



NORTH AMERICAN, CENTRAL AMERICAN AND CARIBBEAN ATHLETICS ASSOCIATION

ATHLETICS

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

info@athleticsnacac.org

THIS WEEK IN NACAC

Vol. 4

No. 6

5 February 2023

EDITORIAL

Both NACAC-appointed Organisational and Technical Delegates, Keith Joseph and Patrick Mathurin, are completing their official visit to Nassau Bahamas, to witness, first-hand, the state of preparations for the 50th anniversary, CARIFTA Games, scheduled for 7 – 10 April 2023.

Mathurin met with the Competition Director of the Local Organising Committee (LOC), David Charlton and observed the first test event of the Games, the **20th Star Performers Classic** that featured athletes from across the nation. The meet was held on the old Thomas A Robinson Stadium, now the warm-up facility for the CARIFTA Games 2023.

Unfortunately, due to the inclemency of the weather the full slate of events could not be completed.

Joseph met with the leadership of the LOC and each of the heads of its several Departments, discussing on the current status of the preparations for the 50th CARIFTA Games.

The reports of the aforementioned NACAC Athletics delegates will be submitted to the LOC as well as to the NACAC Council and will form part of the presentations at the next Info Session to be convened by the LOC on Wednesday 8 February, beginning at 7.00pm (Eastern Caribbean Time), 6.00pm (Miami Time).

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

Plans and well in hand with the equipment for the upgrading of both the Thomas A Robinson Warmup facility and the CARIFTA Games competition stadium already in Nassau and work teams arriving from the USA, tomorrow, 6 February and work beginning on Tuesday 7 February.

LOC engages international media to cover 50th Carifta Games



The Local Organizing Committee (LOC) of the CARIFTA Games Bahamas 2023 is set and ready to host an exciting event from April 7 – 10, 2023. The occasion is expected to be televised and highly viewed globally. The LOC is inviting local and international Media partners on-board to cover this auspicious opportunity for the 50th Anniversary of the Carifta Games.

Although the CARIFTA track and field championships is a junior level competition, Media facilities and services will remain at the level accustomed to for professional competitions like the World Athletics Relays.

Director of Event Media Services, Tonique Williams, has indicated that four of the seven Media areas offered during the World Athletics Relays, will be at the Media's disposal during the three days of activity.

These areas include:

The Media Press Center, which will be a co-shared space with the Copy Centre. This space will be available for the Media to work their news stories and receive results. The Center will be equipped with high-speed Wi-Fi, concierge check-in service and timely results.

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 Media Tribune or Press Boxes located in the spectator's stands, with direct view of the finish line, offers the best seats in the house for journalists; Trackside, just near the finish line, the Mixed Zone allows journalists first contact with athletes at the end of their competition; and The Press Conference Room allows journalists to conduct interviews of top finishers and performers. "We are preparing to host well over 100 journalists, photographers and broadcasters. There is a lot of interest from the regional CARIFTA community because these 2023 championships is the second CARIFTA championship since the opening of many Caribbean countries post pandemic. Additionally, this is the 50th anniversary of CARIFTA Games and The Bahamas – it is important that the significance of this very important time in history is captured in all its splendour and colour." Tonique and her team are well capable of delivering a high quality experience for the Media. Tonique has served as the Sr. Director of Event Media Services for the World Athletics Relays 2014, 2015, 2017 and CARIFTA 2018. Her assistant Rudina Miller who has gained experience from serving in this area for the Relays 2015, 2017 and CARIFTA 2018 joins her.

Media wishing to cover this event are asked to complete the registration process as soon as possible.

To make application, the online Media Application Form can be located at

<https://www.carifta50.com/mediaapplication>

on the Media page of the CARIFTA website, must be completed. All applications must be submitted with an official letter of employment from the Media Outlet stamped by the national track and field federation where the Media Outlet is domicile.

Completion of the Application process does not automatically guarantee accreditation. Once the application has been reviewed and approved by the LOC, the applicant will receive a link to apply for Media Accreditation.

The online Accreditation process opens February 6, 2023. The deadline to make application for Media Accreditation is Tuesday March 30, 2023.

Media personnel planning to attend the Games can access information via the CARIFTA website:

<https://www.carifta50.com/media> or may contact Tonique Williams, Sr. Director, Event Media Services at 1.242.376.9295 or by email at media@carifta50.com.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

NACAC Athletics hosts Courses for International Technical Delegates

The North American, Central American and Caribbean Athletics Association (NACAC Athletics) Has is organizing two training courses for persons approved by their respective national federations to be certified for the Area's first panel of International Technical Delegates.

