

Steentje

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
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 ARTIKELN

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.

Ik tik dit stukje laat genoeg (op 22 augustus) om nog juist het advies van de Gezondheidsraad aan het ministerie van VWS over gezond bewegen mee te krijgen. Voor volwassenen luiden de vernieuwde richtlijnen als volgt: 'Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel. Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen. En voorkom veel stilzitten. 'Dit alles verlaagt, aldus het rapport van de Gezondheidsraad, het risico op chronische ziekten als (onder andere) diabetes, hart- en vaatziekten, depressieve symptomen en – bij ouderen – botbreuken. Veel *Sportgericht* lezers houden zich bezig met doelgroepen die deze richtlijnen waarschijnlijk wel (ruimschoots) halen. Maar die vormen wel een minderheid! Naar schatting haalt momenteel slechts zo'n 45% van de Nederlandse bevolking de geadviseerde normen. In sommige leeftijdsgroepen ligt dit percentage aanzienlijk lager. Er is dus nog veel werk aan de winkel. Het rapport suggereert dat onder meer het integreren van beweging, bijvoorbeeld door lopend of op de fiets naar school of werk te gaan, kan helpen. Ook het slim inrichten van onze leefomgeving wordt gezien als een mogelijkheid om ons beweeggedrag blijvend te stimuleren en veranderen. Ik ben er van overtuigd dat de kwaliteit van de begeleiding van sporters ook één van de sleutels is. Vakkennis is altijd in beweging en het is voor iedere sport- en beweegprofessional zaak om bij te blijven. Ik ben er trots op dat *Sportgericht* daar al 71 jaar zijn steentje aan bijdraagt.

Hanno van der Loo
Hoofdredacteur *Sportgericht*

Jac Orië: trainer, wetenschapper, vernieuwer. Deel 2: 'Ik voel me geen coach, nooit gevoeld', Hanno van der Loo & Dick Leseman	2
De slow component. 'Vergeten' onderdeel van de VO₂max, Jan Heusinkveld	6
Optimale voeding bij sportrevalidatie, Peter Res & Armand Bettonviel	10
Praktische monitoring van belasting, herstel en fitheid. Deel 2: Handleiding voor periodiek submaximaal testen, Tim Veneman, Sam Ballak & Jeroen Rietvelt	15
Placebo's in de sport, Lieke Schiphof-Godart	22
De 'derde helft'. Over de effecten van wijn of bier na inspanning, Germen van Heuveln	26
Prestatieveranderingen bij individuele sporters. Monitoring met spreadsheet en praktisch toepasbare statistiek, Bas Van Hooren	28
Passprestaties van talentvolle voetballers. Verschillen in snelheid en nauwkeurigheid binnen een BVO jeugdselectie, Martsen Minkes, Barbara Huijgen, Marije Elferink-Gemser & Chris Visscher	34
Spelersporters zuiniger en sneller laten lopen. Deel 2: Oefenstof op het veld, Timo Beemster	38
Apenkooien	46

Foto cover: Jeroen Rietvelt

Het volgende nummer van *Sportgericht* (5/2017) verschijnt op 19 oktober 2017