

**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**

Van Eck Tekst&Design, 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.

# Effect

Als jochie van een jaar of negen ging ik regelmatig naar de openbare bibliotheek om een 'leesboek' en een 'studieboek' te lenen. Pas nu doen die termen een beetje merkwaardig aan, alsof een 'studieboek' niet om te lezen zou zijn. Vandaag de dag zouden we spreken van fictie en non-fictie, beide om te lezen.

De studieboeken die ik meenam gingen ook toen al vaak over sport. Op papier maakte ik kennis met allerlei sporten die ik nooit actief zou gaan beoefenen, zoals bijvoorbeeld de Formule 1. In jaarboeken las ik over de prestaties van wereldkampioenen als James Hunt en Niki Lauda. Het was een ver-van-mijn-bedshow, maar het boeide en inspireerde me.

Sinds kort hebben we een Nederlandse Formule 1 kampioen. Om voor de hand liggende redenen verwacht ik niet dat de Nederlandse jeugd nu massaal met autoracen zal beginnen. Dat is misschien maar goed ook, want bij de sport zijn allerlei kritische kanttekeningen te plaatsen. Toch hoop ik dat er sprake zal zijn van een 'Max-effect': dat hij de jeugd kan inspireren met zijn gedrevenheid, zijn stoïcijnse stressbestendigheid, zijn 'altijd alles geven, meer kun je niet doen' mentaliteit, zijn gebrek aan sterallures en zijn nadruk op teamwork. En wellicht kan hij de jeugd zelfs verleiden tot lezen.

In dit nummer van *Sportgericht* is er aandacht voor de opkomst van MMA: *mixed martial arts*. Ook bij dit fenomeen zijn allerlei kritische kanttekeningen te plaatsen. Maar Erik Hein laat zien dat er tevens allerlei positieve opbrengsten voor onder meer sport en bewegingsonderwijs in het verschiep liggen. Het fenomeen is er en gaat niet weg. Laten we er dus vooral de positieve vruchten van plukken.

Hanno van der Loo  
hoofdredacteur *Sportgericht*

<b>Spiervezeltypes in de sport</b> Deel 2: Relevantie voor individuele sporten en teamsporten <b>Eline Lievens</b>	2
<b>De rol van voeding bij exceptionele sportprestaties</b> <b>Armand Bettonviel</b>	6
<b>Een kijkje op het veld</b> Opbouw veldrevalidatie na voorste kruisband reconstructie <b>Wouter Welling &amp; Daan Peeters</b>	10
<b>Perfectionisme in de sport</b> Deel 2: Over leren, presteren en gebakken peren <b>Lieke Schiphof-Godart</b>	16
<b>Supplement- en dopinggebruik in Nederlandse sportscholen</b> Prevalentie en risico's <b>Luuk Hilkens, Nick van Schijndel, Hans Wassink &amp; Tjieu Maas</b>	20
<b>Een (top)sportershart is niet immuun voor corona</b> <b>Germen van Heuveln</b>	28
<b>Sturing van hardlooptraining op basis van vermogen</b> De hype van 2022? <b>Siebe Turksma</b>	30
<b>De grappling (r)evolutie</b> Hybride <i>martial arts</i> hebben sport en bewegingsonderwijs veel te bieden <b>Erik Hein</b>	36
<b>Spierspas: onvoorspelbaar fenomeen</b> Wel hypothesen, maar geen sluitende verklaring <b>Jurgen van Teeffelen</b>	44

Foto cover: Shutterstock

Het volgende nummer van *Sportgericht* (1/2022) verschijnt op 24 februari 2022.