The first course, which is the Spanish version of the Course was inaugurated on 2 February, by the President of the Dominican Athletics Federation, Gerardo Suero, and First Vice President of the Dominican Olympic Committee, José Manuel Ramos.

Luis Saladie, Director of Competitions and Events at the Royal Spanish Athletics Federation is the Course Director , while NACAC's Director of Competitions, Michael Serralta, of Puerto Rico.

The event is being attended by 14 participants from seven (7) countries, Mexico, Cuba, Dominican Republic, Puerto Rico, Guatemala, El Salvador and Nicaragua.

The English version will take start on 9 February, with instructors, Chris Cohen of the United Kingdom, and Jane Edstrom of Canada.

More images on the NACAC Facebook page <https://www.facebook.com/athleticsnacac>

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

The Warm Up

During a competition one must find ways and techniques to give one a better chance at winning or running a PB. Hence the reason for this week topic of warm up and its benefits.

The warm-up is designed to elevate body temperature, improve blood flow to the muscles, increase body awareness, stimulate the nervous system, create a greater range of motion in the muscles needed for the training session and decrease the risk of injury. The nervous and musculoskeletal systems that generate force are activated more rapidly to generate force with a proper warm up protocol.

Besides preparing the body for the upcoming workout, the warm-up can improve the athletic qualities needed in track and field, such as strength, speed, endurance, flexibility, and coordination.

At every track and field meet there is a cluster of athletes doing their personal warm p routine, which lead to one questioning themselves about if there is a perfect warm up or a protocol to

follow. This led to major research, and some magnificent finding. Based on science and the way the body functions the researcher were able to come up with the following discovery:

1. For track and field athletes, an active warm-up is followed by more vigorous workouts as part of the standard general warm-up. In addition to running-like actions, the warm-up program can also incorporate leaps, medicine ball throws, jump/throw combos, hurdle mobility, calisthenics, and bodyweight workouts. Near the end of the warm-up routine that primes the body for action or workouts that are event-specific, speed and power athletes in track and field will incorporate more explosive activities. Active warm-up activities are frequently used by distance runners to increase their strength, speed, coordination, and flexibility before or after a slow run. According to studies, endurance athletes who warm up properly can exercise for longer and more intensely (Jones, Wilkerson, Burnley & Koppo, 2003).
2. Coop studied warm up protocols, including the use of Post activation Potentiation (PAP), found increases in muscle temperature improved the rate of force development and increased velocity in the muscle fibers. Training activities before the competition movements that include sport specific drills, strength training, and other types of warm up exercises can increase performance if fatigue does not occur. Elite sprinters have shown an increase in speed by performing strength training prior to competition. Studies on elite sprinters using high intensity squats with low repetitions (1-4) with 3–5-minute recovery between sets and 12-20 minutes of recovery before the competition movement improved speed in shorter sprint races (Coop, 2010).

PAP is described as “the phenomenon of acutely enhanced motor performance induced by preliminary performed muscular efforts at maximal or near maximal intensity” (Issurin & Thome, 2019, p. 367). PAP provides a preloaded stimulus, a recovery period followed by the execution of the primary activity.

A study published in the Oct. 2018 edition of Sports Medicine, analyzed four databases (Web of Science, Scopus, PubMed and ScienceDirect) and concluded the best way to improve explosiveness for jumping, sprinting and performances that require quick bursts of speed is to have three sets of warm-up activities along with short periods of rest.

“The vast majority of studies on warmups obtained better results with a shorter and intensive warmup,” according to the article. The initial warm-up should be between 10 and 15 minutes. After one starts to feel loosened up and ready after the warm-up, body temperature from the warm-up can be depleted if the body rests for too long.

After reading the researcher believes that a following procedure for warm up can lead to better results:

- a. Soft tissues preparation – these deals with foam rolling of a massage before starting any movement activity. All major muscle group must be rolled out properly
- b. Joint preparation – this next phase deals with low stationary dynamic movement to help prepare the joints for movement.
- c. Run out – covering distance of 50m or more doing techniques run or slow jogging with each one being faster (10 reps) walk back to start as recovery.
- d. Drills for sprinting - Focus on executing each drill with proper form and technique
- e. Mobility Preparation – movement dynamic drills and stretches are done in this phase such hamstring kick series.
- f. Speed mechanic drills – these drills are done at high intensity for short variations and involves drills such as high knees ankling etc.
- g. Specific high intensity runs – these are done based on your events, if you are doing a 100m then starts will be done here. These runs are done at full intensity with long recovery but must be done over under 30m to be effective.

