

HOOFDREDACTEUR

drs. Gerard van der Poel

REDACTIE

drs. Hanno van der Loo
drs. Jorrit Rehorst
Wigert Thunnissen

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 Zwolle B.V.,
Zwolle

LAY-OUT

Asterisk*, Amsterdam

© 2011 Uitgeverij Sportgericht vof

ABONNEMENTSPRIJS

€53,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. BTW en verzendkosten. België €53,-.
Voor studenten €41,- indien een kopie collegekaart wordt meegestuurd.
Belgische studenten €41,-.
Europa €69,50, daarbuiten €85,50.
Abonnementen kunnen worden aangepast per kalenderjaar. Beëindiging van het abonnement twee maanden voor het eind van het jaar.

OVERNAME ARTIKELLEN

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.

De expliciete onderbouwing

In de praktijk van de sport, het bewegen en de revalidatie gebruiken we dagelijks allerlei methoden, handvaten en richtlijnen. De ene keer gaat dat heel expliciet. De andere keer maken we keuzes 'blijkbaar' zonder na te hoeven denken en zonder handvat of richtlijn. Dan gaat het impliciet en bij navraag krijg je verklaringen als: 'op ervaring' of 'op intuïtie'. Peter Beek schrijft in dit nummer weer een zeer interessant artikel over expliciet en impliciet leren.

'Trainingszones op basis van hartfrequentie' is een in de praktijk zeer veel gebruikt 'expliciet' handvat. Een concept waarbij ik me al heel lang afvraag wat de exacte onderbouwing ervan is. In een zeer interessant eerste artikel maakt Albert Smit in ieder geval al duidelijk dat er veel verschillen zitten in de ideeën en definities van de 'grondleggers' van de diverse varianten van dit concept. Ik ben nu al benieuwd naar zijn vervolgartikel.

De andere 10 artikelen in dit nummer bieden weer prima expliciete achtergronden, theorieën, methoden en handvaten voor specialisten in beweging. Veel leesplezier.

Gerard van der Poel
Hoofdredacteur *Sportgericht*

Het kwantificeren en sturen van de trainingsbelasting (deel 1), Albert Smit	2
Reserves in het discuswerpen (deel 1), Gert Damkat	8
Nieuwe, praktisch relevante inzichten in techniektraining (deel 3), Peter Beek	12
Sportblessures in Nederland, Ingrid Vriend & Wim Schoots	17
Variabele Range of Motion krachtraining, Sil Kloppenburg	18
Kinderen laten bewegen met Twinkeltegels, Hester van der Sloot & Tinus Jongert	22
De mythe: van krachtraining word je traag, Patrick van Balkom	25
Downsyndroom en sportbeoefening, Aaike Verschoor & Youri Reus	28
Kennis uit Colorado. 58e jaarcongres ACSM, Floor Hettinga, Albert Smit, Jasper Reenalda & Luc van der Woude	31
Core stability bij (top)sporters, Annelies van Asch, Jacco de Jager, Christian Muller, Nicky Sproet, Herman Tol & Rogier Turpijn	34
Meten en trainen van spronghoogte in sport en revalidatie (deel 1), Martin Moons	40
Cerebrale Parese: bewegen en sport! Floor Hettinga	46

Foto cover: Marco Bollaart (www.marcobollaart.nl).