



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

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

## THIS WEEK IN NACAC

**Vol. 3**

**No. 49**

**11 December 2022**

### **EDITORIAL**

Over the past few weeks the world has listened to and watched in awe, the World Athletics awardees of the year, 2022.

For us at NACAC Athletics, we were completely overjoyed at having several athletes in the running for the top awards in particular.

When Sydney McLaughlin was announced as the Female Athlete of the Year, all of the NACAC Athletics family felt particularly excited and were eager to shower praises on her.

McLaughlin is a very special athlete. Her focus on her goals are remarkable and her humility in the midst of the most remarkable performances stands as one of the finest examples of the grace and poise that the best of the best should always have.

McLaughlin captured the Olympic 400mH title in Tokyo in 2021 and sent every signal that 2022 would have been something very special in terms of the achievement of her goals. She entered the final of the Olympic event already in possession of the world record of 51.90 and eclipsed that in the race to lower it to 51.47.

One year later, at the US Championships, McLaughlin again lowered the world record, this time to 51.41.

*Keith Joseph  
General Secretary, NACAC*

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

At the World Championships in Eugene, Oregon, a few weeks later, McLaughlin again set a new world record of 50.68, in winning the 400mH.

There is no one who would deny that, with several other NACAC Athletics female athletes vying for the Athlete of the Year title, none would grudge McLaughlin for taking away top honours.

NACAC Athletics congratulates Sydney McLaughlin on her outstanding achievements in this year, 2022. With World Championships again set for 2023, this time, in Budapest, Hungary, the world waits with bated breath.



#### **NACAC Technical Delegate, Patrick Mathurin, makes first visit to Nassau**

Patrick Mathurin, the NACAC Athletics appointed Technical Delegate for the 50<sup>th</sup> edition of the CARIFTA Games, paid his first official visit to Nassau, The Bahamas, during the past week, during the period 4 – 8 December 2022.

While in Nassau, Mathurin met with officials from the Local Organising Committee, including CEO, Lynden Maycock. He also met with the Competition Director and technical officials.

Mathurin also addressed the 2<sup>nd</sup> CARIFTA Games 2023 Information Session, convened via Zoom on the evening of 7 December.

*Keith Joseph  
General Secretary, NACAC*

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

Apart from declaring that The Bahamas must have been the best choice for the 50<sup>th</sup> anniversary of the regional competition following the inability of Barbados to do so, Mathurin informed participants that 24 February 2023 is the established deadline for preliminary entries' to be submitted with final entries due on Wednesday 29 March 2023.

Mathurin informed all that new events to be included in the 50<sup>th</sup> anniversary edition of the CARIFTA Games include, the Open Female Pole Vault, and an Open Mixed Relay. Agreement has also been reached to accommodate a request from Special Olympics for the inclusion of the 100m and 200m Male and Female events for Special Olympians.

CEO of the LOC, Lynden Maycock, briefly addressed the Info Session, noting his immense pleasure at having been given the opportunity to put on a world class event in The Bahamas at the same time that the country will be celebrating its 50<sup>th</sup> anniversary as an Independent nation. He also noted that the LOC meets every Tuesday morning at 8.00am

CARIFTA Family members in attendance at the Info Session heard updates from Logistics, Accreditation, Volunteers, marketing, venue preparation and technology.

The third Info Session will convene in January 2023.

NACAC Athletics President, Mike Sands, and General Secretary, Keith Joseph, were in attendance at the 2<sup>nd</sup> Info Session.

## **COACHES CORNER**

### **TRIPHASIC TRAINING**

Triphasic training was born from developing the strength needed to decrease the total time spent performing reps (eccentric time + concentric time). That is done by focusing on bar speed while also developing strength in all three phases of a repetition:

- Lowering the weight
- Stopping and changing the weight's direction
- Lifting the weight back up

The focus of lifting weights is commonly just the actual lifting of the weight or concentric contraction. Triphasic trains all three aspects of the movement, resulting in greater power output

and more significant carryover to the field of play for the athletes. Cal DIETZ, better known as the mad scientist, developed and modified this form of training for more significant results.

