



Auteur(s): Riezebos C.,
Titel: Literatuurbespreking: Inspannings- en sportfysiologie
Jaargang: 28
Maand: februari
Jaartal: 2010

Deze online uitgave mag, onder duidelijke bronvermelding, vrij gebruikt worden voor (para-) medische, informatieve en educatieve doeleinden en ander niet-commercieel gebruik.

Zonder kosten te downloaden van: www.versus.nl

LITERATUUR-BESPREKING

Titel: Inspannings- en sportfysiologie
Auteur: Wilmore J., Costill D., Kenney L.
Vertaler: Poel G. van der
Uitgave: Elsevier Gezondheidszorg
ISBN: 9789035231030 / 2^e druk / 2009 / € 110,-
Verschenen: 2009
Pagina's: 599 (ill.)

Verantwoording

Wat of wie geeft een recensent het recht een boek (of toneelstuk, film, balletvoorstelling etc.) te recenseren?

In het dagelijks leven beoordeel ik, als docent Beweging & Analyse aan de Opleiding Bewegingstechnologie van de Haagse Hogeschool, veelvuldig het werk van anderen: tentamens, stages, projecten en afstudeerscripties. Dat mag, in mijn optiek, omdat ik meer van de stof afweet (in ieder geval *geacht* wordt daar meer van te weten) dan de student. (Bij het afstuderen vraagt dat overigens vaak extra studie als het gaat om specialistische onderwerpen).

Maar bij het beoordelen van het werk van anderen (wetenschappers, schrijvers, kunstenaars etc.) ligt dat fundamenteel anders.

Van de inhoud van het te recenseren boek weet ik over het algemeen zeer veel minder af dan de auteurs. Tevens heb ik zelf ooit maar één boek(je) geschreven en omdat we (Versus) dat zelf hebben uitgegeven, telt zelfs dat niet. Een *echt* boek schrijven, bij een echte uitgever, dat heb ik dus nog nooit gedaan. En dan wel oordelen over het werk van anderen? Rare wereld.

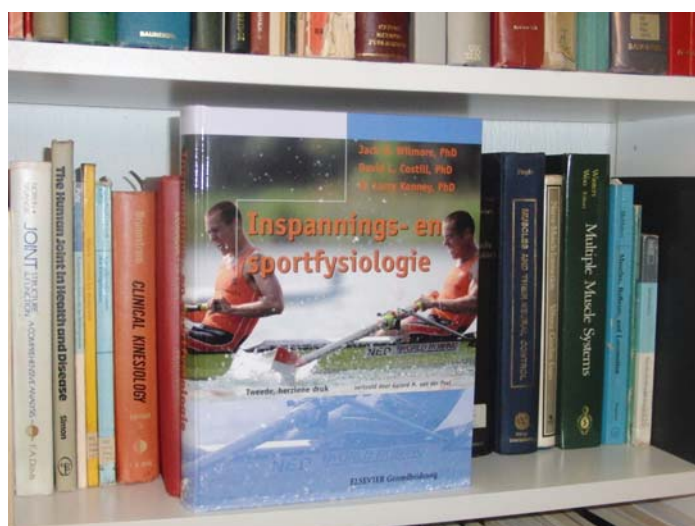
In de praktijk gaat het als volgt. De uitgever (in dit geval Elsevier) deelt mee dat degenen die een recensie-exemplaar wensen te ontvangen dit, via een formulier, kosteloos kunnen aanvragen. Het boek is dus nog gratis ook. Daarna wordt ik *geacht* het boek grondig te lezen, een recensie te schrijven, deze ergens te publiceren en een kopie op te sturen naar de uitgever.

Er is daarmee noch voor de auteurs, noch voor de uitgever de mogelijkheid vooraf te reageren op mijn recensie. Zo lang ik het verkoop als "mijn mening" kan ik schrijven wat ik wil. Hele rare wereld.

Het voorgaande heeft er lang geleden toe geleid dat we in de redactie van Versus hebben afgesproken uitsluitend recensies te schrijven van boeken waar we enthousiast tot zeer enthousiast over zijn. (Voor de trouwe lezers: in de allereerste afleveringen van Versus bestond deze afspraak nog niet). Het voorgaande betekent dus dat u in het algemeen moet oppassen met alle boeken waarover we *geen* recensie hebben geschreven.

