

**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**

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

© 2025 Uitgeverij Sportgericht

ISSN 1571-8654

**ABONNEMENTSPRIJZEN**

€ 72,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. 9% BTW en verzendkosten.  
Europa € 82,-, rest van de wereld € 102,-.  
Studentenkorting: € 22,- 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.

# Stuivertje

Het fascineert me hoe dingen soms bij elkaar komen. In haar artikel over de essentiële rol van de ontelbare micro-organismen in onze darmen memoreert Géraldine Deberdt dat sommige triatleten tijdens de Olympische Spelen in Parijs uit voorzorg antibiotica namen om bestand te zijn tegen het afvalwater waarin ze moesten zwemmen. Die passage deed mij met veel genoegen terugdenken aan de majestueuze zegetocht van openwaterzwemster Sharon van Rouwendaal.

Nog diezelfde dag zie ik haar terug in een interview op de videoplatforms van de NOS. Ze twijfelt nog steeds over het voortzetten van haar topsportcarrière. Sinds de Spelen heeft ze zich onder meer bezig gehouden met het geven van clinics aan andere zwemmers. Dat deed ze voordien af en toe ook al en dat bracht bij haar een mooie ontwikkeling op gang: 'Ik ging wat kritischer nadenken over trainingen, ging soms de discussie aan met mijn trainers. Mijn coach in Duitsland, Bernd Berkhahn, stond daar zeker voor open. Door het geven van die clinics werd ik ook een slimmere zwemster. Ik begon te denken als een coach.'

Dat sluit dan weer heel mooi aan bij het artikel van Peter Beek die in dit nummer zijn reeks over motorisch leren hervat met een stuk over zelfsturing. Hij stelt daarin dat training idealiter een gezamenlijk productief proces is '... waarvan de regie noch louter bij de sporter noch louter bij de trainer of coach ligt, maar een dynamische grootheid is die van stuivertje kan verwisselen. Een dergelijke werkwijze verdient niet alleen de voorkeur bij de techniektraining, maar in principe bij alle vormen van training: fysiek, mentaal, technisch en tactisch.' Waarvan akte.

Hanno van der Loo  
hoofdredacteur *Sportgericht*

<b>Motorisch leren, een update</b> Deel 10: Zelfsturing <b>Peter J. Beek</b>	2
<b>De menstruatiecyclus: invloed op testen, trainen en herstellen</b> Iets om rekening mee te houden in de sport? <b>Dionne Noordhof</b>	10
<b>Bewegen, sporten en werken met een totale knieprothese</b> Deel 3: Stijfheid van de knie na de operatie <b>Anke Kornuijt, Walter van der Weegen &amp; Rogier van Drumpt</b>	16
<b>Sportieve prestaties beginnen in de buik</b> Een gezond darmmicrobioom is de basis <b>Géraldine Deberdt</b>	20
<b>Aanhoudende pijn bij sporters: een uitdaging</b> Deel 2: Hoe positief en geruuststellend taalgebruik herstel kan bevorderen <b>Jessica Jager &amp; Robert van der Noord</b>	24
<b>Boksen voor mentaal welbevinden</b> Inzichten en aandachtspunten voor sportaanbieders <b>Daphne Heemskerk, Tina Bellemans, Dorine van Namen, Jasmijn Holla &amp; Willemijn Langkamp</b>	28
<b>Krachtuithoudingsvermogen, bestaat dat wel?</b> <b>Germen van Heuveln</b>	33
<b>Mindfulness aandachtstraining in de sport en de frontlinie (deel 2)</b> <b>Erik Hein</b>	36
<b>De ActionTypes-benadering</b> Deel 1: Achtergronden en praktijk <b>Erwin Mortier</b>	42
<b>De OPTIKNEE-consensus</b> Klinische aanbevelingen ter preventie van artrose na acuut knieletsel <b>Wouter Welling &amp; Nicky van Melick</b>	46

Foto cover: Rob Pauel  
Het volgende nummer van *Sportgericht* (2/2025) verschijnt op 17 april 2025.