A training macrocycle typically lasts 3-4 months but can be extended longer. Within that macrocycle, there are 4-5 mesocycles, each lasting several weeks:

1. GPP (General Physical Preparedness)
2. Eccentric Focus
3. Isometric Focus
4. Concentric/Reactive/Peaking
5. Testing

Triphasic Training applies specific stressors across the three phases of dynamic movement, eccentric, isometric and concentric, to drive particular adaptation.

### **Eccentric Phase**

During the eccentric phase of a movement, we are training two physiological processes that contribute to force development; the **stretch reflex** and the stretch-shortening **cycle** (SSC). The stretch reflex comprises two proprioceptive nerve signals; the muscle spindles and the Golgi tendon organs (GTO). The muscle spindles are neuromuscular simulators responsible for relaying information to the brain via the central nervous system (CNS). When a greater force is placed on a muscle, a stronger signal is sent from the muscle spindles, resulting in a more significant muscle contraction. On the other hand, the GTO is a neuromuscular inhibitor responsible for protecting muscle fibres through relaxation when tension becomes too high. Eccentric training aims to improve the synchronisation between the muscle spindles and the CNS whilst desensitising the GTO, resulting in greater force absorption capabilities without triggering the inhibitory GTO reflex. The role of the SSC is to absorb kinetic energy within the muscle and tendon. The elastic energy is stored during the concentric phase when these structures are stretched. Eccentric training has been linked with improved performance in sprinting, jumping and change of direction <sup>(3)</sup>.

## **Isometric Phase**

The isometric contraction comprises two neurological processes that need to be trained; **motor unit recruitment (MUR)** and **rate coding**. Improving the function of these processes will enable an athlete to produce more force in less time. MUR refers to which and how many motor units are involved in a muscle contraction. MUR is dictated by the size principle, which states motor units are recruited in order of recruitment thresholds and firing rates, i.e. before a high-threshold motor unit (Type II or fast) is drafted, all of the motor units below it must be recruited sequentially. Rate coding, on the other hand, is the rate at which motor units are fired. This process is responsible for building intramuscular tension to overcome an imposed load, i.e. stopping and reversing an eccentric contraction. As the strength of a motor neuron signal doesn't change, the nervous system must increase the frequency of the movement to increase the force of contraction. **Rate coupling** refers to the coordination of the contractile mechanism and is included in the isometric phase due to the high rates of intramuscular tension that must be achieved when stopping the eccentric lengthening of a muscle at very high speeds. To maximise force potential, an athlete must efficiently produce thousands of muscle twitches during the isometric phase of a dynamic movement. Through isometric strength, training athletes can improve motor unit recruitment, rate coding and rate coupling leading to a more efficient neuromuscular action and a more significant rate of force development (RFD).

## **Concentric Phase**

The concentric phase, as it relates to dynamic movement, measures an athlete's RFD. During a concentric contraction, RFD is facilitated by the two physiological processes mentioned earlier, the stretch reflex and SSC. The goal of training the concentric phase is synchronising the entire triphasic muscle action, harnessing the energy from the preceding eccentric and isometric steps. These mechanisms can be divided into **intramuscular coordination** (within the same muscle group) and **intermuscular coordination** (between different muscle groups). Intramuscular coordination consists of motor unit recruitment, rate coding and rate coupling. Intermuscular coordination consists of inhibition/disinhibition of the agonist/antagonist muscle and synchronising every neuromuscular mechanism mentioned.

Coaches are encouraged to research this method so that greater benefits can be given to their athletes.

**The Next edition will address the matter of Nutrition.**

### **Reference List**

1. Verkhoshansky, Y., & Siff, M. (2009). *Supertraining*. Rome, Italy: Verkhoshansky.
2. Baechle, T., & Earle, R. (2000). *Essentials of strength training & conditioning* (2. ed.). Champaign, Ill.: Human Kinetics.
3. de Hoyo, M., de la Torre, A., Pradas, F., Sañudo, B., Carrasco, L., & Mateo-Cortes, J. et al. (2014). Effects of Eccentric Overload Bout on Change of Direction and Performance in Soccer Players. *International Journal Of Sports Medicine*, 36(04), 308-314.
4. Dietz, C., & Peterson, B. (2012). *Triphasic training*. Hudson, WI: Bye, Dietz Sports Enterprise.
5. Burgess, K., Connick, M., Graham-Smith, P., & Pearson, S. (2007). Plyometric vs Isometric Training Influences on Tendon Properties and Muscle Output. *The Strength And Conditioning Research Journal*, 21(3), 986.
6. Proske, U., & Morgan, D. (2001). Muscle damage from eccentric exercise: mechanism, mechanical signs, adaptation and clinical applications. *The Journal Of Physiology*, 537(2), 333-345.

