



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

info@athleticsnacac.org

THIS WEEK IN NACAC

Vol. 4

No. 9

26 February 2023

URGENT! URGENT! URGENT! URGENT! URGENT! URGENT!

NACAC Athletics is reminding all member federations that the deadline for submission of their respective Grant for Growth projects is Tuesday 28 February 2023.

At last check several of the member federations of NACAC Athletics had not yet submitted their projects.

Member federations must log in to the [World Athletics Grants Hub](#) to submit the Grant for Growth project.

EDITORIAL

NACAC Athletics is at an historic point in the development of the sport which we continue to promote as the world's leader for individuals.

Perusal of the performances of NACAC athletes in the early part of the Indoor season reveal the continued commitment of our athletes and coaches to build upon the legacy of the past to a sustained leadership in the present and future.

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

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

Having played host to a remarkable edition of the World Athletics Championships in Eugene, Oregon, last year NACAC Athletics is poised to serve up another amazing year of outstanding and record-breaking athletic performances. The stage is currently being set for NACAC to positively impact global athletic competitions everywhere and in many categories in 2023.

The older, matured athletes of our Area continue to lead by example as we have already seen from Ryan Crouser, for example. At the other end, St Lucia's Julien Alfred posted an amazing 6.96 in winning the 60m at her Conference Finals in the US on Saturday evening, while Jamaica's Tina Clayton won the same event at the Gibson/McCook Relays in Kingston the same day, registering a 7.02 outdoors.

Tarees Rhoden of Jamaica, delivered a record-winning performance of 1:46.61, in the 800m at the Atlantic Coast Conference Finals in Tennessee, Kentucky.

Reports indicate that the annual Gibson/McCook Relays lived up to expectations, with a remarkably high number of outstanding performances.

Within the new two weeks, the vast majority of CARIFTA Family member federations will host their respective CARIFTA Trials in the U17 and U20 categories, male and female, following which they will select their national representative teams.

All of The Bahamas is excited about this year's celebration of the 50th anniversary of the CARIFTA Games. Word is that this excitement has already spread across the entire CARIFTA Family and scores of supporters of national representative teams and former CARIFTA Games participants are scheduled to out in an appearance during the course of the prestigious event.

Once more, NACAC Athletics is reminding member federations of the importance of submitting their teams within the established deadline. The Organising Committee is keen on completing the accreditation cards for participants well ahead of the arrival of delegations to the Games.

Dame of Carifta 2023, Pauline Davis, generating national pride and enthusiasm

The 50th CARIFTA Games are 6 weeks away and the anticipation for this 50th anniversary of the games continues to grow.

Thursday, February 16th, Dame of the 50th CARIFTA Games, Pauline Davis, commenced her roadshow to visit as many of the schools on New Providence to stir up the support by stimulating

true Bahamian sporting spirit amongst our young athletes as the nation prepares for the pending, mega track and field spectacle scheduled for 7 – 10 April 2023.



CARIFTA Dame Davis encouraged the students to pursue careers in athletics. The sport has, over the years since being established in 1912, engendered an ever-increasing career options. Speaking of her own experience, she noted that athletics has opened many doors for her and innumerable, positive values that have been a constant source of motivation to remain involved.

CARIFTA Dame Davis began her school visits with her Alma Mater, The Government High School, Senior High, where she inspired the young students and athletes to remember and forever sustain the pride and legacy of the school, at which she had her start in the sport.

Ms. Davis shared her story about the triumphant race that propelled her to national and regional recognition. In 1984 she won both the prestigious, Austin Sealy Award, presented to the athletes that produced the single most outstanding performance at the particular edition of the CARIFTA Games. She grew all excited in telling her story of this particular historic achievement and reminded the students that at the edition in 1984, she also helped The Bahamas team to emerge with the most gold medals that year with her final leg in the 4 x 100m.

Ms. Davis, dubbed the first Bahamian ‘Golden Girl’, encouraged the students at R.M. Bailey Senior High School to remember that this year they are chasing “Gold”, for the 50th Carifta Games. “Remember that our 242 Pride, runs deep,” she urged them.

According to Ms. Davis, “the 50th Carifta LOC looks forward to each school participating in the Cheer Competition whose details will be released shortly and is headed by partner, DasQuay of

DasQuay Entertainment. It will be an opportunity for each school to show their support for their fellow athletes and Bahamians as they carry with them our pride and flag”.

Ms. Davis's most recent school visit was to the CI Gibson Senior High School where she appealed to the students and staff to support the athletes. She highlighted and thanked Johnathon Rodgers, bronze medallist at CARIFTA Games 2022.

“I am happy and grateful that you decided to pick up a pair of cleats instead of a knife or gun and do something positive,” she stated.

