



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

info@athleticsnacac.org

THIS WEEK IN NACAC

Vol. 4

No. 7

12 February 2023

EDITORIAL

Throughout the Caribbean there is significant growth in excitement as the dates for CARIFFTA Games' 50th anniversary edition draws ever closer.

There is something very special about any organization that achieves the historic milestone of age, 50, and the CARIFFTA Games are no different.

NACAC is decidedly enthused that the host Member Federation, the BAAA's has received tremendous support from the Government of The Commonwealth of The Bahamas as well as an ever-increasing number of private sector institutions that reside and operate there.

It is much more than fortuitous that this week, CARICOM leaders will convene in Nassau, The Bahamas, 15 – 17 February, for the 44th Regular Meeting of the Conference of Heads of Government of the Caribbean Community (CARICOM), under the Chairmanship of Prime Minister, Phillip Davis, and against the historic backdrops that the nation is, this very year, observing the 50th anniversary of Independence and the nation's Prime Minister, recently elected, is serving his first stint as the Chairman of the institution.

*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 role of sport in the crafting of the image of the Caribbean in international circles cannot be over-stated. In this regard, our track and field athletes have won more medals of any sort than any other sport in the region's history, especially, since Independence.

The CARICOM Conference this week, offers us all an excellent opportunity to systematically build upon the achievements of our NACAC athletes, coaches and Member Federations, a new template that entrenches sport as an integral component of national development across the region we call home and upon which to also forge the ideal Caribbean person.

The Bahamas is, this week and all through to the 50th CARIFTA Games historic celebration, in a position to re-shape Caribbean history and allow our peoples to ponder the achievements of our sporting heroes and heroines, to foster genuine regional integration that uplifts to the realisation of the ambitions of those who have combined their intellectualism with our sporting prowess.

Scotia Bank joins forces for the 50th Carifta Games



Scotiabank is the latest Bahamian institution to join the growing list of partners of the Local Organising Committee (LOC) of the 50th Anniversary CARIFTA Games. The organization has joined as a Gold Elite Partner, coming in at \$100,000USD.

The development of every nation relies upon the strength of its individual communities and their ability to come together to unite under one common goal or initiative. This means that even as a family requires the support of each member becoming a partner toward a unified end, so does a community, a nation and a region. For over 191 years Scotiabank has been

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

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

one such partner, providing support to the growth of each community, country and region they have come to call home.

Scotiabank has been providing banking services to customers around the world and has become an increasingly valued member through their donations, sponsorships, and employee volunteerism.



The Carifta Games, have, since inception, been a regional partner for the lives of many young athletes and their families. It has not only opened the doors to help athletes develop professionally, but personally, as individuals, providing the opportunities for many to attend college and receive an education, Many of whom may well have been the first in their family to do so.

Scotiabank has been an integral part of the development of The Bahamas since the 1950's, during which time it has integrated into the community as a source of inspiration and reliable partner in the development of the nation as well as much of the Caribbean and Americas.

They have been an integral part of the building of communities and societies, globally, with programs such as their Bright Future Program which operates across the Caribbean and Latin America. This programme focuses on their charitable activities on enhancing the

well-being of children, particularly in the key areas of education, health, the environment and community wellness.

In The Bahamas, they have supported numerous sporting events, such as the BAAA's and the Ministry of Education as the title sponsor for the National High School Track & Field Championships.

Now they join the Carifta Family for the 50th Anniversary of the Carifta Games.

Roger Archer, VP, and Managing Director, stated, "*the timing of this Carifta Games could not be more perfect as the 50th Carifta Games anniversary aligns with the 50th Independence of The Bahamas.*

"Our region is, indisputably, the birthplace of some of the most impressive set of athletes this world has ever seen. And for most of them, the Carifta Games has been the solid foundation at which they were born. Carifta is where our regional stars emerge onto the world stage."

According to Mr. Archer, Scotiabank has always been a part of the fabric of athletes in The Bahamas and will continue to provide support for sports in the Caribbean.

"We do this because we believe in the unifying, restorative and transformational power of sports and its ability to change lives for the better."

Remarks and thanks were also given by Lynden Maycock, CEO of the 50th Carifta Games, LOC, Mike Sands, President NACAC, and Drumeco Archer, President BAAA.

The Hon. Mario Bowleg, Minister of Youth, Sports & Culture, expressed his gratitude for Scotiabank coming on board and becoming a Gold Elite Partner for the 50th Carifta Games.

"The Brand of Scotiabank will be well accepted and seen at the Carifta Games", he said.

Minister Bowleg expressed how Scotiabank's partnering for these upcoming CARIFTA Games shows their dedication for the growth and development of young people through the avenue of sports.

Special thanks was expressed by the Honorary Dame of Carifta, Pauline Davis, on behalf of the LOC and all the young athletes, who will benefit from the opportunities this partnership will help to continue providing.

*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 Carifta Games will be held from April 7th to April 10th, 2023, at the Thomas A. Robinson National Stadium, located in Nassau, The Bahamas.

Tickets for the event are now available for purchase online at www.carifta50.com and at the Box Office, located at the Western Grand Entrance of the Thomas. A. Robinson, National Stadium.

