



Speciale nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal – deel 3

Blessurepreventie

Beste (assistent-)scheidsrechter,

Niemand vindt het leuk om geblesseerd te zijn en daardoor zijn/haar sport of hobby tijdelijk niet te kunnen uitvoeren. En bij sommige blessures duurt het lang om volledig te herstellen. Maar gelukkig heb je veel invloed op de kans om blessures te krijgen. Het gezegde ‘voorkomen is beter dan genezen’ begrijpt iedereen, maar nog lang niet iedereen ziet het belang hiervan in.

Door goed voor je lichaam (en geest) te zorgen, ben je beter in staat om de trainings- en wedstrijdbelasting aan te kunnen en hier snel van te herstellen. Zonder dat je als een topsporter hoeft te leven, is het toch mogelijk om de kans op blessures te verkleinen door een aantal dingen toe te voegen aan je wekelijkse routine.

Stabiliteitsoefeningen

Veel blessures ontstaan doordat er onvoldoende stabiliteit rondom 1 of meerdere gewrichten is. Normaal gesproken wordt dit verzorgd door de spieren die om de gewrichten heen zitten, maar door verschillende redenen (inactiviteit, zittend beroep, eerdere blessure, etc.) kan dit beperkt zijn. Door hier actief aan te werken, kun je de kans op overbelasting van dat gewricht of die spieren verkleinen. Voor iedere (assistent-)scheidsrechter is het goed om stabiliteitsoefeningen voor de enkel, knie en romp te doen. Het advies is om dit 2-3x per week te doen en dit hoeft maar 15-20 minuten te duren. Je kunt het ook inbouwen in je warming up.

Welke oefeningen je het beste kunt doen, is afhankelijk van je dagelijkse belasting, blessurehistorie en huidige fitheid. Op internet staan veel goede oefeningen. Het is belangrijk dat je de oefeningen goed uitvoert en dus niet te moeilijk/zwaar begint. Van daaruit kun je de duur, intensiteit en moeilijkheid van de oefeningen geleidelijk opbouwen.

Stabiliteitsoefeningen zorgen er overigens 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.

Massage of foamrollen

Naast het gebrek aan stabiliteit, ontstaan blessures ook regelmatig doordat iemand nog niet volledig hersteld is van de vorige training/wedstrijd en op dat moment wel weer een volgende training/wedstrijd gaat doen. Om voldoende te kunnen trainen en soms meerdere wedstrijden in de week te kunnen fluiten/vlaggen, is het belangrijk om tussendoor volledig te herstellen.

Om dit te bereiken, kun je je laten masseren door een sportmasseur. Ook kun je jezelf masseren met een foamrol (al te koop vanaf €20,-). Door met een foamrol druk uit te oefenen op de belaste spieren, kun je ervoor zorgen dat de spierspanning afneemt en de doorbloeding toeneemt, wat zorgt voor een sneller herstel. Foamrollen kun je zowel voor als na een training doen en dit kun je meerdere keren per week herhalen om een blijvend effect te hebben.

Ook voor het foamrollen geldt dat er veel verschillende oefeningen zijn. Voor de juiste uitvoering hiervan kun je terecht bij een fysiotherapeut of trainer of op internet.



Hersteltraining

Om het herstel te bevorderen, kun je ook dezelfde of de volgende dag een hersteltraining doen. Een hersteltraining zorgt voor een toename van de doorbloeding van de belaste spieren, waardoor bouwstoffen worden aangevoerd en afvalstoffen worden afgevoerd.

Een hersteltraining kan bestaan uit ongeveer 30 minuten bewegen (zoals fietsen, zwemmen, wandelen of joggen) op een matige tot middelmatige intensiteit (tot maximaal 70% van je maximale hartslag).

Schoeisel

Verkeerd schoeisel kan ook zorgen voor blessures. Soms is niet bekend hoe het veld erbij ligt en het weer kan snel omslaan, dus het is goed om minimaal 2 paar schoenen met verschillende soorten noppen bij je te hebben. Te hard schoeisel of te lange noppen zorgen bij een hard en droog veld voor een slechte demping en een grotere kans op klachten aan spieren en gewrichten. Te korte noppen zorgen bij een drassig veld voor een grotere kans op uitglijden en overbelasting van spieren.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer

Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.

De kennispartner van KNVB Assist Scheidsrechters

