

HOOFDREDACTEUR

drs. Gerard van der Poel

REDACTIE

drs. Hanno van der Loo

drs. Jorrit Rehorst

Wigert Thunnissen

drs. Germen van Heuveln

dr. Martin Truijens

EINDREDACTIE

drs. Hanno van der Loo

VASTE MEDEWERKERS

dr. Jacques van Rossum

ADRES

Sportgericht
Oudezijds Voorburgwal 129II

1012 EP Amsterdam

Telefoon 020-4222285

E-mail sportgericht@xs4all.nl

www.sport-gericht.nl

DRUK

Zalsman B.V., Zwolle

LAY-OUT

Asterisk*, Amsterdam

© 2013 Uitgeverij Sportgericht vof

ISSN 1571-8654

ABONNEMENTSPRIJS

€55,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. BTW
en verzendkosten. België €65,-.

Voor studenten €43,- indien een kopie
collegekaart wordt meegestuurd.

Belgische studenten €53,-.

Europa €65,-, daarbuiten €86,-.

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.

Inhoud

Werkt het wel echt zoals ik denk?

In de praktijk *doe* ik. Maar bij het begeleiden van bewegen handel ik, bewust of onbewust, vaak wel op basis van mijn ideeën, aannames en theorieën over de (bewegende) mens. Dit nummer van *Sportgericht* drukt mijn neus weer eens op de complexiteit van elk individu. Vooral de artikelen van Wouter van Ginneken en collega's over ActionType en van Martin Truijens over zijn begeleiding van topzwemmers maken mij – elk op een andere manier – weer duidelijk, dat *mensen/sporters* individueel zeer verschillen en moeilijk in voor *iedereen* geldende theorieën en methoden te vangen zijn. In dit nummer van *Sportgericht* vindt u nog negen andere artikelen die u kunnen inspireren, prikkelen en voorzien van kennis. Over bijvoorbeeld EPO, arbeid-rust binnen HI-IT, de wide stance squat bij liesklachten, kijkgedrag van docenten, de weekindeling bij explosieve sporten. In totaal weer elf mooie artikelen van deskundige auteurs. Geschreven voor u, *Specialist in Beweging*. Veel leesplezier gewenst!

Gerard van der Poel

Hoofdredacteur *Sportgericht*

| | |
|---|----|
| De feiten over EPO (deel 1), Wim Burgerhout | 2 |
| Is er een verband tussen persoonlijkheid en motoriek? | |
| Enkele voorspellingen van ActionType methode getoetst, Wouter van Ginneken, Elmar Kal, Jeroen van der Eb & Rob Pijpers | 7 |
| Wat is de optimale arbeid-rust verhouding binnen aerobe hoog intensieve intervaltraining (HI-IT)?, Patrick Schoenmakers & Floor Hettinga | 12 |
| De Wide Stance Squat in de behandeling van profvoetballers met kortdurende liesklachten, Marcel Dieduksman | 17 |
| On a mission with a vision. Van wetenschappelijk theorie naar een praktische trainingsvisie (deel 5), Martin Truijens | 22 |
| Structurele samenwerking vanuit de Sportimpuls: utopie of haalbaar doel?, Anne Schulze | 26 |
| 'Zie mij bewegen'. Kijkgedrag van docenten bewegingsonderwijs tijdens het beoordelen van een wendsprong, Meyke Vergouwen, Marc Gosselink, Niek Pot & Ivo van Hilvoorde | 30 |
| Powerpanel: Weekindeling voor explosieve sporten, Wigert Thunnissen | 34 |
| Balans- en core stability training bij kinderen, Germen van Heuveln | 40 |
| De complexiteit van het Medial Tibial Stress Syndrome bij sporters, Jouri van den Broeke & Marina van der Bent-Scheepbouwer | 43 |

Foto cover: Maurice Aarts