NACAC Athletics completes Course for Technical Delegates of the Future

The North American, Central American and Caribbean Athletics Association (NACAC Athletics) completed the second part of the Area's inaugural Course for International Technical Delegates, at the Barcelo Lina hotel, Santo Domingo, Dominican Republic.

The Course was for the nominees from the English-speaking Member Federations and was conducted by lecturer Chris Cohen (United Kingdom) and Jane Edstrom (Canada).

NACAC Athletics Director of Competitions and TOECS Training, Michael Serralta, explained that the "Dominican Republic was chosen as the venue for both the Spanish and English- speaking participants because of the leadership role that the host Member Federation plays in hosting our events as well as the significant achievements of the nation's athletes and the confidence and prestige that the country is currently enjoying at the global level".

According to Serralta, "This first course for NACAC Athletics Technical Delegates had the objective of preparing a panel of people trained to supervise national, regional and Area Championships in the future". Once selected for an event, Technical Delegates are responsible for the supervision of the entire event, including visits to the host Member Federation in its celebration and have a permanent presence on the ground, ten or five days before the celebration.

Serralta noted that for both courses "we had three days of theory, engaged in discussion groups to exchange ideas, knowledge and knowledge between students and teachers."

There were 14 participants from seven (7) regional countries completed the course in Spanish and 20 from 10 Member Federations.

President of the Dominican Federation of Athletics Associations, Gerardo Suero Correa, thanked the NACAC Athletics for continuing to recognise the Dominican Republic as an important and exemplary Member Federation model that encouraged to celebrate this type of event.

"As a nation and more than anything as a sport, we value the recognition we have at an international level and we are going to continue working hard as a Member Federation of NACAC Athletics, to try to maintain that prestige," Suero Correa stated..

Speaking about the high level of recognition of the two instructors, Cohen and Edstrom, Serralta noted, "It has been a blessing for the NACAC that two of the most reputable technicians in the world today have basically cooperated with NACAC Athletics by coming here free of cost."

Commendations were also paid to the pedagogical capacity of Luis Saladie, Director of the Course in Spanish, and who is currently the Director of Competitions and Events in the Spanish Athletics Federation. He has also served Technical Delegate in multiple World Championships and Olympic Games. He is on the panel for the Paris 2024 Olympics.

Delegates from Cuba, the Dominican Republic, Puerto Rico, Guatemala, El Salvador and Nicaragua participated in the course for technicians from countries in the region. The English-speaking were from the Bahamas, Barbados, Canada, the Cayman Islands, Grenada, Saint Lucia, Saint Kitts and Nevis, Saint Vincent and Grenadines, the US Virgin Islands and the United States of America.

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

Meditation and its use in sport for concentration.

When around a sporting environment once see always with numerous tips and activities to assist with their performance. Researchers at the Columbia University Medical Center claim meditating can change the structure and function of the brain through relaxation, which can: Reduce stress, anxiety, and depression. Increase focus and learning concentration. Improve memory and attention span.

Meditation is the uninterrupted focus on one object for a prolonged period. **All meditation begins with a simple process of concentration:** focusing the mind on a given object. In time, as this focus becomes steady and the mind is no longer distracted by other thoughts, then concentration has become meditation according to **Pandit Rajmani Tigunait.**

In the world of athletics, one must be prepared so that you can gain extra distance or fastest time in order to win because the space for errors and correction is limited in the sports of athletics/track and field.

Mediation has numerous benefits to the athlete such as following:

- 1. Improve focus** - Right now, several things are vying for our attention. social media, work, friends, family, to-do lists, and chores are all sources of distraction. It's interfering with our capacity to pay attention to the task at hand. To have a mental advantage over our competitors and our own performances, athletes must have the ability to focus, especially under pressure.
- 2. Reduce stress and anxiety**- The majority of athletic performances are influenced by our levels of anxiety, including skill preparation, skill execution, and recovery. Anxiety significantly contributes to our total stress levels, and by lowering cortisol (our stress hormone), we enable greater harmony between the body and mind.
- 3. Improve endurance** - Incorporating meditation into your workout is a popular strategy for reducing stress. Visualization-based meditation is a useful tool for enhancing athletic endurance. Sportspeople can train their bodies to work harder and longer during practice and competition by imagining themselves reaching specific targets or goals and regularly practicing breathing techniques. Performance in endurance sports and events has been shown to be enhanced by self-talk awareness and increased use of positive self-talk, particularly in the face of difficulty.
- 4. Improve sleep** - All people, but especially athletes, need enough sleep. According to a study that was published in the Journal of Sleep, athletes who don't get enough sleep can suffer from weight gain, unstable moods, increased anxiety and sadness, difficulty maintaining focus and attention, and poor motor coordination. Regular meditators can aid their bodies in recovering more quickly after workouts, competitions, and even injuries. Although exercise is good for you, it also puts your body through a lot of stress, which can cause muscle fiber rips. In terms of recovery time, many common sports injuries can actually be sped up. The immune system is boosted by meditation, which aids in preventing illnesses that can impair training or performance.
- 5. Emotional satiability** - A sport can be an emotional whirlwind. You name it: victories, defeats, setbacks, victories, selections, injuries, etc. Navigating these emotions can be challenging, and we frequently find ourselves responding to events rather than reacting to them. through observing our thoughts, feelings, and behaviors in the present moment

while meditating. We acquire the ability to choose how we want to react to our surroundings. When you are aware of what is going on, you develop the ability to use your strength more frequently.