Lastly the warm-up will prepare the athlete for physical activity during the training session. The warm- up routine will start with general exercises from lower intensity to higher intensity exercises. Mixing exercises for strength, speed, and other athletic abilities into the warm -up routine will improve the overall skills needed in track and field. Specific warm up exercises are used to improve the specialized qualities needed in an event area. No matter what exercises or activities are used in the warm-up, a gradual build up from lower to higher intensity movements will best prepare the athletes for the training session

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)

Mahaffey, Kinsey. "Dynamic Warmups for Athletes: Exercises for Performance [Jan 2022]." *Health & Fitness Blog - NASM*, <https://blog.nasm.org/dynamic-warm-ups-for-athletes-injury-prevention-and-sports-performance-benefits>. Accessed 4 Feb. 2023.

"Warm Up Calisthenics and Drills For Athletes." *Track and Field Coaching Videos and Articles*, <https://www.trackandfieldcoach.com/blog/warm-up-routines>.

Around NACAC

Aruba

The Aruba Athletic Federation started the year 2023 with a Team Building Session from Momax Training on 21 January. This is intended to reflect the Association's commitment to working on better collaboration and stability of the Executive board.

The Aruba Athletics Federation held its first competition of the year, the Aruba Games 2023 from 31 January until the 4 February. These Games were also the last qualification competition to select athletes for participation at the 50th Carifta Games in The Bahamas.

As a small island, with all the challenges faced, will represent Aruba with approximately 12 athletes at CARIFTA.

The smaller athletes are also preparing for the Age Group Championship in July 2023. This group started in January with extra training sessions from national coaches.

The Aruba Athletic Federation is on the move!

Dominica

The Dominica Athletics Association has announced that two of its athletes met the qualifying times set for the 50th edition of the CARIFTA Games, to be held in Nassau, Bahamas, while competing at the Dominica Athletics Association's (DAAA) 2nd Development Meet, held at Benjamin's Park, Portsmouth on March 4, 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)



Kerelle Etienne qualified in the Under 17 Girls' 100m with a spectacular time of 11.90. This performance equalled the National U17 record set by Luan Gabriel in 2011.

Shakan Steadman booked his ticket for CARIFTA 2023, when winning the Under 20 Boys 100m in 10.80 seconds.

Nicaragua

The Nicaraguan Athletics Federation, on 4 February, conducted the National Championships of non-Olympic and Relay events.

The Championships attracted 250 athletes (150 men and 100 women).

The following day, Sunday 5 February, the Federation organised the National Walking Championships, which featured 72 athletes (29 women and 43 men).

UAM Jaguars won the National Championships of non-Olympic and Relay events with a total of 22 medals (18 Gold, 3 Silver and 1 Bronze).

Athletic Carlos Vanegas emerged winners of the National Walking Championships, with 6 medals (4 Gold, 1 Silver and 1 Bronze medal).

Nicaragua is preparing its representative teams for the Central American Cross Country and Race Walking Championships, which it will host 4 – 5 March, 2023.

St Vincent and the Grenadines

Handal Roban continues to re-write Penn State Track and Field History

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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



Vincenian athlete, Handal Roban, a freshman at the Penn State University, continues to rewrite track and field history at the prestigious institution.

Competing on Saturday last at the Sykes & Sabock Challenge on Saturday, Feb. 4 in the Multisport Facility and Horace Ashenfelter III Indoor Track, Roban posted a 1:47.01 time in the 800m Indoors, which saw him tie with Brannon Kidder for the third fastest time ever in track and field history at Penn State.

Roban's performance currently places him sixth ranked in the overall standings for the 800m Indoors for the 2023 season. This is the same ranking that he has for the 600m.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

Penn State notes that Roban's achievement on Saturday has seen him join fellow Penn State athlete, Kitching, "with his second top-five time in school history in two weeks".

Team Athletics St Vincent and the Grenadines (TASVG) convened its 2nd Development Meet on Saturday 4 February with several schools using it as part of their preparation for both the annual Inter Primary and Inter Secondary Schools' Championships.

Vincentian athletes in Jamaica competed at a grass-circuit Jamalco Meet, held in Clarendon. Sage Primus ran the 400m in 50.26 while Earl Simmons ran the 200m in 22.11, both topping the table overall. Keiffer Bailey won the 400m in 59.77.

On Saturday 11 February, the Vincentian men will contest the 4x100m with Mckish Compton, Javon Rawlins, Earl Simmons, and Sage Primus, in that order.