### **Around NACAC**

#### **Aruba**

The Aruba Athletic Federation (AAF) engaged in some major reforms last October. However, once things had settled down, the organization involved itself in numerous activities, much to the delight of the Aruban athletics fraternity.

The Board, intent on enhancing internal collaboration in the collective best interest of the organization, began a workshop on Team Building, by Momax Training & More. This was conducted on 18 November, 2022.

On 29 October 2022, the AAF held its first Road Race of 2022, *The SuperHero Run & Walk*. Athletes were challenged to put on their superhero outfits and display their super abilities. During the period, 22 – 26 November 2022 the AAF organized the 2<sup>nd</sup> Colosseum Games 2022. This event was also the first qualification competition for the 50<sup>th</sup> Carifta Games scheduled for Nassau, The Bahamas, in April 2023. They event was also the first competition for Aruba's Age Group U13/U15 athletes, who are preparing for the NACAC Age Group Championships of 2023. The leadership of the AAF are pleased with the performances of the athletes as some have already attained the qualifications set for the aforementioned competitions in 2023.

Ericko Piaternella, of Olympia Track and Field Club, established a new national record when he threw the discus 35.97m, improving his own previous record set in 2018.

AAF President, Virginia Dirksz, was a participant in the NACAC Athletics Gender Leadership celebratory programme, at which she was afforded the opportunity to share her experience in athletics in Aruba, including the challenges she is facing now as the president of the Aruba Athletic Federation.

The AAF's 2022 programme of activities concluded on Thursday 8 December, with a Jury's Course.

### **CADICA Age Group Championships**

The curtains came down on the CADICA Age Group Championships (U13/U15) held in Costa Rica yesterday and today, 10 – 11 December 2022.

Host nation, Costa Rica, emerged overall champion with Nicaragua in second and Panama in third place.

Participating countries included:

Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua and Panama.

Here is the results link:

<https://eventos.fecoa.org/EventoNew.aspx?eve=804&orden=F>

And pictures here:

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.6185628188137872&type=3>

## Nicaragua

### *Technical Delegate's Visit*

The Nicaraguan Athletics Federation President, Xiomara Larios Toruño, recently received a visit from the NACAC Athletics designated technical delegate for the XXI Pan American Walking Cup, Cándido Vélez (PUR).

The visit related to the event that is scheduled for Managua, Nicaragua, during the period, 15 – 16 April 2023.

Vélez also met with Nicaraguan government authorities, who have declared their full support for the holding of the event in Nicaragua.

## St Vincent and the Grenadines

### *Inaugural Pre-season Relays attracts good following*

The Inaugural James Cordice/X-Ceed Sports Club Pre-season Relay Classic held on Saturday 10 December at the national stadium at Diamond, proved a most innovative undertaking enjoyed by athletes and patrons alike.

Founders of the Pre Season Relays, Godfrey “Fuzzy” Harry and James Cordice, were elated at the level of participation and the attendance of scores of Vincentian sport aficionados.



Keith Joseph  
General Secretary, NACAC

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

High Performance emerged with the most victories in the Relay Classic, with a good challenge coming from X-Cel Sports Club.

Participants openly expressed their support for the initiative as Cordice and Harry agreed that the competition will be a permanent fixture on the annual athletics Calendar, going forward.

## **Trinidad and Tobago**

### **Three times Commonwealth Medallist Host Throws Clinics**

Four times Olympian, Cleopatra Borel, was the main facilitator at NAAATT's Throws Clinics over the weekend – Saturday 10 December at the Hasely Crawford Stadium, Port of Spain, and on Sunday 11 December at the Dwight Yorke Stadium, Tobago.



