



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. 25

25 June 2023

EDITORIAL

Member Federations of NACAC Athletics are now in receipt of the full list of documents for the content of the Elective Congress that will take place at 9.00am in Sunday 23 July, in San Jose, Costa Rica.

The NACAC Athletics Secretariat circulated the documents towards the end of the last week. All documents were in English and Spanish, affording the membership ample opportunity to carefully read and analyse them as well as submit their comments and questions to the Secretariat, well ahead of the Congress.

President Mike Sands, has been encouraging member federations to adequately prepare themselves for the Congress by discussing the several documents with their membership. At the Congress all of the documents will be taken as read and only the submitted comments and questions will be addressed by the appropriate persons.

The actual elections would be overseen by Michael Serralta, Chairperson, Abby Hoffman and Willie Banks.

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

NACAC has arranged an Info Session, via Zoom, for the evening of 29 June, starting at 7.00pm. This Session is intended to allow the candidates seeking election to serve on the next Council of NACAC Athletics, 2023 – 2027, the opportunity to speak briefly on their respective cases for support from the general membership.

Two days later, on 2 July, at 10.00am, there will be another Info Session, but this time the candidates from the NACAC Area seeking election to positions on the World Athletics Council, will have the opportunity to present their respective cases for the support of our member federations.

The pending NACAC Athletics Congress will be the first held under the new Constitution of the organisation which was approved at the Extraordinary Congress convened via Zoom on 23 March 2023.

President Sands is of the view that “the Congress in San Jose will, in many ways, be an historic event; one that will take our organisation onto a new and exciting pathway, the foundation of which was laid over the past four years”.

NACAC Athletics congratulates Centro Caribe Sports

President of NACAC Athletics, extended congratulations to Mr Luis Mejias Oviedo, President of Centro Caribe Sport, on the occasion of the celebration of the CAC Games in San Salvador, El Salvador. The letter reads:

On behalf of the North American, Central American and Caribbean Area Association (NACAC Athletics) of World Athletics I extend our most sincere congratulations on the celebration of the XXIV Central American and Caribbean (CAC) Games which officially opens on 23 June 2023, International Olympic Day, in the Central American City of San Salvador, El Salvador.

NACAC Athletics is proud of the tradition of the CAC Games, the oldest multisport Games after the Olympic Games, established back in 1926. We are happy that you have maintained this event in our region and sustained the link with the broader International Olympic Movement. Since 1926, these CAC Games have offered hope to our athletes, many of whom have gone on to success at the Pan American, world and Olympic levels.

These are your first Games as President of Centro Caribe Sports and we understand their historic importance to you and the legacy you wish to leave. We appreciate the commitment and your

*Keith Joseph
CEO, NACAC*

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

indefatigable efforts to realise these Games in the face of Covid-19 and the severe economic conditions that followed.

Our sport, remains the most attractive and appealing on your Games programme and we are sure that our athletes, supported by their coaches and administrators, will, in San Salvador, rise to the occasion, setting new records and enhancing the international image, status and reputation of the quadrennial CAC Games.

On behalf of all of NACAC Athletics, we thank you for your leadership and the resolve to ensure that the tradition of the CAC Games continues to be a beacon for the athletes of Central America and the Caribbean.

Forward to a successful XXIV CAC Games, San Salvador 2023

Excitement builds over NACAC Athletics pending Championships

NACAC Athletics is impressed with the excitement that is building among its membership for the next two of its Championships that are scheduled for the month of July 2023.

“We have an historic commitment of 25 member federations to participate in the NACAC Athletics Age Group Championships, scheduled for Santiago, Dominican Republic, 15 – 16 July. This must be interpreted as a reflection of the work being undertaken around our Area by the administrators, coaches and athletes, as they grow with us through the implementation of the World Plan and our continued commitment to sustaining the pride of place we hold in global athletics,” President of NACAC Athletics, Mike Sands, declared, in satisfaction with the numbers he has seen after the submission of final entries.