Ms. Davis's school visits, labelled, “*On the Road to CARIFTA*”, .is continuing

Whether you are on the track or in the stands cheering your fellow Bahamians, this CARIFTA, ‘**Come Gold With Us**’.

Tickets for the 50th Carifta Games are now on sale online at Carifta50.com or at the Thomas A. Robinson National Stadium’s Western Grand Entrance. For information on purchasing tickets, you can email ticketing@carifta50.com or call (242)605-4051.

For more information on the upcoming games, media accreditation, volunteering or vendor information, persons can visit the 50th Carifta website at Carifta50.com, email info@carifta50.com or call 605-4050.

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

Coaches corner (Plyometrics series 1)

This week Coaches' Corner marks the beginning of a six (6) – week series on **plyometrics**.

In this the first instalment, we define plyometrics and discuss its benefits to track and field athletes. Plyometrics is a component of an athlete's training regimen. It is very popular among athletes of various sports and is frequently used by track and field athletes.

Plyometric exercises are a type of specialized training that use the neuromuscular system and stretch reflex to produce strong muscle contractions. All types of athletes can benefit from the usage of plyometrics to increase their speed, power, rhythm, event-specific strength, and endurance. For our track and field athletes, the focus of our Coaches' Corner, plyometric training can improve their explosiveness, general health and well-being, and their ability to develop the requisite event-specific skills for maximum efficiency of performance.

Plyometric training, also known as stretch-shortening cycle training, is often connected with jumping exercises but also includes running, throwing, and resistance training routines that make use of the stretch reflex mechanism. The neurological system responds more quickly and powerfully when muscles extend rapidly before contracting, which causes the stretch-shortening cycle.

Ritzdorf (2013) declared, “*Plyometrics is one of the most important training elements for all types of power development that will improve the reactivity of the neuromuscular system. Plyometric training is considered a type of reactive strength, also known as elastic strength. The characteristics of plyometric exercises are ‘reflex-induced’ and take advantage of the stored energy in the muscles and tendons*”.

Over time, experts have identified the following benefits of this special activity to athletes:

1. Plyometrics work because the exercises improve the rate of contraction by overloading the neuromuscular system; this is achieved by pre-stretching or shortening the muscle fibers followed by a rapid dynamic post-stretch contraction.
2. Plyometric exercises train the nervous system to respond to muscle extension as quickly as possible and to shorten (contract) quickly and with the most force.
3. The rate of calorie burning will increase as the muscles grow bigger, stronger, and more capable of endurance. The metabolism will accelerate as a result of plyometric activities, causing the athlete to burn more calories even while at rest. With each exercise, the athlete will burn more calories because maintaining muscle requires more energy than maintaining fat.
4. Plyometric training can help endurance athletes produce muscular force more effectively by teaching their bodies to do so by learning to exert more force with a given amount of energy. Power is a crucial performance indicator, and when this type of endurance is created, the athlete is able to operate at a higher intensity for a longer period of time. Plyometric exercises can help to improve power endurance.
5. Given the cost of exercise equipment today, the average athlete does not need to purchase equipment to engage in plyometrics. The athlete can complete a fitness programme using items that are lying around the home.

6. Plyometrics help with co-ordination because when done the optimal performance of muscles occurs when coordinated in both time and sequence. The athlete gets a completely different movement dynamic and power output if the knee extensors engage before the hip extensors do than if the hip works first. Plyometric exercises put the body through a variety of obstacles. Muscles contract and relax in order to achieve control while still exerting force. When first starting plyometric training, the athlete will experience moments of power loss, which occurs when the movement is uncoordinated. Yet, as more time is spent exercising, these occurrences decrease. Power is thus created as a result of enhanced coordination is achieved. Plyometric exercises help the body adapt to these changes so that it can create effective movements. Plyometric workouts themselves can be made to create uncertainty and chaos to increase the athlete's agility.
7. Plyometric exercises decrease the chance of getting injuries. Such training not only teaches the body to produce force more effectively, it also teaches the body to control and absorb forces safely.

The conclusion is that all training programmes must include plyometric work since this has many benefits for the athlete's performance.

Next week Coaches' Corner will address the different types of plyometric activities.

Around NACAC

Cayman Islands' Carifta Trials



A total of 331 athletes, 176 of who are males and 155 females have registered to content for a place on the Cayman Islands national representative team to the 50th anniversary CARIFTA Games, scheduled for Nassau, The Bahamas, 7 – 10 April 2023.

The CARIFTA Trials will be held at the national stadium this weekend, 3 – 4 March 2023.

Jamaica

Jamaican athletes have, during the past week, served notice to the global athletics family that they are preparing themselves to once more make an impact on the performances at the various competitions.

