



NORTH AMERICAN, CENTRAL AMERICAN AND CARIBBEAN ATHLETICS ASSOCIATION

**ATHLETICS**

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

[info@athleticsnacac.org](mailto:info@athleticsnacac.org)

## THIS WEEK IN NACAC

Vol. 4

No. 12

20 March 2023

**URGENT! URGENT! URGENT! URGENT! URGENT! URGENT! URGENT!**

*The Extraordinary NACAC Congress is scheduled, via Zoom, for 7.00pm on Thursday 23 March 2023.*

*The deadline for submission of their respective Applications for the Member Federation Grants of 2023 has been extended to 31 March 2023.*

### EDITORIAL

This is a big week for NACAC as we bring our entire family together to make monumental changes to the Constitution in an effort to make us an as institution, more relevant to the rapidly changing nature of our sport.

The finalisation and approval of the Constitution is the lone agenda item for the NACAC Congress being held via Zoom, which is scheduled for a 7.00pm (Miami Time) start.

This week also brings us closer to the commencement of the 50<sup>th</sup> anniversary of the CARIFTA Games which will be held at the Thomas A Robinson Stadium in Nassau, Bahamas. The vast

*Keith Joseph  
General Secretary, NACAC*

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

majority of member federations of the CARIFTA family have already submitted their entries and the process of accreditation has begun.

Information reaching us at the NACAC Secretariat suggests that expectations are high in The Bahamas, in terms of the delivery of an excellent and most historic edition of the CARIFTA Games.

Teams competing in the 50<sup>th</sup> Anniversary CARIFTA Games are being facilitated with three charters, one starting in Surinam, another in Antigua and Barbuda and the final one, from Jamaica. This is one way in which member federations can get their athletes to and from Nassau in a timely manner and avoid the exorbitant costs usually associated with the several activities around the Caribbean during the brief Easter weekend.

Hon. Prime Minister of The Commonwealth of The Bahamas, Phillip Davis, who was at the 49<sup>th</sup> CARIFTA Games in Kingston, Jamaica, last year, has not only been a prime mover but has not only committed his country to being magnificent hosts this year, but has maintained keen interest in the preparations. He is ensuring that his country and its people display excellence in service, upholding only the highest standards in hosting sporting events, consistent with the government's thrust to the development and sustainability of viable sport tourism sector on the nation's economy.

There is a very welcoming people, Bahamians, waiting to greet and treat all CARIFTA Games' lovers, to Nassau, The Bahamas.

### **Edith Skippings to benefit from Women Leads Course**

Edith Skippings, President of the governing body of athletics in the Turks and Caicos Islands, has been selected by the NACAC Gender Leadership Working Group, to represent the Area in attending the Association of Summer Olympic International Federations (ASOIF) Women in Leadership Course 2023.

The objective of the Women Lead Sports programme is to support the advancement of women as leaders at national and international level and to enhance development of the necessary skillsets required to serve in elective positions. The course is aimed at skill-building in communication, negotiation and networking along with development of self-confidence and personal leadership styles.

The programme will once again be coordinated by leadership coach, Gabriela Mueller Mendoza.

*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 course will combine four live online coaching sessions (2 hours per week) with offline content such as videos, podcasts, PDFs and homework.

### **CARIFTA Games 2023 – an inclusive initiative!**



As the 50<sup>th</sup> CARIFTA Games draws closer with only 4 weeks away, the Local Organizing Committee of the 50<sup>th</sup> CARIFTA Games, is gratified by the foresight of NACAC President, Mike Sands, on including the Special Olympics as a part of these upcoming competition.

Mr. Sands stated that NACAC Athletics has been engaged in discussions with Athletics Canada, in having the Area play a leading role in having Paralympians included in our annual programme.

“The goal is to ensure inclusion as much as possible by all member federations. To this end we have designated Athletics Canada’s Helen Manning, to lead this process, for our Area in World Athletics. We have been slow in getting started. Nonetheless, when Special Olympics asked for inclusion it opened the door to an area of interest for us at NACAC. We know it comes with its challenges, but I have asked the general membership to look at the possibility of being more inclusive in the events that we have throughout the area”, Sands stated.

This 50<sup>th</sup> rendition of the CARIFTA games will include events that allow for Special Olympic athletes to participate. These athletes, based on their performances, will also be selected for other events and competitions, throughout the athletic calendar within the region.

*Keith Joseph*  
General Secretary, NACAC

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

According to Gilbert Williams, National Director, Special Olympics Bahamas, at a time when everyone is talking about inclusion, it is a special moment to see the LOC and NACAC not only talk the talk but show the effort to make it happen.

“It is important to see our athletes, demonstrate courage, not just here in The Bahamas but throughout the Caribbean.”



Dr. Don Deveaux, Chief Medical Officer of Oaktree Medical Center, the Title Sponsor, for the 50<sup>th</sup> CARIFTA Games, showed his support of this special effort by sponsoring 20 tickets for the upcoming games.

