



NORTH AMERICAN, CENTRAL AMERICAN AND CARIBBEAN ATHLETICS ASSOCIATION

ATHLETICS

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

info@athleticsnacac.org

THIS WEEK IN NACAC

Vol. 4

No. 10

5 March 2023

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

NACAC Athletics is reminding all member federations:

The deadline for submitting amendments/changes to the draft new Constitution for NACAC Athletics is 9 March 2023.

The Extraordinary NACAC Congress is scheduled for 7.00pm Eastern Caribbean Time/6.00pm Miami Time 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.

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

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

EDITORIAL

On Wednesday 8 March, NACAC Athletics will join the world in observing International Women's Day 2023 by reminding ourselves that while much progress has been made by girls and women in our Area, this is still much to be done as we strive after gender equity as one of our goals.

The fact that many of our member federations have 50% or more of the membership of their executive committees being men, does not mean that we must relax on our laurels. We must continue to promote gender equity until it becomes part of the DNA of our respective national federations.

There is now little doubt that in our sport, our stellar position is significantly bolstered by the continuing achievements of our girls and women, at all levels, but especially so in the competition arena, where new world records are regularly established by female athletes just as much as is the case with their male counterparts. We are witnessing an increase in female technical officials and coaches, adding value to our international stance amongst sporting organisations.

At our several Championships we continue to strive for an equal number of events for male and female competitors and there is great progress in our striving for an equal number of technical officials overseeing the competitions. Our women are athletics' sport journalists, in-stadium announcers and television commentators and statisticians, anti-doping leads, starters and photo-finish officials. We have equal prize monies for men and women in our numerous One-Day competitions and Championships.

Thankfully, In NACAC Athletics, we have avoided, with good cause, the application of quotas for our women. There has always been an insistence that we should provide equal opportunities in everything that we do to develop our sport and afford equal resources to both men and women, boys and girls, to strive after excellence in our sport. Our insistence on applying meritocratic principles in all we do has made us the envy of many other institutions, not just those engaged in sport, a feature that both characterises and distinguishes us, as we continue on a path that systematically removes any 'glass ceilings' without fear of contradiction.

On the occasion of International Women's Day 2023, NACAC Athletics takes this opportunity to congratulate all those mothers who, having borne children, nurtured and encouraged them to choose our sport, Athletics, and motivated them through to excellence; our indefatigable women

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

administrators, coaches and technical officials; and our amazing athletics' fans, for your consistent commitment, reliable support and enduring advocacy.

Let us all *'Embrace Equity'*, together.

The Excitement is Rising for the 50th Carifta Games



Throughout the Caribbean, excitement is in the air, as the 50th Anniversary of the CARIFTA Games draws ever closer.

With only five (5) weeks remaining until the CARIFTA Games, every member of the NACAC Athletics' CARIFTA Family is eagerly making final preparations for the spectacular show of athletics prowess that the world has come to associate with this prestigious event.

Each member federation is desirous of adding to the excitement by striving after producing an excellent team of male and female athletes, capable of matching strides against the best that the Caribbean has to offer in an exposition of incredible track and field talent.

In the host country, The Bahamas Association of Independent Secondary Schools (comprised of 13 independent (private) secondary schools), held their annual meet in preparation for the National Meet and final Qualifiers for the Carifta Games, scheduled March 25th to March 27, 2023.

The winning institution, St. Augustine's College, has produced several World and Olympic athletes including, Shauna Miller-Uibo, Anthonique Strachan and Osbourne Moxey, to name a few, all of whom have participated in the CARIFTA Games with distinction. The results yielded athletes who have made the standards set by the BAAA for the Bahamian CARIFTA team.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

The CARIFTA Games have always produced remarkable performances, including Jamaican and world renowned athlete, Usain Bolt, who established a new World Junior Record for the 200m at the CARIFTA Games in Hamilton, Bermuda, in 2004.