At home, the annual Gibson/McCook Relays took place on Saturday last. There were several outstanding performances. These came ahead of the highly anticipated ISSA Boys' and Girls' Champs slated for March.

Tina Clayton delivered a 6.02 time in winning the 60m for women, ahead of Shashalee Forbes – personal best of 7.03 – and Kerrica Diamond Hill who also achieved a personal best of 7.10.

In the Men's 60m, Akeem Blake (6.42) claimed victory over Oblique Seville (6.42) with Zharnel Hughes (6.45) of England in third.

At Saturday's Birmingham World Indoor Tour final in the men's long jump, Tajay Gayle has posted a personal best of 8.13m, good enough to place second.

Shericka Jackson finished fourth in the women's 60m (7.18), with fellow Jamaican, Natasha Morrison, fifth (7.24) at the same competition in England.

St Vincent and the Grenadines

Handal Roban was again the headline act in track and field over the weekend. Competing for Penn State as a freshman, in the Big Ten Conference Finals on Saturday 25 February, Roban was a little unfortunate in losing the top spot in a final gasp from his teammate, Olivier Desmeules, who completed the distance in 1:47.87. Roban's time was 1:47.88.

Roban currently ranks 13th in the NCAA with one more Conference finals yet to be completed. The top 16 go to the finals.

At home, the St Vincent Grammar School (SVGS) finally got the courage to hold its annual Track and Field Championships on a Saturday. Yesterday, 25 February, the SVGS put on an exciting competition at the Diamond Sport Facility, much to the delight of students, staff, parents and a significant number of patrons.

Earlier today, the reigning champion of both the Boys and Girls' Inter Secondary Schools Athletics Championships (ISSAC) title, the Barrouallie Secondary School Warriors, hosted its annual competition at the aforementioned facility in Diamond.

Hoping to hold on to both titles this year, the Warriors served up some exciting competition before a massive crowd that made the long trek to the nation's lone synthetic track.

CARIFTA Trials 2023

Team Athletics St Vincent and the Grenadines (TASVG) will host its annual CARIFTA Trials on 3 and 4 April 2023 at the Diamond Sports Facility.

Already, three athletes have registered performances that are inside the CARIFTA Standards set by the governing body for the sport.

It is expected that several more athletes could make the standards over the weekend.

Trinidad and Tobago's world record nostalgia

Track and Field athletics has long been an integral part of Trinidad and Tobago's sporting history. Many may recall that in 1966, the British Empire and Commonwealth Games were held in Jamaica.

Trinidad and Tobago athletes fared well at what is recorded as the 8th edition of the Commonwealth Games, performing before large crowds at the national stadium.

The Games in Jamaica came a mere two years after the Summer Olympics held in Tokyo, Japan, at which Wendell Mottley placed second in the 400m, behind Canada's Harry Jerome and Edwin Roberts finished third in the 200m.

In Jamaica, however, Roberts again had to settle for bronze, finishing behind Harry Jerome and The Bahamas' Thomas Robinson, but in the 100yards event. In the 220yards, Roberts was second, sandwiched between Ghana's Stanley Allotey (gold) and Nigeria's David Njoke.

Wendell Mottley won the 440yards with compatriot, Kent Bernard, in second and Don Domansky of Canada in third.

Trinidad and Tobago however won the 4 x 440 yards relay in a world record time of 3"02.8, ahead of Canada and England respectively. The quartet included, Lennox Yearwood, Kent Bernard, Edwin Roberts and Wendell Mottley.

The Members of that Trinidad and Tobago champion and world record setting 4 x 440yards relay team were honoured yesterday, Saturday 25 February, at the Inter-College Nostalgia Football Festival on Saturday 25.

At Saturday's event guests were able to view the team's winning performance against a strong field, with other teams finishing in the following order: Canada, England, host - Jamaica, Australia, Nigeria, Barbados and Uganda.

The 1966 performances announced to the world that Trinidad and Tobago's achievements in Tokyo was just the beginning, following on the heels of Jamaica's medal winning performances at the Olympic Games in 1948 and thereafter. It also set a trend that other excellent sprinters have followed, with Hasely Crawford winning the nation's first Olympic gold medal in the 100m in Montreal, Canada, in 1976.

Almost simultaneously with yesterday's recognition event, Jereem Richards, World Indoor champion and record holder (400m) and Commonwealth Games 200m champion (2022) and record Holder on the 400m at the World Athletics Indoor Tour Final in Birmingham.



