year-old Adaejah Hodge, who won three Carifta Games Gold medals and posted marks of 11.29, 23.25 and 53.26 in the three sprints.

There were several emerging athletes from the O.E.C.S who look set to make a mark in 2023. Vincentian middle distance runner Handal Roban who was a silver medalist at the NACAC Championships in the Bahamas with an impressive time of 1:47.03. Another who impressed was British Virgin Islands Thrower Djimon Gumbs, who won N.C.A.A. All-America honours in both the Shot Put and Discus Throw and was Silver Medalist in the Shot at the Caribbean Games.

NACAC Athletics Coaches Corner

Nutrition guidelines for athletes

Over the past few weeks we have looked at numerous topics. Each topic has major role to play in our development as coaches and by extension, our athletes. Our programmes for the athlete s in our charge should be coach-driven, athlete-centered and science-based training.

This week we continue to discuss nutrition. We highlight the vitamins and minerals often used by athletes, along with the roles they play in the athletes' diet.

What are minerals and vitamins, one can simply say there are a group of substances that is vital to our bodies. Below we are going to review the importance role that some of these minerals and vitamins plays.

THE ROLE OF VITAMINS IN AN ATHLETE

Vitamin B – helps us to use proteins and carbohydrates. A lack of vitamins B complex can result in athlete struggling with high intensity exercises and not having enough red blood cells for prolonged high- intensity work.

Vitamin C – increase immunity from illness e.g common colds, which means less training time lost.

Vitamins D – Along with calcium, increase bone density resulting in far fewer injuries from high impact activities, Human skin can produce large amounts of vitamins D when exposed to sunlight and it is therefore a vitamin that you may consume too much. Caribbean athletes don't need to consume a lot of it.

THE ROLE OF MINERALS IN AN ATHLETE

Calcium – along with vitamin D, increases bone density, resulting in far fewer injuries from high impact activities.

Iron – This mineral helps the red blood cells carry oxygen to the muscles. It means you can continue aerobic work at a higher level before crossing the aerobic threshold. Growing children, especially 11 – 18 years, need plenty iron. Women need higher levels than men up until menopause due to menstrual blood loss.

Sodium – endurance events, or any activity in hot climate causes sodium to be sweated out of the body. This can result in heat cramps and at its most extreme low sodium can be fatal.

Water – Over half of our weight is water and we can only survive a few days without drinking. We must continually replenish our water store as it is essential for all body fluids.

All the above information is vital towards the athlete's development towards being successful as an athlete.

Around 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)*

Nicaragua

Nicaraguan Athletics Federation president, Ms. **Xiomara Larios Toruño**, continues to lead her team in committed pursuit of the development of our sport in her country.

Readers may recall that president Larios received the visit of the technical delegate of the XXI Pan American Race Walking Cup, Cándido Vélez of Puerto Rico, 5 – 7 December. On 22 and 23 December, she welcomed Class "A" Surveyor of Chihuahua, Mexico, Javier Noriega Guzmán, who certified two (2) Race Walking Circuits on the student walk in Puerto Salvador Allende, Managua, Nicaragua.

The visit and training were necessary because Nicaragua will host the Central American Walking Cup 4 – 5 March 2023.

Virgin Islands



Mikaela Smith, competing for Austin Peay State University, started off her Indoor Track and Field season at the BSC Panther Ice-Breaker, in Birmingham, Alabama. Mikaela finished 1st in her heat of the 1 Mile race with a time of 5:27.64. On December 16, 2022 Mikaela competed on St. Croix in the Developmental #1 VI Season opener placing 1st in the 600m in 1:39.31. Mikaela will compete next in the Ed Temple Invitational on Jan. 7, 2023 in Nashville, Tennessee

Rachel Conhoff

Rachel Conhoff, a senior at Ursinus College, started off her Indoor Track and Field season at the Fastrack Season Opener in Staten Island, New York. Rachel finished 1st overall in the Mile race with a time of 5:06.80. Rachel's next track meet will be the Collegeville Classic Invite in Collegeville, PA on January 21, 2023.