On Saturday 11 February, TASVG will host its annual Relay Classic.

Trinidad and Tobago

Impressive Performances at Meet #3

Athletes from across Trinidad and Tobago were given an opportunity to measure their progress when NAAATT hosted Meet #3 of its 2023 Track & Field Series, at the Hasely Crawford Stadium, on Sunday 4 February.

Over 450 athletes competed across 33 events and some creditable performances were achieved.

The Federation has scheduled Carifta Trials for March 11-12 but legitimate performances achieved at the meets in the Track & Field Series will be considered for national selection.

Meet #4 of the Series is scheduled for Dwight Yorke Stadium, Tobago, on 12 February.

Virgin Islands

Michelle Smith competed in the Florida-Georgia High School Challenge in Gainesville, Florida on 4 and 5 February 2023 winning the 600m while running a time of 1:30.85 which ranked her #1 in the United States for High School athletes. Michelle's time is a Virgin Islands National Indoor Record, a Youth Facility record and a Montverde School record.

Michelle has been invited to compete in the Millrose Games at The Armory in New York City, on 11 February 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)

Malique Smith, continued his Indoor Track and Field season in Gainesville, Florida at the 2023 Celebration Pointe Indoor Classic on 3 February 2023. Malique won the 400m with a personal indoor record of 48.22 in the event.

Rachel Conhoff, a senior at Ursinus College, competed in her University's final home meet, the Frank Colden Invite, on 4 February 2023. Rachel competed won the 800m with a time of 2:19.50. Rachel's time in the 800m ranks her second in the Centennial Conference.

Rachel's next track meet will be 10 February where she will compete in a two-day competition at Boston University's David Hemery Valentine Invitational.

St. Croix Interscholastic athletes contested their second Track and Field meet for Elementary, Middle School, JV and Varsity. 58 Athletes competed in the Middle School, JV, and Varsity divisions on February 2, 2023 in the 100m and 400m and 116 Elementary athletes competed the next day February 3 in the 80m, and 300m for group 1, Under 9 and the 100m, and 400m for group 2 and 3, Under 11 and All Elementary 11 and older.

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 6

5 Febrero 2023

EDITORIAL

Los delegados técnicos y de organización designados por la NACAC, Keith Joseph y Patrick Mathurin, están completando su visita oficial a Nassau, Bahamas, para presenciar de primera mano el estado de los preparativos para el 50.º aniversario, los Juegos CARIFTA, programados del 7 al 10 de abril de 2023. .

Mathurin se reunió con el Director de Competiciones del Comité Organizador Local (LOC), David Charlton, y observó el primer evento de prueba de los Juegos, el 20º Star Performers Classic que contó con atletas de todo el país. El encuentro se llevó a cabo en el antiguo Estadio Thomas A Robinson, ahora la instalación de calentamiento para los Juegos CARIFTA 2023.

Desafortunadamente, debido a las inclemencias del tiempo no se pudo completar la lista completa de eventos.

Joseph se reunió con los líderes del COL y cada uno de los jefes de sus varios departamentos, discutiendo sobre el estado actual de los preparativos para los 50º Juegos CARIFTA.

Los informes de los delegados de atletismo de NACAC antes mencionados se presentarán al LOC, así como al Consejo de NACAC y formarán parte de las presentaciones en la próxima sesión informativa que convocará el LOC el miércoles 8 de febrero, a partir de las 7:00 p.m. hora del Caribe), 6:00 p. m. (hora de Miami).

Planes y en buen estado con el equipo para la mejora de las instalaciones de Thomas A Robinson Warmup y el estadio de competencia de los Juegos CARIFTA ya en Nassau y los equipos de trabajo que llegan de los EE. UU., mañana, 6 de Febrero y el trabajo comenzará el Martes 7 de Febrero.

El LOC involucra a los medios internacionales para cubrir los 50º Juegos Carifta

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) de los Juegos CARIFTA Bahamas 2023 está listo para albergar un emocionante evento del 7 al 10 de abril de 2023. Se espera que la ocasión sea televisada y altamente vista a nivel mundial. El LOC está invitando a socios de medios locales e internacionales a subir a bordo para cubrir esta auspiciosa oportunidad para el 50 aniversario de los Juegos Carifta.

Aunque los campeonatos de atletismo de CARIFTA son una competencia de nivel junior, las instalaciones y los servicios de los medios permanecerán al nivel acostumbrado para competencias profesionales como los World Athletics Relays.

La Directora de Event Media Services, Tonique Williams, ha indicado que cuatro de las siete áreas de Medios ofrecidas durante los World Athletics Relays, estarán a disposición de los Medios durante los tres días de actividad.

