



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. 17

**30 April 2023**

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

### *NACAC Deadlines*

*Tuesday 30 May is the deadline for submission of nominations for persons contesting for positions on the NACAC Council at the NACAC Athletics Congress scheduled for San Jose, Costa Rica, 23 July 2023.*

### **New Life Invitational set for Freeport**

Indications from the organisers are that there has been great interest shown by athletes of the NACAC Athletics Area, in participating in the 2<sup>nd</sup> edition of the New Life Invitational (NLI), which is scheduled to take place on Saturday 13 May, at the stadium in Freeport, Grand Bahama. The Organising Committee has been busy at work reaching out to agents of athletes from the region to ensure an array of high-quality athletes are on show.

The 1<sup>st</sup> NACAC Athletics New Life Invitational took place in Miramar, Florida, a few years ago. The onset of the Covid-19 pandemic caused the postponement and a review of the event.

*Keith Joseph*  
CEO, NACAC

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

The NLI is part of the plan of NACAC Athletics to facilitate an annual circuit of competitions with cash prizes, between the end of March and the second week of June, each year, aimed at providing opportunities from the Area to compete at home, before going on to Europe and international competitions.

As the athletes prepare for the World Championships, scheduled for Budapest, Hungary, in August, the NLI will afford them an early opportunity to show their skills and the extent of their readiness for the biggest event on the World Athletics Calendar for 2023.

### **Focus on NACAC U13/U15 2023**

NACAC Athletics reminds all of its members that the deadline for the submission of the numerical entries for the NACAC U13/U15 Championships is Monday 1 May 2023.

The Championships are scheduled for 15 – 16 July, in the Dominican Republic.

NACAC Athletics Technical Delegate for the Championships, Carlos Clemente, of El Salvador, has requested that member federations that are participating must confirm by tomorrow. He noted that the Organising Committee is in urgent need of the numerical entries in order to properly plan for the event and be good hosts to all.

Each member federation can enter a maximum of two athletes in each of the combined event categories, and therefore a maximum of eight athletes per team.

The last edition of the NACAC U13/U15 was successfully held in Managua, Nicaragua, in 2021, just as many of the NACAC Athletics member federations had begun opening up to international travel following the covid-19 pandemic.

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

#### *Proper sleeping patterns and fitness*

Getting enough high-quality sleep is just as important for overall health and fitness as regular physical exercise and a healthy diet. In fact, sleep is considered one of the three pillars of a healthy lifestyle, along with nutrition and exercise.

According to Suni (2022) in his article, *Sleep dictionary*, a sleeping pattern, is also known as a sleep pattern, which refers to an individual's regular sleep-wake cycle over a period. It describes the timing and duration of an individual's sleep and wakefulness throughout the day and night.

*Keith Joseph*  
CEO, NACAC

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

Sleep patterns are influenced by a variety of factors, including age, lifestyle, work schedules, and environmental cues such as light and temperature. In general, a healthy sleep pattern is one in which an individual can get the recommended amount of sleep each night (typically 7-9 hours for adults), fall asleep relatively quickly, and stay asleep through the night without frequent awakenings.

Sleep is crucial for athletes' recovery and repair after training or competition. During sleep, the body releases growth hormone, which stimulates tissue repair, including repairing the muscles that have been stressed during exercise.

There are several reasons why a proper sleeping pattern is just as important for fitness as physical exercise.

- 1. Recovery and Repair:** During sleep, the body repairs and rejuvenates tissues, including muscle tissue that has been stressed during exercise. Without sufficient sleep, the body may not be able to fully recover, which can lead to decreased athletic performance, increased risk of injury, and slower progress in achieving fitness goals.
- 2. Hormonal Balance:** Sleep plays a crucial role in regulating the body's hormonal balance, including hormones that affect appetite, metabolism, and muscle growth. Lack of sleep can disrupt these hormonal rhythms, leading to weight gain, decreased muscle mass, and increased risk of chronic diseases.
- 3. Immune Function:** Sleep is also critical for supporting a strong immune system, which is important for overall health and fitness. Chronic sleep deprivation can impair immune function, making individuals more vulnerable to illnesses and infections.
- 4. Mental Function:** Proper sleep is essential for cognitive function, including memory consolidation and learning. This is especially important for athletes and fitness enthusiasts who need to retain new skills and techniques to improve their performance.
- 5. Energy Levels:** Finally, sleep plays a key role in regulating energy levels, which is important for exercise performance. Without enough sleep, individuals may feel fatigued and lack the motivation and energy to exercise effectively.