(L – R) Lennox Yearwood, Kent Bernard, (a friend Winfield St Hill in blue) Edwin Skinner, Edwin Roberts and NAAATT President George Comissiong

Virgin Islands

Malique Smith, continued his Indoor Track and Field season in Gainesville, Florida at the 2023 RADD Collegiate Last Chance meet on February 16, 2023. Malique placed 2nd in the 400m with a personal record of 48.11.

Michael Dizon-Bumann, a Freshman at Cornell University and graduate from Good Hope Country Day, opened up his Indoor Track and Field season at the Deneault Invite in Ithaca, NY. Michael finished 4th in his heat and 8th overall in the 800m with a time of 2:00.58.



Sofia Swindell 2nd from the right

Sofia Swindell, a sophomore at Lawrenceville School, competed in the Garden State Invitational on 17 February. Sofia finished 2nd in the 200m with a personal best and school record of 25.24. Sophia won the 55mH with another personal best of 8.35. Sofia also helped her school to a first place finish in the 4 x 400m relay with a new school record of 3:55.85, breaking an 18 year old record.

Cypriani Phillip Agricultural Fair Track Meet

The Virgin Islands Track and Field Federation hosted the Cypriani Phillip Agricultural Fair Track Meet on 18 February at the St. Croix Educational Complex track.

Faith Eatmon, St. Croix Track Club, finished 1st in the U17 400m 1:05.78, 2nd place was Safiya Prasad 1:06.11, St. Croix Track Club and 3rd Aminah Prasad 1:07.30, St. Croix Track Club. Faith also won the U17 girls 200m 28.41 and Aminah won the U17 girls 800m 2:47.35.

In the boys U17 400m Vedant Mittal 1:00.92, Jolly Roger Track Club, finished 1st, Nicholas Baptiste, St. Croix Track Club, finished 2nd 1:01.11, followed by Juvante Hurst, St. Croix Track Club, in 3rd 1:01.33. Vedant also won the U17 boys 200m 26.22 and Juvante placed first in the U17 boys 100m 12.76.

Nathan Langley, Jolly Rogers Track Club, finished 1st in the Men's Open 200m 24.35 and 400m 55.89.

J'Neolise Green from the St. Croix Track Club won both the Women's Open 100m 13.37 and 200m 27.32.

Denzel Huggins placed first in the Men's Open 100m 12.00.

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

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

26 Febrero 2023

URGENTE! URGENTE! URGENTE! URGENTE! URGENTE!

NACAC Athletics le recuerda a todas las federaciones miembros que la fecha límite para la presentación de sus respectivas subvenciones para proyectos de crecimiento es el martes 28 de febrero de 2023.

Por último, comprobar varias de las federaciones miembros de NACAC Athletics aún no habían presentado sus proyectos.

Las federaciones de los miembros deben iniciar sesión en el World Athletics Grants Hub para presentar el proyecto de subvención para el crecimiento.

EDITORIAL

NACAC Athletics se encuentra en un punto histórico en el desarrollo del deporte que continuamos promoviendo como líder mundial para las personas.

La lectura de las actuaciones de los atletas de NACAC en la primera parte de la temporada interior revela el compromiso continuo de nuestros atletas y entrenadores para aprovechar el legado del pasado a un liderazgo sostenido en el presente y el futuro.

Después de haber sido el anfitrión de una notable edición del Campeonato Mundial de Atletismo en Eugene, Oregón, el año pasado Nacac Athletics está listo para servir otro año increíble de actuaciones atléticas sobresalientes y récord. Actualmente se está estableciendo el escenario para que NACAC afecte positivamente las competiciones deportivas globales en todas partes y en muchas categorías en 2023.

Los atletas mayores y maduros de nuestra área continúan liderando con el ejemplo, como ya hemos visto en Ryan Crouser, por ejemplo. En el otro extremo, Julien Alfred de Santa Lucía registró un increíble 6.96 al ganar los 60m en sus finales de conferencia en los EE. UU. El sábado por la noche, mientras que Tina Clayton de Jamaica ganó el mismo evento en los relevos Gibson/McCook en Kingston el mismo día, registrando un 7.02 al aire libre.

Tarees Rhoden de Jamaica, entregó una actuación récord de 1: 46.61, en los 800m en las Finales de la Conferencia de la Costa Atlántica en Tennessee, Kentucky.

Los informes indican que los relevos anuales de Gibson/MCCOOK estuvieron a la altura de las expectativas, con un número notablemente alto de actuaciones sobresalientes.

Dentro de las nuevas dos semanas, la gran mayoría de las federaciones de miembros de la familia Carifta organizarán sus respectivas pruebas de Carifta en las categorías U17 y U20, hombres y mujeres, después de los cuales seleccionarán sus equipos representativos nacionales.

