Nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal - november 2019

Beste (assistent-)scheidsrechter,

In deze nieuwsbrief wil ik het hebben over het nut van een goede looptechniek. Veel (assistent-)scheidsrechters lopen net als veel voetballers en (amateur) hardlopers zonder daarbij na te denken over hun techniek. Bij veel andere sporten, zoals zwemmen en schaatsen, wordt heel veel aandacht besteed aan de techniek, maar bij voetballers en (assistent-)scheidsrechters gebeurt dit nog niet vaak. Enerzijds is dit logisch, omdat dit in tegenstelling tot zwemmen en schaatsen geen cyclische sporten zijn, waarbij bepaalde bewegingen veelvuldig worden herhaald. Binnen het voetbal en de arbitrage is veel meer afwisseling in bewegingen. Hierdoor speelt binnen het voetbal en de arbitrage de techniek van voortbewegen een kleinere rol dan bij zwemmen en schaatsen.

En toch kunnen veel voetballers en (assistent-)scheidsrechters veel voordelen halen uit het verbeteren van hun looptechniek. Als je een betere looptechniek ontwikkelt, dan zal je minder energie verbruiken en dus minder snel vermoeid raken. Daarnaast heb je ook een kleinere kans op het ontstaan van blessures.

Om je looptechniek te verbeteren, zal je eerst moeten weten hoe je looptechniek op dit moment is. De beste manier om hier een goed inzicht in te krijgen is door een specialist, bv. een goede looptrainer, hiernaar te laten kijken en met die looptrainer gericht aan de slag te gaan met jouw verbeterpunten. Dit kan 1 op 1, maar bij veel looptrainers kan dit ook in een (kleine) groep. Als je dit niet wilt, dan zou je ook jezelf kunnen (laten) filmen en proberen om daar zelf een analyse van te maken. Let daarbij op de volgende dingen:

<u>Algemeen</u>
Probeer ontspannen te lopen. Een verkrampte loophouding kost energie. Waardoor je mogelijk (nog) meer gespannen gaat lopen.
<u>Romp en hoofd</u>
Probeer je romp en hoofd rechtop te houden. Veel hardlopers hebben de neiging naar voren de buigen. Een goede rompstabiliteit is daarbij belangrijk.
<u>Schouders</u>
Houd je schouders ontspannen en rechtop. Schouders die gespannen zijn kosten energie. Bovendien verloopt de armbeweging ook minder goed met gespannen schouders.
<u>Armen en handen</u>
De loopbeweging ondersteun je met je armen. Probeer armen en handen ontspannen te houden. Beweeg je armen naast je lichaam en niet voor je lichaam. Houd je elleboog 30-90 gebogen en houd die hoek gefixeerd, dus beweeg niet vanuit je elleboog maar vanuit je schouder.
<u>Voeten</u>
Zet je voeten in de looprichting neer. Wanneer je je voeten te veel naar binnen of naar buiten zet, kan je minder goed afzetten. En probeer te landen op je middenvoet of voorvoet en niet op je hak. Probeer ervoor te zorgen dat je je voet steeds onder je lichaam neerzet en niet voor je lichaam.
<u>Heupen</u>
Probeer je heupen stil de houden en te strekken (dus niet ‘zittend’ lopen). Bewegende heupen kosten energie.

Als je je bewust bent van jouw verbeterpunten, dan kan je hiermee aan de slag door loopscholingsoefeningen te gaan doen. Er zijn heel veel goede loopscholingsoefeningen, maar helaas ligt het niet binnen de mogelijkheden om die in deze nieuwsbrief te bespreken. Je kunt op internet veel goede oefeningen vinden, vaak ook nog met een instructievideo erbij. Als je deze op je telefoon opzoekt, dan kun je deze vlak voor of tijdens je training nog even bekijken.

Het is het beste om dit soort oefeningen tijdens de warming up te doen, want dan ben je nog fris waardoor je de oefeningen goed kunt uitvoeren. Het mooie hiervan is, dat het geen extra tijd kost, want die warming up doe je toch altijd wel. Als je je looptechniek wilt verbeteren (wat ik dus zeker aanraad), zal je minimaal 1x per week met dit soort oefeningen aan de slag moeten gaan. Als je dit minder vaak doet, dan worden de nieuwe bewegingen geen automatismen.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer
Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.