

HOOFD- EN EINDREDACTIE

drs. Hanno van der Loo

REDACTIE

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

VASTE MEDEWERKER

drs. Erik Hein

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

© 2026 Uitgeverij Sportgericht

ISSN 1571-8654

ABONNEMENTSPRIJZEN

€ 74,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. 9% BTW en verzendkosten.
Europa € 84,-, rest van de wereld € 104,-.
Studentenkorting: € 24,- 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.

Boven komen

Ieder nummer van *Sportgericht* dat we voor u maken is herkenbaar, maar toch ook weer anders. Deze editie bijvoorbeeld heeft wat mij betreft een mooie variatie aan thema's, maar het aantal artikelen is kleiner dan doorgaans het geval is. De wat langere stukken die u zult tegenkomen worden tegenwoordig in modieus taalgebruik wel eens *long reads* genoemd. Voor sommigen is die term een waarschuwing, voor anderen (naar ik hoop voor velen van u) is het juist een extra reden om er eens lekker in te duiken.

En dat duiken geeft me meteen een bruggetje naar de cover van dit nummer. Aanvankelijk dacht ik aan een foto van Wout van Aert. Eindelijk, na het overwinnen van talrijke tegenslagen, won hij op zondag 13 april 2026 Parijs-Roubaix, de heroïsche klassieker waarin hij acht jaar geleden zijn ploegmaat Michael Goolaerts verloor. Zijn overwinning in een *sprint a deux* tegen Tadej Pogačar werd daardoor een extra memorabel moment, waar ik nog wel even bij had willen stilstaan.

Maar Van Aert zat helaas wel als veldrijder, maar niet als wegrenner in het archief van onze huisfotograaf Rob Pauel. En Rob stelde, onkundig van mijn eerste gedachte, een prachtige plaat voor van een boven water komende zwemmer. *Luctor et emergo* schoot het door mijn hoofd. *Ik worstel en kom boven*. Dus werd het uiteindelijk toch deze schitterende foto, die los van de eigen schoonheid tevens een symbolisch eerbetoon aan Wout van Aert is.

Ik wens u veel leesplezier toe!

Hanno van der Loo
hoofdredacteur *Sportgericht*

Topsportland Noorwegen Wat is het geheim achter de vele successen? Jurgen van Teeffelen	2
Behoud van motivatie: de sleutel tot een succesvolle VKB-revalidatie Ricky Thijssen & Martijn Lips	8
Leeftijd of leefstijl? Deel 2: De invloed van veroudering op het fysieke prestatievermogen Wim Burgerhout	14
Slaapgeheimen Wetenschappelijke inzichten in slaap en herstel voor sporters Jan de Jonge & Toon Taris	20
Is collageensuppletie zinvol voor sporters? Deel 1: fysiologie van bindweefsel, rationale van collageensuppletie en het effect op spiereiwitsynthese, spierhypertrofie en herstel Luuk Hilkens & Tjieu Maas	31
Exorotatie: de onderbelichte bewegingsbeperking van de knie Ervaringen uit de praktijk Niels Langens	38
Harder trappen en sterkere botten De dubbele winst van zware krachttraining voor wielrenners Nick van Schijndel, Bob Stultiens, Robert Kempers & Luuk Hilkens	42

Foto cover: Rob Pauel
Het volgende nummer van *Sportgericht* (3/2026) zal volgens de huidige planning verschijnen op 18 juni 2026.