



## Speciale nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal – deel 6

### Trainen met hartslagmeter

Beste (assistent-)scheidsrechter,

In de maandelijkse trainingsschema's staat in de inleiding altijd het advies om met een hartslagmeter te trainen. Daarnaast wordt de intensiteit van de duur- en intervalvormen aangegeven als percentage van je maximale hartslag. Maar waarom is het zo goed om met een hartslagmeter te trainen?

Eén van de belangrijkste systemen die de fysieke prestaties tijdens wedstrijden bepalen, is het cardiorespiratoire systeem. Dit is een samenwerking tussen de bloedsomloop (hart en bloedvaten) en het ademhalingsstelsel (longen). Tijdens trainingen is het heel goed om te weten hoe intensief dit systeem wordt belast. Dit kan met een hartslagmeter. De hartslag is namelijk een objectieve maat voor de belasting van dit cardiorespiratoire systeem.

Als je goed en gericht wilt trainen, dan zal je van tevoren moeten bedenken op welke intensiteit je wilt trainen. Hierbij is het belangrijk om gevarieerd en wedstrijdgericht te trainen. Dit betekent dat je zal moeten afwisselen in de intensiteit van de trainingen.

Zoals gezegd, wordt de intensiteit vaak als percentage van je maximale hartslag uitgedrukt. Om hier goed mee aan de slag te kunnen gaan, zal je dus eerst (eenmalig) jouw individuele maximale hartslag moeten bepalen. Dit kan je doen door jezelf geleidelijk naar een maximale inspanning te brengen. De hoogst behaalde hartslag is dan jouw maximale hartslag.

Door vervolgens gebruik te maken van de percentages in de trainingsschema's, kan je jouw trainingen zo indelen (sneller/langzamer, langer/korter, meer/minder rust, etc.) dat je altijd effectief traint.

Het trainen met een hartslagmeter zorgt er op deze manier voor dat je niet te licht, maar ook niet te zwaar traint. En zo zorg je voor de juiste trainingsresultaten en een kleinere kans op blessures.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer

Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.

De kennispartner van KNVB Assistent Scheidsrechters

