

Zin en onzin van de fysieke test

Goed arbitreran is heel eenvoudig: je moet alles goed zien gebeuren. Daarvoor moet je je naar de juiste plaats begeven. Dat vergt inzicht en beweging. Je hersenen hebben zuurstof nodig om helder te kunnen denken en je spieren hebben zuurstof nodig om je naar de juiste plaats te brengen. Het is de **wedstrijd** die **bepaalt** of je veel of weinig moet bewegen, en aan welke snelheid.

In de sportfysiologie onderscheiden we 3 fasen bij een inspanning.

- De intensiteit is laag. Je kan voldoende zuurstof opnemen om aan de noden van hersenen en spieren te voldoen. Deze fase noemt men "uithouding". Dit is een bewegingsintensiteit die je in principe eindeloos zou kunnen volhouden. Voorbeeld: joggen, marathonlopen.
- De intensiteit is hoger. De opgenomen zuurstof dekt de noden niet volledig. Deze fase noemt men "weerstand". Dit is een bewegingsintensiteit die je wel een tijdje kan volhouden, maar niet oneindig. Voorbeeld: 400 en 800 m lopen.
- De intensiteit is maximaal. Alle reserves voor de spieren worden verbruikt. Deze inspanning kan slechts korte tijd volgehouden worden. Voorbeeld: 100 m sprint.

Waar zit het verschil tussen de jogger en de geofende marathonloper ? Lichaamsbouw en training.

Door de training verhoogt de mogelijkheid om zuurstof op te nemen (VO₂ max), om die zuurstof te vervoeren en bovendien leren de spieren om er zuiniger mee om te springen.

Op onze scheidsrechter toegepast kunnen we dus stellen:

De scheidsrechter die tijdens de wedstrijd in de uithoudingsfase verkeert kan helder denken en zich gemakkelijk verplaatsen. Zijn perifeer zicht is niet belemmerd en dus leest hij het spel gemakkelijk en beweegt hij met inzicht. Dat laat hem toe correct te fluiten.

Wanneer het spel een aantal keer op en neer gaat en voor een snelle tegenaanval moet gesprint worden komt een scheidsrechters wel eens in de weerstandsfase terecht. Dat heeft tot gevolg dat hij soms te laat op de juiste plaats toekomt, maar vooral ook dat zijn gezichtsveld verkleint (tunnelvisie, zwarte sneeuw) en dat hij veel minder helder kan denken. Resultaat: hij leest het spel minder goed en staat meer op de verkeerde plaats om een contact te beoordelen en daarom fluit hij iets helemaal niet, of helemaal verkeerd.

Wij moeten dus ons uithoudingsvermogen naar een zo hoog mogelijk peil brengen om tijdens de wedstrijd nooit of toch voor zeer geringe tijd boven de drempel van uithouding naar weerstand uit te komen.

En de fysieke test dan ?

De bieptest of Léger test is een uithoudingstest. Hij laat ons toe te zien hoe lang je in uithouding kan blijven lopen bij stijgende intensiteit. Eens in de weerstandsfase geef je het na 1 minuut wel op ! Als je weet dat ons basketbal steeds sneller gespeeld wordt is het nodig om ergens een minimum op te leggen.

Het enige andere verband met de prestatie van de scheidsrechter op het terrein ligt in de techniek van stoppen, draaien en vertrekken op snelheid. Een goede techniek zal je niet alleen toelaten een beter resultaat te behalen in de test, maar ook beter een snelle tegenaanval te laten volgen tijdens een wedstrijd.

Het belangrijkste is evenwel de mate van uithouding die je op het moment van de wedstrijd bezit. Die kan je alleen bereiken door voldoende en met inzicht te trainen.

Herman Van Deuren