Although the competition challenges all athletes to strive and do their best against fellow competitors and rivals, it is in these rivalries that lifelong friendships and companionship are made. The hope of these upcoming Carifta Games is that this new generation of young Caribbean athletes will continue the spirit of comradeship, discipline and passion for track and field athletics that ennobles them, their countries and NACAC Athletics.

Meanwhile, the Local Organising Committee held a press conference last week to receive contributions from three additional Silver sponsors. Two accounting firms, Ernst and Young (EY) and PricewaterhouseCoopers (PWC), came on board, along with the Arawak Port Development Limited. Each of the silver sponsors contributed \$20,000 to the LOC.

The 50th Carifta LOC continues to plan an event that at once reflects the achievements of the athletes of the region as well as of their coaches and the sport's stakeholders, in every country that proudly participates in this spectacle.

The Commonwealth of The Bahamas is world renowned for its delightfully warm, welcoming hospitality and eagerly looks forward to ensuring that everyone attending the 50th anniversary CARIFTA Games will leave truly remarkable memories of time well spent.

The Minister of Youth, Sports and Culture, the Hon. Mario Bowleg, thanked and welcomed the newest Silver Partners of the Carifta LOC, Ernst & Young, The Arawak Port Development Ltd. Company and PricewaterhouseCoopers Bahamas, who joined the Carifta Family as partners to ensure the success of these upcoming games.

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

For more information you can subscribe to the carifta50.com website or follow them on their social media pages on @carifa2023 for Instagram, TikTok, Twitter and YouTube or Facebook: @50thCariftaGames2023.

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

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



**CARIFTA
MEDIA**

Media Invitation

THE CARIFTA GAMES BAHAMAS 2023

Online Accreditation Opens Feb 6th

**The deadline to make application for
Media Accreditation is Tuesday March 30, 2023.**

**MEDIA PERSONNEL PLANNING TO ATTEND
THE GAMES ARE ABLE TO ACCESS INFORMATION
VIA THE CARIFTA WEBSITE AT
[HTTPS://WWW.CARIFTA50.COM/MEDIA](https://www.carifta50.com/media)**

For More Information Contact

Tonique Williams, Sr. Director, Event Media Services



1 (242) 376-9295



media@carifta50.com

*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

Coaches corner (Plyometrics Series #2)

Plyometric exercises use the stretch-shortening cycle (SSC) to generate quick, powerful pre-stretch or counter-movements. Muscles are loaded with a lengthening (eccentric) action, followed immediately by a shortening (concentric) action to reach their optimum force in the fastest time possible. Plyometric exercises strengthen muscle tissue and train nerves to produce the specific muscle contraction.

In this our second in the Plyometrics series we are discussing the different phases and their respective characteristics.

*1st - **Eccentric phase** - a rapid muscle lengthening movement.*

The eccentric phase is the pre-stretch phase of a plyometric exercise. During the pre-stretch, your muscles and tendons store energy that they will eventually release in the third phase of a plyometric movement. Think of a jumper as he/she lowers his/her body toward the ground before propelling the body into the air. During the lowering phase, he/she is storing the energy that he/she will release in the actual leap upward and forward.

*2nd - **Amortization Phase**- a short resting phase*

The amortization phase is where the muscles that stored energy in the eccentric phase stabilize. The muscle has stored energy, and it's waiting to be released. The athlete does not want to prolong the amortization phase because delaying the release of stored energy too long can cause the muscle to lose some of its potential energy, thereby reducing the explosive force that should be generated.

*3rd - **Concentric Phase** - an explosive muscle shortening movement.*

The concentric phase is where the athlete releases the stored energy generated during the eccentric phase and stabilized during the amortization phase. During the concentric or “release” phase, the athlete liberates the energy that the muscles and tendons stored during the eccentric phase. That's why basketball players can jump so high into the air. They are releasing their stored energy, explosively. The amount of energy released depends on how much was initially stored during the eccentric phase. This varies with how quickly the athlete has stretched the muscle, the magnitude of the stretch, and the length of time that the stretch was held.

