



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. 22

4 June 2023

EDITORIAL

At midnight on 30 May 2023, NACAC Athletics officially closed nominations for positions on its Council, under the newly approved Area Association Constitution. A new Council will be elected at the NACAC Athletics Quadrennial Elective Congress on the morning of Sunday 23 July 2023 in San Jose, Costa Rica.

The number of candidates seeking election is the highest in the history of the Area Association since its formation in December 1988, and can be taken as a sign of the continued growth and development of the institution.

NACAC Athletics has, over the past four years, introduced this weekly communications document, This Week In NACAC, which consistently provides all of our members on the institution's activities, including information provided by some of our Member Federations on their own programmes. The weekly bulletin also highlights the meetings and programmes of our several Commissions.

Admittedly, there have been challenges but generally, there has been much evidence of progress and this will form part of the reports that will be circulated ahead of the Congress in Costa Rica.

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

On Thursday 8 June, The Council of NACAC Athletics will convene via Zoom. The preparations for the Elective General Assembly and discuss Candidacy Rules for those contesting for positions on the new Council.

Candidates for the NACAC Athletics Council, 2023 – 2027

The following are the candidates contesting for positions on the Council of NACAC Athletics:

PRESIDENT

Mike Sands – BAH

VICE PRESIDENT – MALE

Howard Cornelius – ANT

Garth Gayle – JAM

VICE PRESIDENT – FEMALE

Cydonie Mothersill – CAY

Geen Clarke – CRC

Edith Skippings – TKS

TREASURER

Trevor Walsh – BAR

Glen Jeffers – SKN

George Comissiong – TTO

COUNCIL MEMBER – FEMALE

Safiera Schippers – ARU

Cydonie Mothersill – CAY

Geen Clarke – CRC

Gloria Ramos – ESA

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

Edith Skippings – TKS

COUNCIL MEMBER – MALE

Howard Cornelius – ANT

Dr. Freddie Evans – BER

Dayron Robles – CUB

Brendan Williams – DMA

Alain Pierre – HAI

George Comissiong – TTO

NACAC Athletes show form at Grand Prix

US and NACAC Athletics Athlete, Fred Kerley, undefeated for the year, was in fine form as he posted a solid 9.94 in easily winning the men's 100m. Trayvon Bromell was third in 10.09.

Grant Holloway held off a strong challenge to win the Men's 110H in 13.04, with fellow American, Devon Allen, in third (13.19).

Female Long Jumper of the USA, Davis Woodhall, finished second in the Long Jump with a leap of 6.94m.

In the men's 200m, US teenager, Erriyon Knighton crossed the line in 19.89, with Trinidad and Tobago's Jereem Richards in second (20.28) and Canada's Aaron Brown, third (20.31).

Guatemala's Luis Grijala, earned himself a third place in the 500m with a time of 12:52.97.

Cuba's Luis Enrique Zayas finished third in the Men's High Jump (2.27m)

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

Scientists and coaches

Working together can be very beneficial for scientists and athletic coaches in several ways. Their partnership combines practical experience with scientific understanding to create a complete approach to athlete training and performance improvement.

Evidence-Based Practices

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

Scientists conduct research and provide evidence-based knowledge regarding exercise physiology, biomechanics, nutrition, and sports psychology. By collaborating with coaches, scientists can translate their findings into practical applications and help coaches implement evidence-based training methods. This ensures that coaching practices are grounded in scientific principles, leading to more effective training strategies.

Performance Optimization

Coaches have extensive experience working directly with athletes and possess valuable insights into their specific needs and challenges. Scientists can complement this knowledge by conducting research to identify optimal training protocols, recovery strategies, and performance assessment techniques. Together, they can develop personalized training programs tailored to individual athletes, maximizing their potential for success.

Injury Prevention

Collaboration between scientists and coaches can lead to effective injury prevention strategies. Scientists can contribute their understanding of biomechanics, movement patterns, and injury mechanisms, while coaches can provide real-time observations of athletes' performance and training loads. By combining this information, they can identify potential injury risks, implement injury prevention exercises, and adjust training plans to minimize the chances of injuries.