According to Dr. Deveaux, these are to provide for the executives, committee members and coaches of the Special Olympics Bahamas Organization, to both thank and encourage them for their efforts in working with these athletes.

“We never want you to tire in doing good deeds. This is just to encourage you, corporate Bahamas, and Bahamians in general that we are all in this together. With that mindset, we can see how far the country can go in general.”

As the representative of the Special Olympics Bahamas, within the Ministry of Youth, Sports and Culture, The Dame of Carifta, Pauline Davis, also gave her thanks.

She thanked Dr. Deveaux for his contribution and both NACAC and the LOC for having the vision to include these athletes as a part of these upcoming games.

The Hon. Michael Pintard, Leader of the Free National Movement and Leader of the Opposition, along with Minister Shanendon Cartwright, Member of Parliament and representative for St.

Barnabas, showed their support for the 50<sup>th</sup> Anniversary edition of the CARIFTA Games by

*Keith Joseph*  
General Secretary, NACAC

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

sporting their CARIFTA gear. They purchased \$2,500 dollars' worth of tickets in support, thereby ensuring some of their constituents are in attendance.

Minister Pintard stated that these Games are special to us as a nation and region and should be seen as a point of unification in supporting our Team Bahamas.

In preparation of the upcoming 50<sup>th</sup> Anniversary the final round of qualifiers will be held 25 – 27 March 2023.

The Carifta Games will be held from 7 – 10 April 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](http://www.carifta50.com) and at the Box Office, located at the Eastern Grand Entrance of the Thomas. A. Robinson, National Stadium, on the same side as Road Traffic.

For more information you can subscribe to the carifta50.com website or follow them on their social media pages on @carifa2023 or Facebook: @50thCariftaGames2023.

You can also call 808-Gold or email [partnership@carifta50.com](mailto:partnership@carifta50.com) to still take advantage of the opportunity to partner for these upcoming CARIFTA Games.

### **Bahamasair Uplifts the Region**

As the CARIFTA Games approaches its 50<sup>th</sup> Anniversary, it celebrates its Jubilee, with The Bahamas, Caricom and Bahamasair.

Since its inaugural flight in 1973, Bahamasair has always been taking Bahamians and the Bahamas to higher heights.

Established by the Bahamas Government on the 17 of June, in 1973, it started by acquiring the routes of Flamingo Airlines and the operations and routes of Out Island Airways.

Their first flight was to Andros Island and the second to Freeport, Grand Bahama.

Now they continue their long history of continuing to uplift the nation, communities, and region both figuratively and by their efforts of support through altruism.

During a press conference held at the Thomas. A. Robinson National Stadium, the announcement of Bahamasair role as the official airline and a Gold Partner was made on the historical site of one of the first airports in Nassau, and the roof of a historic World War II bunker, that was used for training.

*Keith Joseph*  
General Secretary, NACAC

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

According to Mike Sands, President NACAC, Bahamasair is officially the airline that will be transporting all the athletes, coaches, supporters, and dignitaries to The Bahamas' beautiful shores for the 50<sup>th</sup> Anniversary of the CARIFTA Games.

“It is a pleasure to say Bahamasair is designated the official airline of the CARIFTA Games and a gold partner.”

Mr. Sands continued his thanks of the partnership, efforts, and cooperation that the team, led by Mr. Tracy Cooper, Managing Director, Bahamasair, have made to assist and accommodate the region.

Bahamasair has made adjustments to their regular flight schedule for their aircrafts to service the region. They will begin their journey into the region, by first dropping the CARIFTA Games swim team and will then continue their flight path to accommodate the remainder of the region for the 50<sup>th</sup> CARIFTA Games.

Bahamasair has made plans to ensure there is no interruption to the integrity of their normal flight schedule.

The Bahamasair team led by Mr. Cooper, also included, Mr. Prince Storr, Deputy Managing Director, Mrs. Samantha Lookie, Director of Commercial and Charters, Mr. Wilfred Mullings, Sales Executive and First Officer Pierre.

Mr. Cooper stated, it is good that we can be instrumental in bring these matters to fruition.

“We are delighted to be onboard and be the airline of choice. It is the 50<sup>th</sup> Anniversary of the CARIFTA Games. We will help out wherever is needed in the Caribbean and Americas.” Mr. Cooper stated they are here to support.

Mr. Storr, Deputy Managing Director, stated the importance of these games as they align with the 50<sup>th</sup> Anniversaries of The Bahamas and the company itself.

According to Mrs. Samantha Lookie, Bahamasair stated that it is a part of our lineage to help with the CARIFTA Games.

“This is a staple for Bahamasair, because we don't just fly here, we live.”

Officer Pierre, said, the focus is to ensure everyone arrives safely and on time with a quality ride.