6. **Increase confidence** - Athletes get more and more accustomed to their internal conversation as they practice meditation. By becoming aware of the stories that are being told in the mind that are typically cruel or counterproductive. By becoming aware of these thoughts, you can adopt additional mantras and affirmations with a positive focus, which will enable genuine confidence to emerge.

With all the foregoing benefits one must use this technique to enhance their athletes performance.

REFERENCES

“How Different Types of Meditation Can Enhance Athletic Performance Depending on the Specific Sport Skills | SpringerLink.” *SpringerLink*,
<https://link.springer.com/article/10.1007/s41465-017-0018-3>.

“Mindfulness Training Enhances Endurance Performance and Executive Functions in Athletes: An Event-Related Potential Study - PMC.” *PubMed Central (PMC)*,
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7474752/>.

Around NACAC

El Salvador

Salvadorean athletes and coaches were fully engaged in an exciting weekend of competition as they participated in the Salvadoran Athletics Federation’s first Ranking competition.

The Track and Jumps components of the Non-Olympic Track and Field Tournament took place at the Héroes y Mártires sports center of the University of El Salvador, while the Throws events were done at the Transmission Support Command of the Armed Forces, (CATFA). Simultaneously, the National Race Walking Championships for the 2023 season was also contested.

A total of 277 athletes from 25 national and international clubs and teams participated in the competitions. These included athletes from the Children's, Masters, COPESA, ASDI, ADESPA and guests from Guatemalan teams.

The competition featured 26 non-Olympic events. The National Race Walking Championships were conducted in eight (8) events, divided by gender and category.

New national records were established: Nancy Gabriela Sandoval ran the 60mH (8.55) and the 60m (7.81). Ana Isabela González ran the 60mH (9.19).

Full results are on the event website: <https://atletismoelsalvador.revsy.net>

Images are on the Facebook fan page: <https://www.facebook.com/media>

Nicaragua

The Nicaraguan Athletics Federation, earlier today, hosted the XIII Padre Odorico de Andrea Half Marathon, in the municipality of San Rafael del Norte, Jinotega.

The event attracted 234 athletes (104 women and 130 men) as competitors.

The leadership of the Nicaraguan Federation is pleased with the interest shown by the clubs, coaches and athletes as the Federation continues to promote the development of the sport across the nation.

Ixkik Lidia Esperanza of Guatemala won the women's division of the 21Km race in a time of 1:40:40.

Nasser Guevara of Nicaragua emerged champion in the male division, completing the distance in 1h:18.38s.



St Vincent and the Grenadines

*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 held its annual Relay Classic at the national stadium yesterday, Saturday 11 February 2023.

In the midst of a mixed bag in terms of the weather – some sunlight, rain and wind – the IT DAT Academy proved to be the pick of the lot in an event that attracted a relatively large number of athletes from clubs and schools. The team won several of the relay events, showing a level of preparation that was highly commendable.

Amongst the schools, the Questelles and Brighton Primary Schools were in strong contention throughout the competition, with the former getting the better of the latter in the final count.

The St Vincent Grammar School showed a relatively high level of preparation for this year's Inter Secondary Schools' Championships. Its 4 x 400m Relay team for the Penn Relays performed well, justifying their selection.

Amongst the overseas athletes, Handal Roban was again in winners' row, doing the final leg in the Penn State's victory in the 4 x 400m Relay on Saturday last.

Triple Jumper, Mikeisha Welcome, now at Clemson University, established a new national Indoor record of 13.72, placing her 3rd in the NCAA Rankings for 2023.

In Jamaica, McKish Compton contested the 60m and attained a time of 6.69. The wind was a positive 2.4.

Javon Rawlins competed in the 100m, placing second in a time of 10.61, while the Vincentian relay team of Compton, Rawlins, Earl Simmons and Sage Primus placed third in the 4 x 100m Relay in a time of 40.77.

Virgin Islands

Michelle Smith

Virgin Islands Track and Field Team member Michelle Smith, a High School Junior at Montverde Academy, competed in the Millrose Games in NYC, NY on February 11, 2023.

Michelle placed 1st in the 600M while running a time of 1:29.52 which moved her up to the #1 position for under 18 athletes in the World. With her time Michelle bettered the Virgin Islands National Indoor Record, and the Montverde School record. Michelle's time made her the 9th fastest High School girl at that distance in history.

Mikaela Smith

Virgin Islands Track and Field Team member Mikaela Smith, competing for Austin Peay State University, competed in the Music City Challenge, in Nashville, Tennessee on Feb. 11, 2023.

Mikaela finished 3rd in her heat of the 800m setting a new Virgin Islands National Indoor record of 2:12.00.

Mikaela will compete next in her Conference Championship, the ASUN Championships on Feb. 24 and 25, 2023 in Lynchburg, VA.