Performance Monitoring

Scientists can develop and implement objective assessment tools to monitor athletes' progress, such as physiological measurements, motion analysis, and cognitive evaluations. Coaches can then utilize this data to track athletes' performance, identify areas for improvement, and make informed adjustments to training programs. This collaborative approach allows for continuous monitoring and optimization of performance.

Cutting-Edge Innovations

Scientists are at the forefront of new technologies, methodologies, and research advancements. By working closely with coaches, they can introduce and apply these innovations to enhance training

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

techniques, performance analysis, and recovery methods. This collaboration ensures that coaches stay up to date with the latest scientific developments and can integrate them into their coaching practices.

Ultimately, the collaboration between scientists and athletics coaches brings together scientific rigor and practical expertise, leading to evidence-based training methods, improved performance outcomes, and reduced injury risks for athletes. By working together, they can create a synergy that benefits both the scientific community and the athletic world.

Around NACAC Athletics

Jackson slams all at Racers' Grand Prix in Kingston

The Diamond League has started and many were pondering what the performances at this year's Racers' Grand Prix would have been.

It did not take very long before the appreciative crowd and international viewers got their answer. It was all about the fast improving local sprinter and reigning World 200m champion, Shericka Jackson, of the MVP Track and Field Club, in destroying the field in the 100m final at Jamaica's national Stadium on Saturday evening.

Jackson's 10.78 performance, a new record for the Racers' Grand Prix, proved to her opponents everywhere in global athletics just how much she is on track to set new standards at the pending World Championships in Budapest, Hungary, in August.

Training partner at MVP, Anthonique Strachan, of The Bahamas, who won the 200m at the NACAC Athletics New Life Invitational on 13 May, in Freeport, Bahamas, ing partner of Jackson at the MVP Track and Field Club, posted a season best of 10.99 in finishing second in the 100m. Shashalee Forbes was third (11.07).

The Men's 100m final was much closer as Christian Coleman of the USA crossed the line in 10.03, followed by Jamaica's, Kadrian Goldson who achieved a personal best of 10.08. Guyana's Emanuel Archibald (10.23) was third.

In the 100mH, current world record holder, Tobi Amusan, of Nigeria, achieved a season's best of 12.57 in winning her pet event, while Jamaica's Megan Tapper finished third.

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

Also in winner's row was Tyler Mason (13.14) in the men's 110m hurdles event.

Interestingly, some of Jamaica's younger female athletes appeared to have found the sprinting a bit of a challenge and must be reflecting on their chances of making the national representative to Budapest.

CADICA hosts U18/U23 in Guatemala

Athletes from the NACAC Athletics sub regional area, CADICA, convened at the facilities of the Cementos Progreso Stadium and the Erick Barrondo Stadium in Guatemala, over the weekend,



Saturday 3 June and Sunday 4 June 2023, respectively, for the U18 and U20 Central American Championships.

All CADICA member countries participated with a combined total of 244 athletes, Belize (23), Costa Rica (48), El Salvador (25), Guatemala (76), Honduras (21), Nicaragua (22) and Panama. Belize athlete, Lytle Brooklyn, established a new Central American record in the U18 long jump with a leap of 5.82m

Prizila Suazo of Honduras set a new Central American record (12.58m) in the U20 shot put.

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

Guatemala's Yaquelin Teletor, produced a new Central American record in the 10,000m race walk for U20 athletes with a time of 49.17.0, while his compatriot, Miguel Palacios, set a new Central American record in 10,000m race walk U18, 43.57.27.

Nicaragua's Gabriel Alvarado continued with his good form by establishing a new Central American record in of 42.36.5 in the 10,000m race walk for athletes in the U20 age category.

Costa Rica's 4x100 relay team set a new U18 Central American record of 43.42.

