



## Nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal – april 2020

Beste (assistent-)scheidsrechter,

In deze vreemde tijd is het uiteraard het belangrijkste om gezond te blijven en goed te zorgen voor de medemens. Om daarvoor te zorgen heeft de overheid allerlei maatregelen genomen, die wellicht nog aangescherpt zullen worden. Deze maatregelen zijn noodzakelijk, maar maken het een uitdaging om je conditie op peil te houden of zelfs te verbeteren. Doordat het niet meer mogelijk is gezamenlijk te trainen en veel sportverenigingen en sportscholen hun deuren hebben moeten sluiten, zal je manieren moeten vinden om fit te blijven. Of en wanneer de competities weer beginnen is op dit moment nog onduidelijk, maar als ze weer beginnen dan moet je daar als (assistent-)scheidsrechter conditioneel klaar voor zijn.

Op dit moment zijn er nog voldoende mogelijkheden om individueel te trainen. In de nieuwsbrief van maart ben ik al ingegaan op het uitvoeren van de looptrainingen op de weg. Dit is een prima alternatief. Bijna alle trainingen die in de trainingsschema's staan, zijn ook op de weg uit te voeren. Het is dan belangrijk om je te houden aan alle variabelen die bij de trainingen staan, zoals de intensiteit (percentage van je HFmax of het gevoel dat daarbij hoort > zie inleiding van de trainingsschema's), aantal series/herhalingen, rust tussendoor en de duur van de blokjes. Sommigen kunnen nog individueel trainen op een voetbalveld, omdat ze bijvoorbeeld de sleutel van het complex hebben gekregen. Voor diegenen heb ik in de trainingsschema's van deze maand trainingvormen opgesteld waarbij gebruik wordt gemaakt van de vaste afstanden van een voetbalveld.

Het overgrote deel van jullie heeft geen veld tot zijn/haar beschikking. Je zal de afstanden die in deze trainingvormen staan, dan even moeten inschatten/opmeten op de weg. Hierbij kun je bijvoorbeeld gebruik maken van vaste punten, zoals lantaarnpalen of bomen die op de meeste wegen op vaste afstand van elkaar staan. Als je op een weg/fietspad bij jou in de buurt even opmeet welke afstand dat is, dan kan je de trainingvormen ook prima op die weg uitvoeren. Als de afstand tussen 2 lantaarnpalen bijvoorbeeld 20m is, dan kan je bij een Extensieve Duurtraining het volgende doen: 1 lantaarnpaal achterwaarts (SR's) of zijwaarts (ASR's), 2 lantaarnpalen versnellen, 2 lantaarnpalen joggen, 1 lantaarnpaal wandelen, omkeren, etc. En bij de explosieve loopvormen (sprints, wendbaarheid, etc.) die vaak in Kern 1 staan, kun je dan ook gebruik maken van deze vaste afstanden.

Als je niet gewend bent om op de weg te lopen, bouw je trainingen dan rustig op en zorg voor goed schoeisel. Als je veel spierpijn na een training hebt, neem dan iets meer rust en rek die spieren een paar keer per dag of maak gebruik van een foamrol. Als je dit niet doet, dan heb je een grotere kans op blessures.

In de nieuwsbrief van maart gaf ik al aan dat het trainen in een sportschool of sporthal ook een goed alternatief kan zijn. Dat is nu echter niet meer mogelijk. Een goed alternatief hiervoor is het volgen van online workouts. Op de website [www.fitnessblender.com](http://www.fitnessblender.com) staan heel veel goede gratis workouts. Je kunt o.a. selecteren op duur van de training, intensiteit/moeilijkheid (level 1-5), welk deel van het lichaam je wilt trainen (bovenlichaam, core, onderlichaam of alles), trainingstype (o.a. HIIT, krachttraining, conditioneel of yoga) en of je bepaalde trainingsmaterialen tot je beschikking hebt.



Als je geen of weinig ervaring hebt met een bepaalde workout, let er dan op dat je een workout kiest waarvan de intensiteit/moeilijkheid niet te hoog is. Als de workout te intensief of moeilijk is, dan is de kans groot dat je blessures oploopt. Het is dan beter om een minder intensieve workout te doen en als blijkt dat dat te makkelijk voor je was, dan kan je de volgende keer altijd nog een level hoger kiezen.

Als je geen conditionele achterstand hebt, dan raad ik aan om 2-3 conditionele trainingen (looptraining of conditionele online workout) per week te doen en daarnaast 2-3x per week rompstabiliteit te trainen. Zo kun je je conditie goed onderhouden.

Als je de afgelopen maanden een blessure hebt gehad en daarvan voldoende hersteld bent, dan raad ik aan om 3 conditionele trainingen (looptraining of conditionele online workout) per week te doen en daarnaast 2-3x per week rompstabiliteit te trainen. Dit is nodig om weer volledig fit te worden.

Als je een blessure of kleine pijntjes hebt, dan raad ik aan om contact op te nemen met een (sport)fysiotherapeut en met zijn/haar adviezen aan de slag te gaan. Het aantal en type trainingen is dan afhankelijk van de aard van je klachten.

Veel plezier met de alternatieve trainingen en vooral ook veel gezondheid.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer  
Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.