There is also much interest in the NACAC U18/U23 Championships scheduled for San Jose, Costa Rica, 21 – 23 July. *“We have also opened up the U23 category, for the first time, to allow athletes 18 – 22 years to compete. This is in response to requests from several member federations who do not have athletes that are 20 years old, but who are among the best in the broader age-group range that we have adopted,”* Sands stated, as he addressed *“the importance of being more responsive to our members and where they are at this juncture in their development”*.

NACAC Athletics showcase WCT Gold in New York

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

NACAC athletes showcased where they are with their preparations for the World Athletics Outdoor Championships scheduled for Budapest Hungary, in August, when they competed in the World Athletics Continental Tour Gold competition in New York, yesterday 24 June.

On yet another occasion, the women appeared eager to retain the attention of the patrons and media on the Tour with outstanding performances.

The threesome from Bob Kersee's camp, Kendra Harrison (100mH), Sydney McLaughlin-Levrone (400m) and Athing Mu (800m), all ran well.

Harrison Harrison won in a wind-assisted 12.29 (2.8m/s) while McLaughlin-Levrone produced a personal best performance of 49.51 in the 400m. Mu ran a comfortable 800m in 1:58.73.

Aleia Hobbs easily won the 100m in 10.98, ahead of Jamaica's Briana Williams (11.04) .

Abby Steiner served up 22.19 in winning the women's 200m

Dominica's, Thea Lafond won the women's triple jump with a wind-assisted 14.47m (2.8m/s) and USA's Vashti Cunningham won the high Jump with 1.95m/

In the Men's category, honours went to the USA's Noah Lyles who claimed victory in the 200m with a time of 19.83. Zandrion Barnes won the men's 400m in 45.05.

Jamaican Traves Smikle's 65.36m, earned him victory in the men's discus.

Several member federations will, this coming weekend, be hosting their respective Trials from which they will select their respective teams to participate in the World Athletics Outdoor Championships. This makes for great excitement and entertainment from the best athletes that NACAC Athletics has to offer the world.

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

SPEED VS SPEED ENDURANCE

Last week we began our series of versus for the different athletic ability, physical, mentally and tactical. We looked at power and speed. This week we turn our attention to Speed vs Speed – Endurance.

The differences between speed and speed endurance can be summarized as follows:

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

1. *Definition*

Speed refers to the ability to move rapidly or cover a distance in the shortest amount of time. It is a measure of how fast an athlete can perform a specific movement or task. Speed endurance, on the other hand, refers to the ability to sustain a high level of speed over an extended period of time.

2. *Duration*

Speed is focused on short bursts of maximum velocity. It is typically associated with sprinting events and explosive movements that require a rapid acceleration over a specific distance. Speed endurance, however, involves maintaining a high speed over a longer duration, often associated with middle-distance running, team sports, or events that require sustained bursts of speed.

3. *Energy Systems*

Speed primarily relies on the anaerobic energy system, which provides quick bursts of energy without the need for oxygen. It relies on stored energy sources, such as creatine phosphate and glycogen. Speed endurance relies on both the anaerobic and aerobic energy systems, as it requires sustained efforts that can deplete the available stored energy and rely on oxygen for continued muscle function.

4. *Training Focus*

Training for speed typically involves developing explosive power, improving technique, and optimizing stride length and frequency. It often includes short sprints, plyometric exercises, and strength training. Speed endurance training focuses on increasing an athlete's ability to maintain a high level of speed over time. It involves longer intervals or repetitions at high intensities with shorter recovery periods to simulate the demands of the event or sport.

5. *Application*

Speed is crucial in short-distance sprints, where the goal is to cover a specific distance in the shortest time possible. It is also important in explosive movements, such as jumping or throwing events. Speed endurance is essential in middle-distance running events, or any activity that requires sustained bursts of speed over a prolonged period.

In summary, speed focuses on maximal velocity over short distances, while speed endurance emphasizes maintaining a high speed over a longer duration. Both aspects are important in different sports and events, and athletes often train specific components of speed and speed endurance to optimize their performance.