Bahamasair has dedicated itself to ensuring they accommodate and are able to take care of all those that will be coming for these upcoming games without interrupting their regular schedule and that of the Easter weekend.

*Keith Joseph*  
General Secretary, NACAC

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

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

### ***Peak Performance in Athletics***

Method a coach can use to have their athletes peak in major competition. Peak performance in athletics requires careful planning and preparation.

- 1. Establish a training plan:** A training plan should be developed and implemented at least several months before the competition to ensure that the athlete is in top physical condition. This plan should include a balance of aerobic and anaerobic exercises, as well as weight training and rest periods. Coach must plan backwards from the date of the competition they want to peak for.
- 2. Adjust training intensity:** As the competition approaches, the intensity of training should be increased. This should be done gradually to avoid injuries and burnout. Coaches must take in consideration the rule of thumb, which is as volume decreases, intensity increase as you move closer to the competition. The intensity must be well complemented with proper rest and recovery method.
- 3. Tapering:** In the weeks leading up to the competition, the athlete's training should be gradually tapered down. This allows the body to rest and recover, while maintaining the gains made during training. This is when you do quality work in terms of high intensity work with lot of rest and very low volume.
- 4. Nutrition:** Proper nutrition is essential for peak performance. Athletes should focus on eating a balanced diet with adequate carbohydrates, protein, and healthy fats. They should also stay hydrated to maintain optimal performance.
- 5. Visualization and mental preparation:** Mental preparation is just as important as physical preparation. Athletes should practice visualization techniques to visualize themselves performing well in competition. They should also practice relaxation techniques to reduce anxiety and stress.
- 6. Sleep:** Adequate rest and sleep are crucial for optimal performance. Athletes should aim to get at least 8 hours of sleep per night in the weeks leading up to the competition.
- 7. Warm-up and cool-down:** Proper warm-up and cool-down routines should be established and followed before and after every training session and competition.

Overall, peaking for a competition requires a combination of physical and mental preparation, proper nutrition, rest, and recovery. With careful planning and execution of these strategies, athletes can achieve their peak performance and perform at their best in competitions.

## **Around NACAC**

### **Virgin Islands**

Virgin Islands Track and Field Team member Michelle Smith, a High School Junior at Montverde Academy, competed in the New Balance Indoor National Championship in Boston, MA, from March 9 - 12, 2023.

Michelle won her heat of the 400m in the preliminary rounds with a new Virgin Islands National Junior Indoor Record of 54.37. In the final of the 400m Michelle ran her second fastest time in her career and placed 4th with a time of 54.81. Michelle's performance in the 400m ranks her 5th in the world for U18 athletes. Michelle is still ranked #1 in the World in the 600m with her Millrose Games performance.

On March 12 Michelle ran a 53.88 split in the 4x400m relay and helped her Monteverde team win the National Indoor Championship with a new Florida State record of 3:45.69.

The New Balance Indoor National Championship concluded Michelle's 2023 Indoor season. Michelle opened up her outdoor season by running a US leading time of 59.02 in the 400mH, and followed that performance by winning the final in 59.24.

Omari Bennett, a Hammond High School in Columbia, SC, competed in the Redhawk Invitational in Blythewood, SC on March 11, 2023. Omari finished first in the prelim of the 110m Hurdles in 15.25 and continued on to place 1st in the final with a time of 14.69.

Omari competed in his home meet, the Hammond Meet on 15 March. He won the Shot Put with a throw of 38 feet and 2 inches. On March 18, 2023 Omari competed in the Redhawk Invitational in Orangeburg, SC, where he won the 100mH in a time of 15.96.

Sofia Swindell, a sophomore at the Lawrenceville High School, competed in the New Balance Indoor National Championship in Boston, MA, 9 – 12 March 2023.

Sofia finished 3rd in the preliminary rounds of the 60mH with a time of 9.09, which qualified her for the semi-finals. In the semi-finals Sofia ran a personal best of 9.05 finishing 3rd in her race and 9th overall just missing advancing to the final.

*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 New Balance Indoor National Championship concluded Sofia's 2023 Indoor season. Virgin Islands Track and Field Team member Nicola Peters, a Junior at the Sparkman High, competed in the New Balance Indoor National Championship in Boston, MA, from March 9 - 12, 2023.

Nicola finished 4th in the preliminary rounds of the 60m dash in a time of 8.00 seconds. She also competed in the Homewood Invitational in Homewood, AL, on March 18, 2023, copping third in the 100m dash in a time of 12.53, which is a top 25 time in the State of Alabama. In the 200m Nicola finished in 4th place with a time of 26.11.

Nicola will compete next in the Florence Invitational in Florence, AL on March 23, 2023.

Michael Dizon-Bumann, a Freshman at Cornell University and graduate from Good Hope Country Day, opened up his Outdoor Track and Field season at the Penn Challenge in Philadelphia PA.

