



Speciale nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal – deel 2

Toelichting trainingsschema's

Beste (assistent-)scheidsrechter,

Tussen de intensiteit en het tempo van 2 wedstrijden kan veel verschil zitten. Aangezien je niet van tevoren weet hoe intensief de volgende wedstrijd zal zijn, kun je je maar beter voorbereiden op de meest intensieve wedstrijd die je op jouw niveau kunt krijgen.

In sommige wedstrijden zal je hartslag niet heel hoog komen, maar in andere wedstrijden die veel op en neer gaan, zal je hartslag regelmatig flink omhoog gaan. Hierbij zal je veel korte en lange sprints en verschillende soorten loopacties (voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts) moeten maken. Als je een paar keer snel achter elkaar een explosieve loopactie moet maken, dan heb je weinig tijd om tussen die acties te herstellen, dus door gerichte training zal je ervoor moeten zorgen dat je snel herstelt (wat je kan zien aan een snelle daling van je hartslag). En dit dien je ook nog lang vol te kunnen houden, zodat je ook richting het einde van de wedstrijd nog snel kunt herstellen en zo dus het spel kunt volgen. De maandelijkse trainingsschema's zijn dan ook o.a. gericht op het snel herstellen en het volhouden van snel herstellen. Om iets meer inzicht te geven in de achterliggende gedachte achter de verschillende vormen, volgen hier een aantal trainingsvariabelen waar je rekening mee dient te houden bij je trainingen:

- **Intensiteit en Variatie:** het is belangrijk om de intensiteit van de trainingen te variëren om zo het intervalkarakter van een wedstrijd na te bootsen. Varieer tijdens een training in intensiteit (d.m.v. intervaltraining), maar varieer ook tussen de trainingen. Er moet een goede afwisseling zijn tussen intensieve en minder intensieve trainingen.
- **Arbeid/rust verhouding:** de verhouding tussen de belasting die je lichaam krijgt tijdens trainingen en de rust die het tussen de trainingen krijgt moet goed zijn. Zoals in de inleiding van de trainingsschema's staat uitgelegd, adviseer ik om rekening te houden met de hersteltijd die je lichaam nodig heeft na een bepaalde training. Na de duurtrainingen heb je 24-48 uur hersteltijd nodig, voordat je weer een conditionele looptraining kunt doen. Na de intervaltraining heb je ongeveer 72 uur hersteltijd nodig. Als er te veel rust en te weinig arbeid is, dan zal je conditie niet verbeteren. Als er te veel arbeid en te weinig rust is, dan heb je een verhoogd risico op blessures en mindere prestaties tijdens de wedstrijden.
- **Explosieve trainingvormen:** doe verschillende soorten explosieve trainingvormen om je lichaam sneller en wendbaarder te maken, zodat je het spel tijdens de wedstrijd snel genoeg kunt volgen. Het is hierbij belangrijk om te variëren in afstand en de rust tussendoor. Door sprints met relatief veel rust tussendoor (30-60 sec.) te doen, werk je aan je snelheid. Door sprints met relatief weinig rust tussendoor (10-20 sec.) te doen, werk je aan het vermogen om binnen korte tijd meerdere sprints op volle snelheid te kunnen doen (herstelvermogen). Deze vormen kun je het beste tussen de warming up en de duur- of intervalvorm doen. Dan ben je nog fris en heb je dus voldoende energie om de vormen ook echt explosief uit te voeren.



- **Verschillende looprichtingen:** om goed zicht te houden op de belangrijke situaties tijdens een wedstrijd, lopen scheidsrechters vaak achterwaarts en assistent-scheidsrechters zijwaarts. Tijdens deze loopacties en bij de overgang van voorwaarts naar achterwaarts/zijwaarts gebruik je bepaalde spieren die je niet tijdens het voorwaarts lopen gebruikt. Om goed voorbereid te zijn op de wedstrijden, is het dus heel belangrijk om ook tijdens je trainingen deze loopacties veelvuldig terug te laten komen.
- **Warming up en cooling down:** voor een training is het net zo belangrijk om een goede warming up te doen als voor een wedstrijd. Als je geen goede warming up doet, dan heb je een grotere kans op blessures en presteer je ook minder tijdens de training/wedstrijd. Bouw de intensiteit tijdens de warming up geleidelijk op, zodat je lichaam klaar is voor de loopvormen die je daarna wilt gaan doen. Een goede warming up duurt 15-25 minuten. En na de training is het goed om een cooling down van 5-10 minuten te doen. Hiermee zorg je voor een sneller herstel. En als je 's avonds traint, zal je lichaam eerder weer tot rust zijn, zodat je een betere slaap hebt.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer

Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.

De kennispartner van KNVB Assist Scheidsrechters

