

SPORT nr. 5 | 2023 - jaargang 77
gericht

Vakblad voor specialisten in beweging

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 illustratiemateriaal.

'Likes'

Soms snap ik de wereld niet meer. Begin oktober wordt een bondscoach in de Nederlandse topsport op non-actief gesteld, zoals dat heet wegens 'een verschil in visie op zowel de korte- als langere termijn'. De betrokkene zelf noemt het besluit 'totaal onverwacht'. Ik vermoed in zo'n geval suboptimale communicatie in het voortraject, maar zo gaat het helaas vaker in de (top)sport. Wat er werkelijk aan de hand is, blijft doorgaans verborgen voor de buitenwacht. Slechts enkele ingewijden kennen de hoed en de rand. Daarover ben ik niet verbaasd.

Waarover dan wel? Ik lees het nieuws als eerste op NOS.nl, maar op twee Instagram accounts wordt het ook gebracht door de sportbond zelf. Tot mijn verbazing wordt het daar binnen enkele uren *geliked* door bijna 300 volgers, zo te zien veelal beoefenaars van de betreffende sport. Wat betekent dit? Dat zij allemaal goed geïnformeerd en weloverwogen van mening zijn dat het inderdaad beter is dat deze coach zijn werkzaamheden dient te beëindigen? Dat ze het zeer attent vinden dat de sportorganisatie de moeite heeft genomen het nieuws naar buiten te brengen? Dat ze de buitenwereld willen laten weten dat ook zij het bericht hebben gezien (en wie weet gelezen)? Of dat ze - en dat vermoed ik eerlijk gezegd - op de automatische piloot hun swipe-like reflex het werk hebben laten doen?

Het Instagram algoritme kan het onderscheid hiertussen waarschijnlijk nog niet maken. Maar het zal de brede 'waardering' wel zien als een aanmoediging om het bericht nog eens extra rond te pompen, met extra 'likes' tot gevolg. Willen we in de sportwereld zo met elkaar omgaan? Dan snap ik die wereld niet meer.

Hanno van der Loo
hoofdredacteur *Sportgericht*

Sport en de menstruatiecyclus Wat kun je of moet je ermee? Merel Wielink	2
HYROX: fitness in competitievorm Combinatie van hardlopen en functionele oefeningen Robert van Herk & Hidde Weersma	6
Hoe laat gaan we trainen? Deel 1: De fysiologie van het 24-uursritme Wim Burgerhout	12
Gezondheidsrisico's door dopingstoffen in pre-workout supplementen? Michiel Olijhoek, Jens van der Horst & Hans Wassink	17
Motorisch leren, een update Deel 6: De dynamische systeemtheorie Peter J. Beek	20
Sport en revalidatie opnieuw in beeld De snelle ontwikkeling van markerless motion tracking Jip Helsloot, Ina Janssen & Bernadet van Os	30
Kniepijn na een voortstekruisbandreconstructie Deel 3A: Het herkennen van klachten gerelateerd aan de hamstrings Nicky van Melick	34
Jacco Verhaeren: 'Alle topcoaches hebben een andere aanpak, dus niemand heeft gelijk' Hanno van der Loo	38
Drie adviezen voor optimale revalidatie Daag patiënten uit, spreek hun taal en train de hersenen Wouter Welling & Ralph Speerstra	40
Biomechanische belasting bij voetballers en hockeyers Kunnen IMU's worden ingezet om deze te meten? Erik Wilmes	44

Foto cover: Sportograf
Het volgende nummer van *Sportgericht* (6/2023) verschijnt op 21 december 2023.