



Nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal – april 2020 **(toevoeging na stopzetten amateurcompetities)**

Beste (assistent-)scheidsrechter,

Zoals jullie allemaal weten, is inmiddels het besluit genomen om de amateurcompetities van dit seizoen niet uit te spelen. Ook al zal bijna iedereen hier begrip voor hebben omdat de gezondheid het belangrijkste is, zal het voor velen van jullie toch even schakelen zijn.

Eén van de uitdagingen waarmee jullie de komende maanden te maken krijgen is het op peil houden van je conditie om in augustus/september weer klaar te zijn voor het seizoen 2020/2021 (mits die dan weer mag starten).

Afhankelijk van de maatregelen die de overheid de komende maanden zal nemen, zullen jullie de komende weken/maanden nog moeten blijven improviseren met het trainen vanwege de beperkte trainingsmogelijkheden. In de vorige nieuwsbrief staan tips voor hoe je hier mee om kan gaan.

Als je pas weer in juli/augustus begint met (goed) trainen, dan zal je conditie te ver achteruitgaan en zal je niet op tijd fit zijn voor de 1^e (oefen)wedstrijden. Mijn advies is om in april te blijven trainen (zie trainingsschema's april), in mei 2-3 weken rust te nemen en dan vanaf eind mei of begin juni de training weer rustig op te pakken. Hopelijk zijn er dan weer meer trainingsmogelijkheden bij sportverenigingen en sportscholen. Vervolgens is het goed om in juli/augustus nogmaals een rustperiode van ongeveer 3 weken te nemen om daarna weer tijdig de trainingsvoorbereiding voor het nieuwe seizoen te kunnen starten.

Als toevoeging op deze adviezen staat op de volgende pagina's een inspirerend verhaal met praktische tips van mijn collega Wieke Hoogzaad (voormalig tweevoudig Olympisch triatlete).

Met sportieve groet,

Hilco de Boer

Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.



Hoe ga je om met een lange periode zonder wedstrijden?

Jullie zitten nu noodgedwongen in een periode zonder wedstrijden. Mentaal kan dat een hele uitdaging zijn, maar hoe kun je daar nu het beste mee omgaan?

Mijn naam is Wieke Hoogzaad en ik werk al ruim 4 jaar voor de KNVB als trainer voor de (assistent-) scheidsrechters van het betaald voetbal en amateurvoetbal. De meeste van jullie kennen mij wellicht van de FIFA fitnesstesten. Ik wil kort wat vertellen over mezelf. Ik heb in mijn jeugd met veel plezier gevoetbald, daarna kwam ik tijdens mijn studie Bewegingswetenschappen in aanraking met de triatlonsport. Met de jaren werd ik steeds fanatieker, zeker toen bekend werd dat triathlon in 2000 voor het eerst op het Olympisch programma zou komen te staan. Ik maakte van mijn hobby mijn werk en het fulltime sporten wierp gedurende 10 jaar de vruchten af: ik werd Europees Kampioen, 5e op het WK halve Ironman, kwalificeerde mij voor de Spelen van Sydney en Athene, stond regelmatig op het podium bij wereldbekerwedstrijden en was 5e op de wereldranglijst in mijn beste jaren. Behalve het plezier in het trainen, het verre reizen en het meedoen aan wedstrijden op toplocaties, gingen de jaren niet altijd over rozen. Tijdens mijn 18-jarige topsportcarrière heb ik regelmatig periodes zonder wedstrijden gekend. Bijna elke winter had ik 5 tot 6 maanden een wedstrijdstop en daarnaast ben ik tweemaal gedurende een heel jaar uit de roulatie geweest wegens blessureleed. Die twee keer waren mentaal misschien het zwaarste wat ik ooit in mijn carrière heb meegemaakt. Toch ben ik er toen doorheen gekomen en gek genoeg kwam ik er sterker uit dan voorheen. Ik wil graag mijn ervaringen uit die periode met jullie delen en jullie een paar praktische tips geven hoe je het beste mentaal kunt omgaan met een gedwongen wedstrijdstop.

Positieve mindset

In deze tijd van het Coronavirus wordt de aandacht gevestigd op de dingen die we niet meer kunnen: groepstrainingen zijn niet meer toegestaan, sportverenigingen sluiten de deuren waardoor we niet meer op de sportvelden, atletiekbaan of in de sportschool terecht kunnen en wedstrijden zijn afgelast. Omdat deze periode minimaal 2 tot 3 maanden gaat duren, is een positieve mindset belangrijk. Focus op de *mogelijkheden* in plaats van de *onmogelijkheden*. Wat kun je wel? Wees creatief, denk *outside the box*. Misschien zijn er in je directe omgeving trainingsmogelijkheden die je niet eerder ontdekt had of blijkt dat je partner of één van de gezinsleden al dan niet uitgerust met step, fiets of skeelers het ideale trainingsmaatje kan zijn! Maak de trainingen die je doet voor jezelf leuk en uitdagend en vergeet daarbij even wat je allemaal niet kan...

Deel de periode op in blokken

Wat mij altijd enorm geholpen heeft in een lange periode zonder wedstrijden, is de periode opdelen in kleinere blokjes van ca. 3 weken, waarbij ik per blok een subdoel stelde. Om de komende periode als voorbeeld te nemen, kun je bijvoorbeeld de eerste 3 weken als doel stellen je rompstabiliteit te verbeteren, daarna 3 weken focus te leggen op je looptechniek en vervolgens te werken aan de startsnellheid van je sprint. Dit zijn maar een paar voorbeelden. Je kunt zelf je eigen trainingsdoelen opstellen of je trainer of coach om advies vragen. Iedereen heeft wel verbeterpunten of punten waarop je (nog meer) kunt ontwikkelen. Naast deze actieve blokjes is het soms goed om een (korte) periode van rust in te plannen.



Als je op deze manier gaat trainen wordt een lange periode waarbij het einde (nog) niet in zicht is, opeens overzichtelijk en behapbaar. Naast de subdoelen, is het uiteraard wel belangrijk om de andere conditionele aspecten ook te blijven trainen, anders gaan die achteruit.

Houd vast aan een wekelijkse routine

Nu er massaal thuis gewerkt wordt en mensen met kinderen bezig zijn met huiswerkbegeleiding, is onze dagelijkse routine anders dan we gewend waren. Dat geldt ook voor je trainingen. Probeer voor jezelf toch zo goed mogelijk een vast trainingsritme aan te houden, plan desnoods een week van tevoren op welke dagen en op welke momenten van de dag je gaat trainen. Breng ook je huisgenoten op de hoogte van je trainingsplannen en houd je aan de afspraken. Gebruik daarbij je trainingsdoelen zoals hierboven genoemd, dit geeft houvast en stimuleert de motivatie.

Geduld en acceptatie

De laatste tip die ik kan geven: heb geduld en accepteer de situatie zoals die is. Een schrale troost is natuurlijk het feit dat je niet de enige bent die in deze situatie zit. Berusting is het toverwoord en mijn ervaring leert dat op een gegeven moment het tij zal gaan keren. En wie weet komen we er sterker en wijzer uit dan voorheen en is deze periode toch nog ergens goed voor geweest...

Wieke Hoogzaad

De kennispartner van KNVB Assist Scheidsrechters