Importantly, the Championships served as a major opportunity for selectors to decide the respective teams from their respective countries to participate in the NACAC Athletics U18 Championship in San Jose, Costa Rica, in July, and the Pan American U20 Championships to be held in Puerto Rico in August.

NACAC Athletics President, Mike Sands, joined the President of CADICA, Geen Clarke, in attending the Championships.

The Championship was supervised by International Technical Delegate Ruben Quintanilla of El Salvador, supported by technical officials appointed by NACAC Athletics and officials from the Guatemalan Athletics Federation.

Vol.4

Nº 22

4 Junio 2023

EDITORIAL

A la medianoche del 30 de mayo de 2023, NACAC Athletics cerró oficialmente las nominaciones para puestos en su Consejo, en virtud de la Constitución de la Asociación del Área recientemente aprobada. Se elegirá un nuevo Consejo en el Congreso Electivo Cuatrienal de Atletismo de NACAC en la mañana del domingo 23 de julio de 2023 en San José, Costa Rica.

El número de candidatos que buscan elección es el más alto en la historia de la Asociación del Área desde su formación en diciembre de 1988, y puede tomarse como una señal del continuo crecimiento y desarrollo de la institución.

Durante los últimos cuatro años, NACAC Athletics ha presentado este documento de comunicaciones semanales, Esta semana en NACAC, que proporciona constantemente a todos

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

nuestros miembros las actividades de la institución, incluida la información proporcionada por algunas de nuestras Federaciones miembro sobre sus propios programas. El boletín semanal también destaca las reuniones y programas de nuestras diversas Comisiones.

Es cierto que ha habido desafíos pero, en general, ha habido mucha evidencia de progreso y esto formará parte de los informes que se distribuirán antes del Congreso en Costa Rica.

El jueves 8 de junio, el Consejo de Atletismo de NACAC se reunirá a través de Zoom. Los preparativos para la Asamblea General Electiva y discutir las Reglas de Candidatura para los candidatos a puestos en el nuevo Consejo.

Candidatos para el Consejo de Atletismo de NACAC, 2023 – 2027

Los siguientes son los candidatos que compiten por puestos en el Consejo de Atletismo de NACAC:

PRESIDENTE

Mike Sands-BAH

VICEPRESIDENTE - MASCULINO

Howard Cornelio – ANT

Garth Gayle – JAM

VICEPRESIDENTE – MUJER

Cydonie Mothersill – CAY

Geen Clarke – CRC

Edith saltando – TKS

TESORERO

Trevor Walsh – BAR

Glen Jeffers – SKN

George Comisión – TTO

MIEMBRO DEL CONSEJO - MUJER

Schippers Safiera – ARU

Cydonie Mothersill – CAY

Geen Clarke – CRC

Gloria Ramos – ESA

Edith saltando – TKS

MIEMBRO DEL CONSEJO - MASCULINO

Howard Cornelio – ANT

Dr. Freddie Evans – BER

Dayron Robles – CUB

Brendan Williams – DMA

Alain Pierre – HAI

George Comisión – TTO

Los atletas de NACAC muestran su forma en el Grand Prix

El atleta de atletismo de EE. UU. y NACAC, Fred Kerley, invicto durante el año, estaba en buena forma y registró un sólido 9.94 al ganar fácilmente los 100 m masculinos. Trayvon Bromell fue tercero en 10.09.

Grant Holloway resistió un fuerte desafío para ganar los 110H masculinos en 13.04, con su compatriota estadounidense, Devon Allen, en tercer lugar (13.19).

La saltadora de longitud femenina de EE. UU., Davis Woodhall, finalizó segunda en salto de longitud con un salto de 6,94 m.

En los 200 m masculinos, el adolescente estadounidense Erriyon Knighton cruzó la línea en 19.89, con Jereem Richards de Trinidad y Tobago en segundo (20.28) y Aaron Brown de Canadá, tercero (20.31).

