

# Trainingsbeleid NCC Nijkerk

Sinds 2012 heeft NCC Nijkerk niveautrainingen geïntroduceerd. Door te trainen in niveaus is het mogelijk een optimale training aan te bieden aan onze leden. Bij een fietscrosstraining zijn de volgende aspecten van belang: beheersing van techniek, snelheid, conditie, wedstrijdinzicht en tactiek, discipline tijdens training, durf en kracht. Door rijders in (ongeveer) dezelfde niveau's training te geven kunnen trainers de juiste stof aanbieden die bij de groep past. Het mag duidelijk zijn dat de stof voor een beginnersgroep anders is dan voor ervaren wedstrijdrijders. Bij een beginnerstraining is veel aandacht voor basistechnieken, voor de starthouding en fietsbeheersing. Voor de tussengroepen zal meer aandacht zijn voor het verfijnen van de techniek, tactiek en wedstrijdinzicht. Voor ervaren rijders vormt snelheid, kracht en conditie een belangrijk aspect. Bij de indeling van de leden over de trainingsgroepen wordt in principe geen rekening gehouden met leeftijd, het aantal jaren dat iemand lid is of vriendjes. Bij de indeling van rijders wijken we in sommige gevallen hiervan af, bijvoorbeeld qua leeftijd of geslacht: een oudere beginner proberen we wat eerder door te laten stromen zodat deze rijder met leeftijdsgenoten kan trainen. Trainen moet ook vooral LEUK zijn.

Omdat bij fietscross een groot aantal factoren (zie hierboven) spelen die bepalend zijn voor een niveau is het niet mogelijk om objectieve criteria te geven voor een niveau-indeling. De trainer bepaalt en beslist in alle gevallen over de toekenning van het niveau. Soms worden rijders gevraagd om tijdelijk in een hogere groep te trainen om te kijken of hij/zij daar in mee kan komen. Alle nieuwe leden stromen in op niveau 1 met uitzondering van ervaren rijders die van andere clubs overkomen: voor die rijders wordt in overleg met de trainer bepaald in welke groep de rijder wordt ingedeeld.

## Niveau's basistraining

- 1: Woensdag 1<sup>e</sup> uur
- 2: Donderdag 1<sup>e</sup> uur
- 3: Donderdag 2<sup>e</sup> uur
- 4: Woensdag 2<sup>e</sup> uur

Naast de basistraining worden op maandag wedstrijdtrainingen gegeven. Alle rijders die wedstrijden (geen clubwedstrijden) rijden mogen tegen betaling van € 15,00 per jaar aan de wedstrijdtraining deelnemen. In overleg met de trainers wordt bepaald of een rijder in niveau 1 of 2 wordt ingedeeld. Jonge rijders worden in principe altijd in niveau 1 ingedeeld i.v.m. de trainingstijd.

## Niveau's wedstrijdtraining

- 1: Maandag
- 2: Maandag

## **Veel plezier en succes!**

U kent ze vast allemaal ook wel op tv, radio en internet. Waar gaat regen vallen en waar niet? Voor NCC blijft dit lastig; wanneer moet je een training wel of niet door laten gaan?

Bij slecht weer of verslechterde baancondities, na veel regenval, proberen de trainers en baanmedewerkers zo goed mogelijk te bekijken en te bepalen of de training wel of niet door kan gaan.

De omstandigheden van de baan zijn daarbij erg belangrijk. Van veel regen wordt de baan te zacht, waardoor er diepe sporen in de baan gereden worden. Een reden dus om een training niet door te laten gaan, ook al is het die dag misschien wel droog geweest.



Richting de herfst zijn de weersverwachtingen zo wisselvallig, dat er geen peil op te trekken is. Normaliter wordt als uiterste tijdstip 17.30 uur gehanteerd om het stoplicht op groen/rood te zetten. Echter wanneer de weersomstandigheden ineens omslaan, kan het helaas een keer voorkomen dat u bij de baan staat zonder dat er getraind kan worden. Dit is dan echt OVERMACHT!!! Wij doen ons uiterste best, maar helaas hebben wij het weer niet in de hand. Mocht dit onverhoopt een keer voorkomen, willen wij u vragen om daar begrip voor te hebben. Alvast hartelijk dank daarvoor!

Namens bestuur NCC Fietscross