In summary, sleep plays a critical role in athletes' recovery and repair by promoting muscle repair, reducing inflammation, replenishing energy stores, restoring mental and physical energy levels,

and regulating hormones. Athletes who prioritize good sleep habits are more likely to recover quickly, avoid injuries, and perform at their best. Experts generally recommend that adults aim for 7-9 hours of sleep per night, although individual needs may vary. Additionally, it's important to maintain a consistent sleep schedule and practice good sleep hygiene, such as *avoiding caffeine and electronic devices before bed, creating a relaxing sleep environment, and sticking to a relaxing bedtime routine*. By prioritizing good sleep habits, individuals can support their physical and mental well-being and optimize their fitness goals.

#### *Reference*

*Jawabri, K. H. (2022, May 8). Physiology, Sleep Patterns. StatPearls - NCBI Bookshelf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK551680>.*

### **Around NACAC**

#### **Dominica**

NACAC Athletics has expressed its pleasure at the news that the track and field athlete of the Nature Isle, Dominican, will soon find themselves better prepared for regional and international competition.

The news comes from the country's national federation that plans are being finalised for the government to lay the foundation for a synthetic track.

The national federation remains one of the few Caribbean countries still not in possession of a synthetic track for what is easily the nation's most successful sport at the international level.

NACAC Athletics remains optimistic that the project will come to fruition and assist Dominican athletes in taking their rightful place in athletics competitions around the world.

#### **El Salvador**

The senior national team of the Salvadoran Athletics Federation was among athletes involved in the Trials of the Mexican Athletics Federation which took place in León, Mexico, 28 – 30 April 2023.



The Trials were for selection of athletes to compete in the Central American and Caribbean (CAC) Games which will be held in San Salvador, El Salvador, in June/July 2023.

A total of 450 Mexican and international athletes participated in the competition hoping to meet the qualifying standards of their respective countries and be part of national teams to the Games.

El Salvador sent nine (9) female and 13 male athletes, accompanied by the Treasurer of the Federation, Lic. Navas, four (4) coaches and two (2) physiotherapists, to the Trials.

### **Martinique**

The Martinique Athletics League, under the auspices of the French Federation, has extended an open invitation to elite athletes to the *Inaugural Meeting de la Martinique*, to be held on Saturday 27 May 2023 at the Louis Achilles Stadium, Fort de France.

The Invitational Meet has been classified as a French National Meet. However, the Martinique Athletics League has been authorized to extend invitations to athletes in the NACAC Athletics area.

The Martinique Athletics League will be responsible for airfares, internal transfers, accommodation and meals, for the invited athletes, from Thursday 25 May to Sunday 28 May 2023 .

The events at the meet are: 100m M/F, 200m M/F, 100mH , 110mH , 400mM, 800mW  
Pole Vault M , Long Jump F, Discus M, Shot-put F and 5000m M/W

Each invited Federation is allowed a maximum of two (2) elite athletes per event.

*Keith Joseph*  
CEO, NACAC

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



**CRÉDIT MUTUEL  
ATHLÉ TOUR  
NATIONAL**



**MEETING  
DE LA  
MARTINIQUE  
27 MAI  
2023**

# PROGRAMME

Pré Meeting

**16H30**

600 m EA Filles / Garçons

**16H40**

50 m Benjamins

**16H45**

50 m Benjamins

**16H50**

100 m Minimes filles

**16H55**

100 m Minimes garçons

**17H00**

100 m Régional F

**17H10**

100 m Régional H

**ALLOCUTION**

Meeting

**17H30**

100 m Femmes series  
Perche Hommes

**17H40**

100 m Hommes series

**17H50**

400 m Hommes

**17H55**

400 m Femmes

**18H00**

5000 m Mixte  
Longueur Femmes  
Disques Hommes

**18H45**

200 m Femmes

**18H55**

200 m Hommes  
Poids Femmes

**CÉRÉMONIE  
PROTOCOLAIRE**

**19H15**

1000 m Poussines

**19H20**

1000 m Poussins

**19H30**

100 m Haies Femmes

**19H45**

110 m Haies Hommes

**19H55**

100 m Femmes FINALE

**20H00**

100 m Hommes FINALE

**CÉRÉMONIE  
PROTOCOLAIRE**



Keith Joseph  
CEO, NACAC

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

NACAC Athletics has lent its support to the organisers of this new event and hopes that it will become a permanent feature in the area, adding to the number of high-level, money-meets, open to athletes in any given year.