Todas las Bahamas están entusiasmadas con la celebración de este año del 50 aniversario de los Juegos Carifta. Se dice que esta emoción ya se ha extendido por toda la familia Carifta y decenas de partidarios de equipos representativos nacionales y ex participantes de los Juegos de Carifta están programados para aparecer durante el curso del prestigioso evento.

Una vez más, NACAC Athletics le recuerda a las federaciones miembros la importancia de presentar sus equipos dentro de la fecha límite establecida. El Comité Organizador está interesado en completar las tarjetas de acreditación para los participantes muy por adelantado a la llegada de delegaciones a los Juegos.

Dama de Carifta 2023, Pauline Davis, Generando orgullo y entusiasmo nacional

Los 50 juegos de Carifta están a 6 semanas de distancia y la anticipación para este 50 aniversario de los juegos continúa creciendo.

Jueves, 16 de Febrero, Dama de los 50 Juegos de Carifta, Pauline Davis, comenzó su roadshow para visitar como muchas de las escuelas en Nueva Providencia para provocar el apoyo estimulando el verdadero espíritu deportivo de las Bahamas entre nuestros jóvenes atletas mientras la nación se prepara para la pendiente. , Mega Track and Field Spectacle programado para el 7 al 10 de Abril de 2023.

Carifta Dame Davis alentó a los estudiantes a seguir carreras en atletismo. El deporte, a lo largo de los años desde que se estableció en 1912, engendró una opción de carrera cada vez mayor.

Hablando de su propia experiencia, señaló que el atletismo ha abierto muchas puertas para ella e innumerables valores positivos que han sido una fuente constante de motivación para permanecer involucrados.

Carifta Dame Davis comenzó sus visitas a la escuela con su Alma Marter, la Escuela Secundaria del Gobierno, Senior High, donde inspiró a los jóvenes estudiantes y atletas a recordar y para siempre sosteniendo el orgullo y el legado de la escuela, en el que tuvo su comienzo en el deporte . La Sra. Davis compartió su historia sobre la carrera triunfante que la impulsó al reconocimiento nacional y regional. En 1984 ganó el prestigioso Premio Austin Sealy, entregado a los atletas que produjeron la actuación más destacada en la edición particular de los Juegos de Carifta. Ella se emocionó al contar su historia de este logro histórico particular y les recordó a los estudiantes que en la edición en 1984, también ayudó al equipo de Bahamas a emerger con la mayoría de las medallas de oro ese año con su etapa final en los 4 x 100m.

La Sra. Davis, denominada la primera "Golden Girl" de Bahamian, alentó a los estudiantes en R.M. Bailey Senior High School para recordar que este año persiguen el "oro", para los 50 juegos de Carifta.

"Recuerde que nuestro 242 orgullo, corre profundamente", les instó.

Según la Sra. Davis, "El 50º Carifta Loc espera que cada escuela que participe en la competencia de alegría cuyos detalles se publicarán en breve y está encabezado por su socio, Dasquay de Dasquay Entertainment. Será una oportunidad para que cada escuela muestre su apoyo a sus compañeros atletas y bahamianos mientras llevan consigo nuestro orgullo y bandera ".

La visita escolar más reciente de la Sra. Davis fue a la Escuela Secundaria Senior de CI Gibson, donde apeló a los estudiantes y al personal para apoyar a los atletas. Destacó y agradeció a Johnathon Rodgers, medallista de bronce en los Juegos de Carifta 2022.

"Estoy feliz y agradecido de que hayas decidido recoger un par de tacos en lugar de un cuchillo o una pistola y hacer algo positivo", afirmó.

Las visitas escolares de la Sra. Davis, etiquetadas, "en el camino a carifta", es continuando Ya sea que estés en la pista o en las gradas que animan a tus compañeros bahamianos, esta carifta, "ven oro con nosotros".

Los boletos para los 50 juegos de Carifta ahora están a la venta en línea en carifta50.com o en la Gran entrada occidental del Estadio Nacional de Thomas A. Robinson. Para obtener información sobre los boletos de compra, puede enviar un correo electrónico a ticketing@carifta50.com o llamar al (242) 605-4051.

Para obtener más información sobre los próximos juegos, acreditación de medios, voluntariado o información de proveedores, las personas pueden visitar el sitio web 50 de Carifta en carifta50.com, enviar un correo electrónico a info@carifta50.com o llamar al 605-4050.

La ESQUINA DE ENTRENADORES

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

Corner Coaches (Serie de Plyometrics 1)

Esta semana, la esquina de los entrenadores marca el comienzo de una serie de seis (6) semanas en Plyometrics.

En esta primera entrega, definimos Plyometrics y discutimos sus beneficios para los atletas de seguimiento y campo.

