

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, dr. Jurgen
van Teeffelen

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

© 2020 Uitgeverij Sportgericht

ISSN 1571-8654

ABONNEMENTSPRIJZEN

€ 62,- (Nederland) voor 6 nummers,
incl. 9% BTW en verzendkosten.
Europa € 72,-, rest van de wereld € 92,-.
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 illustratie-
materiaal.

Anderhalve meter

Ik moet 14 jaar zijn geweest toen ik als jonge atleet voor het eerst over anderhalve meter sprong. Dat was voor mijzelf een mijlpaal, maar objectief gezien helemaal niets bijzonders. Nooit had ik kunnen vermoeden, dat die zo alledaagse anderhalve meter zo'n stempel zou gaan drukken op ons huidige leven. Wat wordt straks het 'nieuwe normaal' en wanneer kunnen we daarmee beginnen? Niemand die het op dit moment kan zeggen.

Dit voorwoord heeft een 'incubatietijd' van circa 10 dagen. Als dit nummer bij u op de mat valt, kan de wereld er al weer totaal anders uitzien dan op het moment dat ik dit schrijf. U weet inmiddels wat de Nederlandse regering op 21 april heeft medegedeeld, ik moet daar nog naar gissen. Dit alles maakt me een beetje terughoudend. Straks sla ik de plank enorm mis ... U moet het me maar vergeven.

We missen met z'n allen de kameraadschap, de schoonheid, de competitie en de vele andere kwaliteiten die de sport ons te bieden heeft. Tegelijkertijd hebben we gelegenheid om de plus- en minpunten van onze sportbeleving te overdenken en daar eventueel consequenties aan te verbinden. Dat is iets goeds dat we uit deze zware tijd kunnen meenemen.

Ik denk nog even terug aan mijn voorwoord in nummer 6-2019, dat ik afsloot met de vraag "Zullen we samen aan de slag gaan?". Dat hebben we gedaan en dat zullen we blijven doen tot we dit obstakel overwonnen hebben. Moge de cover van dit nummer ons daartoe extra inspireren.

Blijf gezond!

Hanno van der Loo
hoofdredacteur *Sportgericht*

Sport & psychologie in de COVID-19 crisis Erik Hein	2
Fascie: de grote verbinder in het gehele lichaam Deel 1: Definitie, bouw en functie Bart Klink	8
De voorste kruisband van A tot Z Deel 1: Vertrouwen bij diagnostiek op je handen! Nicky van Melick	14
Inzicht in 'quiet eye' Beter trainen op visuele fixaties Claire van Dijk	20
Freerunning is booming! Maxime Verdijk & Jorna Speck	24
Emotionele intelligentie als sleutel tot topprestaties Deel 2: Gebruiken van emoties in je eigen voordeel Sebastian Buurma	26
Krachtvoer Deel 1: Optimaliseren van krachttrainingsadaptaties met voeding Luuk Hilkens, Rob van der Werf, Nick Iedema & Tjieu Maas	32
Heel Holland zweet Deel 1: Inspanning onder warme omstandigheden Wendy Bierdrager & Renée de Vries	40
Extreem sporten Jurgen van Teeffelen	44

Foto cover: Jessie Kusters

Het volgende nummer van *Sportgericht* (3/2020) verschijnt op 25 juni 2020.