

**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, dr. Jurgen  
van Teeffelen

**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 illustratie-  
materiaal.

# Turn!

'Kent u die uitdrukking: "Beter ten halve gekeerd, dan ten hele gedwaald"?' Als dominee Gremdaat dit voorwoord geschreven zou hebben, dan zou het zo begonnen kunnen zijn. Via een omweg moest ik aan hem denken bij het zien van de - op zijn zachtst gezegd indringende - documentaire *Turn!*, die op 7 oktober jl. door de publieke omroep werd uitgezonden. Direct nestelde zich een oeroude hit (1965) van The Byrds in mijn hoofd: 'To everyting, turn, turn, turn, there is a season, turn, turn, turn ... De tekst van dit nummer is vrijwel ongewijzigd overgenomen uit het bijbelboek Prediker en zo kwam ik bij de dominee en zijn uitdrukking terecht.

De documentaire 'preekt' niet, maar laat wel veel dilemma's zien waar we het in de sport over moeten hebben. Ben je actief in de (jeugd)sport en heb je hem nog niet gezien? Kijk hem alsnog, vorm je een mening en praat erover! Ik werd onder meer bevestigd in mijn idee, dat we in de sport dringend behoefte hebben aan meer deskundigheid en professionaliteit, met het daarbij passende beroepsperspectief. Daarom ben ik blij dat er over niet al te lange tijd een nieuwe tweejarige HBO-opleiding voor trainer/coaches beschikbaar komt, de zogeheten *Associate Degree Sport*. Daarmee kan de sport zich op essentiële punten gaan omturnen. Onnodig te zeggen dat *Sportgericht* in dat groeiproces ook een rol wil spelen, als *pageturner* voor Specialisten in Beweging.

Hanno van der Loo  
hoofdredacteur *Sportgericht*

<b>Sport en infectierisico</b> Maakt intensief trainen een sporter kwetsbaar? <b>Ellen Maas</b>	2
<b>Basale drijfveren en motivatie van de voetbalscheidsrechter</b> <b>Nico W. Van Yperen, Jesper N. Pollmann &amp; Frederike Zwenk</b>	6
<b>Werken aan weerbare sporters</b> Deel 2: Sterker worden door zelfreflectie <b>Erik Hein</b>	10
<b>Oxidatieve stress, vloek of zegen?</b> Deel 2: Het evenwicht tussen oxidanten en antioxidanten <b>Wim Burgerhout</b>	16
<b>Onderbeenklachten: eindelijk aandacht voor de looptechniek</b> Deel 1: Het belang van loopanalyse in de diagnostiek <b>Wessel Zimmermann</b>	20
<b>Apenkooien</b>	25
<b>Good to go</b> (boekbespreking) <b>Jurgen van Teeffelen</b>	28
<b>Vierde symposium blessurepreventie</b> Amsterdam, 19 september 2019 <b>Hanno van der Loo</b>	30
<b>Relatieve leeftijdseffecten in de jeugdsport uitgediept</b> <b>Irene Faber</b>	32
<b>Herstelmonitoring met nieuwe wearables</b> Eerste praktijkervaringen en analyses <b>Sam Ballak</b>	36
<b>Krachttraining voor meer spiermassa</b> Deel 1: Functies van spierweefsel en mechanismen van hypertrofie <b>Luuk Hilkens, Hans Wassink &amp; Tjieu Maas</b>	42

Foto cover: Roy Vermeij

Het volgende nummer van *Sportgericht* (6/2019) verschijnt op 19 december 2019.