



Nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal - oktober 2019

Beste (assistent-)scheidsrechter,

De meeste competities zijn inmiddels weer begonnen en de 1^e maanden van het seizoen kunnen meteen drukke maanden met veel wedstrijden zijn. Om hier goed mee om te gaan, is het belangrijk dat je de trainingen afstemt op de wedstrijden. De factoren waar je o.a. invloed op hebt, zijn de trainingsfrequentie (hoe vaak train je per week), trainingsintensiteit (hoe zwaar/licht is de training) en trainingsplanning (op welke dagen train je). Als je bijvoorbeeld een doordeweekse wedstrijd hebt en tevens in het weekend daarvoor en daarna een wedstrijd hebt, zal je de trainingsbelasting moeten aanpassen.

Als er minder dan 4 dagen tussen 2 wedstrijden zit, is het niet verstandig om een conditionele looptraining te doen, omdat je dan te weinig tijd hebt om te herstellen van de wedstrijd en training. Als je 2 wedstrijden snel na elkaar hebt (binnen 2-3 dagen) dan is het verstandig om de dag na de 1^e wedstrijd een goede hersteltraining te doen. Hierbij kun je denken aan 30-45 minuten rustig joggen, fietsen of zwemmen. Daarnaast is een goede sportmassage of het gebruik van een foamrol ook goed voor je herstel. Op de tussenliggende dagen kun je wel rompstabiliteitsoefeningen of andere blessurepreventieve oefeningen doen.

Als je de trainingsbelasting niet aanpast, dan heb je een grotere kans op mindere prestaties tijdens de wedstrijden en het ontstaan van blessures. Houd hier dus goed rekening mee.

In de weekenden waarin je geen wedstrijd hebt, kun je juist een intensieve training doen om aan je fysieke verbeterpunten te werken. Zo bereid je je goed voor op de drukkeren weken waarin dat niet kan.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer
Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.