

**HOOFD- EN EINDREDACTIE**

drs. Hanno van der Loo

**REDACTIE**

drs. Jorrit Rehorst,  
drs. Germen van Heuveln

**VASTE MEDEWERKERS**

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

**ADRES**

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

**SOCIALE MEDIA**

facebook.com/Sportgericht  
twitter.com/SportGericht  
instagram.com/sportgericht

**DRUK**

Zalsman BV, Zwolle

**VORMGEVING**

Impressio Communicatie, Boskoop

© 2019 Uitgeverij Sportgericht

ISSN 1571-8654

**ABONNEMENTSPRIJZEN**

€61,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. 9% BTW en verzendkosten.  
Europa € 71,-, rest van de wereld € 91,-.  
Studentenkorting: € 12,- per jaar, mits bij aanmelding kopie collegekaart wordt meegestuurd.  
Leden van diverse organisaties krijgen korting, zie onze website voor meer informatie.

**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.

# Vera

Volgens Wikipedia gaat de naam Vera oorspronkelijk terug op het Russische wera, dat 'geloof, vertrouwen' betekent. Later werd de naam in verband gebracht met het Latijnse verus, dat 'waar, oprecht' betekent. Waarom u dit moet weten? Als ik dit voorwoord schrijf, zijn de Oranje Leeuwinnen net aan het WK voetbal begonnen. Zoals dat hoort: winnen zonder al in topvorm te zijn. Het oogde allemaal wat gespannen en voorzichtig, maar Nieuw-Zeeland werd met 1-0 verslagen door een bevrijdende goal in de 91e minuut. Inmiddels weet u of Nederland de poulefase heeft overleefd en of de oranjekoorts de komende dagen (en weken?) verder gaat oplopen.

Van die oranjekoorts was tot enkele jaren geleden alleen sprake als het mannen-team serieus aan de bak moest. De rol die Vera Pauw bij deze enorme verandering heeft gespeeld, is bijna niet te overschatten. De avond voor de wedstrijd tegen Nieuw-Zeeland zag ik de prachtige documentaire *Hoe Vera's voetbaldroom werkelijkheid wordt* uit de reeks *Andere Tijden Sport*. 'Het was 25 jaar knokken tegen de bierkaai', aldus Vera Pauw zelf. Louis van Gaal vervolgt volledig terecht: 'Zij is de bron van het vrouwenvoetbal in Nederland.'

Meisjes die vanaf de pupillen op voetbal mogen, later ook in gemengde teams. De oprichting van de eredivisie voor vrouwen. Het trainen op penalties bij het Nederlands Elftal en nog veel meer. Als een ware pionier liep Vera steeds voorop, met oprecht geloof en vertrouwen dat het beter kon. Vera, bedankt en we zullen het nooit, nooit vergeten!

Hanno van der Loo  
hoofdredacteur *Sportgericht*

<b>De dynamische systeemtheorie in fysieke training</b>	
Deel 2: Bewegingsanalyse van de honkbalpitch	2
<b>Paul Venner, Frans Bosch &amp; Bas Van Hooren</b>	
<b>Mindset en talentontwikkeling</b>	
Deel 3: Zeven principes om een groei mindset te stimuleren	8
<b>Bart Heuvingh</b>	
<b>Velocity Based Training</b>	
Deel 2: Praktische toepassing binnen de sport	12
<b>Jeroen Rietvelt</b>	
<b>Zijn ketonen nuttig voor sporters?</b>	
<b>Jurgen van Teeffelen</b>	18
<b>Sporten met een enkelbrace of tape</b>	
Deel 1: Meerwaarde bij blijvende instabiliteit?	23
<b>Ilonka Pol &amp; Debby Jacobs</b>	
<b>Spierpijn: moderne antwoorden op oude vragen</b>	
Deel 1: soorten, kenmerken en oorzaken	26
<b>Bart Klink</b>	
<b>ROM en spierkracht bij een voetbalpenalty</b>	
Grotere scoringskans door hogere balsnelheid	31
<b>Bastian Inghenaag, Sharon Peters, Yessin Maskoul &amp; Rick Even</b>	
<b>De dood tarten of zoeken naar mens-zijn?</b>	
Waarom extreme sporten minder extreem zijn dan het lijkt	34
<b>Luc Akkermans, Riemer Vegter &amp; Rob Withagen</b>	
<b>Fysieke training met instabiele versus conventionele gewichten</b>	
Effecten op dynamische stabiliteit en prestatievermogen	38
<b>Arthur Jongen</b>	
<b>Naar een beter dieet voor de softbalatleet</b>	
<b>Romy Zengerink &amp; Saraï Pannekoek</b>	44

Foto cover: Olaf Tompot

Het volgende nummer van *Sportgericht* (4/2019) verschijnt op 22 augustus 2019.