Michael finished 3rd in his heat of the 800m and ranked 8th overall with a time of 1:58.34.



The Virgin Islands National Team traveled to Puerto Rico to open up their 2023 Outdoor Track and Field Season. Yashira Rhymer-Stuart, Maia Campbell and Raynier Charlery competed in the Spring Break Classic, 17 – 18 March 17 and 18 in Carolina, PR.

Yashira Rhymer-Stuart competed in the High Jump and finished in 1st place with a jump of 1.70m. Maia Campbell finished first in the Shot Put with a throw of 13.89.m. Raynier Charlery competed in the U20 - 100m dash and finished 3rd with a time of 11.04.

### **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)*

Vincetian Penn State Track & Field's freshman, Handal Roban, has come in for high praise given his achievements in the second semester of his attendance at the prestigious university.

Roban, who placed third in the NCAA Div. 1. Indoor 800m final, has received the Big Ten Indoor Freshman of the Year honors, from the Conference.

Roban's Indoor performances saw him make the Penn State's top five all-time list in his pet event, the 800m. also as announced by the conference Wednesday.

*Keith Joseph*  
*General Secretary, NACAC*

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



*Reigning Vincentian 800m Champion, Handal Roban*

The university's website posted the following:

**THE PHENOM – HANDAL ROBAN – MIDDLE DISTANCE**

- Roban recently earned First-Team All-American honors for his third-place standing in the 800-meter run at the NCAA Division I Indoor National Championships.

*Keith Joseph*  
General Secretary, NACAC

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

- FINISHED as the No. 1 freshman in the country, posting a 1:47.28 in the championship finals.
- Became the seventh indoor 800-meter First Team All-American (eight instances) in Penn State history and the first Nittany Lion 800-meter NCAA medallist since Isaiah Harris won silver in 2018.
- Earned Second-Team All-Big Ten honours for his silver medal-winning performance in the 800-meter run at the Big Ten Indoor Championships.
- Tied Brannon Kidder for the third-best 800-meter time in Penn State history, with his 1:47.01 qualifying time that sent him to the NCAA Championships.
- Ran a 1:16.91 in the 600-meters early in the season which now ranks as the No. 6 time in Penn State history in the event.

## **INDOOR SEASON AWARD ROUNDUP**

NCAA & USTFCCCA First Team All-American

- Handal Roban – 800m  
Big Ten Freshman of the Year
- Handal Roban (men)

Team Athletics St Vincent and the Grenadines commended Roban on his stellar first year competing Indoors at university level. He now holds the nation's 800m Indoor record.

Roban is now focused on the Outdoor season, representing St Vincent and the Grenadines at the NACAC Athletics U23 Championships scheduled for Costa Rica and World Athletics Outdoor Championships scheduled for Budapest, Hungary.

**20 March 2023**

**¡URGENTE! ¡URGENTE! ¡URGENTE! ¡URGENTE! ¡URGENTE! ¡URGENTE! ;**

***El Congreso Extraordinario de NACAC está programado para el jueves 23 de marzo de 2023 a las 7:00 pm.***

***La fecha límite para la presentación de sus respectivas Solicitudes para las Becas de la Federación Miembro de 2023 se ha extendido hasta el 31 de marzo de 2023.***

### **EDITORIAL**

Esta es una gran semana para NACAC ya que reunimos a toda nuestra familia para hacer cambios monumentales a la Constitución en un esfuerzo por convertirnos en una institución más relevante para la naturaleza rápidamente cambiante de nuestro deporte.

La finalización y aprobación de la Constitución es el único tema de la agenda del Congreso de NACAC que se llevará a cabo a través de Zoom, que está programado para comenzar a las 7:00 p. m. (hora de Miami).

Esta semana también nos acerca al comienzo del 50 aniversario de los Juegos CARIFTA que se llevarán a cabo en el Estadio Thomas A Robinson en Nassau, Bahamas. La gran mayoría de las federaciones miembros de la familia CARIFTA ya han presentado sus inscripciones y se ha iniciado el proceso de acreditación.

La información que nos llega a la Secretaría de NACAC sugiere que las expectativas son altas en Las Bahamas, en términos de la entrega de una edición excelente e histórica de los Juegos CARIFTA.

Los equipos que compiten en los Juegos del 50 Aniversario de CARIFTA cuentan con tres vuelos chárter, uno con inicio en Surinam, otro en Antigua y Barbuda y el último en Jamaica. Esta es una forma en que las federaciones miembro pueden llevar a sus atletas hacia y desde Nassau de manera oportuna y evitar los costos exorbitantes generalmente asociados con las diversas actividades en el Caribe durante el breve fin de semana de Pascua.