*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

*P.O. Box 680, Kingstown,
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)*

In the Virgin Islands first Development Meet of the season, contested on Saturday 16 December 2022, at the St. Croix Educational Complex, several impressive performances were attained. Mustang Akyra Joseph, St. Croix Track Club, won the U17 150m (19.74), the Javelin (14.44m) and the long jump (4.70m).

Nathan Langley, of the Jolly Rogers TC, won in the 150m (18.13), the 300m (40.65) and 2nd in the 600m (1:35.70).

Mikey Dizon-Buman, a Freshman at Cornell University, won the 600m (1:31.11). His first meet with Cornell will be the Southern Tier Invite on 14 January 2023 in Ithaca, New York.

Sofia Swindell, a sophomore at Lawrenceville School, competing in the Ursinas High School Opener, held at Ursinas College in Collegeville, PA, won the triple jump (36'.75") and was fifth in 55mH (8.97). She ran the third leg on the 4x400 relay team which won the event (4:10.89). The Lawrenceville School girls team placed second overall in the meet.

Nicola Peters, a Junior at the Sparkman High school in Alabama, started off her Indoor Track and Field season in Birmingham, AL, at the Magic City Invitational on 3 2022. Nicola ran the 60m in a personal record of 7.90 placing 3rd overall and helping her team to a 2nd place finish in the 4 x 200m relay.

On December 10 Nicola competed in the Holiday Invitational also in Birmingham, Alabama. She placed 7th in the 60m (7.96) and their 4 x 200m relay team finished 14th out of the 58 participating teams.

Full results of the 1st Developmental meet are available on the VI Track and Field website:
<https://vitrackandfield.com/competitions/>

St Vincent and the Grenadines

Team Athletics St Vincent and the Grenadines (TASVG), the national governing body for the sport of athletics in St Vincent and the Grenadines, opens the 2023 season on Saturday 7 January at the national stadium, Diamond, beginning at 2.00pm.

Competition will be held in the 7 and Under, U9, U11, U13, U15, U17, U20, Open and Veterans Athletes can either compete for a club, team, school or unattached.

TASVG has already circulated the entire competition calendar for 2023 to all of its affiliates.

*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. 4

Nº 1

1 Enero 2023

Feliz año nuevo!



Estimados colegas, miembros de NACAC Athletics,

Es para mí un gran placer ofrecer mis mejores deseos a cada uno de ustedes con motivo del comienzo de un nuevo año, 2023.

No hay duda de que NACAC Athletics está comenzando el nuevo año con la misma determinación y compromiso que impulsó a nuestras Federaciones Miembro a apoyar firmemente a sus atletas que emergieron, una vez más, como líderes mundiales en varias áreas de nuestro amado deporte.

Esperamos con mucha ilusión la Celebración del 50 Aniversario de nuestros preciados Juegos CARIFTA en Nassau, Bahamas, del 7 al 10 de abril de 2023, con equipos que llegarán el 6 de abril y partirán el 11 de abril, respectivamente. El rico legado de los Juegos será apropiadamente reconocido.

Los días 15 y 16 de julio de 2023 celebraremos nuestro Campeonato U13/U15 NACAC en la República Dominicana, donde se exhibirán nuestros jóvenes de 11 a 14 años.

Del 21 al 23 de julio de 2023 será el turno de los atletas juveniles del Área para mostrar su destreza atlética en nuestro Campeonato NACAC U18/U23 en San José, Costa Rica.

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

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

Todos nuestros atletas mayores ya están enfocados en garantizar que, en una nueva ocasión, la familia de atletismo de NACAC pueda regocijarse con sus actuaciones en el Campeonato Mundial de Atletismo en Budapest, Hungría, del 19 al 27 de agosto de 2023.

Además, nuestro Congreso CARIFTA se llevará a cabo el domingo 9 de abril de 2023 en Bahamas, mientras que el Congreso NACAC se llevará a cabo el 23 de julio de 2023 en Costa Rica.

Nuestro liderazgo en el despliegue del programa Kids Athletics es espectacular y nos coloca en una posición única y envidiable, que esperamos mantener.