The foregoing combination causes the muscles to cooperate when performing a specific activity. To make muscles contract automatically, the **myotatic stretch reflex** is activated. By their effects on nerves, muscles, and tendons, the explosive motions produced increase muscular strength.

The Benefits of Plyometric Training

Muscular strength and power are two different concepts. The amount of time it takes for muscular strength to translate into speed is what defines muscular power. A muscle contraction that is quick will produce more energy than one that is slower and more forceful. Athletes can perform motions that strength alone does not allow for by quickly translating physical strength into speed.

Power = mass x speed / distance

Plyometric training improves the athlete's ability to apply more force, more rapidly.

This capacity to exert the greatest amount of force can be converted into sport-specific power in activities such as athletics, basketball, soccer, tennis, and martial arts.

Plyometric exercises, which continually stimulate the suppleness of muscles with motions that imitate the selected sport, are used to achieve this.

Plyometrics train an athlete to apply a set amount of force in the shortest period.

Plyometrics converts maximal strength into fast, powerful, and explosive movements.

Plyometric movements, or drills, are applied as sport-specific power by mimicking the movement patterns of the sport, which enables the athlete to run faster, hit harder, throw farther and react quicker.

REFERENCES

Plyometric Exercises & Training for Maximum Power: 6 Videos

<https://stretchcoach.com/articles/plyometrics/>

5 Benefits of Plyometrics

<https://www.elite-athletic-performance.com/benefits-of-plyometrics.html>

Around NACAC

Nicaragua hosts Race Walking/Cross Country 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)

In what continues to the continuation of a major thrust forward in the development of athletics in Nicaragua and Central America, Association President, Xiomara Larios, led her organisation and the country in the successful hosting of the III Central American Race Walking and Cross Country Championships, 4 – 5 March 2023. The events were convened in the municipalities of Managua and Larreynaga.

A total of 43 Athletes (23 women and 20 men) from Guatemala, El Salvador, Honduras, Costa Rica, Panama and Nicaragua participated in the Race Walking competition which was won by Guatemala.

In the Cross Country Championships, there were 70 participating athletes (34 women 36 men). Guatemala again emerged victorious.

Host country, Nicaragua, won three (3) gold, one (1) silver medal and one (1) bronze medals in the Race Walking competition Walking Championships, with two (2) new national records established by Gabriel Alvarado (U20 male) in the 10K, in a time of 43:00.00 and Belén Solís (U13 female), in the 2K, with a time of 10:36.00.

In the Cross Country Championships, Nicaraguan athletes won one (1) gold and five (5) silver medals.

The NACAC Athletics' technical delegate, Cándido Vélez, of Puerto Rico, expressed satisfaction with the two events, thanking Nicaragua for being excellent hosts and congratulated the member federations that supported the event by sending athletes to compete.

At the conclusion of the Championships, President Larios commended all participants and thanked the government, sponsors and supports for their outstanding contribution to the success of the events. She declared, “Nicaragua is now ready to organize the XXI Pan American Race Walking Cup, 15 – 16 April 2023.

St Vincent and the Grenadines

At the conclusion of the Team Athletics two-day CARIFTA Trials, several athletes registered the standards established by the governing body for the sport.

The successful athletes are:

Boys 16 & Under 3000 Meter Run Under 17

10:00.00 MARK Carifta Standard

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

Francois, Henreek-K R.O.S.E.S Academy 9:58.07 MARK

Boys 16 & Under Long Jump Under 17

6.50m MARK Carifta Standard

Wind:-1.3

Cato, J'Aivar Xceed Sports Club 6.64m MARK

Boys 17-19 200 Meter Dash Under 20

21.80 MARK Carifta Standard

Wind: 2.4

Lawrence, Kyle Chatoyers 21.63 MARK

Boys 19 & Under 5000 Meter Run

16:50.00 MARK Carifta Standard

Hepburn, Zichri High Performance 16:44.35 MARK

Women 19 & Under Heptathlon

3900 MARK Carifta Standard

Connell, Samayaa Xcel Sports Club 3958 MARK

Men 19 & Under Octathlon

4241 MARK Carifta Standard

Williams, Recordo High Performance 4246 MARK

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

5 March 2023

URGENTE! URGENTE! URGENTE! URGENTE! URGENTE! URGENTE!