Plyometrics es un componente del régimen de entrenamiento de un atleta. Es muy popular entre los atletas de varios deportes y es utilizado con frecuencia por atletas de atletismo.

Los ejercicios pliométricos son un tipo de entrenamiento especializado que usa el sistema neuromuscular y el reflejo de estiramiento para producir contracciones musculares fuertes. Todos los tipos de atletas pueden beneficiarse del uso de pliometría para aumentar su velocidad, potencia, ritmo, fuerza específica de eventos y resistencia. Para nuestros atletas de atletismo, el enfoque de la esquina de nuestros entrenadores, el entrenamiento pliométrico puede mejorar su explosividad, salud general y bienestar, y su capacidad para desarrollar las habilidades específicas de eventos necesarias para la máxima eficiencia de rendimiento.

El entrenamiento pliométrico, también conocido como entrenamiento del ciclo de estreno, a menudo se relaciona con los ejercicios de salto, pero también incluye rutinas de entrenamiento de ejecución, lanzamiento y resistencia que utilizan el mecanismo de reflejo de estiramiento. El sistema neurológico responde más rápida y poderosamente cuando los músculos se extienden rápidamente antes de contraer, lo que causa el ciclo de cambio de estiramiento.

Ritzdorf (2013) declaró: "La pliometría es uno de los elementos de entrenamiento más importantes para todo tipo de desarrollo de energía que mejorará la reactividad del sistema neuromuscular. El entrenamiento pliométrico se considera un tipo de fuerza reactiva, también conocida como fuerza

elástica. Las características de los ejercicios pliométricos son "inducidos por reflejos" y aprovechan la energía almacenada en los músculos y los tendones".

Con el tiempo, los expertos han identificado los siguientes beneficios de esta actividad especial a los atletas:

1. Funciona la pliometría porque los ejercicios mejoran la tasa de contracción al sobrecargar el sistema neuromuscular; Esto se logra preestructando o acortando las fibras musculares seguidas de una rápida contracción dinámica posterior al estroch.
2. Los ejercicios pliométricos entrena el sistema nervioso para responder a la extensión muscular lo más rápido posible y acortar (contraer) rápidamente y con la mayor fuerza.
3. La tasa de quema de calorías aumentará a medida que los músculos se vuelvan más grandes, más fuertes y más capaces de resistencia. El metabolismo se acelerará como resultado de actividades pliométricas, lo que hace que el atleta queme más calorías incluso en reposo. Con cada ejercicio, el atleta quemará más calorías porque mantener el músculo requiere más energía que mantener la grasa.
4. El entrenamiento pliométrico puede ayudar a los atletas de resistencia a producir fuerza muscular de manera más efectiva al enseñar a sus cuerpos a hacerlo aprendiendo a ejercer más fuerza con una cantidad dada de energía. La potencia es un indicador de rendimiento crucial, y cuando se crea este tipo de resistencia, el atleta puede operar a una intensidad más alta durante un período de tiempo más largo. Los ejercicios pliométricos pueden ayudar a mejorar la resistencia de la potencia.
5. Dado el costo de los equipos de ejercicio hoy en día, el atleta promedio no necesita comprar equipos para participar en pliometría. El atleta puede completar un programa de acondicionamiento físico utilizando elementos que están en la casa.
6. La pliometría ayuda con la coordinación porque cuando se realiza el rendimiento óptimo de los músculos ocurre cuando se coordina tanto en tiempo como en secuencia. El atleta obtiene una dinámica de movimiento y potencia de movimiento completamente diferente si los extensores de rodilla se involucran antes de que los extensores de la cadera lo hagan que si la cadera funciona primero. Los ejercicios pliométricos ponen el cuerpo a través de una variedad de obstáculos. Los músculos se contraen y relajan para lograr el control mientras aún ejercen fuerza. Cuando comience por primera vez el entrenamiento pliométrico, el atleta experimentará momentos de pérdida de

potencia, que ocurre cuando el movimiento se descoordina. Sin embargo, a medida que se pasa más tiempo haciendo ejercicio, estos ocurrencias disminuyen. La potencia se crea así como resultado de una mejor coordinación se logra. Los ejercicios pliométricos ayudan al cuerpo a adaptarse a estos cambios para que pueda crear movimientos efectivos. Se pueden hacer entrenamientos pliométricos en sí mismos para crear incertidumbre y caos para aumentar la agilidad del atleta.

7. Los ejercicios pliométricos disminuyen la posibilidad de recibir lesiones. Dicha capacitación no solo enseña al cuerpo a producir fuerza de manera más efectiva, sino que también le enseña al cuerpo a controlar y absorber las fuerzas de manera segura.