También finalizaremos la revisión de nuestra Constitución de NACAC de manera integral, avanzando en nuestro compromiso con varios aspectos importantes del Plan Mundial e involucrando a nuestras Federaciones Miembro en un camino más vibrante.

Estamos entusiasmados con el liderazgo mostrado por nuestras diversas Comisiones y Grupos de Trabajo y estamos seguros de que seguirán contribuyendo significativamente al avance del trabajo de NACAC Athletics durante 2023.

Así como les agradecí a todos por el tremendo trabajo que todos pusimos para llevar nuestra marca NACAC donde está hoy, también confío en que mejoraremos aún más las diversas iniciativas que hemos emprendido hasta ahora para que florezcan por completo en 2023.

Que Dios nos bendiga enormemente a todos a lo largo de 2023.

Continúa la marcha de los atletas de la OECO - *Por Reynold O'Neal (ATFS)*

Después de los grandes éxitos de 2019, hubo una pausa en las actuaciones de O.E.C.S. Atletas, como de hecho hubo en la mayor parte del resto del mundo deportivo cuando la pandemia de coronavirus causó estragos en el calendario deportivo internacional, hasta el punto de que los Juegos Olímpicos de Tokio, programados para Tokio, Japón, en el verano de 2020, tuvieron que ser pospuesto por un año.

2021 vio la reanudación de varios eventos globales. Los más significativos fueron los Juegos Olímpicos pospuestos y el Campeonato Mundial Juvenil (menores de 20 años). La Diamond League también se reanudó en 2021.

Los Juegos Olímpicos vieron algunas buenas actuaciones de O.E.C.S. Atletas, aunque Kirani James fue la única competidora de la subregión en ganar una medalla. Eso completó el conjunto de medallas olímpicas del granadino: oro en 2012 cuando tenía 19 años en Londres, plata en Río de Janeiro en

2016 y bronce en Tokio. También tiene esta distinción de ser uno de los pocos atletas que han ganado oros en los Campeonatos Mundiales en los niveles juvenil, junior y senior, pero Usain Bolt es el único que iguala o supera su éxito olímpico.

En Tokio, Kyron McMaster de las Islas Vírgenes Británicas marcó un tiempo excepcional de 47,08 segundos para terminar 4º en los 400 metros con vallas en la carrera más rápida de todos los tiempos en ese evento. En el Campeonato Mundial de 2019 en Doha, Qatar en 2019 también terminó cuarto, de 2017 a 2019 ocupó el segundo, tercer y cuarto lugar en el mundo.

Otra buena actuación en los Juegos Olímpicos vino de Lindon Victor quien, junto con su hermano mayor, Kurt Felix, ha anotado más de 8.500 puntos. En los Juegos Olímpicos quedó séptimo.

Dos O.E.C.S. los saltadores horizontales superaron a las artistas femeninas en 2021. La veterana Chantel Malone de las Islas Vírgenes Británicas superó las marcas de 7 metros y 23 pies para establecer un nuevo C.A.C. récord con un salto de 7,08 metros. Se clasificó para la final en Tokio, pero no alcanzó su mejor nivel. Thea La Fond de Dominica continuó su marcha hacia la clase mundial en Triple Jump y también se clasificó para la final de su evento pero, al igual que Malone, se quedó corta en lo que más importaba.

Anderson Peters de Granada había sido el único miembro de la O.E.C.S. Atleta en ganar una medalla en el Campeonato Mundial de Atletismo de 2019, siendo su medalla de oro en Lanzamiento de Jabalina la primera medalla en un evento de lanzamiento y en Tokio no pudo llegar a la final, ya que todavía estaba obstaculizado por una lesión.

2022 vio los calendarios de World Athletics y NACAC repletos de eventos, algunos adhiriéndose a un calendario normal pero otros adelantados del año anterior.