NACAC Athletics les recuerda a todas las federaciones miembro:

La fecha límite para presentar enmiendas/cambios al borrador de la nueva Constitución para el Atletismo de NACAC es el 9 de Marzo de 2023.

El Congreso Extraordinario de NACAC está programado para el Jueves 23 de Marzo de 2023 a las 7:00 p. m., hora del Caribe Oriental/6:00 p. m., hora de Miami.

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

El Miércoles 8 de Marzo, NACAC Athletics se unirá al mundo para conmemorar el Día Internacional de la Mujer 2023 al recordarnos que, si bien las niñas y mujeres han logrado mucho progreso en nuestra Área, aún queda mucho por hacer mientras luchamos por la equidad de género como uno de nuestras metas.

El hecho de que muchas de nuestras federaciones miembros tengan el 50% o más de los miembros de sus comités ejecutivos siendo hombres, no significa que debamos relajarnos en nuestros laureles. Debemos seguir promoviendo la equidad de género hasta que sea parte del ADN de nuestras respectivas federaciones nacionales.

Ahora hay pocas dudas de que en nuestro deporte, nuestra posición estelar se ve significativamente reforzada por los continuos logros de nuestras niñas y mujeres, en todos los niveles, pero especialmente en el campo de la competencia, donde las atletas femeninas establecen regularmente nuevos récords mundiales al igual que tanto como es el caso de sus contrapartes masculinas.

*Keith Joseph
General Secretary, NACAC*

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

Estamos siendo testigos de un aumento de entrenadoras y oficiales técnicas femeninas, lo que agrega valor a nuestra postura internacional entre las organizaciones deportivas.

En nuestros diversos Campeonatos, seguimos esforzándonos por lograr el mismo número de eventos para competidores masculinos y femeninos y hay un gran progreso en nuestro esfuerzo por tener el mismo número de oficiales técnicos supervisando las competencias. Nuestras mujeres son periodistas deportivas de atletismo, locutoras en estadios y comentaristas de televisión y estadísticas, líderes antidopaje, titulares y oficiales de foto-finalización. Tenemos premios en metálico iguales para hombres y mujeres en nuestras numerosas competiciones y campeonatos de un día.

Afortunadamente, en NACAC Athletics, hemos evitado, con buena razón, la aplicación de cuotas para nuestras mujeres. Siempre se ha insistido en que debemos brindar igualdad de oportunidades en todo lo que hacemos para desarrollar nuestro deporte y brindar los mismos recursos a hombres y mujeres, niños y niñas, para luchar por la excelencia en nuestro deporte. Nuestra insistencia en aplicar principios meritocráticos en todo lo que hacemos ha hecho que sea la envidia de muchas otras instituciones, no solo las que se dedican al deporte, rasgo que nos caracteriza y nos distingue, mientras continuamos en un camino que elimina sistemáticamente cualquier 'techo de cristal' sin miedo a la contradicción.

Con motivo del Día Internacional de la Mujer 2023, Atletismo NACAC aprovecha esta oportunidad para felicitar a todas aquellas madres que, habiendo dado a luz, los criaron y alentaron a elegir nuestro deporte, el Atletismo, y los motivaron a la excelencia; nuestras infatigables mujeres administradoras, entrenadoras y oficiales técnicas; y a nuestros increíbles fanáticos del atletismo, por su compromiso constante, apoyo confiable y defensa duradera.