Estas áreas incluyen:

El Media Press Center, que será un espacio compartido con el Copy Center. Este espacio estará disponible para que los Medios trabajen sus noticias y reciban resultados. El Centro estará equipado con Wi-Fi de alta velocidad, servicio de check-in de conserjería y resultados oportunos.

La Tribuna de Prensa o Palcos de Prensa ubicados en las gradas de los espectadores, con vista directa a la meta, ofrecen los mejores asientos de la casa para los periodistas; Junto a la pista, cerca de la línea de meta, la Zona Mixta permite a los periodistas el primer contacto con los atletas al final de su competencia; y

La sala de conferencias de prensa permite a los periodistas realizar entrevistas a los mejores finalistas y artistas.

“Nos estamos preparando para recibir a más de 100 periodistas, fotógrafos y locutores. Hay mucho interés por parte de la comunidad regional de CARIFTA porque este campeonato de 2023 es el segundo campeonato de CARIFTA desde la apertura de muchos países del Caribe después de la pandemia. Además, este es el 50 aniversario de los Juegos CARIFTA y Las Bahamas: es importante que el significado de este momento tan importante de la historia se capture en todo su esplendor y color”.

Tonique y su equipo son muy capaces de brindar una experiencia de alta calidad para los medios. Tonique se ha desempeñado como directora sénior de servicios de medios de eventos para los relevos mundiales de atletismo 2014, 2015, 2017 y CARIFTA 2018. Su asistente Rudina Miller,

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 ha adquirido experiencia al servir en esta área para los relevos 2015, 2017 y CARIFTA 2018, se une a ella. .

Se solicita a los medios que deseen cubrir este evento que completen el proceso de registro lo antes posible.

Para realizar la solicitud, el formulario de solicitud de medios en línea se puede encontrar en <https://www.carifta50.com/mediaapplication> en la página de Medios del sitio web de CARIFTA, debe completarse. Todas las solicitudes deben presentarse con una carta oficial de empleo del Medio de comunicación sellada por la federación nacional de atletismo donde tiene su domicilio el Medio de comunicación.

La finalización del proceso de solicitud no garantiza automáticamente la acreditación. Una vez que el LOC haya revisado y aprobado la solicitud, el solicitante recibirá un enlace para solicitar la acreditación de medios.

El proceso de Acreditación en línea se abre el 6 de Febrero de 2023. La fecha límite para realizar la solicitud de Acreditación de medios es el martes 30 de marzo de 2023.

El personal de los medios de comunicación que planea asistir a los Juegos puede acceder a la información a través del sitio web de CARIFTA:

<https://www.carifta50.com/media> o puede comunicarse con Tonique Williams, directora sénior de servicios de medios de eventos al 1.242.376.9295 o por correo electrónico a media@carifta50.com.

Atletismo NACAC acoge Cursos para Delegados Técnicos Internacionales

La Asociación de Atletismo de Norteamérica, Centroamérica y el Caribe (NACAC Atletismo) está organizando dos cursos de capacitación para personas aprobadas por sus respectivas federaciones nacionales para ser certificados para el primer panel de Delegados Técnicos Internacionales del Área.

El primer recorrido, que es la versión en español del Curso, fue inaugurado el 2 de febrero por el Presidente de la Federación Dominicana de Atletismo, Gerardo Suero, y el Primer Vicepresidente del Comité Olímpico Dominicano, José Manuel Ramos.

Luis Saladie, Director de Competiciones y Eventos de la Real Federación Española de Atletismo es el Director de Carrera, mientras que el Director de Competiciones de NACAC, Michael Serralta, de Puerto Rico.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

Al evento asisten 14 participantes de siete (7) países, México, Cuba, República Dominicana, Puerto Rico, Guatemala, El Salvador y Nicaragua.

La versión en inglés comenzará el 9 de febrero, con los instructores Chris Cohen del Reino Unido y Jane Edstrom de Canadá.

Más imágenes en la página de Facebook de NACAC <https://www.facebook.com/athleticsnacac>

ESQUINA DE ENTRENADORES

Durante una competencia, uno debe encontrar formas y técnicas para tener una mejor oportunidad de ganar o ejecutar un PB. De ahí el motivo de esta semana el tema del calentamiento y sus beneficios.