*Keith Joseph*  
*General Secretary, NACAC*

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

Honorable El Primer Ministro de la Mancomunidad de las Bahamas, Phillip Davis, quien estuvo en los 49° Juegos CARIFTA en Kingston, Jamaica, el año pasado, no solo ha sido un movimiento principal, no solo ha comprometido a su país a ser magníficos anfitriones este año, sino que ha mantenido gran interés en los preparativos. Se está asegurando de que su país y su gente muestren excelencia en el servicio, defendiendo solo los más altos estándares en la organización de eventos deportivos, en consonancia con el impulso del gobierno para el desarrollo y la sostenibilidad del sector del turismo deportivo viable en la economía de la nación.

Hay un pueblo muy acogedor, los bahameños, esperando para saludar y tratar a todos los amantes de los Juegos CARIFTA en Nassau, Las Bahamas.

### **Edith Skippings se beneficiará del Curso de Mujeres Líderes**

Edith Skippings, presidenta del organismo rector del atletismo en las Islas Turcas y Caicos, ha sido seleccionada por el Grupo de Trabajo de Liderazgo de Género de NACAC, para representar al Área en la asistencia al Curso de Mujeres en Liderazgo de la Asociación de Federaciones Internacionales Olímpicas de Verano (ASOIF) 2023.

El objetivo del programa Women Lead Sports es apoyar el avance de las mujeres como líderes a nivel nacional e internacional y mejorar el desarrollo de las habilidades necesarias para desempeñar cargos electivos. El curso está dirigido al desarrollo de habilidades en comunicación, negociación y creación de redes junto con el desarrollo de la confianza en sí mismo y estilos de liderazgo personal.

El programa será nuevamente coordinado por la entrenadora de liderazgo, Gabriela Mueller Mendoza.

El curso combinará cuatro sesiones de entrenamiento en línea en vivo (2 horas por semana) con contenido fuera de línea, como videos, podcasts, archivos PDF y tareas.

### **Juegos CARIFTA 2023: ¡una iniciativa inclusiva!**

A medida que se acercan los 50.º Juegos CARIFTA a solo 4 semanas, el Comité Organizador Local de los 50.º Juegos CARIFTA se complace con la previsión del presidente de NACAC, Mike Sands, de incluir las Olimpiadas Especiales como parte de esta próxima competencia.

*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 Sr. Sands declaró que NACAC Athletics ha estado en conversaciones con Athletics Canada, para que el Área desempeñe un papel de liderazgo en la inclusión de los atletas paralímpicos en nuestro programa anual. “El objetivo es garantizar la inclusión tanto como sea posible por parte de todas las federaciones miembro. Con este fin, hemos designado a Helen Manning, de Athletics Canada, para liderar este proceso, para nuestra Área en World Athletics. Hemos tardado en empezar. No obstante, cuando Olimpiadas Especiales solicitó la inclusión, abrió la puerta a un área de interés para nosotros en NACAC. Sabemos que viene con sus desafíos, pero le he pedido a los miembros en general que vean la posibilidad de ser más inclusivos en los eventos que tenemos en el área”, afirmó Sands.

Esta versión número 50 de los juegos de CARIFTA incluirá eventos que permitirán la participación de atletas de Olimpiadas Especiales. Estos atletas, en base a sus actuaciones, también serán seleccionados para otros eventos y competencias, a lo largo del calendario deportivo dentro de la región.

Según Gilbert Williams, director nacional de Olimpiadas Especiales de Bahamas, en un momento en que todos hablan de inclusión, es un momento especial para ver al LOC y a la NACAC no solo hablando, sino mostrando el esfuerzo para que esto suceda.

“Es importante ver a nuestros atletas demostrar coraje, no solo aquí en las Bahamas sino en todo el Caribe”.

El Dr. Don Deveaux, director médico de Oaktree Medical Center, el patrocinador principal de los 50.º Juegos CARIFTA, mostró su apoyo a este esfuerzo especial al patrocinar 20 boletos para los próximos juegos.

Según el Dr. Deveaux, estos son para los ejecutivos, miembros del comité y entrenadores de la Organización de Olimpiadas Especiales de Bahamas, para agradecerles y alentarlos por sus esfuerzos al trabajar con estos atletas.

“Nunca queremos que te canses de hacer buenas obras. Esto es solo para alentarlos a ustedes, a las empresas corporativas de Bahamas y a los bahameños en general, a que todos estamos juntos en esto. Con esa mentalidad, podemos ver hasta dónde puede llegar el país en general”.

Como representante de las Olimpiadas Especiales Bahamas, dentro del Ministerio de Juventud, Deportes y Cultura, la Dama de Carifta, Pauline Davis, también agradeció.

*Keith Joseph*  
General Secretary, NACAC

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

Agradeció al Dr. Deveaux por su contribución ya la NACAC y al LOC por tener la visión de incluir a estos atletas como parte de estos próximos juegos.