Algunos nombres familiares continuaron liderando la O.E.C.S. países en las principales competiciones, pero hubo algunos recién llegados impresionantes que ya han aparecido, o podrían aparecer pronto, en las clasificaciones regionales e internacionales

Kirani James continuó en un camino que lo había llevado al podio de ganadores de medallas en todos los eventos mundiales en los que había participado, como el Campeonato Mundial al aire libre de 2019, donde, sin embargo, fue finalista cuando regresó de una pausa inducida por una enfermedad. En el Campeonato Mundial de Oregon terminó un puesto mejor en los 400 metros que su medalla de bronce en Tokio. Saltándose las otras dos grandes competiciones del año de Granada: los Juegos de

la Commonwealth y N.A.C.A.C. Campeonatos, ganó el Trofeo de la Liga Diamante en su especialidad.

Las otras luces destacadas entre los machos de la O.E.C.S. todos los atletas tuvieron temporadas muy exitosas en 2022. Anderson Peters de Granada comenzó su temporada internacional con un enorme salto de 93,07 metros en el lanzamiento de jabalina, lo que lo convirtió en el quinto lanzador más largo de todos los tiempos al eclipsar las barreras de 90 metros (y 300 pies). en Doha. En el Campeonato Mundial de Oregon defendió el título que había ganado en 2019 y terminó su campaña con una medalla de plata en los Juegos de la Commonwealth en Birmingham.

Kyron McMaster de las Islas Vírgenes Británicas disfrutó de otra temporada productiva en los 400 metros con vallas en 2022. Finalizó en cuarto lugar tanto en el Campeonato Mundial 2019 en Doha como en los Juegos Olímpicos de Tokio en 2021, avanzó a las semifinales en el Campeonato Mundial en Eugene. pero terminó su participación antes de esa carrera. Tuvo éxito en la defensa de su título en los Juegos de la Commonwealth en Birmingham y corrió su mejor carrera de la temporada en el Campeonato NACAC en las Bahamas, ganando en 4.34 segundos, su segunda mejor actuación en la historia.

Lindon Victor de Granada ha sido uno de los decatletas más consistentes del mundo en los últimos años y en 2022 no hizo nada para cambiar ese estatus. Defendió su título de los Juegos de la Commonwealth, quedó quinto en el Campeonato Mundial y estableció un nuevo récord granadino en Talence, Francia, que lo elevó al primer puesto en la serie de eventos múltiples de World Athletics. Dos O.E.C.S. las mujeres hicieron sentir su presencia internacionalmente. Thea La Fond de Dominica parecía ser siempre un factor en las principales competiciones. Ocupó el cuarto lugar en el triple salto en el Campeonato Mundial Indoor y el quinto en el Outdoor Meet. En los Juegos de la Commonwealth, mejoró su Bronce a Plata de 2018 este año, pero alcanzó el Oro en el Campeonato NACAC en las Bahamas. Estableció nuevos récords nacionales en Triple Salto Indoor y Long Jump Outdoor.

Aunque la O.E.C.S. había producido velocistas que habían ganado medallas en eventos internacionales en los 100 metros - Heather Samuel de Antigua, Tahesia Harrigan-Scott de las Islas Vírgenes Británicas y Natasha Mayers de San Vicente y las Granadinas - ninguna había superado la barrera de los 11 segundos hasta que Julien Alfred de Santa Lucía logró la hazaña cinco veces en 2022, aunque dos veces con una asistencia excesiva del viento. Corrió una mejor marca personal de

10,81 segundos, la quinta más rápida del mundo en 2022 y ganó el título colegiado de la N.C.A.A. Ganó el título inaugural de los Juegos del Caribe. Un falso comienzo en las semifinales del Campeonato Mundial ensombreció su temporada. La redención llegó en los Juegos de la Commonwealth, donde terminó segunda detrás de la campeona olímpica Elaine Thompson-Herah. En los 200 metros también estableció dos récords nacionales, terminando con una impresionante marca de 22,46 segundos, pero no disputó el evento después del mes de mayo.

Otras dos velocistas que impresionaron en 2022 pero a diferentes niveles. La primera fue Joella Lloyd de Antigua y Barbuda, quien estableció nuevos récords nacionales en los 100 (11,08) y 200 metros (22,60). Desafortunadamente, aún no ha llegado a la final de un gran evento internacional. El otro era el B.V.I. Adaejah Hodge, de 16 años, ganó tres medallas de oro en los Juegos Carifta y registró marcas de 11,29, 23,25 y 53,26 en los tres sprints.