## **Nicaragua**

Xiomara Larios Toruño, the president of the Nicaraguan Athletics Federation, continues to lead the organisation in the fulfilment of its programme of activities for the year, 2023.

Following on from the successful organisation of the Central American Cross Country and Race Walking Championships in March and the XXI Pan American Race Walking Cup, attention is now on the preparations for Kids Athletics Day, Sunday 7 May, 2023.

After a meeting with the Ministry of Education to discuss the preparations for the celebration and anxious to involve the largest number of athletes purposes, a circular has been issued so that all schools, encouraging their participation.

Schools can celebrate in their respective locations and are requested to send in photos/videos of their activities to the national federation.

## **TASVG celebrates Kids Athletics and Hosts Nationals 2023**

Team Athletics St Vincent and the Grenadines (TASVG) will, on Saturday 6 May, host its annual Kids Athletics Festival, joining the World Athletics family in observing World Kids Athletics Day 2023.

Some 300 athletes drawn from across St Vincent and the Grenadines, who have been engaged in Kids Athletics, organized by TASVG, under the leadership of National Coordinator, Kelisha Yorke, will engage in a two-hour programme of athletics activities at the stadium at Diamond, beginning at 10.00am. The children are expected to arrive at the facility at 9.00am.

TASVG will also host its Annual Wendell Hercules Athletics Championships at the stadium on Saturday and Sunday, 6 – 7 May, 2023, beginning at 2.00pm on both days.

TASVG plans to have the children involved in the Kids Athletics activities stay on to witness the start of competition in the National Championships following their own programme.

*Keith Joseph*  
CEO, NACAC

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

30 Abril 2023

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

***Fechas límite de la NACAC***

***El Martes 30 de Mayo es la fecha límite para la presentación de nominaciones de personas que compiten por puestos en el Consejo de NACAC en el Congreso de Atletismo de NACAC programado para San José, Costa Rica, el 23 de Julio de 2023.***

**New Life Invitational para Freeport**

Los indicios de los organizadores son que ha habido un gran interés por parte de los atletas del Área de Atletismo de NACAC, en participar en la 2da edición del New Life Invitational (NLI), que está prevista para el sábado 13 de mayo, en el estadio de Freeport, Gran Bahama.

El Comité Organizador ha estado ocupado trabajando para comunicarse con los agentes de atletas de la región para garantizar que se muestre una variedad de atletas de alta calidad.

El primer NACAC Athletics New Life Invitational se llevó a cabo en Miramar, Florida, hace unos años. El inicio de la pandemia de Covid-19 provocó el aplazamiento y la revisión del evento.

La NLI es parte del plan de NACAC Athletics para facilitar un circuito anual de competencias con premios en efectivo, entre fines de marzo y la segunda semana de junio de cada año, con el objetivo de brindar oportunidades desde el Área para competir en casa, antes de irse. en Europa y competiciones internacionales.

Mientras los atletas se preparan para el Campeonato Mundial, programado para Budapest, Hungría, en agosto, la NLI les brindará una oportunidad temprana para mostrar sus habilidades y el grado de preparación para el evento más importante del Calendario Mundial de Atletismo para 2023.

**Enfoque en NACAC U13/U15 2023**

NACAC Athletics recuerda a todos sus miembros que la fecha límite para la presentación de las inscripciones numéricas para los Campeonatos NACAC U13/U15 es el lunes 1 de mayo de 2023.

Los campeonatos están programados para el 15 y 16 de julio en República Dominicana.

*Keith Joseph*  
*CEO, NACAC*

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



El Delegado Técnico de Atletismo de NACAC para los Campeonatos, Carlos Clemente, de El Salvador, ha solicitado que las federaciones miembros que están participando confirmen para mañana. Señaló que el Comité Organizador necesita con urgencia las entradas numéricas para planificar adecuadamente el evento y ser buenos anfitriones para todos.

Cada federación miembro puede inscribir un máximo de dos atletas en cada una de las categorías de eventos combinados y, por lo tanto, un máximo de ocho atletas por equipo.

La última edición de NACAC U13/U15 se llevó a cabo con éxito en Managua, Nicaragua, en 2021, justo cuando muchas de las federaciones miembro de NACAC Athletics habían comenzado a abrirse a los viajes internacionales luego de la pandemia de covid-19.