Training for speed and speed endurance involves specific methodologies and exercises tailored to the respective components.

Training for Speed

Sprint Training

Incorporate short, intense sprints to improve acceleration and maximum speed. Examples include 20-meter sprints, 40-meter sprints, or flying sprints (sprinting at maximum speed after building up momentum).

Plyometric Exercises

Include explosive movements that improve power and force production, such as box jumps, depth jumps, and bounding exercises. Plyometrics enhance the stretch-shortening cycle, which can translate to faster sprinting.

Resistance Training

Engage in strength training exercises to develop the muscles involved in sprinting, particularly the lower body. Focus on compound movements like squats, lunges, and deadlifts to improve strength, power, and explosiveness.

Technique Work

Pay attention to proper sprinting technique, including arm action, leg action, and body posture. Work on drills like high knees, butt kicks, and A-skips to reinforce proper running mechanics.

Training for Speed Endurance

Interval Training

Perform high-intensity intervals at near-maximum effort with short recovery periods. For example, run 200-meter or 400-meter intervals at race pace or slightly faster, followed by a brief rest period.

Tempo Runs

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

Incorporate medium distance runs (800 meters to 1600 meters) at a fast, but manageable pace to improve aerobic capacity and muscular endurance. Tempo runs should be challenging but sustainable without causing excessive fatigue.

Fartlek Training

Incorporate varied intervals of high and low-intensity efforts during a continuous run. Mix periods of fast running with slower recovery periods to simulate the demands of speed endurance events.

Circuit Training

Combine exercises that target both cardiovascular fitness and muscular endurance. Design circuits with exercises such as sprints, jump squats, burpees, and medicine ball throws to improve overall endurance and strength.

Hill Training

Incorporate uphill sprints or runs to develop leg strength, power, and anaerobic capacity. Running uphill challenges, the muscles and cardiovascular system, enhancing speed endurance capabilities.

Long Runs

Include longer-distance runs at a moderate pace to build aerobic endurance and mental toughness. These runs should be at a pace slightly slower than race pace and gradually increase in distance over time.

Remember as coaches to incorporate proper warm-up and cool-down routines, as well as regular rest and recovery periods, to avoid overtraining and reduce the risk of injuries. Vary the training methods and progressively increase the intensity and volume over time to continue challenging your speed and speed endurance capabilities.

Around NACAC Athletics

Cayman Islands

Andrew Stone continued his growing track and field prowess as he claimed three national titles at the Cayman Islands Athletics Association (CIAA) 2023 Junior and National Track & Field Championships, staged at the Truman Bodden Stadium, 16 – 17 June.



Stone, who won the U17 high Jump at Carifta in Jamaica last year and the U20 long jump in Nassau, Bahamas, in April of this year, gave further notice of his all-round track and field talent at the Inter-High School Championships earlier this year, confirmed his growing preparedness for continued success, as he became a triple national champion by winning the Men's long jump (7.30m), the men's high jump (1.90m) and the men's 200m (22.24).

The surprise of the Championships came in the men's 100m when two-time Carifta athlete Alex Gordon produced a spirited 10.72 to win in a field that included national record holder, Kemar

*Keith Joseph
CEO, NACAC*

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

Hyman who came in at 10.82.

National hurdles champion, Rasheem Brown, fresh from his NCAA 100mH finals, displayed his power and speed in winning his pet event in a time of 14.07.

Olympian and 400m specialist, Shalyssa Wray, easily won the women's 200m (24.15).

In the Trials for Team Selection to the NACAC U13 and U15 Championships, to be staged in Santo Domingo, Dominican Republic, on the 15-16 July 2023, the top performers in the U13 Boys Pentathlon were Oshwaney Johnson (2108 points), Nathan Ashman (2089 points) and Tahir Zelaya (2050 points). In the Girls' equivalent, Serenti Rankin (2015 pts.) bested Daniqua Howell (1968 pts.) In the U15 Boys Heptathlon, Keion McLean (3380 points) bested Talan Blake (3103 pts) and Reagan Jacques (3100 pts). Among the Girl's event, Imala Edwards scored 33,073 points to beat the challenge from Kiyanna Quinland (2933 pts) and Daquana Howell (2517 pts).

