

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 MSc

ADRES  
*Sportgericht*  
Julianastraat 73  
2771 EB Boskoop  
Telefoon 0172-230681  
E-mail [sportgericht@xs4all.nl](mailto:sportgericht@xs4all.nl)  
[www.sport-gericht.nl](http://www.sport-gericht.nl)

TWITTER  
@SportGericht

Druk  
Zalsman B.V., Zwolle

LAY-OUT  
Asterisk\*, Amsterdam

© 2017 Uitgeverij Sportgericht

ISSN 1571-8654

ABONNEMENTSPRIJS  
€59,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. BTW  
en verzendkosten. België €69,-.  
Voor studenten €47,- indien een kopie  
collegekaart wordt meegestuurd.  
Belgische studenten €57,-.  
Europa €69,-, daarbuiten €89,-.

OVERNAME ARTIKELLEN  
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.

# Inhoud

## Meeslepend

Elke twee maanden, als de nieuwe *Sportgericht* net naar de drukker is, zweef ik een dag of twee op een roze wolkje. De 'zwangerschap' en de 'bevalling', die soms best zwaar kunnen zijn, liggen achter me. Nu is het aan de rest van de 'keten' om goed voor het kindje te zorgen en het uiteindelijk bij u af te leveren.

Ik heb dus enige ervaring met het fenomeen. Maar de roze wolk die ons in mei collectief in haar greep hield was ongekend meeslepend. Met een prachtig mengsel van lichte naïviteit en serene rust incasseerde hij tegenslagen en lichamelijk ongemak en gaf hij de concurrentie machtige klappen van de molen. Tom Dumoulin won de Giro! Zowel de pure leek als de beter ingevoerde volger kwam volop aan zijn trekken bij dit prachtige Italiaans drama volgens doordacht scenario. Leve de tijdrift op de slotdag! Heeft u in de hectiek overigens gezien hoe etappewinnaar Jos van Emden zijn tegenstanders inhaalde alsof ze stil stonden? Wat een machtsvertoon! Ik denk dat we een toekomstige wereldkampioen aan het werk hebben gezien. Bij al dit moois moeten we nooit vergeten, dat (top)sport ook schaduwzijden heeft. Het is goed dat er buitenstaanders zijn die van een afstandje vastleggen hoe het er aan toegaat in onze subcultuur met z'n extreme ongeschreven regels en wetten. Germen van Heuveln bekeek de unieke documentaires '0,03 seconden' en 'The price of gold' die ons een spiegel voorhouden. Ik lees zijn impressie als een uitnodiging om ze zelf te gaan bekijken. Maar leest u vooral eerst dit nieuwe nummer!

Hanno van der Loo  
Hoofdredacteur *Sportgericht*

<b>Jac Orië: trainer, wetenschapper, vernieuwer. Deel 1: 'Ik kijk naar bijna alles om me heen als een natuurwetenschapper'</b> , Dick Leseman & Hanno van der Loo	2
<b>Van tactische uitdaging naar technische oplossing. De voordelen van spelgericht trainen</b> , Erik Hein	6
<b>Praktisch relevant! Seminar en lezing over vernieuwende statistiek in de sportwetenschap</b> , Bas Van Hooren & Hanno van der Loo	12
<b>Juiste timing eiwitname verkleint ziektekans sporters</b> , Dionne Noordhof, Twan ten Haaf, Tim Bolster, Brian Kaagman & Peter Weijs	14
<b>Weer sporten na een stabiliserende schouderoperatie? Deel 2: Praktische toepassing van de testbatterij</b> , Wouter Welling, Thierry Franke & Nitzan Hadash	19
<b>Het leed dat topsport heet</b> , Germen van Heuveln	24
<b>Vijf invalshoeken voor effectieve acceleratietraining</b> , Brendan Troost & Erwin Mortier	26
<b>Apenkooien</b>	32
<b>CZS vermoeidheid</b> , Jeroen Rietvelt	36
<b>VO<sub>2</sub>max trainen? Houd rekening met de zuurstofkinetiek!</b> , Jan Heusinkveld	38
<b>Van contractie naar actie (boekbespreking)</b> , Jurgen Roordink & Brendan Troost	42
<b>Wie niet sterk is moet met slimme ringen trainen! Deel 2: Van coachvraag naar in-competition jurytool en onderzoeksinstrument</b> , Maurice Aarts, Marianne Zwarthoed, Stephanie van Cappellen & Arno Pluk	44

Foto cover: Hans Braker

Het volgende nummer van *Sportgericht* (4/2017) verschijnt op 24 augustus 2017