El Honorable Michael Pintard, líder del Movimiento Nacional Libre y líder de la oposición, junto con el ministro Shanendon Cartwright, miembro del parlamento y representante de St. Barnabas, mostraron su apoyo a la edición del 50 aniversario de los Juegos CARIFTA luciendo su equipo CARIFTA. Compraron boletos por valor de \$ 2,500 dólares en apoyo, asegurando así que algunos de sus electores asistieran.

El Ministro Pintard declaró que estos Juegos son especiales para nosotros como nación y región y deben verse como un punto de unificación para apoyar a nuestro Equipo Bahamas.

En preparación para el próximo 50 aniversario, la ronda final de clasificatorios se llevará a cabo del 25 al 27 de marzo de 2023.

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](http://www.carifta50.com) y en la taquilla, ubicada en la Gran Entrada Este de Thomas. A. Robinson, Estadio Nacional, del mismo lado de Tránsito Vial.

Para obtener más información, puede suscribirse al sitio web [carifta50.com](http://carifta50.com) o seguirlos en sus páginas de redes sociales en @carifa2023 o Facebook: @50thCariftaGames2023.

También puede llamar al 808-Gold o enviar un correo electrónico a [partnership@carifta50.com](mailto:partnership@carifta50.com) para aprovechar la oportunidad de asociarse para estos próximos Juegos CARIFTA.

### **Bahamasair eleva la región**

A medida que los Juegos CARIFTA se acercan a su 50 aniversario, celebran su jubileo con las Bahamas, Caricom y Bahamasair.

Desde su vuelo inaugural en 1973, Bahamasair siempre ha llevado a los bahameños y las Bahamas a alturas más altas.

Establecida por el Gobierno de Bahamas el 17 de junio de 1973, comenzó adquiriendo las rutas de Flamingo Airlines y las operaciones y rutas de Out Island Airways.

Su primer vuelo fue a Andros Island y el segundo a Freeport, Gran Bahama.

*Keith Joseph*  
General Secretary, NACAC

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



Ahora continúan con su larga historia de continuar elevando a la nación, las comunidades y la región, tanto en sentido figurado como mediante sus esfuerzos de apoyo a través del altruismo. Durante una conferencia de prensa celebrada en el Thomas. A. Robinson National Stadium, el anuncio del papel de Bahamasair como aerolínea oficial y Gold Partner se realizó en el sitio histórico de uno de los primeros aeropuertos de Nassau, y en el techo de un búnker histórico de la Segunda Guerra Mundial, que se utilizó para entrenamiento. .

Según Mike Sands, presidente de NACAC, Bahamasair es oficialmente la aerolínea que transportará a todos los atletas, entrenadores, simpatizantes y dignatarios a las hermosas costas de las Bahamas para el 50 aniversario de los Juegos CARIFTA.

“Es un placer decir que Bahamasair ha sido designada aerolínea oficial de los Juegos CARIFTA y socio de oro”.

El Sr. Sands continuó agradeciendo la asociación, los esfuerzos y la cooperación que el equipo, dirigido por el Sr. Tracy Cooper, Director General de Bahamasair, ha realizado para ayudar y acomodar a la región.

Bahamasair ha realizado ajustes en su horario de vuelo regular para que sus aviones brinden servicio a la región. Comenzarán su viaje a la región, dejando primero al equipo de natación de los Juegos CARIFTA y luego continuarán su ruta de vuelo para acomodar al resto de la región para los 50° Juegos CARIFTA.

Bahamasair ha hecho planes para garantizar que no se interrumpa la integridad de su horario de vuelo normal.

El equipo de Bahamasair dirigido por el Sr. Cooper también incluyó al Sr. Prince Storr, Director Gerente Adjunto, la Sra. Samantha Lookie, Directora Comercial y de Fletamentos, el Sr. Wilfred Mullings, Ejecutivo de Ventas y el Primer Oficial Pierre.

El Sr. Cooper declaró, es bueno que podamos ser instrumentales para llevar estos asuntos a buen término.

“Estamos encantados de estar a bordo y ser la aerolínea elegida. Es el 50 Aniversario de los Juegos CARIFTA. Ayudaremos donde sea necesario en el Caribe y las Américas”. El Sr. Cooper dijo que están aquí para apoyar.

El Sr. Storr, Director Gerente Adjunto, señaló la importancia de estos juegos, ya que se alinean con los 50 Aniversarios de Las Bahamas y la propia compañía.

*Keith Joseph*  
General Secretary, NACAC

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

Según la Sra. Samantha Lookie, Bahamasair declaró que es parte de nuestro linaje para ayudar con los Juegos CARIFTA.

“Este es un elemento básico para Bahamasair, porque no solo volamos aquí, vivimos”.

El oficial Pierre dijo que el enfoque es garantizar que todos lleguen a tiempo y de manera segura con un viaje de calidad.

Bahamasair se ha dedicado a garantizar que se acomoden y puedan atender a todos los que vendrán para estos próximos juegos sin interrumpir su horario regular y el del fin de semana de Pascua.