Recensie

Het boek is heel mooi, "op z'n Amerikaans", vormgegeven, met vele prachtige, zeer verhelderende illustraties, tabellen en grafieken. De tekst kan op verschillende niveau's worden gelezen. Vele onderwerpen worden steeds verder uitgediept. Deze "verdiepingen" worden door de indeling en typografie duidelijk aangegeven. De lezer kan dus gemakkelijk beslissen of hij "er nog meer van wil weten" of dat het zo voldoende is.



Het boek bestaat uit zeven delen (verder onderverdeeld in hoofdstukken):

- Deel I: Spieren en beweging
- Deel II: Cardiovasculaire en respiratoire functie
- Deel III: Training
- Deel IV: De invloed van de omgeving op het presteren
- Deel V: Het optimaliseren van sportprestaties
- Deel VI: Inspanning, sport, leeftijd en geslacht
- Deel VII: Lichamelijke activiteit voor fitheid en gezondheid

Ondanks de grote diepgang, leest het boek zeer gemakkelijk. Dat is mede te danken aan de voortreffelijke vertaling van Gerard van der Poel.

De inhoud is zeer actueel, betrokken, maar met behoud van (wetenschappelijke) distantie.

Steeds wordt de relatie tussen theorie en praktische toepassing aangegeven. Tezamen met het hoge niveau maakt het dit het boek interessant voor zowel de wat meer wetenschappelijk geïnteresseerde als voor de practicus.

Aan het eind van ieder hoofdstuk worden goede samenvattingen gegeven alsmede studievragen.

Is er dan helemaal geen kritiek te leveren op dit boek?

Natuurlijk wel, al was het maar om te laten zien dat uw recensent er serieus mee bezig is geweest.

Op pagina 19 wordt gesproken over een van de grondleggers van de inspanningsfysiologie, Dr. David Bruce Hill. In het onderschrift bij zijn foto wordt hij echter aangeduid als D.B. Hill. Nu is A.V. Hill ook wel een groot wetenschapper (spierfysioloog) maar toch echt iemand anders. (Deze wetenschapper komt overigens op pag. 23 uitvoerig aan bod).

De essentie van het size principle (pag. 61) komt naar mijn mening niet voldoende uit de verf. Het handelt daarbij immers om de *procentuele gradatie* in krachttoename van lage naar hoge krachtniveau's. In de tekst wordt dit niet expliciet genoemd.

De begrippen arteriosclerose en atherosclerose worden verwarrend door elkaar gebruikt. (Dat gebeurt trouwens ook in veel andere publicaties). Arteriosclerose zou gereserveerd moeten worden voor de "ziekte" van de tunica *media* van de arterie (verkalkingen in de spierwand, geen vaatafsluiting) terwijl atherosclerose de "ziekte" is van de tunica *intima* (plaque-vorming en afsluiting van het vat).

Wat mij zowel verbaasde als geruststelde was de wijze waarop trainingsschema's m.b.t. krachttraining vandaag de dag tot stand komen. Er wordt hierbij gebruik gemaakt van het 1-RM (Repetition Maximum) c.q. het 10-RM of varianten hier van. Het gaat dus om het vaststellen van het gewicht dat iemand precies één keer kan optillen. De helft van dat gewicht (ongeveer) zou dan tien keer kunnen worden getild. Verbazend hieraan is dat ik dit tijdens mijn opleiding fysiotherapie leerde, maar dat was van 1970-1974, dus zo'n kleine 40 jaar geleden. De methode was ontwikkeld door Delorme en beschreven in het boek (samen met Watkins) "Progressive resistance exercise" en dat dateert uit 1950, dus 60 jaar geleden. Is er in al die tijd niets nieuws bedacht? Kennelijk niet en dat was ook weer geruststellend: zo snel veroudert kennis dus nu ook weer niet.

Doet de voorgaande kritiek iets af aan de voortreffelijkheid van dit boek? Absoluut niet!

In mijn studietijd kocht ik het boek "Textbook of workphysiology" van Per Olof Åstrand (en Rodahl) en heb dat werk vervolgens verslonden. Lange tijd heb ik gedacht geen enkele behoefte te hebben aan een ander boek over inspanningsfysiologie: alles wat je kunt bedenken staat in Åstrand en hij was zijn tijd op verschillende plaatsen ver vooruit. Met het hier besproken "Inspannings- en sportfysiologie" is aan die opvatting een eind gekomen. Åstrand (bij mijn weten nu 88 jaar oud) zal er vast enthousiast over zijn. In ieder geval ben ik dat. Van harte aanbevolen.