

**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

© 2017 Uitgeverij Sportgericht

ISSN 1571-8654

**ABONNEMENTSPRIJS**

€59,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. BTW  
en verzendkosten. België €69,-.  
Voor studenten €47,- indien een kopie  
collegekaart wordt meegestuurd.  
Belgische studenten €57,-.  
Europa €69,-, 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

## Aanhouder

Op het gevaar af in clichés te vervallen (wat op zichzelf een cliché is, maar dat terzijde) open ik dit stukje evenals de vorige keer met een spreekwoord, namelijk 'De aanhouder wint'. Op 9 april 2017 won de Spaanse golfer Sergio Garcia de Masters, traditioneel gespeeld op de schitterende baan van Augusta, Georgia. Op basis van kansberekening was de winst misschien niet eens zo bijzonder, want Garcia behoort met ups en downs al jaren tot de wereldtop en heeft veel zeer sterk bezette toernooien gewonnen. Tijdens de majors, waarvan er jaarlijks vier worden gespeeld, wilde het echter 21 jaar niet lukken: 73 deelnames, 0 keer winst. Maar nu lukte het dan toch! In een zinderende slotronde, waarin hij zijn kansen halverwege leek te vergooien door een roekeloze keuze die verkeerd uitpakte, wist hij toch weer op te veren om uiteindelijk in de play-off tegen Justin Rose de winnaarstroofe – het befaamde groene jasje – te bemachtigen. De aanhouder had eindelijk gewonnen en iedereen gunde het hem van harte. Prachtige sport!

Spreekwoorden zijn doorgaans overdrachtelijk bedoeld, je dient ze niet letterlijk te nemen. Behalve dan bij het ringeturnen. Daar geldt letterlijk dat aanhouden (van de krachtelelementen) nodig is om te winnen. Minimaal twee seconden is de eis. Maar ja, hoe stel je eerlijk vast of aan die eis wordt voldaan? Daar hebben ze in Den Bosch iets op gevonden. Een systeem dat oorspronkelijk werd ontwikkeld als coaching tool doet nu ook dienst als ondersteuning van de jury. U leest er meer over in het eerste artikel van dit afwisselende nummer.

Veel leesplezier!

Hanno van der Loo  
Hoofdredacteur *Sportgericht*

<b>Wie niet sterk is, moet met slimme ringen trainen! Deel 1: Van coachvraag naar toolbox</b> , Maurice Aarts & Arno Pluk	2
<b>Van tendinitis en tendinose naar tendinopathie. Deel 2: Behandeling van sporters met peesklachten</b> , Nick Mühren	6
<b>Gedachtentraining ... maar dan anders. Van controledrang naar acceptatie</b> , Berber van den Berg	12
<b>Kunnen hemofiliepatiënten veilig sporten?</b> , Olav Versloot	19
<b>Hoe wetenschap bij Ajax een rol kreeg. Sportwetenschapper Tom Stevens gepromoveerd</b> , Germen van Heuveln	22
<b>Apenkooien</b>	27
<b>Reactive Strength Index bij sprinters. Monitoring van de neuromusculaire fitheid</b> , Thomas Hoogerbrugge & Larissa Havik	30
<b>Zonlicht uit een potje. Vitamine D suppletie voor sporters</b> , Evelien Backx	35
<b>Iedereen slaapt (boekbespreking)</b> , Erik Hein	38
<b>Weer sporten na een stabiliserende schouderoperatie? Deel 1: Essentiële onderdelen van de schouderfunctie</b> , Wouter Welling, Thierry Franke & Nitzan Hadash	40
<b>Dagelijkse monitoring in de topsportpraktijk. Deel 1: Trainingsbelasting inzichtelijk gemaakt</b> , Stijn ter Welle, Niels Daems & Sam Ballak	44

Foto cover: Maurice Aarts

Het volgende nummer van *Sportgericht* (3/2017) verschijnt op 22 juni 2017