El calentamiento está diseñado para elevar la temperatura corporal, mejorar el flujo sanguíneo a los músculos, aumentar la conciencia corporal, estimular el sistema nervioso, crear una mayor amplitud de movimiento en los músculos necesarios para la sesión de entrenamiento y disminuir el riesgo de lesiones. Los sistemas nervioso y musculoesquelético que generan fuerza se activan más rápidamente para generar fuerza con un protocolo de calentamiento adecuado.

Además de preparar el cuerpo para el próximo entrenamiento, el calentamiento puede mejorar las cualidades atléticas necesarias en el atletismo, como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la flexibilidad y la coordinación.

En cada competencia de atletismo hay un grupo de atletas que realizan su rutina personal de calentamiento, lo que lleva a que uno se cuestione si existe un calentamiento perfecto o un protocolo a seguir. Esto condujo a una importante investigación y a algunos descubrimientos magníficos. Con base en la ciencia y la forma en que funciona el cuerpo, el investigador pudo llegar al siguiente descubrimiento:

1. Para los atletas de atletismo, un calentamiento activo es seguido por entrenamientos más vigorosos como parte del calentamiento general estándar. Además de acciones similares a correr, el programa de calentamiento también puede incorporar saltos, lanzamientos de balón medicinal, combos de salto/lanzamiento, movilidad con obstáculos, calistenia y ejercicios de peso corporal. Cerca del final de la rutina de calentamiento que prepara el cuerpo para la acción o los entrenamientos específicos de un evento, los atletas de velocidad y potencia en atletismo

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

incorporarán actividades más explosivas. Los corredores de fondo utilizan con frecuencia actividades activas de calentamiento para aumentar su fuerza, velocidad, coordinación y flexibilidad antes o después de una carrera lenta. Según estudios, los atletas de resistencia que realizan un calentamiento adecuado pueden ejercitarse durante más tiempo y con más intensidad (Jones, Wilkerson, Burnley & Koppo, 2003).

2. Coop estudió los protocolos de calentamiento, incluido el uso de la potenciación posterior a la activación (PAP), descubrió que los aumentos en la temperatura muscular mejoraron la tasa de desarrollo de la fuerza y aumentaron la velocidad en las fibras musculares. Las actividades de entrenamiento antes de los movimientos de competencia que incluyen ejercicios específicos del deporte, entrenamiento de fuerza y otros tipos de ejercicios de calentamiento pueden aumentar el rendimiento si no se produce fatiga. Los velocistas de élite han demostrado un aumento en la velocidad al realizar entrenamiento de fuerza antes de la competencia. Los estudios en velocistas de élite que usaron sentadillas de alta intensidad con pocas repeticiones (1-4) con 3-5 minutos de recuperación entre series y 12-20 minutos de recuperación antes del movimiento de competencia mejoraron la velocidad en carreras cortas de sprint (Coop, 2010).

La PAP se describe como “el fenómeno de un rendimiento motor agudamente mejorado inducido por esfuerzos musculares preliminares realizados a una intensidad máxima o casi máxima” (Issurin & Thome, 2019, p. 367). PAP proporciona un estímulo precargado, un período de recuperación seguido de la ejecución de la actividad principal.

Un estudio publicado en la edición de octubre de 2018 de Sports Medicine, analizó cuatro bases de datos (Web of Science, Scopus, PubMed y ScienceDirect) y concluyó que la mejor manera de mejorar la explosividad para saltar, correr y realizar actuaciones que requieren ráfagas rápidas de velocidad es tener tres conjuntos de actividades de calentamiento junto con breves períodos de descanso.

“La gran mayoría de estudios sobre calentamientos obtuvieron mejores resultados con un calentamiento más corto e intensivo”, según el artículo. El calentamiento inicial debe ser de entre 10 y 15 minutos. Después de que uno comienza a sentirse relajado y listo después del calentamiento, la temperatura corporal del calentamiento puede disminuir si el cuerpo descansa por mucho tiempo.

Después de leer, el investigador cree que un siguiente procedimiento para el calentamiento puede conducir a mejores resultados:

- a. Preparación de los tejidos blandos: se trata de hacer rodar la espuma de un masaje antes de comenzar cualquier actividad de movimiento. Todos los grupos musculares principales deben desplegarse correctamente.
- b. Preparación de las articulaciones: la siguiente fase se ocupa del movimiento dinámico estacionario bajo para ayudar a preparar las articulaciones para el movimiento.
- c. Correr: cubrir una distancia de 50m o más haciendo técnicas de carrera o trote lento, cada una de las cuales es más rápida (10 repeticiones), caminar de regreso para comenzar como recuperación.
- d. Ejercicios para carreras de velocidad: concéntrese en ejecutar cada ejercicio con la forma y la técnica adecuadas
- e. Preparación para la movilidad: en esta fase se realizan ejercicios dinámicos de movimiento y estiramientos, como series de patadas de isquiotibiales.
- f. Ejercicios mecánicos de velocidad: estos ejercicios se realizan a alta intensidad para variaciones cortas e involucran ejercicios como rodillas altas, tobillos, etc.

gramo. Carreras específicas de alta intensidad: se realizan en función de sus eventos, si está haciendo 100m, las salidas se realizarán aquí. Estas carreras se realizan a máxima intensidad con una recuperación prolongada, pero deben realizarse en menos de 30 m para que sean efectivas.

