

**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 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

## Ogen

Zomaar twee zinnen die u tegenkomt in deze *Sportgericht*. 'Zien wat je wilt zien. Dat is de essentie voor iedere trainer.' En: 'Dat dwingt ... om anders te kijken naar fysieke belasting.' Ze staan model voor het spanningsveld waarin veel Specialisten in Beweging dagelijks functioneren: met een helder doel voor ogen - zoals betere prestaties of herstel na een blessure - aan de slag. Je niet laten afleiden door allerlei randzaken. En tegelijkertijd je ogen open houden voor wat er om je heen gebeurt, omdat daar soms iets tussen zit dat je kan helpen om je doelen sneller of efficiënter te bereiken.

*Sportgericht* heeft de ambitie een beetje te helpen bij dat rondkijken. In dit nummer ligt daarbij min of meer toevallig het accent op het thema blessurepreventie. Zo geeft Bas Van Hooren een overzicht van de literatuur over de verhouding tussen acute en chronische trainingsbelasting als voorspeller van het blessurerisico, een thema dat momenteel zeer in de belangstelling staat. Arne Jaspers en Pim Koolwijk haken daarbij aan met praktijkinformatie uit het profvoetbal. En ook in een aantal andere artikelen komt het thema blessurepreventie aan de orde. Verder gloeit 'Rio 2016' in dit nummer nog een beetje na. Jacques van Rossum schrijft over het toeval dat de loopbaan van Michael Phelps stuurde en Berber van den Berg over het toeval dat Sanne Wevers probeerde te temmen, door oog te hebben voor zowel het verwachte, als het onverwachte. Veel leesplezier!

Hanno van der Loo  
Hoofdredacteur *Sportgericht*

<b>Een snelle toename van de belasting. Belangrijkste oorzaak van sportblessures?</b> , Bas Van Hooren	2
<b>Overbelastingsblessures in het voetbal. Preventie op meerdere fronten nodig</b> , Arne Jaspers & Pim Koolwijk	8
<b>'Anything you set your mind to'. Sportpsychologische theorie in de Olympische praktijk</b> , Berber van den Berg	12
<b>Blessurepreventief advies anno 2016. Bondig en actiegericht, maar vooral 'op maat'</b> , Ellen Kemler, Huib Valkenberg, Hedy Goossens & Casper Dirks	17
<b>Zijden draden aan Olympisch goud. Kleine kroniek van een Amerikaans zwemgezin</b> , Jacques van Rossum	20
<b>Tijd voor kwaliteit. Praktische handvaten voor een doelgerichte training</b> , Brendan Troost	25
<b>Krachtraining voor de marathon. Op weg naar de magische 2:00:00 grens</b> , Patrick Schoenmakers & Florentina Hettinga	28
<b>Pijnstillers slikken, de rem erop! Pijnstillers en ontstekingsremmers zijn funest voor sporters</b> , Willemieke Zwaan, Kristel Lankhorst & Jorrit Rehorst	34
<b>Borsten in beweging. De biomechanica achter sportbeha's</b> , Samantha van Schie, Ina Janssen & Aylin Post	38
<b>Veilig sporten na een VKB blessure. Bewegingskwaliteit is essentieel</b> , Wouter Welling, Malou Alferink, Thierry Franke & Alli Gokeler	42
<b>Een stap vooruit bij sportblessures. Sportpodotherapie voor het voetlicht</b> , Ingrid Janssen & Mirjam Tuinhout	46

Foto cover: NSkiV

Het volgende nummer van *Sportgericht* (6/2016) verschijnt op 21 december 2016