

HOOFD- EN EINDREDACTIE

drs. Hanno van der Loo

REDACTIE

drs. Jorrit Rehorst,
drs. Germen van Heuveln

VASTE MEDEWERKERS

Bas Van Hooren MSc, drs. Erik Hein,
dr. Jacques van Rossum

ADRES

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

SOCIALE MEDIA

facebook.com/Sportgericht
twitter.com/SportGericht
instagram.com/sportgericht

DRUK

Zalsman BV, Zwolle

VORMGEVING

Impressio Communicatie, Boskoop

© 2019 Uitgeverij Sportgericht

ISSN 1571-8654

ABONNEMENTSPRIJZEN

€61,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. 9% BTW en verzendkosten.
Europa € 71,-, rest van de wereld € 91,-.
Studentenkorting: € 12,- per jaar, mits bij aanmelding kopie collegekaart wordt meegestuurd.
Leden van diverse organisaties krijgen korting, zie onze website voor meer informatie.

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.

Grenzen (2)

Als ik dit stukje begin te schrijven, probeer ik geregeld mijn brein in de associatiestand te zetten. Gewoontegetrouw bevat ook dit nummer van *Sportgericht* weer een breed scala aan onderwerpen, maar, zo vraag ik mij af, is er een thema dat meerdere artikelen verbindt?

Deze keer kom ik vrij snel uit op het thema 'grenzen'. Grenzen verleggen en grenzen respecteren. Op zoek naar extremen, maar tegelijkertijd het evenwicht bewaren. Omdat het verleggen van die grenzen anders uiteindelijk niet gaat lukken, of tot onherstelbare schade kan leiden. Klinkt dit een beetje vaag? Als u begint met lezen, wordt het vast duidelijker.

Dat mijn brein minder grensverleggend werkt dan ik soms denk en af en toe dezelfde paadjes bewandelt, blijkt als ik - gealarmeerd door een vaag 'niet pluis' gevoel - mijn stukjes van de afgelopen jaren nalees. En jawel hoor, ook boven het voorwoord van nummer 6-2015 prijkt het thema 'grenzen'. Oude wijn in nieuwe zakken dus? Ach, als het maar goede wijn is. Ik denk dat het thema 'grenzen' zo vanzelfsprekend bij sport hoort, dat het logischerwijs vaker dan eens opduikt. Vier jaar geleden schreef ik: 'Bij *Sportgericht* duwen we ook graag tegen grenzen aan. Steeds weer zijn we nieuwsgierig naar nieuwe inzichten. Daarbij verkeren we graag op de 'grenzen' tussen vakgebieden en beroepsgroepen en tussen theorie en praktijk.' Dat is nog steeds ons terrein en die grenzen blijven we verleggen.

Hanno van der Loo
hoofdredacteur *Sportgericht*

Oxidatieve stress, vloek of zegen? Deel 1: De samenhang met inspanning Wim Burgerhout	2
Integer omgaan met seksualiteit, lichamelijkeheid en privacy in de sport Esther van der Steeg, Nicolette Schipper-Van Veldhoven, Marianne Gense, Tina Bellemans & Kristine de Martelaer	7
Spierpijn: moderne antwoorden op oude vragen Deel 2: Is het te voorkomen en wat valt er aan te doen? Bart Klink	12
Werken aan weerbare sporters Deel 1: Een positieve kijk op stress en tegenslagen Erik Hein	15
De rol van het immuunsysteem in training en adaptatie Ellen Maas	20
Apenkooien	24
Judo in kaart Testen voor een multidimensionaal talentprofiel Ingrid Engwerda, Marije Elferink-Gemser, Irene Faber & Matthias Kempe	28
Het pak van Maarten Voor- en nadelen van een wetsuit bij openwaterzwemmen Germen van Heuveln	34
Beter presteren met een 'sportieve' darmflora? Jurgen van Teeffelen	36
Sporters explosiever maken Opstellen, analyseren en toepassen van force-velocity profielen Yvette Leeftink & Nick van der Horst	40
Is de foamrol een droomrol? Deel 2: Gebruik in de praktijk Renée de Vries	44

Foto cover: Maurice Aarts

Het volgende nummer van *Sportgericht* (5/2019) verschijnt op 24 oktober 2019.