Rachel Conhoff

Virgin Islands Track and Field Team member Rachel Conhoff, a senior at Ursinus College, competed in the 2023 BU David Hemery Valentine Invitational, on February 10, 2023. Rachel competed in the 1 Mile race which had a total of 288 in 19 heats. Rachel placed 14th in her heat and 159 overall with a time of 5:01.80.

Rachel's next track meet will be February 18th in the Keogh Invite in Haverford, PA.

Nicola Peters

Nicola Peters, a Junior at the Sparkman High school in Alabama, competed at the Alabama AHSAA State Indoor Meet in Birmingham, AL on February 4, 2023. Nicola placed 7th overall in the 400m with a time of 59.82 just short of her personal record of 59.45, which she ran on January 28, 2023. Nicola ran a personal record in the prelim of the 60m dash in 7.88 and followed that with a 7th place overall finish in the final with a time of 7.91.

3rd Track and Field Meet - VI

160 St. Croix Interscholastic athletes competed in their third Track and Field meet for Elementary, Middle School, JV and Varsity. 55 Athletes competed in the Middle School, JV, and Varsity divisions on 9 February 2023 in the 1500m and 400m and 105 Elementary athletes competed the

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

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

next day, 3 February, in the 80m, and 600m for Group 1 (U9), and the 100m, and 800m for Groups 2 and 3 (U11) and All Elementary (11+).

Event Winners:

Event	Division	Place	Time	Name	School
GIRLS - 400M	MIDDLE SCHOOL	1	1:06.36	Safiya Prasad	Free Will Baptist
BOYS - 400M	MIDDLE SCHOOL	1	1:01.04	Juvante Hurst	Eulalie R Rivera
GIRLS - 400M	JV	1	1:05.85	Kirra Lambert	Good Hope Country Day
BOYS - 400M	JV	1	54.32	Nathan Langley	Good Hope Country Day
GIRLS - 400M	VARSITY	1	1:14.59	Naomi Crawford	Central High School
BOYS - 400M	VARSITY	1	58.04	Saldana Nasir	Central High School
GIRLS - 1500M	MIDDLE SCHOOL	1	6:04.68	Safiya Prasad	Free Will Baptist
BOYS - 1500M	MIDDLE SCHOOL	1	5:29.04	David Morton Jr	John H Woodson
GIRLS - 1500M	JV	1	5:33.93	Kirra Lambert	Good Hope Country Day
BOYS - 1500M	JV	1	5:13.80	Nathan Langley	Good Hope Country Day
BOYS - 1500M	VARSITY	1	6:10.21	Parker Silliman	Good Hope Country Day

GIRLS - 80M	Group 1	1	14.79	Kenisha Dujon	Alfredo Andrews
BOYS - 80M	Group 1	1	12.92	Ahmose George	Church Of God Ha
GIRLS - 100M	Group 2	1	16.51	Bella-amor Smith	St Croix Montessori
BOYS - 100M	Group 2	1	16.90	Jai Harris	Claude O Markoe
GIRLS - 100M	Group 3	1	13.36	Charlise Morris	Good Hope Country Day
BOYS - 100M	Group 3	1	13.06	Jason Francis	Church Of God Ha
GIRLS - 600M	Group 1	1	2:34.98	Princess Halliday	Lew Muckle
BOYS - 600M	Group 1	1	2:29.30	William Libert	Alfredo Andrews
GIRLS - 800M	Group 2	1	3:26.76	Amel Bain	St Croix Montessori
BOYS - 800M	Group 2	1	3:30.94	Jai Harris	Claude O Markoe
GIRLS - 800M	Group 3	1	2:46.80	Charlise Morris	Good Hope Country Day
BOYS - 800M	Group 3	1	2:40.98	Kolebert Daisley	Good Hope Country Day

Full results can be found at the Virgin Islands Track and Field website:

<https://vitrackandfield.com/competitions/>

12 Febrero 2023

EDITORIAL

En todo el Caribe hay un crecimiento significativo en el entusiasmo a medida que se acercan las fechas de la edición del 50 aniversario de los Juegos CARIFTA.

Hay algo muy especial en cualquier organización que alcanza el hito histórico de los 50 años, y los Juegos CARIFTA no son diferentes.

La NACAC está decididamente entusiasmada de que la Federación Miembro anfitriona, la BAAA, haya recibido un tremendo apoyo del Gobierno de la Mancomunidad de las Bahamas, así como de un número cada vez mayor de instituciones del sector privado que residen y operan allí.

Es mucho más que fortuito que esta semana, los líderes de CARICOM se reúnan en Nassau, Bahamas, del 15 al 17 de febrero, para la 44^a Reunión Ordinaria de la Conferencia de Jefes de Gobierno de la Comunidad del Caribe (CARICOM), bajo la presidencia del Primer Ministro, Phillip Davis, y en el contexto histórico de que la nación está, este mismo año, celebrando el 50 aniversario de la Independencia y el Primer Ministro de la nación, recientemente elegido, está cumpliendo su primer período como Presidente de la institución.

No se puede exagerar el papel del deporte en la elaboración de la imagen del Caribe en los círculos internacionales. En este sentido, nuestros atletas de atletismo han ganado más medallas de cualquier tipo que cualquier otro deporte en la historia de la región, especialmente desde la Independencia.

