

**HOOFDREDACTEUR**

drs. Hanno van der Loo

**REDACTIE**

drs. Jorrit Rehorst  
drs. Germen van Heuveln

**EINDREDACTIE**

drs. Hanno van der Loo

**VASTE MEDEWERKERS**

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

**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 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.

# Inhoud

## Hengels

Als jochie was ik verzot op vissen. Ik ben zeker niet trots op het dierenleed dat ik daarmee heb veroorzaakt, maar ik kan me nog steeds heel goed voorstellen waarom ik vele uren aan de waterkant heb doorgebracht, starend naar een dobber. In het begin was het leuk om in ondiep helder water te vissen. Je kon de visjes, doorgaans klein spul, naar je deegje zien zwemmen en je had eigenlijk geen dobber nodig om te weten wanneer je beet had. Maar op een gegeven moment wilde ik meer: in dieper water, op zoek naar grotere en sterkere vissen als karper, snoek en paling. Je zag ze niet, maar moest uit de bewegingen van de dobber iets proberen op te maken over hun gedrag en daarop inspelen. Wat voor aas, hoe diep gaan liggen, op welk moment ophalen? Soms dacht ik dat ik begon te snappen hoe het daar onder water in z'n werk ging, maar op andere momenten bleek dan weer dat ik er maar weinig van had begrepen.

Bij het nalezen van het interview met Jac Orië moest ik steeds aan dat vissen denken. Wat je boven water ziet, heeft zijn oorzaak onder water. Je probeert het te begrijpen en te beïnvloeden en soms heb je ook inderdaad 'beet'. Maar dat is geen garantie voor de toekomst. Voor hetzelfde geld vis je de volgende keer achter het net en gaat een collega verderop er met de vangst vandoor.

Zoals u weet zijn we bij *Sportgericht* niet echt van de hapklare brokken, die snel vullen, maar uiteindelijk niet voeden. Wij geven u liever een paar mooie hengels, zodat u zelf uw vissen kunt gaan vangen. En in 2018 gaan we daar zeker mee door. Goede vangst gewenst!

Hanno van der Loo

Hoofdredacteur *Sportgericht*

<b>Jac Orië: trainer, wetenschapper, vernieuwer. Deel 4 (slot): Het geheim van de firma</b> , Hanno van der Loo & Dick Leseman	6
<b>Visies op vermoeidheid. Deel 2: Hobbels en valkuilen in het onderzoek</b> , Wim Burgerhout	11
<b>De dynamische systeemtheorie in fysieke training. Deel 1: Onderliggende concepten</b> , Bas Van Hooren, Paul Venner & Frans Bosch	19
<b>Winnen vanzelfsprekend? Resultaten van voetbalclub Ajax in 61 jaar eredivisie</b> , Jacques van Rossum	21
<b>Velocity Based Training. Deel 1: Meerwaarde ten opzichte van Percentage Based Training</b> , Jeroen Rietvelt	27
<b>Succesvol sporten (boekbespreking)</b> , Brendan Troost & Erik Hein	29
<b>'De perfecte fietstraining' op basis van critical power en anaerobe capaciteit</b> , Loek Vossen & Aart Goossens	35
<b>Tweede symposium sportblessurepreventie</b> , Bas Van Hooren	37
<b>Preventie van overbelastingsblessures bij wielrenners</b> , Martin van Dijk & Maarten Tielen	42
<b>Cafeïne en prestatievermogen. Een update</b> , Irena Muffels, Jaap Bax & Esther Schoots	45
<b>Scoren met snelle volleyballen. Optimaal trainen voor de 'spike'</b> , Rick Even, Carmen van den Hoven, Jan Paalman, Jorrit Rehorst & Rianne Huis in 't Veld	48

Foto cover: Pepijn van Schijndel/Snowpepper.com

Het volgende nummer van *Sportgericht* (1/2018) verschijnt op 22 februari 2018