

HOOFDREDACTEUR
drs. Hanno van der Loo

REDACTIE
drs. Jorrit Rehorst
drs. Germen van Heuveln
dr. Martin Truijens

EINDREDACTIE
drs. Hanno van der Loo

VASTE MEDEWERKERS
dr. Jacques van Rossum,
Bas Van Hooren

ADRES
Sportgericht
Julianastraat 73
2771 EB Boskoop
Telefoon 0172-230681
E-mail sportgericht@xs4all.nl
www.sport-gericht.nl

TWITTER
@SportGericht

Druk
Zalsman B.V., Zwolle

LAY-OUT
Asterisk*, Amsterdam

© 2015 Uitgeverij Sportgericht

ISSN 1571-8654

ABONNEMENTSPRIJS
€57,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. BTW
en verzendkosten. België €67,-.
Voor studenten €45,- indien een kopie
collegekaart wordt meegestuurd.
Belgische studenten €55,-.
Europa €67,-, daarbuiten €88,-.

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.

Grenzen

Sommigen menen dat grenzen er zijn om af te sluiten. In de sport weten we echter dat grenzen helemaal niet bestaan. Of beter gezegd: dat ze doorlopend verlegd worden. Gisteren nog (ik schrijf dit stukje op 10 december) in Inzell: twee fantastische werelduurrecords op de schaats van Carien Kleibeuker, die haar achternaam een steeds poëtischer glans geeft en Erik Jan Kooiman, die een unieke familietraditie in stand hield. Al weer iets langer geleden: het onverwachte, maar o zo fraaie wereldrecord op de 10 kilometer van *TJ Flowers*, die na jaren schaatsen in de marge over de grens (in Canada) eindelijk zijn beste ik heeft gevonden. Ook een beetje grensverleggend: PSV gaat – zoals dat heet – weer eens overwinteren op het hoogste Europese niveau en plakt daarmee een pleister op de wond bij het Nederlandse voetbal, dat het afgelopen jaar de ondergrens een flink stuk wist op te rekken.

Bij *Sportgericht* duwen we ook graag tegen grenzen aan. Steeds weer zijn we nieuwsgierig naar nieuwe inzichten. Daarbij verkeren we graag op de 'grenzen' tussen vakgebieden en beroepsgroepen en tussen theorie en praktijk. De kans op verrassende nieuwe ontwikkelingen is daar immers het grootst. Dat twee van de artikelen in dit nummer een directe link hebben met projecten die recentelijk een Sportinnovator subsidie ontvingen sterkt ons in onze overtuiging dat we – in kleine stapjes en met een open mind – steeds weer grenzen aan het verleggen zijn.

Hanno van der Loo
Hoofdredacteur *Sportgericht*

De rol van koolhydraten: uiteenlopende visies! , Peter Res & Armand Bettonviel	2
Op weg naar de perfecte sportrolstoel en naar goud in Rio? , Annemarie de Witte, Rienk van der Slikke & Monique Berger	6
Net als in de film? Succesvol coachen op het witte doek , Jacques van Rossum	10
Kleine sporten: Kolven , Michel Edelaar	15
Trainen en meten van explosieve prestaties. Deel II: stijgtijd en bewegingscontext bepalen mate van transfer , Bas Van Hooren & Frans Bosch	18
Grip op de greep. Preventie van polsbleesures bij tennis , Eline van Bergen, Jaap Bax & Esther Schoots	26
Kunnen voetbalspecifieke veldtesten blessures voorspellen? , Ralph Speerstra, Lennart Teunissen & Irene Faber	30
Apenkooien	33
Klinimetrie bij knieklachten. Welke vragenlijst heeft echte meerwaarde? , Erik Lette	36
Plyometrische training voor de schoudergordel , Michel Edelaar, Bruce Fritz, Dimitri Stefanis & Hans Bult	40
Het Warming-up programma. Preventie van blessures aan de onderste extremiteiten , Vincent Gouttebauge, Lize Adriaensens & Victor Zuidema	44

Foto cover: Ian Graus
Het volgende nummer van *Sportgericht* (1/2016) verschijnt op 26 februari 2016