La Conferencia CARICOM de esta semana nos ofrece a todos una excelente oportunidad para construir sistemáticamente sobre los logros de nuestros atletas, entrenadores y Federaciones Miembro de NACAC, una nueva plantilla que afianza el deporte como un componente integral del desarrollo nacional en toda la región que llamamos hogar y sobre la cual para forjar también a la persona caribeña ideal.

Las Bahamas está, esta semana y durante toda la celebración histórica de los 50º Juegos CARIFTA, en condiciones de remodelar la historia del Caribe y permitir que nuestros pueblos reflexionen sobre los logros de nuestros héroes y heroínas deportivos, para fomentar una integración regional

genuina que eleve a los realización de las ambiciones de aquellos que han combinado su intelectualidad con nuestra destreza deportiva.

Scotia Bank une fuerzas para los 50° Juegos Carifta

Scotiabank es la institución bahameña más reciente en unirse a la creciente lista de socios del Comité Organizador Local (LOC) de los Juegos CARIFTA del 50.º Aniversario. La organización se ha unido como Gold Elite Partner, llegando a \$ 100,000 USD.

El desarrollo de cada nación se basa en la fuerza de sus comunidades individuales y su capacidad para unirse bajo una meta o iniciativa común. Esto significa que así como una familia requiere el apoyo de cada miembro para convertirse en un socio hacia un fin unificado, también lo requiere una comunidad, una nación y una región. Durante más de 191 años, Scotiabank ha sido uno de esos socios, brindando apoyo al crecimiento de cada comunidad, país y región que han llamado hogar. Scotiabank ha brindado servicios bancarios a clientes de todo el mundo y se ha convertido en un miembro cada vez más valioso a través de sus donaciones, patrocinios y voluntariado de los empleados.

Los Juegos Carifta, desde su inicio, han sido un socio regional para la vida de muchos atletas jóvenes y sus familias. No solo ha abierto las puertas para ayudar a los atletas a desarrollarse profesionalmente, sino personalmente, como individuos, brindando oportunidades para que muchos asistan a la universidad y reciban una educación, muchos de los cuales bien pueden haber sido los primeros en su familia en hacerlo.

Scotiabank ha sido una parte integral del desarrollo de Las Bahamas desde la década de 1950, tiempo durante el cual se ha integrado a la comunidad como fuente de inspiración y socio confiable en el desarrollo de la nación, así como de gran parte del Caribe y las Américas.

Han sido una parte integral de la construcción de comunidades y sociedades, a nivel mundial, con programas como su Programa Futuro Brillante que opera en todo el Caribe y América Latina. Este programa se enfoca en sus actividades caritativas para mejorar el bienestar de los niños, particularmente en las áreas clave de educación, salud, medio ambiente y bienestar comunitario.

En Las Bahamas, han apoyado numerosos eventos deportivos, como los BAAA y el Ministerio de Educación como patrocinador principal de los Campeonatos Nacionales de Atletismo de Escuelas Secundarias.

Ahora se unen a la Familia Carifta para el 50 Aniversario de los Juegos Carifta.

Roger Archer, vicepresidente y director general, declaró: “El momento de estos Juegos Carifta no podría ser más perfecto ya que el 50.^º aniversario de los Juegos Carifta se alinea con la 50.^a Independencia de las Bahamas.

“Nuestra región es, indiscutiblemente, el lugar de nacimiento de algunos de los atletas más impresionantes que este mundo jamás haya visto. Y para la mayoría de ellos, los Juegos Carifta han sido la base sólida sobre la que nacieron. Carifta es donde nuestras estrellas regionales emergen al escenario mundial”.

Según el Sr. Archer, Scotiabank siempre ha sido parte del tejido de los atletas en Las Bahamas y continuará brindando apoyo a los deportes en el Caribe.

“Hacemos esto porque creemos en el poder unificador, restaurador y transformador de los deportes y su capacidad para mejorar vidas”.

Lynden Maycock, CEO de 50th Carifta Games, LOC, Mike Sands, presidente de NACAC, y Drumeco Archer, presidente de BAAA, también dieron comentarios y agradecimientos.

El Honorable Mario Bowleg, Ministro de Juventud, Deportes y Cultura, expresó su agradecimiento por la incorporación de Scotiabank y su conversión en Gold Elite Partner para los 50.^º Juegos Carifta. “La marca Scotiabank será bien aceptada y vista en los Juegos Carifta”, dijo.

El Ministro Bowleg expresó cómo la asociación de Scotiabank para estos próximos Juegos CARIFTA demuestra su dedicación al crecimiento y desarrollo de los jóvenes a través de la avenida de los deportes.

La Dama Honoraria de Carifta, Pauline Davis, expresó un agradecimiento especial en nombre del COL y de todos los jóvenes atletas, quienes se beneficiarán de las oportunidades que esta asociación ayudará a seguir brindando.

Los Juegos Carifta se llevarán a cabo del 7 al 10 de Abril de 2023 en el Estadio Nacional Thomas A. Robinson, ubicado en Nassau, Bahamas.

Los boletos para el evento ya están disponibles para su compra en línea en www.carifta50.com y en la taquilla, ubicada en la Gran Entrada Oeste de Thomas. A. Robinson, Estadio Nacional.