Por último, el calentamiento preparará al atleta para la actividad física durante la sesión de entrenamiento. La rutina de calentamiento comenzará con ejercicios generales de menor intensidad a ejercicios de mayor intensidad. Combinar ejercicios de fuerza, velocidad y otras habilidades atléticas en la rutina de calentamiento mejorará las habilidades generales necesarias en el atletismo. Se utilizan ejercicios de calentamiento específicos para mejorar las cualidades especializadas necesarias en un área de eventos. Independientemente de los ejercicios o actividades que se utilicen en el calentamiento, una acumulación gradual de movimientos de menor a mayor intensidad preparará mejor a los atletas para la sesión de entrenamiento.

Referencias

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

Mahaffey, Kinsey. "Calentamientos dinámicos para atletas: ejercicios para el rendimiento [enero de 2022]". Blog de salud y estado físico: NASM, <https://blog.nasm.org/dynamic-warm-ups-for-athletes-injury-prevention-and-sports-performance-benefits>. Consultado el 4 de febrero de 2023. "Calistenia y ejercicios de calentamiento para atletas". Videos y artículos de entrenamiento de atletismo, <https://www.trackandfieldcoach.com/blog/warm-up-routines>.

Around NACAC

Aruba

La Federación Atlética de Aruba comenzó el año 2023 con una sesión de Team Building de Momax Training el 21 de enero. Esto pretende reflejar el compromiso de la Asociación de trabajar en una mejor colaboración y estabilidad de la junta ejecutiva.

La Federación de Atletismo de Aruba realizó su primera competencia del año, los Juegos de Aruba 2023 del 31 de enero al 4 de febrero. Estos Juegos también fueron la última competencia de clasificación para seleccionar atletas para participar en los 50° Juegos Carifta en las Bahamas.

Como una isla pequeña, con todos los desafíos enfrentados, representará a Aruba con aproximadamente 12 atletas en CARIFTA.

Los atletas más pequeños también se están preparando para el Campeonato de grupos de edad en julio de 2023. Este grupo comenzó en enero con sesiones de entrenamiento adicionales de los entrenadores nacionales.

¡La Federación Atlética de Aruba está en movimiento!

Dominica

La Asociación de Atletismo de Dominica anunció que dos de sus atletas cumplieron los tiempos de clasificación establecidos para la 50ª edición de los Juegos CARIFTA, que se realizarán en Nassau, Bahamas, mientras competían en el 2.º Encuentro de Desarrollo de la Asociación de Atletismo de Dominica (DAAA), celebrado en Benjamin's Park, Portsmouth el 4 de marzo de 2022.

Kerelle Etienne se clasificó en los 100 metros femeninos Sub 17 con un tiempo espectacular de 11.90. Esta actuación igualó el récord Nacional Sub-17 establecido por Luan Gabriel en 2011.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

Shakan Steadman reservó su boleto para CARIFTA 2023, al ganar los 100 metros masculinos Sub 20 en 10,80 segundos.

Nicaragua

La Federación Nicaragüense de Atletismo, el pasado 4 de febrero, realizó los Campeonatos Nacionales de pruebas no olímpicas y de Relevos.

Los Campeonatos atrajeron a 250 atletas (150 hombres y 100 mujeres).

Al día siguiente, domingo 5 de febrero, la Federación organizó el Campeonato Nacional de Marcha, que contó con 72 atletas (29 mujeres y 43 hombres).

Jaguars de la UAM ganó los Campeonatos Nacionales de pruebas no olímpicas y de relevos con un total de 22 medallas (18 de Oro, 3 de Plata y 1 de Bronce).

El Athletic Carlos Vanegas salió campeón del Campeonato Nacional de Marcha, con 6 medallas (4 de Oro, 1 de Plata y 1 de Bronce).

Nicaragua prepara a sus equipos representativos para los Campeonatos Centroamericanos de Campo Traviesa y Marcha Atlética, que será sede del 4 al 5 de marzo de 2023.

