

**HOOFDREDACTEUR**

drs. Hanno van der Loo

**REDACTIE**

drs. Jorrit Rehorst  
drs. Germen van Heuveln  
dr. Martin Truijens

**EINDREDACTIE**

drs. Hanno van der Loo

**VASTE MEDEWERKERS**

dr. Jacques van Rossum

**ADRES**

*Sportgericht*  
Julianastraat 73  
2771 EB Boskoop  
Telefoon 0172-230681  
E-mail sportgericht@xs4all.nl  
www.sport-gericht.nl

**TWITTER**

@SportGericht

**Druk**

Zalsman B.V., Zwolle

**LAY-OUT**

Asterisk\*, Amsterdam

© 2015 Uitgeverij Sportgericht

ISSN 1571-8654

**ABONNEMENTSPRIJS**

€57,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. BTW  
en verzendkosten. België €67,-.  
Voor studenten €45,- indien een kopie  
collegekaart wordt meegestuurd.  
Belgische studenten €55,-.  
Europa €67,-, daarbuiten €88,-.

**OVERNAME ARTIKELEN**

Het overnemen en vermenigvuldigen van  
artikelen is slechts geoorloofd na schriftelijke  
toestemming van de uitgever.

Auteurs vrijwaren de uitgever voor eventuele  
claims van derden vanwege gepubliceerde  
bijdragen in de vorm van artikelen, foto's of  
ander illustratiemateriaal.

# Inhoud

## Clusterbommetje

Alstublieft! Weer een bomvol nummer van *Sportgericht*, met onder meer twee clustertjes: één over de sRPE-methode voor het monitoren van trainingsbelasting en één over voorste kruisbandblessures, waarin zowel preventie als neuromusculaire revalidatietraining aan de orde komen. Je zou dus van een 'clusterbommetje' kunnen spreken, dat wij overigens met veel plezier bij u op de deurmat gooien. In de hoop dat de informatie zich in alle richtingen door ons werkveld zal verspreiden. Kijkend naar de onderstaande inhoudsopgave durf ik gerust van een zeer afwisselend nummer te spreken. Met bijvoorbeeld een bondscoach die nieuwe inzichten kreeg door tijdens het belangrijkste toernooi van het jaar thuis op de bank te gaan zitten, een biomechanicus die het vermeende voordeel van zware wielrenners (en andere sporters) tijdens een afdaling nuanceert en een discussie tussen twee internationale kopstukken over de voor- en nadelen van het LCHF-dieet voor sporters. Iedere Specialist in Beweging komt in dit nummer zeker aan zijn trekken.

We introduceren ook een nieuwe rubriek: Apenkooien. De redactie is benieuwd wat u ervan vindt. Overigens geldt dat voor alle artikelen die we plaatsen. Laat het ons gerust weten via e-mail, Facebook of Twitter. Of persoonlijk, als we elkaar een keer tegenkomen op een congres of bijscholing, of 'gewoon' langs de lijn bij een wedstrijd. Veel leesplezier!

Hanno van der Loo  
Hoofdredacteur *Sportgericht*

<b>On a mission with a vision (deel 16)</b> , Martin Truijens	2
<b>Eco-coachen – A way of life</b> (boekbespreking), Brendan Troost	7
<b>Zwaar in het voordeel?</b> , Harry Oonk	8
<b>Low carb, high fat voor sporters? Tim Noakes en Fred Brouns in debat</b> , Saraï Pannekoek & Cindy van der Avoort	12
<b>Wat beweegt een leerling?</b> , Joop Duivenvoorden	14
<b>Valide monitoren van handbiketrainingen</b> , Sven Hoekstra, Linda Valent, Linda van Vliet, Paul Grandjean Perrenod Comtesse & Sonja de Groot	18
<b>Praktisch kwantificeren van de trainingsbelasting. Mogelijkheden en beperkingen van de sRPE-methode</b> , Bas Van Hooren	23
<b>Apenkooien</b>	32
<b>Kleine sporten: Lacrosse</b> , Germen van Heuveln	38
<b>Doping: de nuchtere feiten. A second opinion</b> (boekbespreking), Germen van Heuveln	41
<b>Preventie in de praktijk. Klinische tool meet kans op voorste kruisbandletsel</b> , Samantha van Schie & Ina Janssen	42
<b>Trainbaar of het lot? Nieuwe kansen voor non-copers na een VKB laesie</b> , Gertjan Hulzinga	46

Foto cover: Maurice Aarts  
Het volgende nummer van *Sportgericht* (6/2015) verschijnt op 16 december.