NACAC Athletics completa Curso para Delegados Técnicos del Futuro

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

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

La Asociación Norteamericana, Centroamericana y del Caribe de Atletismo (NACAC Atletismo) culminó la segunda parte del Curso inaugural del Área para Delegados Técnicos Internacionales, en el hotel Barceló Lina, Santo Domingo, República Dominicana.

El curso fue para los nominados de las federaciones miembro de habla inglesa y fue impartido por el profesor Chris Cohen (Reino Unido) y Jane Edstrom (Canadá).

El Director de Competiciones y Entrenamiento TOECS de Atletismo de NACAC, Michael Serralta, explicó que "República Dominicana fue elegida como sede para los participantes de habla hispana e inglesa debido al papel de liderazgo que desempeña la Federación Miembro anfitriona en la organización de nuestros eventos, así como los logros significativos de los atletas de la nación y la confianza y el prestigio que el país disfruta actualmente a nivel mundial".

Según Serralta, "Este primer curso para Delegados Técnicos de Atletismo NACAC tuvo como objetivo preparar un panel de personas capacitadas para supervisar Campeonatos nacionales, regionales y de Área en el futuro". Una vez seleccionados para un evento, los Delegados Técnicos son responsables de la supervisión de todo el evento, incluidas las visitas a la Federación Miembro anfitriona en su celebración y tener presencia permanente en el terreno, diez o cinco días antes de la celebración.

Serralta señaló que para ambos cursos "tuvimos tres días de teoría, participando en grupos de discusión para intercambiar ideas, saberes y saberes entre alumnos y profesores".

Hubo 14 participantes de siete (7) países regionales que completaron el curso en español y 20 de 10 Federaciones Miembro.

El presidente de la Federación Dominicana de Asociaciones de Atletismo, Gerardo Suero Correa, agradeció a la NACAC Atletismo por seguir reconociendo a la República Dominicana como una importante y ejemplar Federación Miembro modelo que alienta a celebrar este tipo de eventos. "Como nación y más que nada como deporte, valoramos el reconocimiento que tenemos a nivel internacional y vamos a seguir trabajando fuerte como Federación Miembro de Atletismo NACAC, para tratar de mantener ese prestigio", afirmó Suero Correa. .

Hablando sobre el alto nivel de reconocimiento de los dos instructores, Cohen y Edstrom, Serralta señaló: "Ha sido una bendición para la NACAC que dos de los técnicos más reputados del mundo hoy básicamente hayan cooperado con NACAC Athletics al venir aquí libres de costo."

También se elogió la capacidad pedagógica de Luis Saladie, Director del Curso en Español, y quien actualmente es el Director de Competiciones y Eventos de la Federación Española de Atletismo.

También se ha desempeñado como Delegado Técnico en múltiples Campeonatos Mundiales y Juegos Olímpicos. Está en el panel para los Juegos Olímpicos de París 2024.

Delegados de Cuba, República Dominicana, Puerto Rico, Guatemala, El Salvador y Nicaragua participaron en el curso para técnicos de países de la región. Los angloparlantes procedían de las Bahamas, Barbados, Canadá, las Islas Caimán, Granada, Santa Lucía, San Cristóbal y Nieves, San Vicente y las Granadinas, las Islas Vírgenes de los Estados Unidos y los Estados Unidos de América.

La ESQUINA DE ENTRENADORES

Por Chester Morgan, Director, Entrenadores y Campamentos de NACAC Athletics

La meditación y su uso en el deporte para la concentración.

Cuando esté en un entorno deportivo, vea siempre numerosos consejos y actividades para ayudarlo con su desempeño. Los investigadores del Centro Médico de la Universidad de Columbia afirman que la meditación puede cambiar la estructura y la función del cerebro a través de la relajación, lo que puede: Reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Aumentar el enfoque y la concentración de aprendizaje. Mejorar la memoria y la capacidad de atención.

La meditación es el enfoque ininterrumpido en un objeto durante un período prolongado. Toda meditación comienza con un simple proceso de concentración: enfocar la mente en un objeto dado. Con el tiempo, a medida que este enfoque se estabiliza y la mente ya no se distrae con otros pensamientos, la concentración se convierte en meditación, según Pandit Rajmani Tigunait. En el mundo del atletismo, uno debe estar preparado para poder ganar distancia adicional o el tiempo más rápido para poder ganar porque el espacio para errores y corrección es limitado en los deportes de atletismo/pista y campo.

La mediación tiene numerosos beneficios para el atleta, como los siguientes:

1. Mejore el enfoque: en este momento, varias cosas compiten por nuestra atención. las redes sociales, el trabajo, los amigos, la familia, las listas de tareas pendientes y los quehaceres son fuentes de distracción. Está interfiriendo con nuestra capacidad de prestar atención a la tarea en

cuestión. Para tener una ventaja mental sobre nuestros competidores y sobre nuestro propio desempeño, los atletas deben tener la capacidad de concentrarse, especialmente bajo presión.