Vamos todos a '*Abrazar la equidad*', juntos.

Crece el entusiasmo por los 50° Juegos Carifta

En todo el Caribe, la emoción está en el aire, a medida que se acerca cada vez más el 50 aniversario de los Juegos CARIFTA.

Con solo cinco (5) semanas para los Juegos CARIFTA, todos los miembros de la familia CARIFTA de NACAC Athletics están haciendo con entusiasmo los preparativos finales para la

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

espectacular demostración de destreza atlética que el mundo ha llegado a asociar con este prestigioso evento.

Cada federación miembro desea aumentar la emoción esforzándose por producir un excelente equipo de atletas masculinos y femeninos, capaces de igualar los avances contra los mejores que el Caribe tiene para ofrecer en una exposición de increíbles talentos de atletismo.

En el país anfitrión, la Asociación de Escuelas Secundarias Independientes de Las Bahamas (compuesta por 13 escuelas secundarias independientes (privadas)), celebró su encuentro anual en preparación para el Encuentro Nacional y los Clasificatorios finales para los Juegos Carifta, programados del 25 al 27 de marzo de 2023. .

La institución ganadora, St. Augustine's College, ha producido varios atletas mundiales y olímpicos, incluidos Shaunae Miller-Uibo, Anthonique Strachan y Osbourne Moxey, por nombrar algunos, todos los cuales han participado en los Juegos CARIFTA con distinción. Los resultados arrojaron atletas que alcanzaron los estándares establecidos por la BAAA para el equipo Bahamian CARIFTA.

Los Juegos CARIFTA siempre han producido actuaciones notables, incluido el atleta jamaicano y de renombre mundial, Usain Bolt, quien estableció un nuevo récord mundial juvenil de 200 m en los Juegos CARIFTA en Hamilton, Bermudas, en 2004.

Aunque la competencia desafía a todos los atletas a esforzarse y dar lo mejor de sí mismos contra sus compañeros competidores y rivales, es en estas rivalidades donde se hacen amistades y compañeros para toda la vida.

La esperanza de estos próximos Juegos Carifta es que esta nueva generación de jóvenes atletas caribeños continúe con el espíritu de compañerismo, disciplina y pasión por el atletismo de pista y campo que los ennoblece a ellos, a sus países ya NACAC Athletics.

Mientras tanto, el Comité Organizador Local realizó una conferencia de prensa la semana pasada para recibir contribuciones de tres patrocinadores Silver adicionales. Dos firmas de contabilidad, Ernst and Young (EY) y PricewaterhouseCoopers (PWC), se incorporaron, junto con Arawak Port Development Limited. Cada uno de los patrocinadores de plata contribuyó con \$20,000 al COL.

El 50° LOC Carifta continúa planeando un evento que refleje a la vez los logros de los atletas de la región, así como de sus entrenadores y actores del deporte, en cada país que orgullosamente participa en este espectáculo.

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

La Mancomunidad de las Bahamas es reconocida mundialmente por su hospitalidad deliciosamente cálida y acogedora, y espera ansiosamente garantizar que todos los asistentes a los Juegos CARIFTA del 50 aniversario dejen recuerdos verdaderamente notables del tiempo bien empleado. El Ministro de Juventud, Deporte y Cultura, Excmo. Mario Bowleg, agradeció y dio la bienvenida a los nuevos Silver Partners de Carifta LOC, Ernst & Young, The Arawak Port Development Ltd. Company y PricewaterhouseCoopers Bahamas, quienes se unieron a Carifta Family como socios para garantizar el éxito de estos próximos juegos.

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

Para obtener más información, puede suscribirse al sitio web carifta50.com o seguirlos en sus páginas de redes sociales en @carifa2023 para Instagram, TikTok, Twitter y YouTube o Facebook: @50thCariftaGames2023.