## **El Rincón de los Entrenadores: Chester Morgan, Director, Entrenadores y Campamentos de NACAC**

### ***Patrones de sueño adecuados y estado físico***

Dormir lo suficiente y de buena calidad es tan importante para la salud y el estado físico en general como el ejercicio físico regular y una dieta saludable. De hecho, el sueño se considera uno de los tres pilares de un estilo de vida saludable, junto con la nutrición y el ejercicio.

Según Suni (2022) en su artículo, el diccionario del sueño, un patrón de sueño, también se conoce como patrón de sueño, que se refiere al ciclo regular de sueño y vigilia de un individuo durante un período. Describe el momento y la duración del sueño y la vigilia de una persona durante el día y la noche.

Los patrones de sueño están influenciados por una variedad de factores, que incluyen la edad, el estilo de vida, los horarios de trabajo y las señales ambientales, como la luz y la temperatura. En general, un patrón de sueño saludable es aquel en el que una persona puede dormir la cantidad recomendada cada noche (típicamente de 7 a 9 horas para adultos), dormirse relativamente rápido y permanecer dormido toda la noche sin despertarse con frecuencia.

El sueño es crucial para la recuperación y reparación de los atletas después del entrenamiento o la competencia. Durante el sueño, el cuerpo libera la hormona del crecimiento, que estimula la reparación de los tejidos, incluida la reparación de los músculos que se han estresado durante el ejercicio.

*Keith Joseph*  
CEO, NACAC

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

Hay varias razones por las que un patrón de sueño adecuado es tan importante para la forma física como el ejercicio físico.

1. Recuperación y Reparación: Durante el sueño, el cuerpo repara y rejuvenece los tejidos, incluyendo el tejido muscular que ha sido estresado durante el ejercicio. Sin dormir lo suficiente, es posible que el cuerpo no pueda recuperarse por completo, lo que puede conducir a una disminución del rendimiento atlético, un mayor riesgo de lesiones y un progreso más lento para lograr los objetivos de acondicionamiento físico.

2. Equilibrio hormonal: el sueño juega un papel crucial en la regulación del equilibrio hormonal del cuerpo, incluidas las hormonas que afectan el apetito, el metabolismo y el crecimiento muscular. La falta de sueño puede alterar estos ritmos hormonales, lo que provoca un aumento de peso, una disminución de la masa muscular y un mayor riesgo de enfermedades crónicas.

3. Función inmunológica: el sueño también es fundamental para respaldar un sistema inmunológico fuerte, lo cual es importante para la salud y el estado físico en general. La privación crónica del sueño puede afectar la función inmunológica, lo que hace que las personas sean más vulnerables a enfermedades e infecciones.

4. Función mental: el sueño adecuado es esencial para la función cognitiva, incluida la consolidación de la memoria y el aprendizaje. Esto es especialmente importante para los atletas y entusiastas del fitness que necesitan retener nuevas habilidades y técnicas para mejorar su rendimiento.

En resumen, el sueño juega un papel fundamental en la recuperación y reparación de los atletas al promover la reparación muscular, reducir la inflamación, reponer las reservas de energía, restaurar los niveles de energía mental y física y regular las hormonas. Los atletas que dan prioridad a los buenos hábitos de sueño tienen más probabilidades de recuperarse rápidamente, evitar lesiones y rendir al máximo. Los expertos generalmente recomiendan que los adultos apunten a dormir de 7 a 9 horas por noche, aunque las necesidades individuales pueden variar. Además, es importante mantener un horario de sueño constante y practicar una buena higiene del sueño, como evitar la cafeína y los dispositivos electrónicos antes de acostarse, crear un ambiente relajante para dormir y seguir una rutina relajante a la hora de acostarse. Al priorizar buenos hábitos de sueño, las personas pueden apoyar su bienestar físico y mental y optimizar sus objetivos de acondicionamiento físico.

Referencia

*Keith Joseph*  
CEO, NACAC

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

Jawabri, KH (8 de mayo de 2022). Fisiología, Patrones de Sueño. StatPearls - Estantería NCBI. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK551680>.

## **Alrededor de NACAC**

### **Dominica**

NACAC Athletics ha expresado su placer por la noticia de que el atleta de pista y campo de Nature Isle, República Dominicana, pronto se encontrará mejor preparado para la competencia regional e internacional.

La noticia proviene de la federación nacional del país de que se están finalizando los planes para que el gobierno sienta las bases de una pista sintética.

La federación nacional sigue siendo uno de los pocos países del Caribe que aún no posee una pista sintética para lo que es fácilmente el deporte más exitoso de la nación a nivel internacional.