2. Reducir el estrés y la ansiedad: la mayoría de las actuaciones atléticas están influenciadas por nuestros niveles de ansiedad, incluida la preparación de habilidades, la ejecución de habilidades y la recuperación. La ansiedad contribuye significativamente a nuestros niveles totales de estrés, y al reducir el cortisol (nuestra hormona del estrés), permitimos una mayor armonía entre el cuerpo y la mente.

3. Mejore la resistencia: incorporar la meditación en su entrenamiento es una estrategia popular para reducir el estrés. La meditación basada en la visualización es una herramienta útil para mejorar la resistencia atlética. Los deportistas pueden entrenar sus cuerpos para que trabajen más duro y durante más tiempo durante la práctica y la competición imaginándose a sí mismos alcanzando objetivos u objetivos específicos y practicando regularmente técnicas de respiración. Se ha demostrado que el rendimiento en deportes y eventos de resistencia mejora con la conciencia del diálogo interno y un mayor uso del diálogo interno positivo, particularmente ante la dificultad.

4. Mejora el sueño: todas las personas, pero especialmente los atletas, necesitan dormir lo suficiente. Según un estudio que se publicó en el Journal of Sleep, los atletas que no duermen lo suficiente pueden sufrir aumento de peso, estados de ánimo inestables, aumento de la ansiedad y la tristeza, dificultad para mantener la concentración y la atención, y mala coordinación motora. Los meditadores habituales pueden ayudar a sus cuerpos a recuperarse más rápidamente después de los entrenamientos, las competiciones e incluso las lesiones. Aunque el ejercicio es bueno para usted, también somete a su cuerpo a mucho estrés, lo que puede causar desgarros en las fibras musculares. En términos de tiempo de recuperación, muchas lesiones deportivas comunes pueden acelerarse. El sistema inmunológico se fortalece con la meditación, que ayuda a prevenir enfermedades que pueden afectar el entrenamiento o el rendimiento.

5. Saciedad emocional: un deporte puede ser un torbellino emocional. Lo que sea: victorias, derrotas, reveses, victorias, selecciones, lesiones, etc. Navegar por estas emociones puede ser un desafío, y con frecuencia nos encontramos respondiendo a los eventos en lugar de reaccionar ante ellos. a través de la observación de nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos en el momento presente mientras meditamos. Adquirimos la capacidad de elegir cómo queremos

reaccionar ante nuestro entorno. Cuando eres consciente de lo que está pasando, desarrollas la habilidad de usar tu fuerza con más frecuencia.

6. Aumente la confianza: los atletas se acostumbran cada vez más a su conversación interna mientras practican la meditación. Al tomar conciencia de las historias que se cuentan en la mente que suelen ser crueles o contraproducentes. Al tomar conciencia de estos pensamientos, puede adoptar mantras y afirmaciones adicionales con un enfoque positivo, lo que permitirá que surja una confianza genuina.

Con todos los beneficios anteriores, uno debe usar esta técnica para mejorar el rendimiento de sus atletas.

REFERENCIAS

“Cómo los diferentes tipos de meditación pueden mejorar el rendimiento deportivo según las habilidades deportivas específicas | Enlace Springer”. SpringerLink,

<https://link.springer.com/article/10.1007/s41465-017-0018-3>.

“El entrenamiento de atención plena mejora el rendimiento de resistencia y las funciones ejecutivas en atletas: un estudio de potencial relacionado con eventos - PMC”. PubMed Central (PMC), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7474752/>.

Around NACAC

El Salvador

Los atletas y entrenadores salvadoreños participaron plenamente en un emocionante fin de semana de competencia al participar en la primera competencia de Ranking de la Federación Salvadoreña de Atletismo.

Los componentes de Pista y Saltos del Torneo No Olímpico de Atletismo se desarrollaron en el polideportivo Héroes y Mártires de la Universidad de El Salvador, mientras que los eventos de Lanzamientos se realizaron en el Comando de Apoyo a la Transmisión de las Fuerzas Armadas, (CATFA). Simultáneamente, también se disputó el Campeonato Nacional de Marcha Atlética para la temporada 2023.

En las competencias participaron un total de 277 atletas de 25 clubes y equipos nacionales e internacionales. Entre ellos atletas de Infantil, Máster, COPESA, ASDI, ADESPA e invitados de equipos guatemaltecos.

La competencia contó con 26 eventos no olímpicos. Los Campeonatos Nacionales de Marcha Atlética se realizaron en ocho (8) eventos, divididos por género y categoría.

Se establecieron nuevos récords nacionales: Nancy Gabriela Sandoval corrió los 60mH (8.55) y los 60m (7.81). Ana Isabela González corrió los 60mH (9.19).

Los resultados completos están en el sitio web del evento: <https://atletismoelsalvador.revsy.net>

Las imágenes están en la página de fans de Facebook: <https://www.facebook.com/media>

Nicaragua

La Federación Nicaragüense de Atletismo, acogió hoy la XIII Media Maratón Padre Odorico de Andrea, en el municipio de San Rafael del Norte, Jinotega.

El evento atrajo a 234 atletas (104 mujeres y 130 hombres) como competidores.

El liderazgo de la Federación Nicaragüense está complacido con el interés mostrado por los clubes, entrenadores y atletas, ya que la Federación continúa promoviendo el desarrollo del deporte en todo el país.

