

**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&amp;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 illustratie-  
materiaal.

# Beste wensen

Het is een cliché, maar december is de maand van terugblikken en vooruit kijken. Als hoofdredacteur kijk ik terug op een jaar waarin zowel auteurs als lezers weer meer energie leken te hebben dan in de voorgaande jaren. Hoewel we destijds anders hadden gehoopt, bleken de extra uren thuis tijdens de coronapandemie niet besteed te worden aan meer schrijven en lezen. Integendeel: de kopijstroom was vaak wat dunner dan normaal en het aantal nieuwe abonnees, nodig om het onvermijdelijke natuurlijke verloop te compenseren, vlakke duidelijk af. Maar toen we het buitenshuis weer drukker kregen, keerde dat beeld gelukkig om. Begrijpen doe ik het nog steeds niet helemaal, maar ik ben er wel blij mee.

Als redactie ontvingen we dit jaar ook weer vaker blijken van waardering voor de inhoud van het blad. De directe aanleiding daarvoor was geregeld de opzegging van een abonnement en dat is natuurlijk altijd jammer. Maar als de complimenteuzen betrokkene met pensioen gaat, of zelfs al vele jaren is, dan is het een begrijpelijke stap.

Het enthousiasmeren van jonge lezers is voor ieder vakblad een uitdaging, daarop is *Sportgericht* geen uitzondering. Mond-tot-mondreclame blijft daarvoor het krachtigste wapen. Dus als de kans zich voordoet, wijs die jonge, leergierige collega dan (nog) eens op ons mooie blad. Of beter nog: geef bij gelegenheid een (proef)abonnement cadeau. De jeugd heeft immers de toekomst en kunnen we alleen maar het beste wensen.

Hanno van der Loo  
hoofdredacteur *Sportgericht*

<b>Mentale vermoeidheid in de sport</b> Effecten, mechanismen en praktische implicaties van een complex fenomeen <b>Laurisa Arenales Arauz, Jelle Habay &amp; Bart Roelands</b>	2
<b>Hoe laat gaan we trainen?</b> Deel 2: Op zoek naar het beste moment <b>Wim Burgerhout</b>	8
<b>Motorisch leren, een update</b> Deel 7: Differentieel leren <b>Peter J. Beek</b>	12
<b>Spronghoogte meten bij topsporters</b> <b>Daan Grob</b>	19
<b>Overmatige prestatiedruk</b> Waar komt het vandaan en hoe pak je het aan? <b>Inez Swinnen</b>	24
<b>Kniepijn na een voortstekruisbandreconstructie</b> Deel 3B: Behandeling van klachten gerelateerd aan de hamstrings <b>Nicky van Melick</b>	28
<b>Plyometrie uitgelicht</b> Deel I: Achtergronden en inzichten <b>Germen van Heuveln</b>	32
<b>CrossFit</b> Wat houdt het precies in? <b>Nathalie Jeras</b>	36
<b>Sporthervatting onder de knie</b> Deel 1: Epifysiolyse van de proximale tibia <b>Jan van Rees, Geertje Hissink, Youri Bleijenberg, Rogier Hoek &amp; Simon Knops</b>	40
<b>Wetenschap en sportpraktijk komen dichterbij elkaar door actieonderzoek</b> <b>Babet Bekhuis, Iris Willemsen, Stijn ter Welle &amp; Inge Stoter</b>	44

Foto cover: Rob Pauel  
Het volgende nummer van *Sportgericht* (1/2024) verschijnt op 22 februari 2024.