Complete results of the Championships can be found at the website Results.athletics.org.ky.

Virgin Islands

Virgin Islands Track and Field Team member Malique Smith, competed in Windsor Canada on June 24, 2023 in the Johnny Loaring Classic, which is part of the World Athletic Continental Tour Challenger Series. In the 400mH she placed 4th overall in the second section final, with a time of 50.65, one hundredth of a second of his personal best.

Malique will compete in the Flora Hyacinth Virgin Islands National Championship, which will be held on 9 – 10 July, in St. Croix, Virgin Islands.

Tara Grey, a recent graduate from Sickles High School, competed in the Adidas Outdoor Nationals in Greensboro, NC, 16 – 18. She finished 7th overall in the triple jump with a personal best of 11.38m.

The Virgin Islands Olympic Committee is sending six (6) athletes from the Virgin Islands Track and Field Federation to the Central American and Caribbean (CAC) Games which are being held in San Salvador, El Salvador.

See Schedule: <https://results-sansalvador2023.com/#/schedule/disciplines>

Results: <https://sansalvador2023.com/en/>.

The national representative team in athletics includes Michelle Smith in the Women's 400mH, Rachel Conhoff, in the Women's 1500m, Mikaela Smith in the 800m, Yashira Rhymer-Stuart in the High Jump, Maia Campbell in the Shot Put, and Eddie Lovett in the 110mH.

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

25 Junio 2023

EDITORIAL

Las federaciones miembros de NACAC Athletics ya recibieron la lista completa de documentos para el contenido del Congreso Electivo que se llevará a cabo a las 9:00 am del domingo 23 de julio en San José, Costa Rica.

La Secretaría de Atletismo de NACAC circuló los documentos a fines de la semana pasada. Todos los documentos estaban en inglés y español, brindando a los miembros una amplia oportunidad para leerlos y analizarlos cuidadosamente, así como para enviar sus comentarios y preguntas a la Secretaría, mucho antes del Congreso.

El presidente Mike Sands ha estado alentando a las federaciones miembro a prepararse adecuadamente para el Congreso discutiendo los diversos documentos con sus miembros. En el Congreso se tomarán por leídos todos los documentos y sólo los comentarios y preguntas presentados serán atendidos por las personas correspondientes.

Las elecciones reales serían supervisadas por Michael Serralta, presidente, Abby Hoffman y Willie Banks.

NACAC ha organizado una sesión informativa, a través de Zoom, para la tarde del 29 de junio, a partir de las 7:00 p. m. Esta sesión tiene como objetivo permitir que los candidatos que buscan la elección para servir en el próximo Consejo de Atletismo de NACAC, 2023 - 2027, tengan la oportunidad de hablar brevemente sobre sus respectivos casos para obtener el apoyo de los miembros en general.

Dos días después, el 2 de julio, a las 10:00 horas, habrá otra Sesión Informativa, pero esta vez los candidatos del Área NACAC que aspiran a ser elegidos para puestos en el Consejo Mundial de Atletismo, tendrán la oportunidad de presentar sus respectivos casos para el apoyo de nuestras federaciones miembro.

El Congreso de Atletismo pendiente de NACAC será el primero que se realice bajo la nueva Constitución de la organización que fue aprobada en el Congreso Extraordinario convocado a través de Zoom el 23 de marzo de 2023.

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

El presidente Sands opina que *“el Congreso en San José será, en muchos sentidos, un evento histórico; uno que llevará a nuestra organización a un camino nuevo y emocionante, cuya base se sentó en los últimos cuatro años”*.