NACAC Athletics se mantiene optimista de que el proyecto llegará a buen término y ayudará a los atletas dominicanos a ocupar el lugar que les corresponde en las competencias de atletismo en todo el mundo.

### **El Salvador**

La selección absoluta de la Federación Salvadoreña de Atletismo estuvo entre los atletas que participaron en las Pruebas de la Federación Mexicana de Atletismo que se llevó a cabo en León, México, del 28 al 30 de abril de 2023.

Las Pruebas fueron para la selección de atletas para competir en los Juegos Centroamericanos y del Caribe (CAC) que se llevarán a cabo en San Salvador, El Salvador, en junio/julio de 2023.

Un total de 450 atletas mexicanos e internacionales participaron en la competencia con la esperanza de cumplir con los estándares de clasificación de sus respectivos países y ser parte de las selecciones nacionales a los Juegos.

El Salvador envió nueve (9) atletas femeninos y 13 masculinos, acompañados por el Tesorero de la Federación, Lic. Navas, cuatro (4) entrenadores y dos (2) fisioterapeutas, a los Trials.

### **Martinica**

*Keith Joseph*  
CEO, NACAC

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

La Liga de Atletismo de Martinica, bajo los auspicios de la Federación Francesa, ha extendido una invitación abierta a los atletas de élite al Encuentro Inaugural de la Martinica, que se llevará a cabo el sábado 27 de mayo de 2023 en el Estadio Louis Achilles, Fort de France.

El Encuentro Invitacional ha sido clasificado como Encuentro Nacional Francés. Sin embargo, la Liga de Atletismo de Martinica ha sido autorizada a extender invitaciones a atletas en el área de Atletismo de NACAC.

La Liga de Atletismo de Martinica se hará cargo de los pasajes aéreos, los traslados internos, el alojamiento y las comidas de los atletas invitados, desde el jueves 25 de mayo hasta el domingo 28 de mayo de 2023.

Los eventos en la reunión son: 100m M/F, 200m M/F, 100mH, 110mH, 400mM, 800mW

Salto con pértiga M, Salto de longitud F, Disco M, Lanzamiento de peso F y 5000 m M/W

A cada Federación invitada se le permite un máximo de dos (2) atletas de élite por evento.

El Rincón de los Entrenadores: Chester Morgan, Director, Entrenadores y Campamentos de NACAC.

NACAC Athletics ha brindado su apoyo a los organizadores de este nuevo evento y espera que se convierta en una característica permanente en el área, lo que se sumará a la cantidad de encuentros económicos de alto nivel abiertos a los atletas en un año determinado.

## **Nicaragua**

Xiomara Larios Toruño, presidenta de la Federación Nicaragüense de Atletismo, continúa al frente de la organización en el cumplimiento de su programa de actividades para el año 2023.

Tras la exitosa organización de los Campeonatos Centroamericanos de Campo a Través y Marcha Atlética en marzo y la XXI Copa Panamericana de Marcha Atlética, la atención ahora está en los preparativos para el Día del Atletismo Infantil, el domingo 7 de mayo de 2023.

Tras una reunión con el Ministerio de Educación para tratar los preparativos de la celebración y deseosos de que participen el mayor número de deportistas, se ha emitido una circular para que todos los colegios, animen su participación.

Las escuelas pueden celebrar en sus respectivas ubicaciones y se les pide que envíen fotos/videos de sus actividades a la federación nacional.

*Keith Joseph*  
CEO, NACAC

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

## **TASVG celebra Kids Athletics y Hosts Nationals 2023**

Team Athletics St Vincent and the Grenadines (TASVG), el sábado 6 de mayo, organizará su Festival anual de atletismo infantil, uniéndose a la familia mundial de atletismo en la celebración del Día mundial del atletismo infantil 2023.

Unos 300 atletas de todo San Vicente y las Granadinas, que han participado en Kids Athletics, organizado por TASVG, bajo el liderazgo de la Coordinadora Nacional, Kelisha Yorke, participarán en un programa de dos horas de actividades atléticas en el estadio de Diamond. , a partir de las 10.00 horas. Se espera que los niños lleguen a las instalaciones a las 9:00 am.

TASVG también organizará su Campeonato Anual de Atletismo Wendell Hercules en el estadio el sábado y domingo, 6 y 7 de mayo de 2023, a partir de las 2:00 p. m. en ambos días.

TASVG planea que los niños involucrados en las actividades de Kids Athletics se queden para presenciar el inicio de la competencia en los Campeonatos Nacionales siguiendo su propio programa.

*Keith Joseph*  
CEO, NACAC

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