

Beste atleten en ouders,



Betreft: Deelname aan wedstrijden vanaf de cadetten

We merken dat de motivatie groot is om al deel te nemen aan indoorwedstrijden. Daarom willen we graag wat extra toelichting geven over hoe wij als trainers hiermee omgaan.

Algemene visie

Binnen de jeugdcategorieën ligt de nadruk – naast het veldlopen voor de algemene conditie – vroeg in het seizoen ook op deelname aan indoorwedstrijden. Voor cadetten hanteren we echter een iets andere aanpak.

In de voorbereiding op het indoorseizoen, met name in oktober, november en december, werken we niet enkel aan het uithoudingsvermogen, maar krijgen snelheid en techniek een steeds belangrijkere rol. Vooral het technische aspect vraagt veel aandacht en herhalingen, aangezien een correcte uitvoering essentieel is voor een goede beheersing van de verschillende disciplines.

Wedstrijddeelname

Waar jongeren in de jeugdcategorieën vaak aan meer wedstrijden deelnemen, ligt dat bij de cadetten anders. De reden daarvoor is eenvoudig: we willen overbelasting en vermoeidheid vermijden, zodat jullie fris op training staan en het lichaam voldoende tijd krijgt om te recupereren.

Sommige disciplines vergen bovendien een langere voorbereiding. Denk bijvoorbeeld aan polsstokspringen (PSS), één van de moeilijkste disciplines, waarbij ook het praktische aspect van het materiaal meespeelt. Maar ook de andere nummers vragen extra training om de verschillende deelbewegingen goed onder de knie te krijgen.

Spurtnummers vormen meestal een uitzondering, omdat snelheid tijdens bijna elke training aan bod komt.

Voor eerstejaarscadetten kan het wat meer tijd kosten om klaar te zijn voor de lange indoorcompetitie dan voor tweedejaarscadetten, die al meer technische ervaring hebben. Daarom beslissen wij als trainers wanneer iemand voldoende voorbereid is om aan een bepaalde discipline deel te nemen.

Wedstrijdplanning en begeleiding

Binnenkort publiceren we een wedstrijdlijst, opgesteld door de trainers. Voor deze wedstrijden is er altijd begeleiding voorzien. Sommige wedstrijden zullen dienen als testmomenten om te evalueren hoe ver je staat in voorbereiding richting eventuele kampioenschappen.

We vragen om tijdig samen met de trainer(s) te overleggen welke wedstrijden je wil meedoen. Zo kunnen we de trainingen hierop afstemmen.

Onze aanwezigheid tijdens de wedstrijden laat ons bovendien toe om na afloop gericht te evalueren en de trainingen aan te passen met specifieke oefeningen om je techniek en prestaties verder te verbeteren.

We proberen ook zoveel mogelijk in groep naar de wedstrijden te gaan, zodat we kunnen carpoolen. De meeste wedstrijden en kampioenschappen vinden immers plaats in Gent of Louvain-la-Neuve, wat niet naast de deur is.

We hopen op jullie begrip voor deze aanpak. Mocht er iets niet duidelijk zijn, dan staan we uiteraard altijd klaar om je vragen te beantwoorden.

Met sportieve groeten,

De Cadettentrainers