NACAC Athletics exhibe WCT Gold en Nueva York

Los atletas de NACAC mostraron dónde están con sus preparativos para el Campeonato Mundial de Atletismo al aire libre programado para Budapest Hungría, en agosto, cuando compitieron en la competencia Gold del Tour Continental de Atletismo Mundial en Nueva York, ayer, 24 de junio. En otra ocasión, las mujeres se mostraron ansiosas por retener la atención de los patrocinadores y los medios en el Tour con actuaciones sobresalientes.

El trío del campamento de Bob Kersee, Kendra Harrison (100mH), Sydney McLaughlin-Levrone (400m) y Athing Mu (800m), corrieron bien.

Harrison Harrison ganó en 12,29 asistidos por el viento (2,8 m/s) mientras que McLaughlin-Levrone produjo su mejor actuación personal de 49,51 en los 400 m. Mu corrió unos cómodos 800 m en 1:58,73.

Aleia Hobbs ganó fácilmente los 100 metros con 10,98, por delante de la jamaicana Briana Williams (11,04).

Abby Steiner sirvió 22.19 al ganar los 200 metros femeninos

La dominicana Thea Lafond ganó el triple salto femenino con 14,47 m (2,8 m/s) asistida por el viento y la estadounidense Vashti Cunningham ganó el salto de altura con 1,95 m/s.

En la categoría masculina, los honores fueron para el estadounidense Noah Lyles, quien se adjudicó la victoria en los 200 m con un tiempo de 19,83. Zandrion Barnes ganó los 400 m masculinos en 45.05.

Los 65,36 m del jamaiquino Traves Smikle le valieron la victoria en disco masculino.

Varias federaciones miembro organizarán, el próximo fin de semana, sus respectivas pruebas de las que seleccionarán a sus respectivos equipos para participar en los Campeonatos Mundiales de Atletismo al aire libre. Esto genera una gran emoción y entretenimiento de parte de los mejores atletas que NACAC Athletics tiene para ofrecer al mundo.

NACAC Athletics felicita a Centro Caribe Sports

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

Presidente de Atletismo NACAC, felicitó al Sr. Luis Mejías Oviedo, Presidente de Centro Caribe Sport, con motivo de la celebración de los Juegos CAC en San Salvador, El Salvador. La carta dice:

En nombre de la Asociación del Área Norteamericana, Centroamericana y del Caribe (NACAC Athletics) de World Athletics extendiendo nuestras más sinceras felicitaciones por la celebración de los XXIV Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe (CAC) que se inauguran oficialmente el 23 de junio de 2023, Juegos Olímpicos Internacionales Día, en la Ciudad Centroamericana de San Salvador, El Salvador.

NACAC Athletics se enorgullece de la tradición de los Juegos CAC, los Juegos multideportivos más antiguos después de los Juegos Olímpicos, establecidos en 1926. Nos complace que haya mantenido este evento en nuestra región y sostenido el vínculo con el Movimiento Olímpico Internacional más amplio. Desde 1926, estos Juegos CAC han ofrecido esperanza a nuestros atletas, muchos de los cuales han tenido éxito a nivel panamericano, mundial y olímpico.

Estos son sus primeros Juegos como Presidente de Centro Caribe Sports y entendemos su importancia histórica para usted y el legado que desea dejar. Agradecemos el compromiso y sus infatigables esfuerzos para realizar estos Juegos ante el Covid-19 y las severas condiciones económicas que siguieron.

Nuestro deporte sigue siendo el más atractivo y atrayente de su programa de Juegos y estamos seguros de que nuestros atletas, apoyados por sus entrenadores y administradores, en San Salvador estarán a la altura de las circunstancias, estableciendo nuevos récords y realzando la imagen internacional, el estatus y reputación de los Juegos CAC cuatrienales.

En nombre de todo NACAC Athletics, le agradecemos su liderazgo y determinación para asegurar que la tradición de los Juegos CAC continúe siendo un faro para los atletas de Centroamérica y el Caribe.

Adelante a unos exitosos XXIV Juegos CAC, San Salvador 2023

Crece el entusiasmo por los campeonatos pendientes de atletismo de NACAC

NACAC Athletics está impresionado con el entusiasmo que está generando entre sus miembros para los próximos dos de sus Campeonatos que están programados para el mes de julio de 2023.