*Coach Ismael Lopez Mastrapa making sure the young thrower has correct form*

Borel, undisputedly Trinidad and Tobago's most decorated female field athlete, having won numerous medals and titles throughout her extensive athletics career, is currently Assistant Coach at the University of Texas Rio Grande Valley (UTRGV). She returned home to share her knowledge and experience with the athletes vying to emulate her achievements. She was ably assisted by her former coach, Ismael Lopez Mastrapa, who is currently personal coach to the 2012 Olympics gold medallist (Javelin), Keshorn Walcott.

Some forty persons, athletes, coaches and technical officials participated at Saturday's clinic with a further twenty persons on the Tobago leg on Sunday. After a brief classroom orientation, participants were engaged in practical sessions on the field comprising warm-up routines, drills and actual throws. Individual feedback, corrective measures and pointers for improvement were given to all athletes. Sunday's clinic ended with a discussion session on issues relating to athletic scholarships for tertiary education in USA.

The series of Coaching Clinics being hosted by NAAATT focuses on those events in which there are low levels of participation locally. To date, the association has hosted Hurdles Clinics, facilitated by 2013 IAAF 400m Hurdles Champion, Jehue Gordon, and Jumps Clinics facilitated by former Olympian and national record holder (Long Jump), Wendell Williams.

### **TTO National Cross-Country Championships Return**

After a two-year hiatus – 2020 and 2021 – owing to restrictions arising from the COVID-19 pandemic, the NAAATT hosted its National Cross Country Championships, at Queen's Park Savannah, Port of Spain on Sunday December 11.



*Keith Joseph  
General Secretary, NACAC*

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

*Start of the U17 4KM*

The country's top distance runners look forward with keen anticipation to the annual event which serves to both crown the national champion and aid in the selection of candidates to compete at regional meets. Those with less interest in distance running use the event as part of their pre-season preparation.

One hundred and fifty athletes turned out for the event that saw races in the following categories:

Male & Female Under 15 – 2 Kilometres

Male & Female Under 17 – 4 Kilometres

Male & Female Under 20 – 4 Kilometres

Women – 6 Kilometres

Men – 8 Kilometres

Among the prominent athletes on show were Kayleigh Forde, silver medallist in the Girls U17 1,500m at this year's Carifta Games who won the Girls U17 4K and her teammate Tafari Waldron, winner of the Boys U20 over the same distance, who won silver in the 5,000m at the Carifta Games.

## **ESTA SEMANA EN NACAC**

**Vol. 3**

**Nº 49**

11 Diciembre 2022

### **EDITORIAL**

En las últimas semanas, el mundo ha escuchado y observado con asombro a los ganadores del año 2022 de World Athletics.

Para nosotros en NACAC Athletics, estábamos completamente felices de tener varios atletas compitiendo por los premios más importantes en particular.

Cuando Sydney McLaughlin fue anunciada como la Atleta Femenina del Año, toda la familia de NACAC Athletics se sintió particularmente emocionada y ansiosa por elogiarla.

McLaughlin es un atleta muy especial. Su enfoque en sus objetivos es notable y su humildad en medio de las actuaciones más notables se erige como uno de los mejores ejemplos de la gracia y el equilibrio que siempre debe tener lo mejor de lo mejor.

Mc Laughlin capturó el título olímpico de 400 mH en Tokio en 221 y envió todas las señales de que 2022 habría sido algo muy especial en términos del logro de sus objetivos. Ingresó a la final del evento olímpico ya en posesión del récord mundial de 51.90 y lo eclipsó en la carrera para bajarlo a 51.47.

Un año después, en el Campeonato de Estados Unidos, McLaughlin volvió a bajar el récord mundial, esta vez a 51,41.

En el Campeonato Mundial en Eugene, Oregón, unas semanas más tarde, McLaughlin volvió a establecer un nuevo récord mundial de 50,68 al ganar los 400 mH.

No hay nadie que negaría que, con varias otras atletas femeninas de NACAC Athletics compitiendo por el título de Atleta del Año, nadie le guardaría rencor a McLaughlin por llevarse los máximos honores.

NACAC Athletics felicita a Sydney McLaughlin por sus destacados logros en este año, 2022. Con el Campeonato Mundial nuevamente programado para 2023, esta vez, en Budapest, Hungría, el mundo espera con gran expectación.