San Vicente y las Granadinas

Handal Roban continúa reescribiendo la historia de atletismo de Penn State

El atleta vicentino, Handal Roban, estudiante de primer año en la Universidad de Penn State, continúa reescribiendo la historia del atletismo en la prestigiosa institución.

Compitiendo el sábado pasado en el Sykes & Sabock Challenge el sábado 4 de febrero en el Multisport Facility y Horace Ashenfelter III Indoor Track, Roban logró un tiempo de 1:47.01 en los 800m Indoors, lo que lo vio empatar con Brannon Kidder en el tercer puesto más rápido. vez en la historia del atletismo en Penn State.

Handal Roban lleva a sus compañeros a la victoria

El desempeño de Roban actualmente lo ubica en el sexto lugar en la clasificación general de los 800 m bajo techo para la temporada 2023. Este es el mismo ranking que tiene para los 600m.

Penn State señala que el logro de Roban el sábado lo ha visto unirse a su compañero atleta de Penn State, Kitching, "con su segunda vez entre los cinco primeros en la historia de la escuela en dos semanas".

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) convocó su 2nd Development Meet el sábado 4 de Febrero y varias escuelas lo usaron como parte de su preparación para los campeonatos anuales de escuelas interprimarias e intersecundarias.

Atletas vicentino en Jamaica compitieron en un Jamalco Meet de circuito de césped, realizado en Clarendon. Sage Primus corrió los 400m en 50.26 mientras que Earl Simmons corrió los 200m en 22.11, ambos encabezando la tabla general. Keiffer Bailey ganó los 400m con 59.77.

El Sábado 11 de Febrero, los hombres vicencianos disputarán los 4x100m con Mckish Compton, Javon Rawlins, Earl Simmons y Sage Primus, en ese orden.

El Sábado 11 de Febrero, TASVG organizará su Relay Classic anual.

Trinidad y Tobago

Actuaciones impresionantes en Meet #3

Los atletas de todo Trinidad y Tobago tuvieron la oportunidad de medir su progreso cuando la NAAATT organizó la Reunión #3 de su Serie de Atletismo 2023, en el Estadio Hasely Crawford, el domingo 4 de Febrero.

Más de 450 atletas compitieron en 33 eventos y se lograron algunas actuaciones meritorias.

La Federación ha programado Carifta Trials para el 11 y 12 de Marzo, pero las actuaciones legítimas logradas en los encuentros de la Serie de Atletismo se considerarán para la selección nacional.

El encuentro #4 de la serie está programado para el estadio Dwight Yorke, Tobago, el 12 de Febrero.

Islas Virgenes

Michelle Smith compitió en el Florida-Georgia High School Challenge en Gainesville, Florida, los días 4 y 5 de Febrero de 2023, ganando los 600m con un tiempo de 1:30.85, lo que la clasificó como la número 1 en los Estados Unidos para atletas de secundaria. El tiempo de Michelle es un récord nacional bajo techo de las Islas Vírgenes, un récord de instalaciones juveniles y un récord de la escuela Montverde.

Michelle ha sido invitada a competir en los Juegos Millrose en The Armory en la ciudad de Nueva York, el 11 de Febrero de 2023.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

Malique Smith continuó su temporada de atletismo bajo techo en Gainesville, Florida, en el Celebration Pointe Indoor Classic 2023 el 3 de Febrero de 2023. Malique ganó los 400m con un récord personal bajo techo de 48.22 en el evento.

Rachel Conhoff, estudiante de último año en Ursinus College, compitió en el último encuentro en casa de su universidad, el Frank Colden Invite, el 4 de Febrero de 2023. Rachel compitió y ganó los 800 m con un tiempo de 2:19.50. El tiempo de Rachel en los 800m ocupa su segundo lugar en la Conferencia del Centenario.

La próxima competencia de atletismo de Rachel será el 10 de Febrero, donde competirá en una competencia de dos días en el David Hemery Valentine Invitational de la Universidad de Boston. Los atletas interescolares de St. Croix disputaron su segundo encuentro de pista y campo para la escuela primaria, secundaria, JV y Varsity. 58 atletas compitieron en las divisiones Middle School, JV y Varsity el 2 de Febrero de 2023 en los 100m y 400m y 116 atletas de Elementary compitieron el día siguiente 3 de febrero en los 80m, y 300m para el grupo 1, Sub 9 y los 100m, y 400m para el grupo 2 y 3, Menores de 11 años y Todos los de Primaria de 11 años en adelante.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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