



Speciale nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal – deel 1

Algemene trainingsadviezen

Beste (assistent-)scheidsrechter,

Zoals beloofd, zullen wij de komende weken een aantal speciale nieuwsbrieven publiceren met als hoofdonderwerp 'de fysieke fitheid van een (assistent-)scheidsrechter'. In dit 1^e deel van deze reeks, zal ik een opsomming geven van een aantal do's en dont's bij het afstemmen van je trainingen op de wedstrijden.

Het is van groot belang dat je bij het uitvoeren van jouw persoonlijke trainingsschema rekening houdt met de wedstrijden. Als je dat niet doet, dan ontstaat er een verkeerde balans tussen de trainingen en wedstrijden en is er een grotere kans op blessures.

Op het moment dat je wedstrijdaanstelling(en) bekend is/zijn, is het belangrijk om alvast een aantal weken vooruit te kijken en de trainingen in te plannen. Om hier een goede invulling aan te geven, wil ik jullie een aantal algemene adviezen geven:

- Zorg ervoor dat je voor je eerste oefenwedstrijd minimaal 5 trainingen hebt gedaan waarvan minimaal 3 trainingen met sprints en explosieve loopacties. Juist deze loopactiviteiten zijn zwaar en hebben alleen al vanuit blessurepreventie een zeer belangrijke functie.
- Probeer in de voorbereiding op het seizoen niet te veel wedstrijden te fluiten/vlaggen, zodat er voldoende ruimte is om goede conditionele trainingen te doen. Van alleen wedstrijden fluiten/vlaggen word je niet voldoende fit.
- Doe in de 2 dagen voor en na een wedstrijd geen intensieve looptraining. Hiermee bedoel ik een extensieve of intensieve intervaltraining of het lopen van de hele FIFA-conditietest. Twee dagen voor een wedstrijd kun je wel een intensieve of extensieve duurtraining doen, i.c.m. explosieve loopvormen.
- De dag voor een wedstrijd is het goed om een lichte wedstrijdvoorbereidende training te doen, waarbij je een uitgebreide warming-up, steigerings en 2-3 blokjes van 3-5 minuten (2 minuten rust tussendoor) op 70-80% van je maximale hartfrequentie doet. Daarnaast kun je op deze dag nog rompstabiliteitsoefeningen doen.
- Op de dag na een wedstrijd is het goed om een hersteltraining te doen, waarbij je 30-45 minuten rustig kunt joggen, fietsen of zwemmen. Daarnaast is een goede sportmassage of het gebruik van een foamrol (kom ik later nog op terug) ook goed voor je herstel.
- Als er maar 3 of minder dan 3 dagen tussen 2 wedstrijden zitten, dan is het niet verstandig om op die dagen een conditionele looptraining te doen. Dan is het beter om je te focussen op herstel, rompstabiliteit en voorbereiding op de volgende wedstrijd.
- Ter blessurepreventie is het goed om 3x per week (romp)stabiliteitsoefeningen te doen. Dit hoeft maar 15-20 minuten te duren en dit kan ook gecombineerd worden met een looptraining. 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. Ook hier kom ik later nog op terug.



- Het is goed om 1 rustdag per week te houden. Op deze dag doe je geen training, dus ook geen krachttraining.
- Als je geen wedstrijd in het weekend hebt, dan adviseer ik om een intensieve looptraining te doen. Als je lichte fysieke klachten hebt, dan is het juist goed om een weekend rust te nemen.
- Train bij voorkeur op een voetbalveld en met dezelfde schoenen als tijdens een wedstrijd. Als je geen veld tot je beschikking hebt, dan kunnen (bijna) alle trainingsvormen ook op een andere ondergrond worden uitgevoerd, maar zorg dan wel voor goed schoeisel. Voor advies over goed schoeisel kun je terecht bij een hardloopwinkel of fysiotherapeut.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer
Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.

De kennispartner van KNVB Assist Scheidsrechters