## **La ESQUINA DE ENTRENADORES**

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

### ***Rendimiento máximo en atletismo***

Método que un entrenador puede usar para que sus atletas alcancen su punto máximo en una competencia importante. El rendimiento máximo en el atletismo requiere una planificación y una preparación cuidadosas.

1. Establecer un plan de entrenamiento: se debe desarrollar e implementar un plan de entrenamiento al menos varios meses antes de la competencia para garantizar que el atleta esté en las mejores condiciones físicas. Este plan debe incluir un equilibrio de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos, así como entrenamiento con pesas y períodos de descanso. El entrenador debe planificar hacia atrás a partir de la fecha de la competencia en la que desea alcanzar su punto máximo.
2. Ajuste la intensidad del entrenamiento: a medida que se acerca la competencia, se debe aumentar la intensidad del entrenamiento. Esto debe hacerse gradualmente para evitar lesiones y agotamiento. Los entrenadores deben tener en cuenta la regla general, que es que a medida que disminuye el volumen, la intensidad aumenta a medida que te acercas a la competencia. La intensidad debe complementarse bien con un adecuado método de descanso y recuperación.
3. Disminución gradual: en las semanas previas a la competencia, el entrenamiento del atleta debe reducirse gradualmente. Esto permite que el cuerpo descanse y se recupere, manteniendo las ganancias obtenidas durante el entrenamiento. Es cuando haces un trabajo de calidad en términos de trabajo de alta intensidad con mucho descanso y muy poco volumen.

*Keith Joseph*  
*General Secretary, NACAC*

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

4. Nutrición: La nutrición adecuada es esencial para el máximo rendimiento. Los atletas deben enfocarse en llevar una dieta balanceada con carbohidratos adecuados, proteínas y grasas saludables. También deben mantenerse hidratados para mantener un rendimiento óptimo.

5. Visualización y preparación mental: La preparación mental es tan importante como la preparación física. Los atletas deben practicar técnicas de visualización para visualizarse a sí mismos desempeñándose bien en la competencia. También deben practicar técnicas de relajación para reducir la ansiedad y el estrés.

6. Sueño: el descanso y el sueño adecuados son cruciales para un rendimiento óptimo. Los atletas deben aspirar a dormir al menos 8 horas por noche en las semanas previas a la competencia.

7. Calentamiento y enfriamiento: Deben establecerse y seguirse rutinas adecuadas de calentamiento y enfriamiento antes y después de cada sesión de entrenamiento y competencia.

En general, alcanzar el punto máximo para una competencia requiere una combinación de preparación física y mental, nutrición adecuada, descanso y recuperación. Con una cuidadosa planificación y ejecución de estas estrategias, los atletas pueden lograr su máximo rendimiento y rendir al máximo en las competencias.

## **Alrededor de NACAC**

### **Islas Virgenes**

Michelle Smith, miembro del equipo de atletismo de las Islas Vírgenes, estudiante de secundaria en la Academia Montverde, compitió en el Campeonato Nacional New Balance Indoor en Boston, MA, del 9 al 12 de marzo de 2023.

Michelle ganó su serie de 400 m en las rondas preliminares con un nuevo récord nacional juvenil bajo techo de las Islas Vírgenes de 54,37. En la final de los 400 m, Michelle corrió el segundo tiempo más rápido de su carrera y quedó en cuarto lugar con un tiempo de 54,81. El desempeño de Michelle en los 400 m la ubica en el quinto lugar en el mundo para atletas sub-18. Michelle todavía ocupa el puesto número 1 en el mundo en los 600 m con su actuación en los Juegos Millrose.

*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 12 de marzo, Michelle corrió un parcial de 53,88 en el relevo de 4x400 m y ayudó a su equipo de Monteverde a ganar el Campeonato Nacional Bajo Techo con un nuevo récord del estado de Florida de 3:45,69.

El Campeonato Nacional New Balance Indoor concluyó la temporada Indoor 2023 de Michelle. Michelle abrió su temporada al aire libre con un tiempo líder en EE. UU. de 59,02 en los 400 mH, y siguió esa actuación al ganar la final en 59,24.

Omari Bennett, de Hammond High School en Columbia, SC, compitió en el Redhawk Invitational en Blythewood, SC el 11 de marzo de 2023. Omari terminó primero en la prueba preliminar de los 110 m con vallas en 15,25 y continuó hasta el primer lugar en la final con un tiempo de 14,69.

Omari compitió en su encuentro local, el Hammond Meet el 15 de marzo. Ganó el lanzamiento de peso con un lanzamiento de 38 pies y 2 pulgadas. El 18 de marzo de 2023, Omari compitió en el Redhawk Invitational en Orangeburg, SC, donde ganó los 100 mH con un tiempo de 15,96.

Sofía Swindell, estudiante de segundo año en Lawrenceville High School, compitió en el New Balance Indoor National Championship en Boston, MA, del 9 al 12 de marzo de 2023.