La conclusión es que todos los programas de entrenamiento deben incluir trabajo pliométrico ya que esto tiene muchos beneficios para el rendimiento del atleta.

La próxima semana, la esquina de los entrenadores abordará los diferentes tipos de actividades pliométricas.

Alrededor de NACAC

Triales Carifta de las Islas Caimán

Un total de 331 atletas, 176 de quienes son hombres y 155 mujeres se han registrado en el contenido de un lugar en el Equipo Representante Nacional de las Islas Caimán para los Juegos del 50 aniversario Carifta, programados para Nassau, las Bahamas, 7 - 10 de Abril de 2023.

Las pruebas de Carifta se llevarán a cabo en el National Stadium este fin de semana, 3 al 4 de Marzo de 2023.

Jamaica

Los atletas Jamaiquinos, durante la semana pasada, notificaron a la familia mundial del atletismo que se están preparando para tener un impacto una vez más en las actuaciones en las diversas competiciones.

En casa, los relevos anuales Gibson/McCook se llevaron a cabo el sábado pasado. Hubo varias actuaciones destacadas. Estos se produjeron antes de los muy esperados Campeonatos de Niños y Niñas de la ISSA programados para marzo.

Tina Clayton entregó un tiempo de 6.02 al ganar los 60m para mujeres, por delante de Shashalee Forbes (mejor marca personal de 7.03) y Kerrica Diamond Hill, que también logró una mejor marca personal de 7.10.

En los 60m masculinos, Akeem Blake (6.42) se adjudicó la victoria sobre Oblique Sevilla (6,42) con Zharnel Hughes (6,45) de Inglaterra en tercer lugar.

En la final del Birmingham World Indoor Tour del sábado en el salto de longitud masculino, Tajay Gayle registró una mejor marca personal de 8.13m, lo suficientemente buena como para colocarse en segundo lugar.

Shericka Jackson terminó cuarta en los 60m femeninos (7.18), con su compatriota jamaicana, Natasha Morrison, quinta (7.24) en la misma competencia en Inglaterra.

San Vicente y las Granadinas

Handal Roban fue nuevamente el acto principal en atletismo durante el fin de semana. Compitiendo por Penn State como estudiante de primer año, en las Finales de la Conferencia Big Ten el sábado 25 de febrero, Roban fue un poco desafortunado al perder el primer puesto en un jaleo final de su compañero de equipo, Olivier Desmeules, quien completó la distancia en 1: 47.87. El tiempo de Roban fue 1: 47.88.

Roban actualmente ocupa el puesto 13 en la NCAA con una final de conferencia más aún por completar. Los 16 mejores van a la final.

En casa, la Escuela de Gramática de San Vicente (SVGS) finalmente obtuvo el coraje de celebrar su campeonato anual de atletismo un sábado. Ayer, el 25 de febrero, los SVGS realizan una emocionante competencia en las instalaciones de Diamond Sport, para deleite de los estudiantes, el personal, los padres y un número significativo de clientes.

Hoy temprano, el actual campeón del Título del Campeonato de Atletismo de las Escuelas Secundarias Inter Secundarias (ISSAC) de niños y niñas, los Guerreros de la Escuela Secundaria BarroUallie, organizó su competencia anual en las instalaciones antes mencionadas en Diamond. Con la esperanza de aferrarse a ambos títulos este año, los Warriors sirvieron una competencia emocionante ante una multitud masiva que hizo la larga caminata por la única pista sintética de la nación.

Trials de Carifta 2023

Team Athletics St Vincent y las Granadinas (TASVG) organizarán sus pruebas anuales de Carifta el 3 y 4 de abril de 2023 en las instalaciones de Diamond Sports.

Ya, tres atletas tienen actuaciones registradas que están dentro de los estándares de Carifta establecidos por el órgano de gobierno para el deporte.

Se espera que varios atletas más puedan hacer los estándares durante el fin de semana.

Trinidad and Tobago

La nostalgia récord mundial de Trinidad y Tobago

Track and Field Athletics ha sido durante mucho tiempo una parte integral de la historia deportiva de Trinidad y Tobago. Muchos pueden recordar que en 1966, los Juegos del Imperio Británico y la Commonwealth se celebraron en Jamaica.

A los atletas a Trinidad y Tobago les fue bien en lo que se registra como la octava edición de los Juegos de la Commonwealth, actuando antes de grandes multitudes en el Estadio Nacional.

Los Juegos en Jamaica llegaron apenas dos años después de los Juegos Olímpicos de Verano Hled en Tokio, Japón, en el que Wendell Mottley ocupó el segundo lugar en los 400m, detrás de Harry Jerome de Canadá y Edwin Roberts terminó tercero en los 200m.

