

**SPORT** nr. 1 | 2021 - jaargang 75  
*gericht*

Vakblad voor specialisten in beweging

**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  
https://sport-gericht.nl

**SOCIALE MEDIA**

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

**DRUK**

Zalsman BV, Zwolle

**VORMGEVING**

Impressio Communicatie, Boskoop

© 2021 Uitgeverij Sportgericht

ISSN 1571-8654

**ABONNEMENTSPRIJZEN**

€ 63,- (Nederland) voor 6 nummers,  
incl. 9% BTW en verzendkosten.  
Europa € 73,-, rest van de wereld € 93,-.  
Studentenkorting: € 13,- 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.

# E-woord

Vlaanderen heeft jaarlijks zijn Ronde. Het openbare leven staat een dag stil en iedereen volgt de vaak heroïsche strijd op de met kinderkopjes geplaveide hellingen. Het afgelopen jaar heeft ons geleerd, dat ook een editie met het publiek niet langs het parkoers, maar thuis voor de buis, legendarisch kan worden. Nederland heeft op onvoorspelbare momenten in de geschiedenis een sportevenement dat de jaarlijkse Ronde van onze zuiderburen overstijgt. Iedereen heeft het er al dagen over, dus ik ga het er niet over hebben.

Ik had ook wel wat anders aan mijn hoofd. Zomers is het me nooit opgevallen, maar nu trok het onvermijdelijk mijn aandacht: de achterdeur van mijn huis sluit pas echt lekker als hij op slot zit. Ik heb het even op moeten zoeken, maar de deur heeft een zogeheten krukbediende meerpuntssluiting. U weet wel, met zo'n klink die je naar boven moet duwen om de sleutel om te kunnen draaien. Schijnt zeer goede bescherming te bieden tegen inbraak, zo'n krukbediende meerpuntssluiting.

Als we thuis zijn, zit de achterdeur vaak niet op slot. Dat is goed voor de ventilatie, want daardoor blijft er een kier bestaan tussen deur en kozijn. Maar als er dan medio februari bij -15° een stevige oostenwind staat en een huisgenoot is vergeten het dakraam dicht te doen, dan maak je hem gewoon mee in je eigen huis: de Tocht der Tochten 2021!

Veel schaatsplezier gewenst en daarna lekker bij de kachel, open haard of radiator met een warme mok anijs- of chocolademelk de nieuwe *Sportgericht* lezen!

Hanno van der Loo  
hoofdredacteur *Sportgericht*

<b>De spier als regelcentrum</b>	
Deel 1: Hoe de spieren onze lichaamsfuncties beïnvloeden	2
<b>Wim Burgerhout</b>	
<b>Ketogeen dieet</b>	
Eerst nadenken, dan (niet) doen	6
<b>Rieneke Terink</b>	
<b>Handvoorkeur bij tophockeers</b>	12
<b>Annelies Brocken</b>	
<b>Muziek inzetten voor plezier en prestatie in de sport</b>	
Deel 1: Wat zegt het sportonderzoek?	16
<b>Lieke Schiphof-Godart</b>	
<b>Hartslagvariabiliteit tijdens hoogtestage</b>	
Hulpmiddel voor betere trainingsrespons?	20
<b>Sander Berk</b>	
<b>Apenkooien</b>	24
<b>Inspelen op verschillen in rijping</b>	
Deel 2: Implementatie in de praktijk	26
<b>Jan Willem Teunissen, Stijn ter Welle &amp; John Willems</b>	
<b>Individualisatie</b>	
Gepersonaliseerd trainen van kijkgedrag	32
<b>Pia Bartraij</b>	
<b>De hardloopschoenrevolutie dendert voort</b>	
<b>Jurgen van Teeffelen</b>	35
<b>Sporter, blijf genoeg eten!</b>	
<b>Dominique Vrouwenfelder</b>	38
<b>De voorste kruisband van A tot Z</b>	
Deel 4: Weer (veilig) het veld op	42
<b>Nicky van Melick &amp; Robert van den Berg</b>	

Cover (foto: Maurice Aarts): Center Thomas van der Mars (NED) zoekt positie voor de rebound tijdens een basketbalinterland tegen Albania.

Het volgende nummer van *Sportgericht* (2/2021) verschijnt op 22 april 2021.