



Nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal - augustus 2019

Beste (assistent-)scheidsrechter,

De wedstrijden komen er weer aan, wat betekent dat je voldoende fit dient te zijn voor het fluiten/vlaggen. Wedstrijden zijn van verschillende intensiteit. In sommige wedstrijden zal je hartslag niet hoog komen, maar in andere wedstrijden die veel op en neer gaan, zal je hartslag regelmatig flink omhoog gaan. Hierbij zal je veel korte en lange sprints en verschillende soorten loopacties (voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts) moeten maken. Als je een paar keer snel achter elkaar een explosieve loopactie moet maken, dan heb je weinig tijd om tussen die acties te herstellen, dus door gerichte training zal je ervoor moeten zorgen dat je snel herstelt (wat je kan zien aan een snelle daling van je hartslag). En dit dien je ook nog lang vol te kunnen houden, zodat je ook richting het einde van de wedstrijd nog snel kunt herstellen en zo dus het spel kunt volgen. De maandelijkse trainingsschema's zijn dan ook o.a. gericht op het snel herstellen en het volhouden van snel herstellen. Om iets meer inzicht te geven in de achterliggende gedachte achter de verschillende vormen, volgen hier een aantal factoren waar je rekening mee dient te houden bij je trainingen:

- **Intensiteit en Variatie:** het is belangrijk om de intensiteit van de trainingen te variëren om zo het intervalekarakter van een wedstrijd na te bootsen. Varieer tijdens een training in intensiteit (d.m.v. intervaltraining), maar varieer ook tussen de trainingen. Er moet een goede afwisseling zijn tussen intensieve en minder intensieve trainingen.
- **Arbeid/rust verhouding:** de verhouding tussen de belasting die je lichaam krijgt tijdens trainingen en de rust die het tussen de trainingen krijgt moet goed zijn. Zoals in de inleiding van de trainingsschema's staat uitgelegd, houdt goed rekening met de hersteltijd die je lichaam nodig heeft na een bepaalde training. Als er te veel rust en te weinig arbeid is, dan zal je conditie niet verbeteren. Als er te veel arbeid en te weinig rust is, dan heb je een verhoogd risico op blessures en mindere prestaties tijdens de wedstrijden.
- **Explosieve trainingvormen:** doe verschillende soorten explosieve trainingvormen om je lichaam sneller en wendbaarder te maken, zodat je het spel tijdens de wedstrijd snel genoeg kunt volgen. Deze vormen kun je het beste tussen de warming up en de duur- of intervalvorm doen. Dan ben je nog fris en heb je dus voldoende energie om de vormen ook echt explosief uit te voeren.
- **Blessurepreventie:** zoals ook al in de inleiding van de trainingsschema's staat aangegeven, is het goed om 2-3x per week stabiliteitsoefeningen te doen. Dit kunnen oefeningen voor de romp zijn, maar ook voor de enkel en knie waar ook veel blessures bij (assistent-)scheidsrechters ontstaan. Als je al klachten hebt, laat je dan goed adviseren door bijvoorbeeld een fysiotherapeut. Als je nog geen klachten hebt, ga hier dan evengoed mee aan de slag. Voorkomen is altijd beter dan genezen. Stabiliteitsoefeningen zorgen er ook voor dat je tijdens de wedstrijd efficiënter beweegt en dus minder energie verbruikt. Hierdoor raak je minder snel vermoeid, blijft je concentratie beter en kun je betere beslissingen nemen.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer
Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.