Hubo varios atletas emergentes de la O.E.C.S que parecen listos para dejar huella en 2023. El corredor vicentino de media distancia Handal Roban, quien fue medallista de plata en el Campeonato NACAC en las Bahamas con un tiempo impresionante de 1:47.03. Otro que impresionó fue British Virgin Islands Thrower Djimon Gumbs, quien ganó N.C.A.A. Honores de All-America tanto en lanzamiento de peso como en lanzamiento de disco y fue medallista de plata en tiro en los Juegos del Caribe.

Rincón de entrenadores de atletismo de NACAC

Pautas nutricionales para deportistas

En las últimas semanas hemos analizado numerosos temas. Cada tema tiene un papel importante que desempeñar en nuestro desarrollo como entrenadores y, por extensión, en nuestros atletas. Nuestros programas para los atletas a nuestro cargo deben estar dirigidos por entrenadores, centrados en los atletas y basados en la ciencia.

Esta semana continuamos hablando de nutrición. Destacamos las vitaminas y los minerales que suelen utilizar los atletas, junto con el papel que desempeñan en la dieta de los atletas.

¿Qué son los minerales y las vitaminas? Simplemente se puede decir que son un grupo de sustancias vitales para nuestro organismo. A continuación vamos a repasar la importancia del papel que juegan algunos de estos minerales y vitaminas.

EL PAPEL DE LAS VITAMINAS EN UN ATLETA

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

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

Vitamina B: nos ayuda a utilizar proteínas y carbohidratos. La falta de vitaminas del complejo B puede hacer que el atleta tenga problemas con los ejercicios de alta intensidad y no tenga suficientes glóbulos rojos para un trabajo prolongado de alta intensidad.

Vitamina C: aumenta la inmunidad contra enfermedades, por ejemplo, resfriados comunes, lo que significa menos tiempo de entrenamiento perdido.

Vitaminas D: junto con el calcio, aumentan la densidad ósea, lo que provoca muchas menos lesiones por actividades de alto impacto. La piel humana puede producir grandes cantidades de vitamina D cuando se expone a la luz solar y, por lo tanto, es una vitamina que puede consumir demasiado. Los atletas caribeños no necesitan consumir mucho.

EL PAPEL DE LOS MINERALES EN UN ATLETA

El calcio, junto con la vitamina D, aumenta la densidad ósea, lo que resulta en muchas menos lesiones por actividades de alto impacto.

Hierro: este mineral ayuda a los glóbulos rojos a transportar oxígeno a los músculos. Significa que puede continuar el trabajo aeróbico a un nivel más alto antes de cruzar el umbral aeróbico. Los niños en crecimiento, especialmente los de 11 a 18 años, necesitan mucho hierro. Las mujeres necesitan niveles más altos que los hombres hasta la menopausia debido a la pérdida de sangre menstrual.

Sodio: los eventos de resistencia o cualquier actividad en un clima cálido hace que el cuerpo sude el sodio. Esto puede resultar en calambres por calor y, en su forma más extrema, el bajo nivel de sodio puede ser fatal.

Agua: más de la mitad de nuestro peso es agua y solo podemos sobrevivir unos días sin beber. Debemos reponer continuamente nuestra reserva de agua, ya que es esencial para todos los fluidos corporales.

Toda la información anterior es vital para el desarrollo del atleta para tener éxito como atleta.

Alrededor de NACAC

Nicaragua

La presidenta de la Federación Nicaragüense de Atletismo, Lic. Xiomara Larios Toruño, continúa al frente de su equipo en la búsqueda comprometida del desarrollo de nuestro deporte en su país.

