

**HOOFD- EN EINDREDACTIE**

drs. Hanno van der Loo

**REDACTIE**

drs. Jorrit Rehorst  
drs. Germen van Heuveln  
Amber Hulleman MSc  
dr. Jurgen van Teeffelen

**VASTE MEDEWERKERS**

Bas Van Hooren MSc, drs. Erik Hein,  
dr. Jacques van Rossum

**ADRES**

*Sportgericht*  
Julianastraat 73  
2771 EB Boskoop  
Telefoon +31 (0)172 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

© 2023 Uitgeverij Sportgericht

ISSN 1571-8654

**ABONNEMENTSPRIJZEN**

€ 68,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. 9% BTW en verzendkosten.  
Europa € 78,-, rest van de wereld € 98,-.  
Studentenkorting: € 18,- 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 illustratiemateriaal.

# Prikkelen

Een thema dat boven komt drijven als ik de inhoud van dit nummer overzie, is 'variatie'. 'Op zoek naar prikkels' is bijvoorbeeld de kop boven deel 3 van het interview met Jeroen Otter. Direct daarna laten Luuk Hilkens en collega's zien wat de negatieve gevolgen kunnen zijn van eenzijdige trainingsbelasting en wat daartegen te doen is. En ook in de bijdragen van Rob Siekmann, William Spinhoven & Martijn Lips en ondergetekende komt het thema variatie duidelijk terug. Wij mensen zijn nu eenmaal (ik citeer prof. Theo Mulder) geboren aanpassers. Voor sporters geldt dit in het bijzonder. Adaptatie is de kern van het trainingsproces. Eenmaal aangepast aan wat ooit een uitdaging was, 'vervelen' lichaam en geest zich echter al snel. Om steeds beter te worden, bestand tegen steeds grotere uitdagingen, hebben we binnen de training dus een continue behoefte aan nieuwe prikkels. Maar hoe 'breed' moet je dit concept zien, als je ook het principe van specificiteit recht wilt blijven doen? Wat is nuttige en wat is irrelevante of zelfs schadelijke variatie? En hoe houden we al variërend grip op het trainingsproces? Want aan de ene kant is het essentieel dat je de sporters waarmee je werkt steeds weer weet te verrassen, maar aan de andere kant streef je ook naar een zekere beheersbaarheid, zodat je erachter kunt komen wat 'werkt' en wat niet. Pasklare antwoorden heb ik niet voor u, wel stof tot nadenken. Veel leesplezier gewenst!

Hanno van der Loo  
hoofdredacteur *Sportgericht*

<b>Jeroen Otter, onorthodox succesvol</b> Deel 3: De zoektocht naar prikkels <b>Jurgen van Teeffelen &amp; Hanno van der Loo</b>	2
<b>Fit maar fragiel</b> Oorzaken, gevolgen en behandeling van de verminderde botmineraaldichtheid van profwielrenners <b>Luuk Hilkens, Rob van der Werf, Robert Kempers &amp; Jan-Willem van Dijk</b>	10
<b>Kniepijn na een voorstekruisbandreconstructie</b> Deel 1B: Behandeling van klachten gerelateerd aan een afwijkend gangpatroon <b>Nicky van Melick</b>	18
<b>Vermoeidheidsresistentie als prestatieparameter in de talentontwikkeling van wielrenners (deel 1)</b> <b>Marco van Bon</b>	22
<b>De huidige betekenis van het straatvoetbal van vroeger</b> <b>Rob Siekmann</b>	28
<b>Vern Gambetta: 'First an athlete, then a specialist'</b> Masters of Movement op maat bediend <b>Hanno van der Loo</b>	32
<b>Geen zorgen: blijven testen!</b> Deel 1: Het gebruik en de toekomst van <i>Return to Sports</i> testbatterijen binnen de VKB-revalidatie <b>Wouter Welling</b>	34
<b>Door de 'pijngrens'?</b> Enkele aspecten van pijn en presteren uitgelicht <b>Germen van Heuveln</b>	38
<b>Ecological Dynamics in de (sport)fysiotherapeutische praktijk</b> Deel 2: De rol van variabiliteit <b>William Spinhoven &amp; Martijn Lips</b>	42

Foto cover: Rob Pauel  
Het volgende nummer van *Sportgericht* (3/2023) verschijnt op 22 juni 2023.