Luis Grijala de Guatemala, se ganó el tercer lugar en los 500m con un tiempo de 12:52.97.

Luis Enrique Zayas de Cuba finalizó tercero en salto de altura masculino (2,27 m)

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

Científicos y entrenadores

Trabajar juntos puede ser muy beneficioso para los científicos y los entrenadores deportivos de varias maneras. Su asociación combina la experiencia práctica con la comprensión científica para crear un enfoque completo para el entrenamiento y la mejora del rendimiento de los atletas.

Prácticas basadas en evidencia

Los científicos realizan investigaciones y brindan conocimientos basados en evidencia sobre la fisiología del ejercicio, la biomecánica, la nutrición y la psicología del deporte. Al colaborar con los entrenadores, los científicos pueden traducir sus hallazgos en aplicaciones prácticas y ayudar a los entrenadores a implementar métodos de entrenamiento basados en evidencia. Esto asegura que las prácticas de entrenamiento se basen en principios científicos, lo que lleva a estrategias de entrenamiento más efectivas.

Optimización del rendimiento

Los entrenadores tienen una amplia experiencia trabajando directamente con atletas y poseen conocimientos valiosos sobre sus necesidades y desafíos específicos. Los científicos pueden complementar este conocimiento realizando investigaciones para identificar protocolos de entrenamiento óptimos, estrategias de recuperación y técnicas de evaluación del rendimiento. Juntos, pueden desarrollar programas de entrenamiento personalizados adaptados a atletas individuales, maximizando su potencial de éxito.

Prevención de lesiones

La colaboración entre científicos y entrenadores puede conducir a estrategias efectivas de prevención de lesiones. Los científicos pueden contribuir con su comprensión de la biomecánica, los patrones de movimiento y los mecanismos de lesión, mientras que los entrenadores pueden proporcionar observaciones en tiempo real del rendimiento y las cargas de entrenamiento de los

atletas. Al combinar esta información, pueden identificar posibles riesgos de lesiones, implementar ejercicios de prevención de lesiones y ajustar los planes de entrenamiento para minimizar las posibilidades de lesiones.

Supervisión del rendimiento

Los científicos pueden desarrollar e implementar herramientas de evaluación objetivas para monitorear el progreso de los atletas, como mediciones fisiológicas, análisis de movimiento y evaluaciones cognitivas. Luego, los entrenadores pueden utilizar estos datos para realizar un seguimiento del rendimiento de los atletas, identificar áreas de mejora y realizar ajustes informados en los programas de entrenamiento. Este enfoque colaborativo permite el monitoreo continuo y la optimización del rendimiento.

Innovaciones de vanguardia

Los científicos están a la vanguardia de las nuevas tecnologías, metodologías y avances en la investigación. Al trabajar en estrecha colaboración con los entrenadores, pueden introducir y aplicar estas innovaciones para mejorar las técnicas de entrenamiento, el análisis del rendimiento y los métodos de recuperación. Esta colaboración garantiza que los entrenadores se mantengan actualizados con los últimos avances científicos y puedan integrarlos en sus prácticas de entrenamiento.

En última instancia, la colaboración entre científicos y entrenadores de atletismo reúne el rigor científico y la experiencia práctica, lo que lleva a métodos de entrenamiento basados en evidencia, mejores resultados de rendimiento y menores riesgos de lesiones para los atletas. Al trabajar juntos, pueden crear una sinergia que beneficie tanto a la comunidad científica como al mundo deportivo.

Alrededor de NACAC Athletics

Jackson critica a todos en el Grand Prix de Racers en Kingston

La Diamond League ha comenzado y muchos se preguntaban cuáles habrían sido las actuaciones en el Grand Prix de Racers de este año.

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

No pasó mucho tiempo antes de que la multitud agradecida y los espectadores internacionales obtuvieran su respuesta. Se trataba de la rápida mejora de la velocista local y actual campeona mundial de los 200 metros, Shericka Jackson, del MVP Track and Field Club, al destruir el campo en la final de los 100 metros en el Estadio Nacional de Jamaica el sábado por la noche.