*Keith Joseph
CEO, NACAC*

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

“Tenemos un compromiso histórico de 25 federaciones miembros para participar en el Campeonato de Grupos por Edades de Atletismo de NACAC, programado para Santiago, República Dominicana, el 15 y 16 de julio. Esto debe interpretarse como un reflejo del trabajo que los administradores, entrenadores y atletas están realizando en nuestra Área, a medida que crecen con nosotros a través de la implementación del Plan Mundial y nuestro compromiso continuo de mantener el lugar de honor que ocupamos en el atletismo mundial. ”, declaró el presidente de NACAC Athletics, Mike Sands, satisfecho con los números que ha visto después de la presentación de las inscripciones finales.

También hay mucho interés en los Campeonatos NACAC U18/U23 programados para San José, Costa Rica, del 21 al 23 de julio. *“También hemos abierto la categoría U23, por primera vez, para permitir que compitan atletas de 18 a 22 años. Esto es en respuesta a las solicitudes de varias federaciones miembros que no tienen atletas de 20 años, pero que se encuentran entre los mejores en el rango más amplio de grupos de edad que hemos adoptado”,* afirmó Sands, al abordar *“la importancia de siendo más receptivos a nuestros miembros y dónde se encuentran en este momento de su desarrollo”*.

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

VELOCIDAD VS VELOCIDAD RESISTENCIA

La semana pasada comenzamos nuestra serie de versus para las diferentes habilidades atléticas, físicas, mentales y tácticas. Nos fijamos en la potencia y la velocidad. Esta semana dirigimos nuestra atención a Velocidad vs Velocidad – Resistencia.

Las diferencias entre la velocidad y la resistencia a la velocidad se pueden resumir de la siguiente manera:

1. Definición

*Keith Joseph
CEO, NACAC*

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

La velocidad se refiere a la capacidad de moverse rápidamente o cubrir una distancia en el menor tiempo posible. Es una medida de qué tan rápido un atleta puede realizar un movimiento o tarea específica. La resistencia a la velocidad, por otro lado, se refiere a la capacidad de mantener un alto nivel de velocidad durante un período prolongado de tiempo.

2. Duración

La velocidad se centra en ráfagas cortas de máxima velocidad. Por lo general, se asocia con carreras de velocidad y movimientos explosivos que requieren una aceleración rápida en una distancia específica. Sin embargo, la resistencia a la velocidad implica mantener una velocidad alta durante un período más largo, a menudo asociado con carreras de media distancia, deportes de equipo o eventos que requieren ráfagas sostenidas de velocidad.

3. Sistemas de energía

La velocidad se basa principalmente en el sistema de energía anaeróbico, que proporciona ráfagas rápidas de energía sin necesidad de oxígeno. Se basa en fuentes de energía almacenadas, como el fosfato de creatina y el glucógeno. La resistencia a la velocidad se basa en los sistemas de energía anaeróbico y aeróbico, ya que requiere esfuerzos sostenidos que pueden agotar la energía almacenada disponible y depender del oxígeno para la función muscular continua.

4. Enfoque de entrenamiento

El entrenamiento para la velocidad generalmente implica desarrollar una potencia explosiva, mejorar la técnica y optimizar la longitud y la frecuencia de la zancada. A menudo incluye carreras cortas, ejercicios pliométricos y entrenamiento de fuerza. El entrenamiento de resistencia a la velocidad se centra en aumentar la capacidad del atleta para mantener un alto nivel de velocidad a lo largo del tiempo. Implica intervalos más largos o repeticiones a altas intensidades con períodos de recuperación más cortos para simular las demandas del evento o deporte.