## **CARIFTA 2023**

### **Técnico de NACAC, Patrick Mathurin, realiza primera visita a Nassau**

Patrick Mathurin, el Delegado Técnico designado por NACAC Athletics para la 50<sup>a</sup> edición de los Juegos CARIFTA, realizó su primera visita oficial a Nassau, Bahamas, durante la semana pasada, durante el período del 4 al 8 de diciembre de 2022.

Mientras estuvo en Nassau, Mathurin se reunió con funcionarios del Comité Organizador Local, incluido el director ejecutivo, Lynden Maycock. También se reunió con el Director de Competición y los oficiales técnicos.

Mathurin también se dirigió a la segunda sesión informativa de los Juegos CARIFTA 2023, convocada a través de Zoom en la noche del 7 de diciembre.

Además de declarar que Bahamas debe haber sido la mejor opción para el 50 aniversario de la competencia regional luego de que Barbados no pudiera hacerlo, Mathurin informó a los participantes que el 24 de febrero de 2023 es la fecha límite establecida para enviar las inscripciones preliminares con las inscripciones finales. vencimiento el miércoles 29 de marzo de 2023.

Mathurin informó que los nuevos eventos que se incluirán en la edición del 50 aniversario de los Juegos CARIFTA incluyen el salto con pértiga femenino abierto y un relevo mixto abierto.

También se llegó a un acuerdo para dar cabida a una solicitud de Olimpiadas Especiales para la inclusión de los eventos masculino y femenino de 100 y 200 metros para atletas olímpicos especiales.

El CEO del LOC, Lynden Maycock, se dirigió brevemente a la Sesión Informativa, destacando su inmenso placer por haber tenido la oportunidad de organizar un evento de clase mundial en Las

Bahamas al mismo tiempo que el país celebrará su 50 aniversario como Independiente. nación.

También señaló que el COL se reúne todos los martes por la mañana a las 8.00 horas.

Los miembros de la Familia CARIFTA que asistieron a la Sesión Informativa escucharon actualizaciones de Logística, Acreditación, Voluntarios, marketing, preparación del lugar y tecnología.

La tercera sesión informativa se realizará en enero de 2023.

El presidente de atletismo de NACAC, Mike Sands, y el secretario general, Keith Joseph, asistieron a la segunda sesión informativa.

## **ESQUINA DE ENTRENADORES**

### **Entrenamiento Trifásico**

El entrenamiento trifásico nació del desarrollo de la fuerza necesaria para disminuir el tiempo total dedicado a realizar repeticiones (tiempo excéntrico + tiempo concéntrico). Eso se logra enfocándose en la velocidad de la barra mientras se desarrolla la fuerza en las tres fases de una repetición:

- Reducir el peso
- Parar y cambiar la dirección del peso
- Levantar el peso de nuevo

El enfoque del levantamiento de pesas es comúnmente solo el levantamiento real del peso o la contracción concéntrica. Triphasic entrena los tres aspectos del movimiento, lo que da como resultado una mayor producción de potencia y una transferencia más significativa al campo de juego para los atletas. Cal DIETZ, mejor conocido como el científico loco, desarrolló y modificó esta forma de entrenamiento para obtener resultados más significativos.

Un macrociclo de entrenamiento suele durar de 3 a 4 meses, pero puede prolongarse más. Dentro de ese macrociclo, hay 4-5 mesociclos, cada uno de los cuales dura varias semanas:

1. GPP (Preparación Física General)
2. Enfoque excéntrico
3. Enfoque isométrico
4. Concéntrico/Reactiva/Pico

## 5. Pruebas

El entrenamiento trifásico aplica factores estresantes específicos en las tres fases del movimiento dinámico, excéntrico, isométrico y concéntrico, para impulsar una adaptación particular.