En Jamaica, sin embargo, Roberts nuevamente tuvo que conformarse con el bronce, terminando detrás de Harry Jerome y Thomas Robinson de las Bahamas, pero en el evento de 100 yardas. En los 220 yardas, Roberts fue segundo, intercalado entre Stanley Allotey (oro) de Ghana y David Njoke de Nigeria.

Wendell Mottley ganó los 440 yardas con Compatriot, Kent Bernard, en segundo y Don Domansky de Canadá en tercer lugar.

Sin embargo, Trinidad y Tobago ganaron el relevo de 4 x 440 yardas en un tiempo récord mundial de 3 "02.8, por delante de Canadá e Inglaterra, respectivamente. El cuarteto incluyó, Lennox Yearwood, Kent Bernard, Edwin Roberts y Wendell Mottley.

Los miembros de ese campeón de Trinidad y Tobago y un récord mundial de 4 x 440 y 440yards Relay Team fueron honrados ayer, el sábado 25 de febrero, en el Festival de Fútbol Nostalgia entre Colegios el sábado 25.

En el evento del sábado, los invitados pudieron ver el rendimiento ganador del equipo contra un campo fuerte, con otros equipos terminando en el siguiente orden: Canadá, Inglaterra, anfitrión - Jamaica, Australia, Nigeria, Barbados y Uganda.

Las actuaciones de 1966 anunciaron al mundo que los logros de Trinidad y Tobago en Tokio fueron solo el comienzo, después de las actuaciones ganadoras de la medalla de Jamaica en los Juegos Olímpicos en 1948 y posteriormente. También estableció una tendencia que otros excelentes velocistas han seguido, con Hasely Crawford ganando la primera medalla de oro olímpica de la nación en los 100 metros en Montreal, Canadá, en 1976.

Casi simultáneamente con el evento de reconocimiento de ayer, Jereem Richards, campeón mundial de interior y poseedor de récord (400m) y el campeón de los Juegos de los Juegos de la Commonwealth (2022) y el poseedor de récord en la final de 400m en la Final World Athletics Indoor Tour en Birmingham.

Islas Virgenes

Malique Smith, continuó su temporada de atletismo interior en Gainesville, Florida, en la reunión de la última oportunidad de 2023 Radd Collegiate el 16 de febrero de 2023. Malique ocupó el segundo lugar en los 400m con un récord personal de 48.11.

Michael Dizon-Bumann, estudiante de primer año en la Universidad de Cornell y graduado de Good Hope Country Day, abrió su temporada de atletismo interior en la invitación de Deneault en Ithaca, Nueva York. Michael terminó cuarto en su calor y octavo en general en los 800m con un tiempo de 2: 00.58.

Sofía Swindell 2nd de la derecha

Sofia Swindell, estudiante de segundo año en la escuela Lawrenceville, compitió en el Garden State Invitational el 17 de febrero. Sofía terminó segundo en los 200 metros con un mejor récord personal y escolar de 25.24. Sophia ganó los 55MH con otro mejor personal de 8.35. Sofía también ayudó a su escuela a un primer lugar en el relevo de 4 x 400m con un nuevo récord escolar de 3: 55.85, rompiendo un récord de 18 años.

Cypriani Phillip Feria agrícola de la feria.

La Federación de Track and Field de las Islas Virgen organizó la reunión de la Feria Agrícola Cypriani Phillip el 18 de febrero en la pista de St. Croix Educational Complex Track. Faith Eatmon, St. Croix Track Club, terminó el primero en el U17 400m 1: 05.78, el segundo lugar fue Safiya Prasad 1: 06.11, St. Croix Track Club y el tercer AMINAH Prasad 1: 07.30, St. Croix Track Club. Faith también ganó las chicas U17 200m 28.41 y Aminah ganó las chicas U17 800m 2: 47.35.

En los chicos U17 400m Vedant Mittal 1: 00.92, Jolly Roger Track Club, terminó el primero, Nicholas Baptiste, St. Croix Track Club, terminó 2do 1: 01.11, seguido de Juvante Hurst, St. Croix Track Club, en 3º 1: 01.33 . Vedant también ganó el U17 Boys 200m 26.22 y Juvante colocado primero en los U17 Boys 100m 12.76.

Nathan Langley, Jolly Rogers Track Club, terminó primero en el Abierto de Hombres 200m 24.35 y 400m 55.89.

J'Neolise Green del St. Croix Track Club ganó el Open Women's Open 100m 13.37 y 200m 27.32. Denzel Huggins se colocó primero en el Abierto de Hombres 100m 12.00.

Los resultados completos se pueden encontrar en el sitio web de Track and Field de las Islas Virgen:

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