

**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

© 2018 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.

# Inhoud

## Master

'Zo, dat was weer een *master* goeie editie van *Sportgericht!*' Het zou leuk zijn als deze gedachte bij u opkomt als u de laatste pagina van dit nummer omslaat. Alleen is de kans daarop wellicht niet zo groot. Niet omdat auteurs en redactie zich er deze keer met een 'Jantje van Leiden' van hebben afgemaakt (integendeel, zou ik zeggen), maar omdat u waarschijnlijk net zo weinig straattaal spreekt als ik.

'Master' wordt door onze jeugd gebruikt om de overtreffende trap van iets aan te geven. Niet gewoon goed, maar master goed! Of werd gebruikt, want zoals dat gaat kan de populariteit van zo'n uitdrukking al weer passé zijn terwijl ik hem opschrijf. Niets zo adaptief als onze taal, zullen we maar zeggen.

Hoe ik hierop kwam? Omdat u in dit nummer flink wat masters tegenkomt. We openen met een verslag van een masterclass die onlangs op Papendal werd gegeven door Stephen Seiler. Zijn 'polarized training' model is de afgelopen tien jaar *master* invloedrijk geworden. Even verderop beschrijft een master sporter, die pas na zijn dertigste begon met trainen, zijn prestatiecurve van de afgelopen decennia. En zoals gebruikelijk heeft weer een flink aantal *masters of science* meegewerkt aan dit nummer.

In het Engels staat het werkwoord 'to master' voor 'iets onder de knie krijgen'. Daar zijn we als Specialisten in Beweging dagelijks mee bezig. Hopelijk draagt ook dit nummer daar weer een steentje aan bij. Dat zou ik echt master mieters vinden!

Hanno van der Loo  
hoofdredacteur *Sportgericht*

<b>Optimale verdeling van trainingsintensiteit bij duursporters. NOC*NSF Masterclass door Stephen Seiler, Hanno van der Loo</b>	2
<b>Presteren onder druk. Van theorie naar concrete trainingsvormen, Erik Hein</b>	8
<b>Klimmende jaren, dalende prestaties. Resultaten van een hobbysporter, Cock Blom</b>	14
<b>Achillestendinopathie. Deel 1: anatomie, pathofysiologie, etiologie en epidemiologie, Bas Habets, Bionka Huisstede &amp; Robert van Cingel</b>	18
<b>Apenkooien</b>	23
<b>Wearable resistance. Innovatieve vorm van specifieke krachttraining, Henk Kraaijenhof</b>	26
<b>Sportblessures vanuit neuropathisch perspectief. Deel 2: Behandeling en toepassing, Halbe Kooter &amp; Martine Verwoerd</b>	29
<b>Opbouw en afbraak van mitochondriën. Optimaal inspelen op het komen en gaan van trainingseffecten, Jan Heusinkveld</b>	32
<b>Adaptaties in het zeilen. Optimaal combineren van verschillende trainingsvormen, Lars Kemperman</b>	38
<b>RICE, preventieve screening, schouders en hamstrings. Lessen van twee congressen, Bas Van Hooren</b>	42
<b>De optimale squatdiepte. Tot parallel of beneden parallel?, Nathalie Jeras</b>	46

Foto cover: Jeroen Rietvelt

Het volgende nummer van *Sportgericht* (4/2018) verschijnt op 23 augustus 2018