

**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 MSc

**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

## Ups

Dit stukje voltooi ik in de ochtend na 'dolle dinsdag' 16 augustus. Zowel de handbalsters als de volleybalsters plaatsten zich voor de halve finale van hun Olympische toernooi en de medailles van Ferry, Marit en Matthijs zijn nog vers. Zoals gebruikelijk volgden de ups en downs elkaar de afgelopen anderhalve week in rap tempo op. Voorspellen van Olympisch eremetaal bleek toch weer erg lastig, zelfs voor mensen die er hun werk van hebben gemaakt. Van de 28 medailles die sportstatistiekbedrijf *Gracernote* vooraf aan TeamNL toedichtte, zijn er inmiddels 20 uitgereikt, waarvan slechts 7 inderdaad om Nederlandse nekken. Gelukkig waren er ook 7 niet voorspelde podiumplaatsen, waarbij de gouden plakken van Ilse Paulis & Maaïke Head, Elis Ligtlee, Sharon van Rouwendaal en Ferry Weertman de grootste ups waren.

Toen ik een up mocht kiezen voor de cover werd het een set-up van Laura Dijkema. Ik heb namelijk enorm genoten van de teamprestatie die de volleybalsters tot nu toe hebben neergezet. Niet alleen in Rio, maar ook al tijdens het kwalificatietraject dat ze hebben afgelegd. Of ze een prijs gaan pakken weet ik nog niet, maar met een halve finale tegen China voor de boeg zijn er volop kansen up nog zo'n niet voorspelde medaille.

Als het stof van de Spelen is neergedwarreld gaan we met z'n allen weer lekker bewegen, trainen en spelen. Bij *Sportgericht* doen we steeds weer ons best om u, Specialist in Beweging, daar nog beter in te ondersteunen. The only way is up!

Hanno van der Loo  
Hoofdredacteur *Sportgericht*

<b>Van greep naar blessure. Preventie van vingerblessures bij klimmers,</b> Jascha van de Bunt, Jaap Bax & Esther Schoots	2
<b>Werkt sporten met extra zuurstof prestatiebevorderend?,</b> Bas Van Hooren & Albert Smit	8
<b>Basis voor verantwoord trainen (boekbespreking),</b> Brendan Troost	15
<b>Van tendinitis en tendinose naar tendinopathie. Deel I: Wat weten we over peesklachten?,</b> Nick Mühren	16
<b>'Presteren op de rand van de chaos'. De complexe fysieke training van het Nederlandse mannenhockeyteam,</b> Germen van Heuveln	20
<b>'Gewicht maken' in de vechtsporten. Wordt de prestatie negatief beïnvloed?,</b> Sarai Pannekoek	26
<b>'Low carb' trainen. Een praktijkvoorbeeld,</b> Armand Bettonviel & Richard Louman	30
<b>De non-rigide brace. Nieuwe keuzemogelijkheid voor behandeling enkelbandletsel,</b> Ellen Kemler	34
<b>Sterke staaltjes mental toughness?,</b> Vana Hutter	36
<b>Voeten van sporters verdienen betere zorg,</b> Margreet van Putten & Toos Mennen	41
<b>Wetenschap uit Wenen en Boston. Jaarcongressen 2016 ECSS en ACSM,</b> Lieke Schiphof-Godart, Patrick Schoenmakers & Florentina Hettinga	44

Foto cover: FIVB