

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 B.V., Zwolle

LAY-OUT

Asterisk*, Amsterdam

© 2011 Uitgeverij Sportgericht vof

ISSN 1571-8654

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 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.

Retentie en volgorde

Deze twee woorden komen uit het vierde artikel uit de zeer interessante serie van Peter Beek over het leren of verbeteren van motorische vaardigheden. Wat hebben *retentie* en *volgorde* daarmee te maken? Beek verduidelijkt dat het bij veranderingen in motorische vaardigheid vooral moet gaan om verbeteringen die 'blijven hangen', dus om de retentie van het geleerde. Waarbij trouwens de mate van vooruitgang tijdens een training of les niet zo'n goeie indicator is van hoeveel gaat 'blijven hangen'.

Daarnaast maakt hij duidelijk dat een (steeds) wisselende volgorde van aanbieden van oefenstof grotere kans geeft op blijvende vooruitgang dan werken in 'blokken'! Gestructureerd werken aan een steeds wisselende volgorde dus!

Zoals altijd in *Sportgericht* is de volgorde van onderwerpen en artikelen volkomen willekeurig, dus de kans dat er zaken uit de andere 11 prima artikelen in dit nummer bij u 'blijven hangen' is hoog.

Veel leesplezier.

Gerard van der Poel
Hoofdredacteur *Sportgericht*

Nieuwe praktisch relevante inzichten in techniektraining (deel 4),

Peter Beek 2

On a mission with a vision (deel 3), Martin Truijens 7

'Goed kijken' een sleutel tot succes? Annemarie de Witte, Niek Pot,
Michiel Krijger & Geert Savelsbergh 12

Meten en trainen van spronghoogte in sport en revalidatie.
Doelgericht meten van spronghoogte (deel 2), Martin Moons 16

De oefening uitgediept: Olympische lifts vanuit verschillende
posities, Auke Klarenbeek 21

Websites, Gerard van der Poel 25

Schenen kun je trainen! Sportspecifiek trainen van de
dorsaalflexoren bij MTSS, Christian Muller & Bas Honselaar 26

Talentontwikkeling en topsport. Ten minste 10.000 uur
training... (deel 1), Jacques van Rossum 32

Versnellingen en vertragingen in het zaalvoetbal, Henk Tijdink,
Wouter Frencken & Koen Lemmink 38

Erfdragers: Henk Gemser. 'Zoals ik het gedaan heb, zou ik het
weer doen, Wigert Thunnissen 43

Lessen uit Liverpool. 16e jaarcongres European College of Sport
Medicine (ECSS), Kamiel Maase, Daniël van Leeuwen,
Maarten Moen & Hanno van der Loo 46

Foto cover: Marieke Bosgoed Fotografie (<http://mariekebosgoed.com>)