Sofía terminó 3ª en las rondas preliminares de los 60mH con un tiempo de 9,09, lo que la clasificó para las semifinales. En las semifinales, Sofía logró una mejor marca personal de 9,05 y terminó tercera en su carrera y novena en la general, a falta de avanzar a la final.

El Campeonato Nacional New Balance Indoor concluyó la temporada Indoor 2023 de Sofía.

Nicola Peters, miembro del equipo de atletismo de las Islas Vírgenes, estudiante de tercer año en Sparkman High, compitió en el Campeonato Nacional New Balance Indoor en Boston, MA, del 9 al 12 de marzo de 2023.

Nicola terminó 4º en las rondas preliminares de los 60 m lisos con un tiempo de 8,00 segundos.

También compitió en el Homewood Invitational en Homewood, AL, el 18 de marzo de 2023, quedando en tercer lugar en los 100 m lisos con un tiempo de 12,53, que es uno de los 25 mejores tiempos en el estado de Alabama. En los 200m Nicola terminó en 4º lugar con un tiempo de 26.11.

Nicola competirá a continuación en el Florence Invitational en Florence, AL, el 23 de marzo de 2023.

Michael Dizon-Bumann, estudiante de primer año en la Universidad de Cornell y graduado de Good Hope Country Day, abrió su temporada de atletismo al aire libre en el Penn Challenge en

Filadelfia PA. Michael terminó tercero en su serie de 800 m y ocupó el octavo lugar en la general con un tiempo de 1: 58.34.

La Selección Nacional de las Islas Vírgenes viajó a Puerto Rico para inaugurar su temporada de atletismo al aire libre 2023. Yashira Rhymer-Stuart, Maia Campbell y Raynier Charlery compitieron en el Spring Break Classic, del 17 al 18 de marzo, 17 y 18 en Carolina, PR.

Yashira Rhymer-Stuart compitió en el salto de altura y terminó en 1er lugar con un salto de 1,70 m. Maia Campbell terminó primera en lanzamiento de peso con un lanzamiento de 13,89 m. Raynier Charlery compitió en U20 - 100 m lisos y terminó tercero con un tiempo de 11,04.

### **San Vicente y las Granadinas**

El estudiante de primer año de Vincentian Penn State Track & Field, Handal Roban, ha recibido grandes elogios debido a sus logros en el segundo semestre de su asistencia a la prestigiosa universidad.

Roban, quien quedó tercero en la NCAA Div. 1. La final de 800 m bajo techo recibió los honores de estudiante de primer año bajo techo del año de la Conferencia.

Las actuaciones en interiores de Roban lo vieron entrar en la lista de los cinco mejores de todos los tiempos de Penn State en su evento favorito, los 800 m. también como lo anunció la conferencia el miércoles.

El sitio web de la universidad publicó lo siguiente:

#### **EL FENÓMENO – HANDAL ROBAN – MEDIA DISTANCIA**

- Roban ganó recientemente los honores del Primer Equipo All-American por su tercer lugar en la carrera de 800 metros en los Campeonatos Nacionales Indoor de la División I de la NCAA.
- **TERMINÓ** como el estudiante de primer año No. 1 en el país, registrando un tiempo de 1:47.28 en las finales del campeonato.
- Se convirtió en el séptimo All-American del primer equipo de 800 metros bajo techo (ocho instancias) en la historia de Penn State y el primer medallista de la NCAA de 800 metros Nittany Lion desde que Isaiah Harris ganó la plata en 2018.
- Obtuvo los honores del segundo equipo All-Big Ten por su actuación ganadora de la medalla de plata en la carrera de 800 metros en los Big Ten Indoor Championships.

*Keith Joseph*  
General Secretary, NACAC

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

- Empató a Brannon Kidder por el tercer mejor tiempo de 800 metros en la historia de Penn State, con su tiempo de calificación de 1:47.01 que lo envió al Campeonato de la NCAA.
- Corrió 1:16.91 en los 600 metros al principio de la temporada, lo que ahora se ubica como el tiempo número 6 en la historia de Penn State en el evento.

#### RESUMEN DE PREMIOS DE LA TEMPORADA INTERIOR

NCAA y USTFCCCA Primer equipo All-American

- Handal Roban – 800m

Big Ten estudiante de primer año del año

- Handal Roban (hombres)

El Equipo de Atletismo de San Vicente y las Granadinas elogió a Roban por su primer año estelar compitiendo bajo techo a nivel universitario. Ahora tiene el récord nacional de 800 m bajo techo. Roban ahora se enfoca en la temporada al aire libre, representando a San Vicente y las Granadinas en el Campeonato NACAC de Atletismo Sub-23 programado para Costa Rica y el Campeonato Mundial de Atletismo al aire libre programado para Budapest, Hungría.

*Keith Joseph*  
General Secretary, NACAC

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