5. Aplicación

La velocidad es crucial en los sprints de corta distancia, donde el objetivo es cubrir una distancia específica en el menor tiempo posible. También es importante en movimientos explosivos, como

saltos o lanzamientos. La resistencia a la velocidad es esencial en las carreras de media distancia o en cualquier actividad que requiera ráfagas sostenidas de velocidad durante un período prolongado. En resumen, la velocidad se centra en la velocidad máxima en distancias cortas, mientras que la resistencia a la velocidad hace hincapié en mantener una velocidad alta durante un período más largo. Ambos aspectos son importantes en diferentes deportes y eventos, y los atletas a menudo entrenan componentes específicos de velocidad y resistencia a la velocidad para optimizar su rendimiento.

El entrenamiento de la velocidad y la resistencia a la velocidad implica metodologías y ejercicios específicos adaptados a los componentes respectivos.

Entrenamiento para la velocidad

Entrenamiento de velocidad

Incorpora sprints cortos e intensos para mejorar la aceleración y la velocidad máxima. Los ejemplos incluyen sprints de 20 metros, sprints de 40 metros o sprints voladores (correr a la velocidad máxima después de acumular impulso).

Ejercicios pliométricos

Incluya movimientos explosivos que mejoren la producción de potencia y fuerza, como saltos de caja, saltos profundos y ejercicios de salto. Los ejercicios pliométricos mejoran el ciclo de estiramiento y acortamiento, lo que puede traducirse en carreras de velocidad más rápidas.

Entrenamiento de resistencia

Participa en ejercicios de entrenamiento de fuerza para desarrollar los músculos involucrados en las carreras de velocidad, particularmente la parte inferior del cuerpo. Concéntrese en movimientos compuestos como sentadillas, estocadas y peso muerto para mejorar la fuerza, la potencia y la explosividad.

Trabajo de técnica

Preste atención a la técnica de carrera adecuada, incluida la acción del brazo, la acción de la pierna y la postura del cuerpo. Trabaje en ejercicios como rodillas altas, patadas en el trasero y saltos en A para reforzar la mecánica de carrera adecuada.

Entrenamiento para la resistencia a la velocidad

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

Entrenamiento de intervalo

Realice intervalos de alta intensidad con un esfuerzo casi máximo con períodos cortos de recuperación. Por ejemplo, corre en intervalos de 200 o 400 metros a un ritmo de carrera o un poco más rápido, seguido de un breve período de descanso.

Carreras de tempo

Incorporar carreras de media distancia (800 metros a 1600 metros) a un ritmo rápido pero manejable para mejorar la capacidad aeróbica y la resistencia muscular. Las carreras de tempo deben ser desafiantes pero sostenibles sin causar fatiga excesiva.

Entrenamiento Fartlek

Incorpora intervalos variados de esfuerzos de alta y baja intensidad durante una carrera continua. Combina períodos de carreras rápidas con períodos de recuperación más lentos para simular las exigencias de los eventos de resistencia a la velocidad.

Entrenamiento de circuito

Combine ejercicios que apunten tanto a la aptitud cardiovascular como a la resistencia muscular. Diseñe circuitos con ejercicios como sprints, sentadillas con salto, burpees y lanzamientos de balones medicinales para mejorar la resistencia y la fuerza en general.

Entrenamiento en colina

Incorpore sprints o carreras cuesta arriba para desarrollar la fuerza, la potencia y la capacidad anaeróbica de las piernas. Correr desafíos cuesta arriba, los músculos y el sistema cardiovascular, mejorando las capacidades de resistencia a la velocidad.

Carreras Largas

Incluya carreras de larga distancia a un ritmo moderado para desarrollar la resistencia aeróbica y la fortaleza mental. Estas carreras deben ser a un ritmo ligeramente más lento que el de la carrera y aumentar gradualmente la distancia con el tiempo.

Como entrenadores, recuerden incorporar rutinas adecuadas de calentamiento y enfriamiento, así como períodos regulares de descanso y recuperación, para evitar el sobreentrenamiento y reducir el riesgo de lesiones. Varíe los métodos de entrenamiento y aumente progresivamente la intensidad y el volumen con el tiempo para continuar desafiando su velocidad y sus capacidades de resistencia a la velocidad.