### Fase excéntrica

Durante la fase excéntrica de un movimiento estamos entrenando dos procesos fisiológicos que contribuyen al desarrollo de la fuerza; el reflejo de estiramiento y el ciclo de estiramiento-acortamiento (SSC). El reflejo de estiramiento comprende dos señales nerviosas propioceptivas; los husos musculares y los órganos tendinosos de Golgi (GTO). Los husos musculares son simuladores neuromusculares encargados de transmitir información al cerebro a través del sistema nervioso central (SNC). Cuando se ejerce una fuerza mayor sobre un músculo, se envía una señal más fuerte desde los husos musculares, lo que da como resultado una contracción muscular más significativa. Por otro lado, el GTO es un inhibidor neuromuscular encargado de proteger las fibras musculares a través de la relajación cuando la tensión se vuelve demasiado alta. El entrenamiento excéntrico tiene como objetivo mejorar la sincronización entre los husos musculares y el SNC mientras se desensibiliza el GTO, lo que resulta en una mayor capacidad de absorción de fuerza sin desencadenar el reflejo inhibidor del GTO. El papel del SSC es absorber energía cinética dentro del músculo y el tendón. La energía elástica se almacena durante la fase concéntrica cuando estas estructuras se estiran. El entrenamiento excéntrico se ha relacionado con un mejor rendimiento en carreras de velocidad, saltos y cambios de dirección (3).

### Fase isométrica

La contracción isométrica comprende dos procesos neurológicos que necesitan ser entrenados; Reclutamiento de unidades motoras (MUR) y codificación de tasas. Mejorar la función de estos procesos permitirá a un atleta producir más fuerza en menos tiempo. MUR se refiere a qué y cuántas unidades motoras están involucradas en una contracción muscular. MUR está dictado por el principio de tamaño, que establece que las unidades motoras se reclutan en orden de umbrales de reclutamiento y tasas de disparo, es decir, antes de que se reclute una unidad motora de umbral alto (Tipo II o rápido), todas las unidades motoras debajo de ella deben ser reclutadas secuencialmente. La codificación de velocidad, por otro lado, es la velocidad a la que se disparan las unidades motoras. Este proceso es responsable de generar tensión intramuscular para superar una carga

impuesta, es decir, detener e invertir una contracción excéntrica. Como la fuerza de la señal de una neurona motora no cambia, el sistema nervioso debe aumentar la frecuencia del movimiento para aumentar la fuerza de contracción. El acoplamiento de ritmos se refiere a la coordinación del mecanismo contráctil y se incluye en la fase isométrica debido a los altos índices de tensión intramuscular que se deben lograr al detener el alargamiento excéntrico de un músculo a velocidades muy altas. Para maximizar el potencial de fuerza, un atleta debe producir eficientemente miles de contracciones musculares durante la fase isométrica de un movimiento dinámico. A través de la fuerza isométrica, los atletas que entran pueden mejorar el reclutamiento de unidades motoras, la codificación de tasas y el acoplamiento de tasas, lo que conduce a una acción neuromuscular más eficiente y una tasa de desarrollo de fuerza (RFD) más significativa.

### *Fase concéntrica*

La fase concéntrica, en lo que respecta al movimiento dinámico, mide la RFD de un atleta. Durante una contracción concéntrica, la RFD es facilitada por los dos procesos fisiológicos mencionados anteriormente, el reflejo de estiramiento y SSC. El objetivo de entrenar la fase concéntrica es sincronizar toda la acción del músculo trifásico, aprovechando la energía de los pasos excéntricos e isométricos anteriores. Estos mecanismos se pueden dividir en coordinación intramuscular (dentro del mismo grupo muscular) y coordinación intermuscular (entre diferentes grupos musculares). La coordinación intramuscular consiste en el reclutamiento de unidades motoras, la codificación de frecuencias y el acoplamiento de frecuencias. La coordinación intermuscular consiste en la inhibición/desinhibición del músculo agonista/antagonista y la sincronización de todos los mecanismos neuromusculares mencionados.

Se anima a los entrenadores a investigar este método para que sus atletas puedan obtener mayores beneficios.

La próxima edición abordará el tema de la Nutrición.

### Lista de referencia

1. Verkhoshansky, Y. y Siff, M. (2009). Superentrenamiento. Roma, Italia: Verkhoshansky.
2. Baechle, T. y Earle, R. (2000). Fundamentos del entrenamiento de fuerza y acondicionamiento (2. ed.). Champaign, Ill.: Cinética humana.