La actuación de 10,78 de Jackson, un nuevo récord para el Gran Premio de Corredores, demostró a sus oponentes en todo el mundo del atletismo cuánto va por buen camino para establecer nuevos estándares en el Campeonato Mundial pendiente en Budapest, Hungría, en agosto.

El compañero de entrenamiento en MVP, Anthonique Strachan, de Bahamas, quien ganó los 200 m en el NACAC Athletics New Life Invitational el 13 de mayo, en Freeport, Bahamas, compañero de entrenamiento de Jackson en el MVP Track and Field Club, registró la mejor temporada de 10,99 en terminar segundo en los 100m. Shashalee Forbes fue tercera (11.07).

La final de los 100 metros masculinos estuvo mucho más reñida ya que Christian Coleman de los EE. UU. cruzó la línea en 10.03, seguido por Kadrian Goldson de Jamaica, quien logró una mejor marca personal de 10.08. Emanuel Archibald de Guyana (10.23) fue tercero.

En los 100 mH, la actual poseedora del récord mundial, Tobi Amusan, de Nigeria, logró la mejor marca de la temporada de 12,57 al ganar su evento favorito, mientras que Megan Tapper de Jamaica terminó tercera.

También en la fila de ganadores estuvo Tyler Mason (13,14) en la prueba de 110 m con vallas masculina.

Curiosamente, algunas de las atletas femeninas más jóvenes de Jamaica parecían haber encontrado el sprint un poco desafiante y deben estar reflexionando sobre sus posibilidades de convertirse en representante nacional en Budapest.

CADICA recibe U18/U23 en Guatemala

Los atletas del área subregional de Atletismo de la NACAC, CADICA, se dieron cita en las instalaciones del Estadio Cementos Progreso y del Estadio Erick Barrondo de Guatemala, durante el fin de semana,

Sábado 3 de junio y domingo 4 de junio de 2023, respectivamente, por los Campeonatos Centroamericanos U18 y U20.

Todos los países miembros de CADICA participaron con un total combinado de 244 atletas, Belice (23), Costa Rica (48), El Salvador (25), Guatemala (76), Honduras (21), Nicaragua (22) y Panamá. Atletas de Belice, Lyttle Brooklyn, estableció un nuevo récord centroamericano en salto de longitud sub-18 con un salto de 5.82m



Prizila

Suazo de Honduras estableció un nuevo récord centroamericano (12.58m) en lanzamiento de peso Sub-20.

El guatemalteco Yaquelin Teletor, produjo un nuevo récord centroamericano en los 10.000 m marcha para atletas Sub 20 con un tiempo de 49.17.0, mientras que su compatriota, Miguel Palacios, estableció un nuevo récord centroamericano en 10.000 m marcha U 18, 43.57.27 .

El nicaragüense Gabriel Alvarado continuó con su buena forma al establecer un nuevo récord centroamericano de 42.36.5 en los 10.000 m marcha para atletas en la categoría de edad Sub-20.

El equipo de relevos 4x100 de Costa Rica estableció un nuevo récord centroamericano Sub-18 de 43.42.

Es importante destacar que los Campeonatos sirvieron como una gran oportunidad para que los selectores decidieran los respectivos equipos de sus respectivos países para participar en el Campeonato de Atletismo Sub-18 de NACAC en San José, Costa Rica, en julio, y el Campeonato Panamericano Sub-20 que se llevará a cabo en Puerto Rico. en agosto.

El presidente de atletismo de NACAC, Mike Sands, se unió al presidente de CADICA, Geen Clarke, para asistir a los campeonatos.

El Campeonato fue supervisado por el Delegado Técnico Internacional Rubén Quintanilla de El Salvador, apoyado por oficiales técnicos designados por Atletismo NACAC y oficiales de la Federación Guatemalteca de Atletismo.

Keith Joseph
CEO, NACAC

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