

**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,  
Bas Van Hooren

**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

© 2016 Uitgeverij Sportgericht

ISSN 1571-8654

**ABONNEMENTSPRIJS**  
€58,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. BTW  
en verzendkosten. België €68,-.  
Voor studenten €46,- indien een kopie  
collegekaart wordt meegestuurd.  
Belgische studenten €56,-.  
Europa €68,-, daarbuiten €89,-.

**OVERNAME ARTIKELN**  
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

## Memorabel

We hebben twee bewogen sportmaanden achter de rug. Hoewel alles er al over gezegd is, wil ik hier uiteraard even stilstaan bij het overlijden van Johan Cruijff. Zijn sportieve en maatschappelijke betekenis stonden – volledig terecht – dagen lang in de schijnwerpers. Bij *Sportgericht* laten we ons blijvend inspireren door zijn uitspraak 'Je gaat het pas zien als je het door hebt'. 'Als ik zou willen dat je het begreep, had ik het wel beter uitgelegd' reserveren we graag voor anderen. En bij het aansturen van de redactie en de auteurs komt 'Als je te laat bent, moet je zorgen dat je op tijd vertrekt' mij geregeld van pas. Johan, bedankt!

We kijken met grote tevredenheid terug op ons symposium 'Kopzorgen'. U leest een verslag als opening van dit nummer. De inhoud van het programma, de sfeer, het zeer diverse publiek en de samenwerking met onze partners (ALO Amsterdam en VvBN) maakten het tot een geslaagd – en voor herhaling vatbaar – evenement. De sportactualiteit kende ook veel memorabele momenten. Een greep eruit: de wielerklassieker Parijs-Roubaix (valpartij Cancellara, acrobatiek Sagan, man-tegenman gevecht in de finale, outsider als winnaar), de Olympische kwalificatie van onze handbalvrouwen, de ineenstorting van golfer Jordan Spieth in de laatste ronde van de Masters en de pijnlijke uitschakeling (dames) respectievelijk kwalificatie-op-een-na (heren) voor Rio van de nationale waterpoloteams. Het nummer dat voor u ligt zit bomvol, met een grote diversiteit aan onderwerpen. Ik wens u veel lees- en leerplezier met jaargang 70, nummer 2. Als ik de nul wegdenk houd ik een 7 en een 2 over en daar maak je in een handomdraai 14 van. Maar da's logisch!

Hanno van der Loo  
Hoofdredacteur *Sportgericht*

<b>Amerikaanse 'Kopzorgen' ook relevant voor Nederland?</b> , Jeroen Langelaar	2
<b>Laat op de avond presteren. De ideale voorbereiding</b> , Herman IJzerman	6
<b>Optische polshartslagmeters. Hoe werken ze en zijn ze valide tijdens lichamelijke inspanning?</b> , Bas Van Hooren	10
<b>Trainen tijdens en na de zwangerschap</b> , Wilko van Dijk & Germen van Heuveln	16
<b>Talenterkenning kan beter! Benutten van kennis en structuren biedt kansen</b> , Martin Truijens	20
<b>Apenkooien</b>	24
<b>Een revaliderende sporter met diabetes type I. Beperkingen of uitdagingen?</b> , Kim van der Pijl & Kristel Lankhorst	26
<b>Motorische visualisatie in de sportrevalidatie. Maak(t) het verschil!</b> , Amber Hulleman & Stefan Janssen	29
<b>Nog steeds veel doping in voedingssupplementen. 20-50% Nederlandse topsporters neemt risico's</b> , Erik Duiven & Olivier de Hon	32
<b>Prestatiebevorderend rekken, kan dat?</b> , Peter Oldenhuis, Lennart Teunissen & Irene Faber	36
<b>Schermvliegen</b> , Michel Edelaar	41
<b>Het lontje brandt. Starten bij schaatsen, zwemmen en atletiek</b> , Harry Oonk	44

Foto cover: Madeleine Takahashi