3. de Hoyo, M., de la Torre, A., Pradas, F., Sañudo, B., Carrasco, L., & Mateo-Cortes, J. et al. (2014). Efectos de la sobrecarga excéntrica sobre el cambio de dirección y el rendimiento de los jugadores de fútbol. *Revista internacional de medicina deportiva*, 36(04), 308-314.
4. Dietz, C. y Peterson, B. (2012). Entrenamiento trifásico. Hudson, WI: Adiós, Dietz Sports Enterprise.
5. Burgess, K., Connick, M., Graham-Smith, P. y Pearson, S. (2007). Influencias del entrenamiento pliométrico frente al isométrico en las propiedades de los tendones y la producción muscular. *The Strength and Conditioning Research Journal*, 21(3), 986.
6. Proske, U. y Morgan, D. (2001). Daño muscular por ejercicio excéntrico: mecanismo, signos mecánicos, adaptación y aplicaciones clínicas. *The Journal Of Physiology*, 537(2), 333-345.

## **Alrededor de NACAC**

### **Aruba**

La Federación Atlética de Aruba (AAF) realizó algunas reformas importantes en octubre pasado. Sin embargo, una vez que las cosas se calmaron, la organización se involucró en numerosas actividades, para deleite de la fraternidad atlética de Aruba.

La Junta, con la intención de mejorar la colaboración interna en el mejor interés colectivo de la organización, inició un taller sobre Team Building, por Momax Training & More. Esto se llevó a cabo el 18 de noviembre de 2022.

El 29 de octubre de 2022, la AAF celebró su primera Road Race de 2022, The SuperHero Run & Walk. Se desafió a los atletas a ponerse sus trajes de superhéroes y mostrar sus súper habilidades. Durante el período del 22 al 26 de noviembre de 2022, la AAF organizó los 2nd Colosseum Games 2022. Este evento también fue la primera competencia de clasificación para los 50th Carifta Games programados para Nassau, Bahamas, en abril de 2023. El evento también fue la primera competencia para Los atletas del grupo de edad U13/U15 de Aruba, que se están preparando para los campeonatos de grupos de edad NACAC de 2023.

Los líderes de la AAF están complacidos con el desempeño de los atletas, ya que algunos ya alcanzaron las calificaciones establecidas para las competencias antes mencionadas en 2023.

Ericko Piaternella, del Olympia Track and Field Club, estableció un nuevo récord nacional cuando lanzó el disco 35,97 m, mejorando su propio récord anterior establecido en 2018.

La presidenta de la AAF, Virginia Dirksz, participó en el programa de celebración de Liderazgo de Género en Atletismo de NACAC, en el que tuvo la oportunidad de compartir su experiencia en el atletismo en Aruba, incluidos los desafíos que enfrenta ahora como presidenta de la Federación Atlética de Aruba.

El programa de actividades 2022 de la AAF concluyó el jueves 8 de diciembre con un Curso de Jurado.

### **Campeonatos de Grupos de Edad CADICA**

Cayó el telón del Campeonato de Grupos de Edad (U13/U15) de CADICA que se llevó a cabo en Costa Rica ayer y hoy, 10 y 11 de diciembre de 2022.

La nación anfitriona, Costa Rica, salió campeona general con Nicaragua en segundo lugar y Panamá en tercer lugar.

Los países participantes incluyeron:

Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua y Panamá.

Aquí está el enlace de resultados:

<https://eventos.fecoa.org/EventoNew.aspx?eve=804&orden=F>

Y fotos aquí:

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.6185628188137872&type=3>

### **Nicaragua**

#### *Visita del Delegado Técnico*

La Presidenta de la Federación Nicaragüense de Atletismo, Xiomara Larios Toruño, recibió recientemente la visita del delegado técnico designado por la NACAC Atletismo para la XXI Copa Panamericana de Marcha, Cándido Vélez (PUR).

La visita se relacionó con el evento que está programado para Managua, Nicaragua, durante el período 15 – 16 de abril de 2023.

Vélez también se reunió con autoridades del gobierno de Nicaragua, quienes han manifestado su total apoyo a la realización del evento en Nicaragua.

## **San Vicente Y Las Granadinas**

### **Los relevos inaugurales de pretemporada atraen a muchos seguidores**

El clásico de relevos de pretemporada inaugural de James Cordice/X-Ceed Sports Club, que se llevó a cabo el sábado 10 de diciembre en el estadio nacional de Diamond, demostró ser una empresa muy innovadora que disfrutaron tanto los atletas como los patrocinadores.