Los lectores recordarán que el presidente Larios recibió la visita del delegado técnico de la XXI Copa Panamericana de Marcha, Cándido Vélez de Puerto Rico, del 5 al 7 de diciembre. Los días 22 y 23 de diciembre recibió al Agrimensor Clase “A” de Chihuahua, México, Javier Noriega Guzmán, quien certificó dos (2) Circuitos de Marcha en la marcha estudiantil en Puerto Salvador Allende, Managua, Nicaragua.

La visita y el entrenamiento eran necesarios porque Nicaragua será sede de la Copa Centroamericana de Marcha del 4 al 5 de marzo de 2023.

Islas Virgenes

Mikaela Smith, compitiendo para la Universidad Estatal Austin Peay, comenzó su temporada de atletismo bajo techo en el BSC Panther Ice-Breaker, en Birmingham, Alabama. Mikaela terminó primera en su serie de la carrera de 1 milla con un tiempo de 5:27.64. El 16 de diciembre de 2022, Mikaela compitió en St. Croix en la apertura de la temporada Developmental # 1 VI y quedó en primer lugar en los 600 m en 1: 39.31.

Mikaela competirá a continuación en el Ed Temple Invitational el 7 de enero de 2023 en Nashville, Tennessee

Rachel Conhoff, estudiante de último año en Ursinus College, comenzó su campo de atletismo bajo techo temporada en el Fastrack Season Opener en Staten Island, Nueva York.

Rachel terminó primera en la general en la carrera Mile con un tiempo de 5:06.80.

El próximo encuentro de atletismo de Rachel será el Collegeville Classic Invite in Collegeville, PA el 21 de enero de 2023.

En el primer Encuentro de Desarrollo de la temporada de las Islas Vírgenes, disputado el sábado 16 de diciembre de 2022, en el Complejo Educativo de St. Croix, se lograron varias actuaciones impresionantes. **Mustang Akyra Joseph**, St. Croix Track Club, ganó los 150 m sub-17 (19,74 m), la jabalina (14,44 m) y el salto de longitud (4,70 m).

Nathan Langley, del Jolly Rogers TC, ganó en los 150m (18.13), los 300m (40.65) y 2º en los 600m (1:35.70).

Mikey Dizon-Buman, estudiante de primer año en la Universidad de Cornell, ganó los 600 m (1:31.11). Su primer encuentro con Cornell será el Southern Tier Invite el 14 de enero de 2023 en Ithaca, Nueva York.

Sofia Swindell, estudiante de segundo año en la escuela Lawrenceville, compitiendo en la apertura de la escuela secundaria Ursinas, celebrada en Ursinas College en Collegeville, PA, ganó el triple salto (36'.75 ") y fue quinta en 55mH (8.97). Corrió la tercera etapa en el equipo de relevos 4x400 que ganó el evento (4:10.89). El equipo femenino de la Escuela Lawrenceville obtuvo el segundo lugar general en la competencia.

Nicola Peters, estudiante de tercer año en la escuela secundaria Sparkman en Alabama, comenzó su temporada de atletismo bajo techo en Birmingham, AL, en el Magic City Invitational el 3 de 2022. Nicola corrió los 60 m con un récord personal de 7.90, ubicándose en tercer lugar general y ayudando su equipo a un segundo puesto en el relevo de 4 x 200 m.

El 10 de diciembre Nicola compitió en el Holiday Invitational también en Birmingham, Alabama. Se ubicó séptima en los 60 m (7,96) y su equipo de relevos de 4 x 200 m terminó 14 de los 58 equipos participantes.

Los resultados completos de la primera reunión de desarrollo están disponibles en el sitio web VI Track and Field: <https://vitrackandfield.com/competitions/>

San Vicente y las Granadinas

Team Athletics St Vincent and the Grenadines (TASVG), el organismo rector nacional del deporte del atletismo en San Vicente y las Granadinas, abre la temporada 2023 el sábado 7 de enero en el estadio nacional, Diamond, a partir de las 2:00 p.m.

La competencia se realizará en las categorías 7 y Sub, U9, U11, U13, U15, U17, U20, Open y Veteranos

Los atletas pueden competir por un club, equipo, escuela o por separado.

TASVG ya ha distribuido el calendario completo de competencias para 2023 a todos sus afiliados.