

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.

WWW!

Het is juni 2020. De wereldwijde wurggreep van het virus bepaalt nog steeds dagelijks het nieuws. Een tweede wurggreep, met afschuwelijke gevolgen, heeft een beweging in gang gezet die de hele wereld dwingt tot nadenken over werkelijke gelijkheid voor iedereen.

Ik sla de krant open en lees in een interview met hockeyer Terrance Pieters: 'Zelfs in de hoofdklasse roepen tegenstanders soms: 'dek die zwarte' of: 'stop die neger af.' Eén van de ontelbare voorbeelden van het grote leed dat zich al eeuwenlang dagelijks afspeelt ...

Op onze eigen 'postzegel' van de wedstrijd sport is er klein, overzichtelijk leed, dat zonder meer gerelativeerd wordt door het grote, overweldigende leed, maar toch ook aandacht verdient. Ik heb het over het wedstrijdverbod.

In Haagse kringen heeft men de curieuze overtuiging dat competities en toernooien de druk op het OV te hoog doen oplopen. En dus ging er tot en met augustus een onverbiddelijke streep door de schoonheid van de wedstrijd sport: het steen voor steen opbouwen van de sporter, het team, de fysieke fitheid, het technisch en tactisch vermogen en het zelfvertrouwen, om het dan in een wedstrijd te laten zien.

Zonder die climax is de wedstrijd sport haar ziel en haar kompas kwijt. We willen geen kampioen van de training zijn, alleen werkelijke competitie haalt het beste in ons naar boven. Daarom scandeer ik hier, naar ik aanneem mede namens u, in alle bescheidenheid 'WWW!': Wij Willen Wedstrijden!

Hanno van der Loo
hoofdredacteur *Sportgericht*

De fysio is geen psycho. Of toch? Topsporters over de 'extra's' van hun fysiotherapeut Bert De Cuyper	2
Coachen van Olympisch gewichtheffen Deel 1: Voorslaan op hoofdlijnen Robert van Herk	6
Briefen en debriefen in teamsporten Deel 2: Toepassing in de praktijk Erik Hein & Onno Pouw	11
De voorste kruisband van A tot Z Deel 2: Heeft iedere sporter een reconstructie nodig? Nicky van Melick	18
Een praktische toepassing van zelfregulatie in de jeugdsport Douwe Jan van der Wal	22
Cruijffiaans (boekbespreking) Ruud Broekhuizen	26
Fascie: de grote verbinder in het gehele lichaam Deel 2: Pathologie, gezondheid, conclusies en open vragen Bart Klink	28
De hardloopschoenrevolutie Jurgen van Teeffelen	32
Geschatte maximale hartslag en Praattest Nauwkeurige methodes voor bepalen cardiovasculaire inspanningsintensiteit? Bas Van Hooren	36
Hoe bewegen patiënten na een VKB-reconstructie? Deel 1: Bewegingskwaliteit gemakkelijk en snel in kaart brengen Wouter Welling	41
Krachtvoer Deel 2: Optimaliseren van krachttrainingsadaptaties met voedingssupplementen Luuk Hilkens, Rob van der Werf, Nick Iedema & Tjieu Maas	44

Foto cover: Nat Arem

Het volgende nummer van *Sportgericht* (4/2020) verschijnt op 20 augustus 2020.