

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.

Lente

'Een nieuwe lente en een nieuw geluid.' Toen hij deze beroemde dichtregel in 1889 publiceerde, zal Herman Gorter vast niet hebben vermoed dat deze in 2021 in dit vakblad zou worden geciteerd. Maar ik ontkwam er niet aan, want in dit nummer maken maar liefst twaalf auteurs hun *Sportgericht*-debuut. Grote kans dat we terug moeten gaan naar het allereerste nummer om dat aantal te overtreffen. Dat steeds weer nieuwe collega's de moeite nemen om hun kennis te delen, geeft mij als hoofdredacteur dat typische, energieke lentegevoel. En het mag nog, want de zomer begint officieel pas over een paar dagen.

En wat voor een zomer! Voor zowel actieve als passieve sportliefhebbers kan het niet op. Ik zal het bekende rijtje topsportevenementen dat we voor de boeg hebben hier niet herhalen, maar met de poulefase van het EK voetbal in eigen land zijn we in ieder geval lekker begonnen. Voor velen echter nog veel belangrijker: vanaf 1 juli zijn de coronabeperkingen voor de 'gewone' sport dan toch eindelijk grotendeels voorbij en kunnen we weer echte wedstrijden gaan spelen. Wat een vooruitzicht! Je zou er een lentegevoel van krijgen.

Maar laten we ook een beetje ons verstand blijven gebruiken. Want als al die sporters met hun aangetaste fitheid als jonge lammetjes de wei in gaan, dan is het wachten op ongelukken. Het 'rustig aan' gevoel van een zwoele zomeravond lijkt me een beter startpunt. Gelukkig kan de sport bij de geleidelijke wederopbouw van ieders fitheid rekenen op uw deskundigheid.

Hanno van der Loo
hoofdredacteur *Sportgericht*

Wat amateurs kunnen leren van professionals Een terugblik op vier wielercarrière's Martin van Dijk, Laurens ten Dam, Frank Kwanten & Maarten van Kooij	2
Laat jij sporters zelf kiezen? Praktische implicaties van onderzoek naar zelfgestuurde feedback Bart van der Meer & Eveline van der Meer	8
Waardengericht presteren Train je veerkracht met de ACT-matrix Sten Dallinga	13
Leren van een 'vlieger' De kracht van plezier bij talentontwikkeling Tim Koning & Michiel van Schagen	16
Meer trainen, minder progressie Mismatch in trainingsbelasting tussen coach en roeier Ruby Otter en Menno van Blitterswijk	20
Apenkooien	24
Verlangen naar de smash Over de turbulentie van beweging en emotie Aldo Houterman	26
Hoe scoor je met voetbaldata? John Willems, Tom Stevens & Sebastiaan Platvoet	30
Zelfregulatie in sport en revalidatie Deel 1: Definitie en toepassing in de sport Imke Soetekouw & Janiek van Vlijmen	36
De piekleeftijd voor sportsucces Jurgen van Teeffelen	40
Duursporters in het krachthok Sterke combinatie met potentiële valkuilen Timo van den Bogaard & Mathijs Hofmijster	44

Foto cover: Ellen de Monchy / Red Bull Content Pool

Het volgende nummer van *Sportgericht* (4/2021) verschijnt op 19 augustus 2021.