

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
drs. Lammert Klok

ADRES

Sportgericht
Oudezijds Voorburgwal 129II
1012 EP Amsterdam
Telefoon 020-4222285
E-mail sportgericht@xs4all.nl
www.sport-gericht.nl

DRUK

Grafisch bedrijf Gorter bv,
Steenwijk

LAY-OUT

Asterisk*, Amsterdam

© 2010 Uitgeverij Sportgericht vof

ABONNEMENTSPRIJS

€52,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. BTW
en verzendkosten. België €52,-.

Voor studenten €40,- indien een kopie
collegekaart wordt meegestuurd.

Belgische studenten €40,-.

Europa €68,50, daarbuiten €84,50.

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.

Wetenschap en praktijk

In dit vierde nummer van *Sportgericht* van 2010 vindt u weer toegankelijke en goed onderbouwde informatie op het snijvlak van wetenschap en praktijk. Bij *Sportgericht* geloven wij namelijk dat we met goed onderbouwde (wetenschappelijke) informatie de kwaliteit in ons mooie vakgebied bevorderen. Maar het samenbrengen van wetenschap en werkvloer is niet makkelijk en kent vele obstakels. In dit nummer kunt u o.a. lezen hoe top-trainers Martin Truijens en Jac Orië in de praktijk gebruik maken van wetenschappelijke methoden en informatie. Veel leesplezier.

Gerard van der Poel
Hoofdredacteur *Sportgericht*

| | |
|---|----|
| On a mission with a vision , Martin Truijens | 2 |
| Het seniorentoernooi (deel 3) , Wim Burgerhout | 7 |
| Toegepaste wetenschap in de topsport. Inspirerende lezing Jac Orië tijdens Nationaal Coach Platform NOC*NSF , Hanno van der Loo | 12 |
| Geïsoleerd trainen van de rugstrekkingen , Pieter Helmhout & Chris Harts | 17 |
| Het gebruik van versnellingsmeters tijdens sprongtesten , Jo de Ruiter | 22 |
| De oefening uitgediept: Duwen met de bovenste extremiteiten , Auke Klarenbeek | 28 |
| Preventie van sportblessures: wat werkt? , Ingrid Vriend & Saskia Kloet | 31 |
| Schouder uit de kom. Sportfysiotherapeutische zorg bij een patiënt met een 'instabiele schouder' (deel 2) , Nienke Assink, Karin Hekman & Marc Rietberg | 36 |
| World Javelin Conference. Wetenschap en sportpraktijk gaan in Finland hand in hand , Kees Betlem | 41 |
| Effecten van intervaltraining op de VO₂-respons. Prestatieverbetering mogelijk bij zeer getrainde duursporters? , Femke Hoekstra, Albert Smit & Floor Hetinga | 45 |

Foto cover: J. Stoel