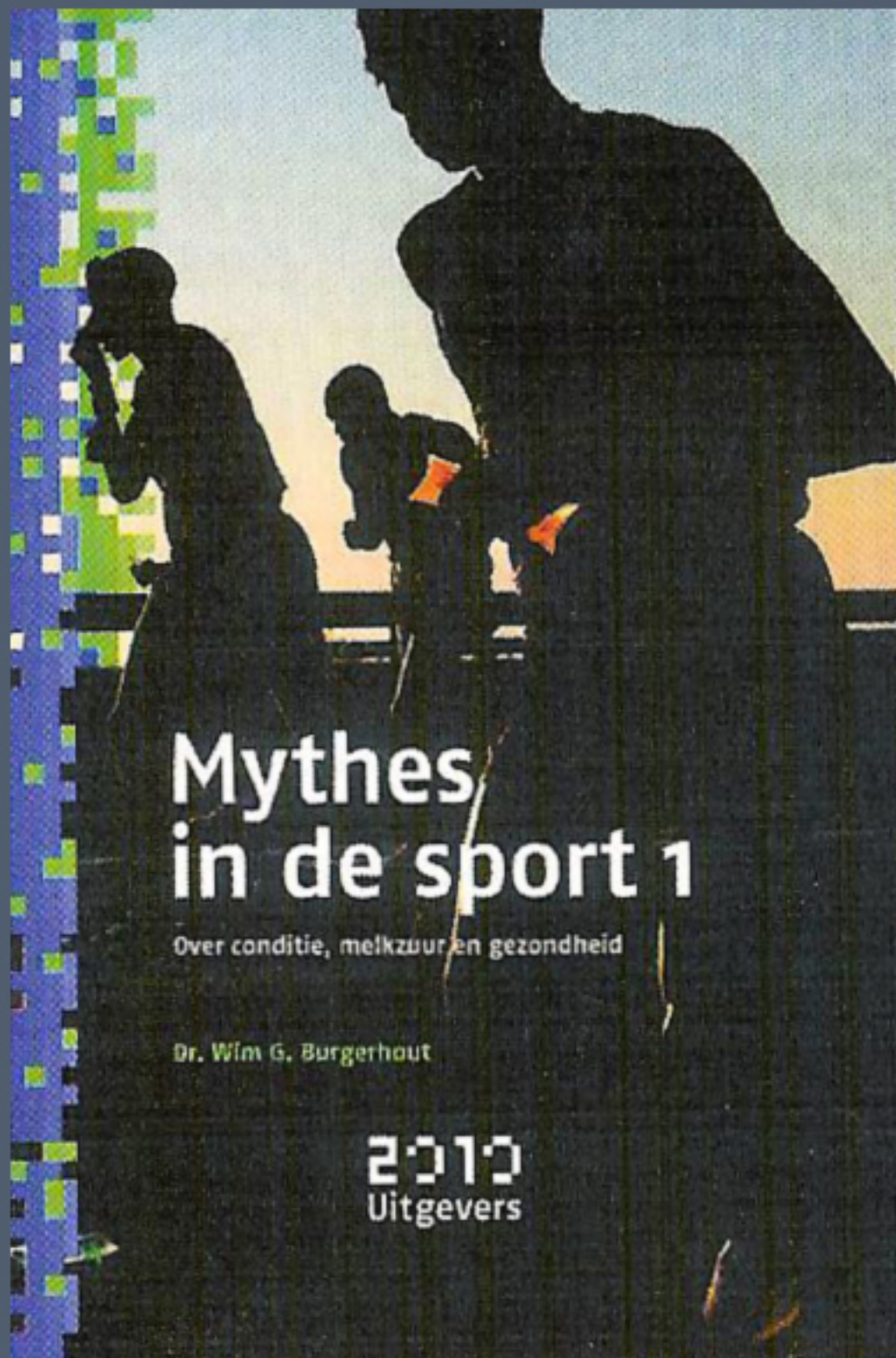


Mythes in de sport 1

Over conditie, melkzuur en gezondheid

dr. Wim G. Burgerhout

2010 uitgevers (2012)



Binnen de sportwereld zijn er vele waarheden. Elke sporter is wel bekend met waarheden van-horen-vertellen. Sporters zijn vasthoudend en niet snel van gedachte te krijgen. Dit geeft de mogelijkheid voor mythes om waarheid te worden voor menig sporter.

Dit boek weet een aantal van deze mythes op een goede onderbouwde manier en door middel van vrij recente wetenschappelijke inzichten te weerleggen en de lezer een vernieuwd inzicht

te geven over de fenomenen conditie, melkzuur en gezondheid.

Alleen al om deze reden is het een relevant stuk voor iedereen in de sportwereld.

De schrijfstijl is een toegankelijke voor alle geïnteresseerden in sport en de menselijke biologie en de schrijver weet op een eenvoudige wijze de complexe materie van biologische systemen in de sport uit te leggen, zodat de koppeling naar de mythes gemakkelijk gemaakt kan worden.

Het boek pretendeert studenten en professionals in de sport en gezondheidszorg aan het denken te zetten en dat doet het ook. Vooral de kritische blik die de schrijver hanteert is een leerzame voor deze doelgroep.

Joost Oomen