

## Het seizoenseinde voor scheidsrechters

De ideale voorbereiding op het nieuwe seizoen, begint aan het eind van het oude

Het voetbalseizoen is weer ten einde en behalve enkele toernooien, zal er niet meer gefloten hoeven worden. Dit is het moment om even afstand te nemen en een optimale basis te leggen voor het nieuwe seizoen.

### Verfrissing

Je bent waarschijnlijk alweer vanaf de zomer 2011 wekelijks actief geweest als scheidsrechter. Tijd om even afstand te nemen, want - net als in het veld - heb je dan het beste overzicht om straks het afgelopen seizoen te evalueren. Ga daarom eerst 2 weken lekker wat anders doen.



### Evaluatie

Om in het nieuwe seizoen met nog meer plezier, nog beter te presteren, is het interessant eens naar het afgelopen seizoen te kijken. Neem rustig de tijd om jezelf af te vragen: Waar ging het goed? Waar viel het tegen? Wat waren oorzaken? Hoe was je motivatie? Hoe was je scherpheid? Hoe voelde je lichaam?

Wanneer je moeite hebt om alles terug te halen, dan is dit direct een goede reden om het nieuwe seizoen te beginnen met het bijhouden van een logboek. Hier noteer je op een eenvoudige en duidelijke manier wat je hebt gedaan en hoe dit ging.

### Plannen

Wanneer je het vorige seizoen overdenkt, had je achteraf waarschijnlijk een aantal zaken anders aangepakt. Bijvoorbeeld afname in je plezier, of je prestatie kun je nu verklaren. Dit is de reden om nu alvast het nieuwe seizoen te gaan plannen. Deel het bijvoorbeeld op in 4 blokken: zomerstart, periode 2011, winterstop, periode 2012. Noteer je doelstellingen, aandachtspunten en belangrijke activiteiten in het jaar. Breng alles in balans. Zo heb je sturing over je seizoen en bedenk eens hoe krachtig het voelt wanneer in zomer 2013 jouw logboek je planning overtreft!

### Blessures

In je evaluatie en je planning zul je zeker kleine pijntjes, of zelfs blessures zijn tegengekomen. Doordat je nu naar het gehele seizoen kijkt, is de kans groot dat je hier een lijn in ontdekt. Eigenlijk loop je bijvoorbeeld al heel lang met die pijn in je achillespeesen. Nu heb je de tijd om de aard en de oorzaak van je blessures eens goed te onderzoeken. Bijvoorbeeld met echografie, dat de status van je botten en pezen exact weergeeft. Of een loopanalyse, die ongelijke belasting zichtbaar maakt. Ook het gewoon eens proberen van andere schoenen, kan een verademing zijn.

### Training

Naast mentaal, moet er fysiek aan het eind van het seizoen ook variatie in de belasting van je lichaam zitten. Door 2 weken totale rust, herstellen kleine blessures en beschadigingen aan botten en pezen. Beweeg je lichaam daarnaast eens op een andere manier. Ga bijvoorbeeld zwemmen, of doe eens een andere sport met vrienden. Ben je blessures rond je onderrug en bekken tegengekomen in je evaluatie? Of merk je dat je steeds langzamer hersteld? Dan is dit de tijd om te beginnen met een programma om de soepelheid en stabiliteit van je gewrichten te verbeteren. In 2x 30 minuten per week en versterk je je lichaam en verklein je de kans op blessures aanzienlijk. Succes!

### Volgend artikel

De seizoensstart voor scheidsrechters.

### fysiosportief

fysiosportief helpt jou om optimaal te kunnen en te blijven bewegen. Bij lichamelijke klachten en blessures door FYSIOTHERAPIE, SPORTFYSIOTHERAPIE, MANUELE THERAPIE en ECHOGRAFIE. En om jouw fitheid te verbeteren door FYSIO FITNESS en PERSONAL TRAINING. Aanvullend helpen wij je met advies.

[www.fysiosportiefgroningen.nl](http://www.fysiosportiefgroningen.nl)