Ixkik Lidia Esperanza de Guatemala ganó la división femenina de la carrera de 21Km en un tiempo de 1:40:40.

Nasser Guevara de Nicaragua salió campeón en la división masculina, completando la distancia en 1h:18:38s.

San Vicente y las Granadinas

El Equipo de Atletismo de San Vicente y las Granadinas celebró su Clásico de Relevos anual en el estadio nacional ayer, sábado 11 de febrero de 2023.

En medio de una bolsa mixta en términos de clima (algo de luz solar, lluvia y viento), la Academia IT DAT resultó ser la elección del lote en un evento que atrajo a una cantidad relativamente grande de atletas de clubes y escuelas. El equipo ganó varios de los eventos de relevos, mostrando un nivel de preparación muy encomiable.

Entre las escuelas, las escuelas primarias de Questelles y Brighton estuvieron en fuerte contienda a lo largo de la competencia, y la primera superó a la segunda en el conteo final.

La Escuela de Gramática de San Vicente mostró un nivel de preparación relativamente alto para los Campeonatos de Escuelas Intersecundarias de este año. Su equipo de relevos de 4 x 400 m para los relevos de Penn se desempeñó bien, lo que justifica su selección.

Entre los atletas extranjeros, Handal Roban estuvo nuevamente en la fila de los ganadores, haciendo el tramo final en la victoria de Penn State en el relevo de 4 x 400 m el sábado pasado.

La triple saltadora, Mikeisha Welcome, ahora en la Universidad de Clemson, estableció un nuevo récord nacional bajo techo de 13,72, colocándola en el tercer lugar en la clasificación de la NCAA para 2023.

En Jamaica, McKish Compton disputó los 60m y logró un tiempo de 6,69. El viento fue un 2,4 positivo.

Javon Rawlins compitió en los 100 m, quedando en segundo lugar con un tiempo de 10,61, mientras que el equipo vicenciano de relevos de Compton, Rawlins, Earl Simmons y Sage Primus quedó tercero en el relevo de 4 x 100 m con un tiempo de 40,77.

Islas Virgenes

Michelle Smith

La miembro del equipo de atletismo de las Islas Vírgenes, Michelle Smith, estudiante de secundaria en la Academia Montverde, compitió en los Juegos Millrose en Nueva York, Nueva York, el 11 de febrero de 2023.

Michelle ocupó el primer lugar en los 600 m con un tiempo de 1:29,52, lo que la llevó a la posición número 1 para atletas menores de 18 años en el mundo. Con su tiempo, Michelle superó el récord nacional bajo techo de las Islas Vírgenes y el récord de la escuela Montverde. El tiempo de Michelle la convirtió en la novena chica de secundaria más rápida en esa distancia en la historia.

Mikaela Smith

La miembro del equipo de atletismo de las Islas Vírgenes, Mikaela Smith, compitiendo para la Universidad Estatal Austin Peay, compitió en el Music City Challenge, en Nashville, Tennessee, el

11 de febrero de 2023. Mikaela terminó tercera en su serie de 800 m, estableciendo un nuevo Nacional de las Islas Vírgenes Récord interior de 2:12.00.

Mikaela competirá a continuación en su Campeonato de Conferencia, los Campeonatos de ASUN el 24 y 25 de febrero de 2023 en Lynchburg, VA.

Raquel Conhoff

Rachel Conhoff, miembro del equipo de atletismo de las Islas Vírgenes, estudiante de último año en Ursinus College, compitió en el BU David Hemery Valentine Invitational de 2023, el 10 de febrero de 2023. Rachel compitió en la carrera de 1 milla, que tuvo un total de 288 en 19 eliminatorias. Rachel ocupó el puesto 14 en su serie y 159 en general con un tiempo de 5:01.80. La próxima reunión de atletismo de Rachel será el 18 de febrero en Keogh Invite en Haverford, Pensilvania.

Nicola Peters

Nicola Peters, estudiante de tercer año de la escuela secundaria Sparkman en Alabama, compitió en la reunión estatal bajo techo de la AHSAA de Alabama en Birmingham, AL, el 4 de febrero de 2023. Nicola ocupó el séptimo lugar en la general en los 400 m con un tiempo de 59,82, justo por debajo de su récord personal. de 59,45, que corrió el 28 de enero de 2023. Nicola logró un récord personal en la prueba preliminar de la carrera de 60 m con 7,88 y siguió con un séptimo lugar general en la final con un tiempo de 7,91.

3er Encuentro de Atletismo - VI

160 atletas interescolares de St. Croix compitieron en su tercer encuentro de atletismo para primaria, secundaria, JV y Varsity. 55 atletas compitieron en las divisiones Middle School, JV y Varsity el 9 de febrero de 2023 en los 1500 m y 400 m y 105 atletas de primaria compitieron al día siguiente, 3 de febrero, en los 80 m y 600 m para el Grupo 1 (U9) y los 100 m , y 800m para Grupos 2 y 3 (U11) y Todo Elemental (11+).

Los resultados completos se pueden encontrar en el sitio web de Atletismo de las Islas Vírgenes:
<https://vitrackandfield.com/competiciones/>