

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

© 2020 Uitgeverij Sportgericht

ISSN 1571-8654

ABONNEMENTSPRIJZEN

€ 62,- (Nederland) voor 6 nummers,
incl. 9% BTW en verzendkosten.
Europa € 72,-, rest van de wereld € 92,-.
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.

Voorbespreking

Op wedstrijddagen is het in talloze kleedkamers een niet weg te denken fenomeen: de voorbespreking. Het wedstrijdplan wordt doorgenomen, de taken worden verdeeld en de neuzen dezelfde kant opgezet. Na afloop van de wedstrijd herhaalt het fenomeen zich, zij het vaak minder geordend, in een soort spiegelbeeld: stoom wordt afgeblazen, het wedstrijdplan geëvalueerd en de taakuitvoering geprezen of bekritiseerd.

Aan welke kenmerken dienen deze alledaagse processen, door experts 'brieven' en 'debriefen' genoemd, nu eigenlijk te voldoen om een maximaal effect te hebben? Je zou denken dat daar in de sport volop onderzoek naar gedaan is, of minimaal gestructureerd over nagedacht. Toch lijkt dit niet het geval, zo bleek toen onze vaste medewerker Erik Hein zich in dit onderwerp vastbeet. Hoog tijd dus om de wel beschikbare informatie op een rijtje te zetten en tevens te kijken wat de sport op dit vlak van andere expertgebieden kan leren.

Typisch *Sportgericht*: doorlopend vraagtekens zetten bij de alledaagse praktijk, bij de stilzwijgende aannames, om er uiteindelijk beter van te worden. Kruisbestuivingen opzoeken, zowel binnen het eigen veld van sport en bewegen als erbuiten. Inzoomen op details die doorslaggevend kunnen zijn.

In het zaalvolleybal beginnen op 20-20 de doorslaggevende 'big points', waarin alles uit de kast wordt gehaald en de eerder genoemde details het verschil kunnen maken. Dit jaar is het 366 dagen lang '20-20'. Een inspirerende gedachte!

Hanno van der Loo
hoofdredacteur *Sportgericht*

De ontwikkeling van prestatiegedrag bij (toekomstige) topsporters Suzan Blijlevens, Paul Wylleman, Kayan Bool, Chris Visscher & Marije Elferink-Gemser	2
Hardloopleblessures voorkomen en loopprestaties verbeteren Hoe kan draagbare technologie helpen? Bas Van Hooren, Jos Goudsmit, Juan Restrepo & Steven Vos	6
Brieven en debrieven in teamsporten Deel 1: Wat zegt de literatuur? Erik Hein & Onno Pouw	12
Belasting, intensiteit en prestatie in het profwielrennen Sportwetenschapper Teun van Erp promoveert Jurgen van Teeffelen	18
Het 'control-chaos continuüm' (CCC) Raamwerk voor opbouw (veld-)revalidatie na voetbalblessures Nick van der Horst	22
Apenkooien	27
Emotionele intelligentie als sleutel tot topprestaties Deel 1: Hoe emoties ons beïnvloeden Sebastian Buurma	30
Oxidatieve stress, vloek of zegen? Deel 3: Zin en onzin van het gebruik van antioxidanten Wim Burgerhout	36
Optimaal pacing gedrag: jong geleerd, oud gedaan Stein Menting, Marije Elferink-Gemser & Florentina Hettinga	41
De waarde van internationaal zwemsucces als junior voor zwemsucces als senior Anneke Ellens, Aylin Post, Chris Visscher & Marije Elferink-Gemser	46

Foto cover: Maurice Aarts

Het volgende nummer van *Sportgericht* (2/2020) verschijnt op 23 april 2020.