La ESQUINA DE ENTRENADORES

*Por Chester Morgan, Director, Entrenadores y Campamentos de NACAC Athletics
(Serie de Plyometrics 2)*

Los ejercicios pliométricos utilizan el ciclo de estiramiento-acortamiento (SSC) para generar movimientos rápidos y poderosos de pre-estiramiento o contra-estiramiento. Los músculos se cargan con una acción de alargamiento (excéntrica), seguida inmediatamente por una acción de acortamiento (concéntrica) para alcanzar su fuerza óptima en el menor tiempo posible. Los ejercicios pliométricos fortalecen el tejido muscular y entrenan los nervios para producir la contracción muscular específica.

En este, el segundo de la serie Plyometrics, estamos discutiendo las diferentes fases y sus respectivas características.

1º - Fase excéntrica - un movimiento rápido de alargamiento muscular.

La fase excéntrica es la fase previa al estiramiento de un ejercicio pliométrico. Durante el estiramiento previo, tus músculos y tendones almacenan energía que eventualmente liberarán en la tercera fase de un movimiento pliométrico. Piense en un saltador mientras baja su cuerpo hacia el

suelo antes de impulsar el cuerpo en el aire. Durante la fase de descenso, él/ella almacena la energía que liberará en el salto real hacia arriba y hacia adelante.

2° - Fase de Amortización - una breve fase de descanso

La fase de amortización es donde se estabilizan los músculos que almacenaron energía en la fase excéntrica. El músculo ha almacenado energía y está esperando ser liberada. El atleta no quiere prolongar la fase de amortización porque retrasar demasiado la liberación de la energía almacenada puede hacer que el músculo pierda parte de su energía potencial, reduciendo así la fuerza explosiva que debería generar.

3° - Fase Concéntrica - un movimiento explosivo de acortamiento muscular.

La fase concéntrica es donde el atleta libera la energía almacenada generada durante la fase excéntrica y estabilizada durante la fase de amortización. Durante la fase concéntrica o de “liberación”, el atleta libera la energía que los músculos y tendones almacenan durante la fase excéntrica. Es por eso que los jugadores de baloncesto pueden saltar tan alto en el aire. Están liberando su energía almacenada, de forma explosiva. La cantidad de energía liberada depende de la cantidad almacenada inicialmente durante la fase excéntrica. Esto varía según la rapidez con la que el atleta haya estirado el músculo, la magnitud del estiramiento y la duración del estiramiento. La combinación anterior hace que los músculos cooperen al realizar una actividad específica. Para hacer que los músculos se contraigan automáticamente, se activa el reflejo de estiramiento miotático. Por sus efectos sobre los nervios, músculos y tendones, los movimientos explosivos producidos aumentan la fuerza muscular.

Los beneficios del entrenamiento pliométrico

La fuerza muscular y la potencia son dos conceptos diferentes. La cantidad de tiempo que tarda la fuerza muscular en traducirse en velocidad es lo que define la potencia muscular. Una contracción muscular que sea rápida producirá más energía que una que sea más lenta y con más fuerza. Los atletas pueden realizar movimientos que la fuerza por sí sola no permite al convertir rápidamente la fuerza física en velocidad.

Potencia = masa x velocidad / distancia

El entrenamiento pliométrico mejora la capacidad del atleta para aplicar más fuerza, más rápidamente.

Esta capacidad de ejercer la mayor cantidad de fuerza se puede convertir en poder deportivo específico en actividades como el atletismo, el baloncesto, el fútbol, el tenis y las artes marciales. Para lograr esto, se utilizan ejercicios pliométricos, que estimulan continuamente la flexibilidad de los músculos con movimientos que imitan el deporte seleccionado.

Los ejercicios pliométricos entrenan a un atleta para aplicar una cantidad determinada de fuerza en el período más corto.

La pliometría convierte la fuerza máxima en movimientos rápidos, potentes y explosivos.

