

## HOOFDREDACTEUR

drs. Hanno van der Loo

## REDACTIE

drs. Jorrit Rehorst  
drs. Germen van Heuveln  
dr. Martin Truijens

## EINDREDACTIE

drs. Hanno van der Loo

## VASTE MEDEWERKERS

dr. Jacques van Rossum,  
Bas Van Hooren

## ADRES

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

## TWITTER

@SportGericht

## Druk

Zalsman B.V., Zwolle

## LAY-OUT

Asterisk\*, Amsterdam

© 2016 Uitgeverij Sportgericht

ISSN 1571-8654

## ABONNEMENTSPRIJS

€58,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. BTW  
en verzendkosten. België €68,-.

Voor studenten €46,- indien een kopie  
collegekaart wordt meegestuurd.

Belgische studenten €56,-.

Europa €68,-, daarbuiten €89,-.

## 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.

## 'Iets met Rio'

Laatst vroeg één van de *Sportgericht* redacteuren tijdens een redactievergadering of we niet 'iets met Rio' moesten doen. Ik twijfelde. Tijdens de Spelen regeert toch altijd een beetje de waan van de dag en daar kan een gedrukt vakblad als *Sportgericht* niet aan mee doen. Wij moeten het hebben van inhoud met blijvende waarde, losgezongen van de wispelturige actualiteit.

Maar toen bedacht ik me: we doen al 'iets met Rio'! In juni staat er immers een themanummer over het Onderzoeksprogramma *Sport* op de rol, waarin met name de projecten in de pijler Presteren worden belicht. In een flink aantal van die projecten is het vizier de afgelopen jaren op Rio gericht geweest. Daar willen de topsporters profiteren van de inzichten en methoden waar de onderzoekers de afgelopen jaren aan hebben gewerkt. Daar zou het effect van het verrichte onderzoek al zichtbaar moeten worden in de vorm van meer medailles, of medailles van een mooiere kleur.

Ik heb uit betrouwbare bron vernomen, dat men in dit superdikke nummer nog niet alles heeft willen vertellen. Een paar dingen wil men geheim houden. Inderdaad, voor Rio. Maar al het andere dat onderzocht en ontdekt is leest u in deze *Sportgericht*! En die paar geheimpjes? Die leest u straks wel in de krant of op de sociale media. Of niet. In dat geval hebben ze waarschijnlijk niet tot het gewenste succes geleid.

Hanno van der Loo

Hoofdredacteur *Sportgericht*

### Onderzoeksprogramma Sport 2012-2017. Geslaagde kennisimpuls?,

Hanno van der Loo

2

### Slaap en presteren bij topsporters, Arne Nieuwenhuys e.a.

6

### Optimaal door het water. Op zoek naar de ideale techniek voor roeien en zwemmen, Lotte Lintmeijer e.a.

12

### Uitvouwkaart of interactieve app? Optimale implementatie van een effectief blessurepreventief oefenprogramma, Ingrid Vriend e.a.

18

### De maatschappelijke impact van meidenvoetbal. Onder weerstand op weg naar volwassenheid, Martine Prange & Martijn Oosterbaan

22

### Is sport gezond voor chronisch zieke jongeren?, Kristel Lankhorst e.a.

25

### Het maximale halen uit rode bietensap! Bieden nitratsupplementen sporters voordeel?, Jean Nyakayiru, Kristin Jonvik & Lex Verdijk

26

### Niet over één nacht ijs. Realtime feedback voor betere schaatsprestaties, Eline van der Kruk

30

### Geen duurtraining maar krachttraining. Oplossing voor overgewicht bij jongeren?, Gill ten Hoor

34

### Meebewegen met een motorische beperking, Bert Steenbergen & John van der Kamp

37

### Project FASTBALL. Snel en blessurevrij leren werpen, Erik v.d. Graaff e.a.

38

### Concurrent training. Combineren van sprint- en duurvermogen, Stephan van der Zwaard e.a.

42

### Buurtcoachcoaches verbinden zorg, sport en bewegen, Karlijn Leenaars e.a.

48

### Sport als middel in de jeugdzorg, Sabina Super, Niels Hermens & Kirsten Verkooijen

49

### Een duik in de accelerometrie, Sander Ganzevles e.a.

50

### Nieuw licht op de vochtbalans tijdens inspanning, Coen Bongers e.a.

56

Foto cover: Jos Jansen

Het volgende nummer van *Sportgericht* (4/2016) verschijnt op 24 augustus 2016