

HOOFD- EN EINDREDACTIE

drs. Hanno van der Loo

REDACTIE

drs. Jorrit Rehorst
drs. Germen van Heuveln
Amber Hulleman MSc
dr. Jurgen van Teeffelen

VASTE MEDEWERKERS

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

ADRES

Sportgericht
Julianastraat 73
2771 EB Boskoop
Telefoon +31 (0)172 230681
sportgericht@xs4all.nl
https://sport-gericht.nl

SOCIALE MEDIA

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

DRUK

Zalsman BV, Zwolle

VORMGEVING

Van Eck Tekst&Design, Boskoop

© 2023 Uitgeverij Sportgericht

ISSN 1571-8654

ABONNEMENTSPRIJZEN

€ 68,- (Nederland) voor 6 nummers,
incl. 9% BTW en verzendkosten.
Europa € 78,-, rest van de wereld € 98,-.
Studentenkorting: € 18,- 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.

Underdog

Je hoort wel eens dat het verstandig is om werk en privé gescheiden te houden. Daar ben ik het op voorhand niet mee oneens. Desalniettemin wil ik u hier graag melden dat ik sinds een paar weken in huis woon met een Nederlands kampioen in een Olympische discipline! Op 30 juli pakte mijn zoon Sam aan de zijde van Steven van de Velde namelijk goud op het NK beachvolleybal. Zoals bij veel NK's was er best iets te zeggen over de afwezigheid van enkele topteams. Maar sport-clichés zeggen niet voor niets dat je alleen kunt winnen van teams die er wel zijn, dat je het toch maar even moet doen en dat ze je zo'n titel nooit meer afnemen. Waarvan akte.

Ik schrijf dit niet alleen omdat ik trots ben op mijn zoon, maar vooral om de grilligheid van talentontwikkeling in de sport nog maar eens te onderstrepen. Sam is een typische laatrijper die pas op zijn twintigste zijn volwassen lengte bereikte. Tot overmaat van ramp is hij ook nog eens zeer ongunstig jarig. De bekende jeugdteamfoto's waarop een onderdeurtje opkijkt naar enkele anderhalve kop grotere leeftijdsgenoten zitten ook in ons plakboek. Gelukkig kwamen er voldoende trainers op zijn pad die het wel zagen zitten in dat kleine ventje met zijn grote liefde voor het spelletje. En dat hij in zijn thuisomgeving uit volle overtuiging te horen kreeg dat zijn kansen nog wel zouden komen, heeft misschien ook een beetje geholpen. Zo werd een mogelijke drop-out voorkomen en kreeg de underdoghypothesen weer wat extra steun.

Heeft u ook zo'n onderdeurtje in uw omgeving? Wees er dan een beetje zuinig op.

Hanno van der Loo
hoofdredacteur *Sportgericht*

| | |
|---|----|
| Herstelstrategieën na inspanning Focus op de juiste voeding en temperatuur Cas Fuchs | 2 |
| Motorisch leren, een update Deel 5: Contextuele interferentie, een mythe? Peter J. Beek | 8 |
| Kniepijn na een voorstekruisbandreconstructie Deel 2B: Behandeling van klachten gerelateerd aan het vetlichaam van Hoffa Nicky van Melick | 14 |
| Hittetraining: alternatief voor de hoogtestage? Jurgen van Teeffelen | 18 |
| Inzichten in leefstijl en gezondheid bij prestatiesporters Jaap Wonders | 22 |
| Sportonderzoek: interessante kennis, maar een weerbarstige praktijk Jurgen van Teeffelen | 27 |
| Verschillen tussen geplande en uitgevoerde trainingsbelasting De relatie met stress en herstel bij schaatsers Anna Bakker, Ruby Otter, Stephan van der Zwaard, Inge Stoter & Jos Goudsmit | 30 |
| Sterker worden door één set? Germen van Heuveln | 34 |
| David Mann: 'Goed bewegen is goed beslissen' Inzicht in kijkgedrag voor Masters of Movement Hanno van der Loo | 36 |
| Via return to participation naar return to performance in de amateursport (slot) Peter Eppinga & Daan Peeters | 38 |

Foto cover: Rob Pauel
Het volgende nummer van *Sportgericht* (5/2023) verschijnt op 19 oktober 2023.