Los movimientos pliométricos, o ejercicios, se aplican como potencia específica del deporte al imitar los patrones de movimiento del deporte, lo que permite al atleta correr más rápido, golpear más fuerte, lanzar más lejos y reaccionar más rápido.

REFERENCIAS

Ejercicios pliométricos y entrenamiento para máxima potencia: 6 videos

<https://stretchcoach.com/articles/plyometrics/>

5 beneficios de la pliometría

<https://www.elite-athletic-performance.com/benefits-of-plyometrics.html>

Alrededor de NACAC

Nicaragua sede de Campeonatos de Marcha/Cross Country

En lo que sigue a la continuación de un gran impulso en el desarrollo del atletismo en Nicaragua y Centroamérica, la Presidenta de la Asociación, Xiomara Larios, lideró a su organización y al país en la exitosa realización del III Campeonato Centroamericano de Marcha y Campo Traviesa, 4 – 5 de Marzo de 2023. Los eventos fueron convocados en los municipios de Managua y Larreynaga. Un total de 43 atletas (23 mujeres y 20 hombres) de Guatemala, El Salvador, Honduras, Costa Rica, Panamá y Nicaragua participaron en la competencia de Marcha Atlética que fue ganada por Guatemala.

En los Campeonatos de Cross Country, hubo 70 atletas participantes (34 mujeres 36 hombres). Guatemala volvió a salir victoriosa.

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 país anfitrión, Nicaragua, ganó tres (3) medallas de oro, una (1) medalla de plata y una (1) medalla de bronce en la competencia de Marcha Atlética Campeonatos de Marcha, con dos (2) nuevos récords nacionales establecidos por Gabriel Alvarado (U20 masculino) en el 10K, en un tiempo de 43:00.00 y Belén Solís (U13 femenino), en el 2K, con un tiempo de 10:36.00.

En los Campeonatos de Campo Travesía, los atletas nicaragüenses ganaron una (1) medalla de oro y cinco (5) medallas de plata.

El delegado técnico de Atletismo de NACAC, Cándido Vélez, de Puerto Rico, expresó su satisfacción por los dos eventos, agradeció a Nicaragua por ser un excelente anfitrión y felicitó a las federaciones miembros que apoyaron el evento enviando atletas a competir.

Al concluir los Campeonatos, el presidente Larios felicitó a todos los participantes y agradeció al gobierno, patrocinadores y apoyo por su destacada contribución al éxito de los eventos. Declaró: “Nicaragua ya está lista para organizar la XXI Copa Panamericana de Marcha Atlética, del 15 al 16 de Abril de 2023.

San Vicente y las Granadinas

Al concluir las Pruebas CARIFTA de dos días de atletismo por equipos, varios atletas registraron los estándares establecidos por el organismo rector del deporte.

Los atletas exitosos son:

Hombres menores de 16 años Carrera de 3000 metros menores de 17 años

10:00.00 MARCA Estándar Carifta

Francois, Henreek-K Academia R.O.S.E.S 9:58.07 MARK

Hombres menores de 16 años Salto de longitud menores de 17 años

6.50m MARCA Carifta Estándar

Viento:-1.3

Cato, J'Aivar Xceed Sports Club 6,64m MARCA

Hombres 17-19 200 metros lisos menores de 20 años

21.80 MARCA Carifta Estándar

Viento: 2.4

Lawrence, Kyle Chatoyers 21,63 MARCAS

Carrera de 5000 metros para hombres menores de 19 años

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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

16:50.00 MARCA Estándar Carifta

Hepburn, Zichri Alto Rendimiento 16:44.35 MARCA

Mujeres 19 y menores Heptatlón

3900 MARCA Carifta Estándar

Connell, Samayaa Xcel Sports Club 3958 MARCA

Hombres 19 y menores Octatlón

4241 MARCA Carifta Estándar

Williams, Recordo Alto Rendimiento 4246 MARCA

Keith Joseph
General Secretary, NACAC

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