Los fundadores de los Relevos de Pretemporada, Godfrey "Fuzzy" Harry y James Cordice, estaban eufóricos por el nivel de participación y la asistencia de decenas de aficionados al deporte vicentino.

El Club, High Performance, salió con la mayor cantidad de victorias en el Clásico de Relevos, con un buen desafío de parte de X-Cel Sports Club.

Los participantes expresaron abiertamente su apoyo a la iniciativa, ya que Cordice y Harry acordaron que la competencia será un elemento permanente en el calendario anual de atletismo en el futuro.

## **Trinidad y Tobago**

Tres veces medallista de la Commonwealth, anfitrión lanza clínicas

Cleopatra Borel, cuatro veces olímpica, fue la facilitadora principal en las Clínicas de Lanzamientos de la NAAATT durante el fin de semana: el sábado 10 de diciembre en el Estadio Hasely Crawford, Puerto España, y el domingo 11 de diciembre en el Estadio Dwight Yorke, Tobago.

Borel, indiscutiblemente la atleta de campo femenina más condecorada de Trinidad y Tobago, habiendo ganado numerosas medallas y títulos a lo largo de su extensa carrera atlética, actualmente es entrenadora asistente en la Universidad de Texas Rio Grande Valley (UTRGV). Regresó a casa para compartir su Conocimiento y experiencia con los atletas que competían

*Keith Joseph  
General Secretary, NACAC*

*P.O. Box 680  
Tel: (784) 45*



*es*

sus logros. Fue hábilmente asistida por su ex entrenador, Ismael López Mastrapa, quien actualmente es entrenador personal del medallista de oro de los Juegos Olímpicos de 2012 (jabalina), Keshorn Walcott.

Unas cuarenta personas, atletas, entrenadores y oficiales técnicos participaron en la clínica del sábado con

*Cleopatra Borel*

*Cleopatra Borel*

otras veinte personas en la etapa de Tobago el domingo. Después de una breve orientación en el aula, los participantes participaron en sesiones prácticas en el campo que incluían rutinas de calentamiento, ejercicios y lanzamientos reales. Todos los atletas recibieron comentarios individuales, medidas correctivas y sugerencias para mejorar. La clínica del domingo terminó con una sesión de discusión sobre temas relacionados con las becas deportivas para la educación terciaria en EE. UU.

La serie de Clínicas de Entrenamiento organizadas por NAAATT se enfoca en aquellos eventos en los que hay bajos niveles de participación a nivel local. Hasta la fecha, la asociación ha organizado clínicas de vallas, facilitadas por el campeón de 400 m vallas de la IAAF de 2013, Jehue Gordon, y clínicas de saltos facilitadas por el ex atleta olímpico y poseedor del récord nacional (salto de longitud), Wendell Williams.

### **Regresan los Campeonatos Nacionales de Cross-Country de la TTO**

Después de una pausa de dos años, 2020 y 2021, debido a las restricciones derivadas de la pandemia de COVID-19, la NAAATT organizó su Campeonato Nacional de Cross Country en Queen's Park Savannah, Puerto España, el domingo 11 de diciembre. Los mejores corredores de fondo del país esperan con gran anticipación el evento anual que sirve tanto para coronar al campeón nacional como para ayudar en la selección de candidatos para competir en encuentros regionales. Aquellos con menos interés en las carreras de distancia utilizan el evento como parte de su preparación de pretemporada.

Ciento cincuenta atletas asistieron al evento que vio carreras en las siguientes categorías:

Masculino y Femenino Sub 15 – 2 Kilómetros

Masculino y Femenino Sub 17 – 4 Kilómetros

Masculino y Femenino Sub 20 – 4 Kilómetros

Mujeres – 6 Kilómetros

Hombres – 8 Kilómetros

Entre los atletas destacados que se exhibieron estaban Kayleigh Forde, medallista de plata en los 1.500 m femeninos U17 en los Juegos Carifta de este año, que ganó el femenino U17 4K y su compañero de equipo Tafari Waldron, ganador del masculino U20 en la misma distancia, que ganó la plata en la 5.000m en los Juegos Carifta.



*Keith Joseph  
General Secretary, NACAC*

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