Alrededor de NACAC Athletics

Islas Caimán

Andrew Stone continuó con su creciente destreza en el atletismo al reclamar tres títulos nacionales en los Campeonatos Nacionales y Juveniles de Atletismo de la Asociación de Atletismo de las Islas Caimán (CIAA) 2023, organizados en el Estadio Truman Bodden, del 16 al 17 de Junio.

Stone, quien ganó el salto de altura U17 en Carifta en Jamaica el año pasado y el salto de longitud U20 en Nassau, Bahamas, en abril de este año, dio más aviso de su talento integral de atletismo en el Campeonato Inter-High School antes. este año, confirmó su creciente preparación para el éxito continuo, ya que se convirtió en un triple campeón nacional al ganar el salto de longitud masculino (7,30 m), el salto de altura masculino (1,90 m) y los 200 m masculino (22,24).

La sorpresa del Campeonato llegó en los 100 metros masculinos cuando el dos veces atleta de Carifta, Alex Gordon, produjo un enérgico 10,72 para ganar en un campo que incluía al poseedor del récord nacional, Kemar Hyman que entró a las 10.82.

El campeón nacional de obstáculos, Rasheem Brown, recién llegado de su final de 100 mH de la NCAA, mostró su potencia y velocidad al ganar su evento favorito en un tiempo de 14.07.

La atleta olímpica y especialista en 400 m, Shalya Wray, ganó fácilmente los 200 m femeninos (24,15).

En las Pruebas de Selección de Equipos para los Campeonatos NACAC U13 y U15, a realizarse en Santo Domingo, República Dominicana, los días 15 y 16 de Julio de 2023, los mejores jugadores del U13 Boys Pentatlón fueron Oshwaney Johnson (2108 puntos), Nathan Ashman (2089 puntos) y Tahir Zelaya (2050 puntos). En el equivalente femenino, Serenti Rankin (2015 pts.) superó a Daniqua Howell (1968 pts.) En el Heptatlón Masculino Sub-15, Keion McLean (3380 puntos) superó a Talan Blake (3103pts) y Reagan Jacques (3100 pts). Entre el evento de Girl, Imala Edwards anotó 33,073 puntos para vencer el desafío de Kiyanna Quinland (2933 pts) y Daquana Howell (2517 pts).

Los resultados completos de los campeonatos se pueden encontrar en el sitio web Results.athletics.org.ky.

Islas Virgines

Keith Joseph
CEO, NACAC

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

Malique Smith, miembro del equipo de atletismo de las Islas Vírgenes, compitió en Windsor, Canadá, el 24 de Junio de 2023 en el Johnny Loaring Classic, que forma parte de la World Athletic Continental Tour Challenger Series. En los 400 mH se colocó 4° en la general de la final del segundo tramo, con un tiempo de 50,65, una centésima de segundo de su mejor marca personal. Malique competirá en el Campeonato Nacional Flora Hyacinth Virgin Islands, que se llevará a cabo del 9 al 10 de julio en St. Croix, Islas Vírgenes.

Tara Grey, recién graduada de Sickles High School, compitió en Adidas Outdoor Nationals en Greensboro, NC, 16 - 18. Terminó séptima en la general en triple salto con una mejor marca personal de 11,38 m.

El Comité Olímpico de las Islas Vírgenes está enviando a seis (6) atletas de la Federación de Atletismo de las Islas Vírgenes a los Juegos Centroamericanos y del Caribe (CAC) que se llevan a cabo en San Salvador, El Salvador.

Ver Horario: <https://results-sansalvador2023.com/#/schedule/disciplines>

Resultados: <https://sansalvador2023.com/es/>.

El equipo representativo nacional de atletismo incluye a Michelle Smith en los 400 mH femeninos, Rachel Conhoff en los 1500 m femeninos, Mikaela Smith en los 800 m, Yashira Rhymer-Stuart en el salto de altura, Maia Campbell en el lanzamiento de peso y Eddie Lovett en los 110 mH.