

HOOFD- EN EINDREDACTIE

drs. Hanno van der Loo

REDACTIE

drs. Jorrit Rehorst,
drs. Germen van Heuveln

VASTE MEDEWERKERS

Bas Van Hooren MSc, drs. Erik Hein,
dr. Jacques van Rossum, dr. Jurgen
van Teeffelen

ADRES

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

SOCIALE MEDIA

facebook.com/Sportgericht
twitter.com/SportGericht
instagram.com/sportgericht

DRUK

Zalsman BV, Zwolle

VORMGEVING

Impressio Communicatie, Boskoop

© 2019 Uitgeverij Sportgericht

ISSN 1571-8654

ABONNEMENTSPRIJZEN

€ 61,- (Nederland) voor 6 nummers,
incl. 9% BTW en verzendkosten.
Europa € 71,-, rest van de wereld € 91,-.
Studentenkorting: € 12,- per jaar, mits
bij aanmelding kopie collegekaart wordt
meegestuurd.
Leden van diverse organisaties krijgen
korting, zie onze website voor meer
informatie.

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 illustratie-
materiaal.

Samen

In het vorige nummer kwamen hier al een dominee en een prediker voorbij en ook nu, aan het einde van dit jaar en dit decennium, ontkom ik niet aan enige contemplatie.

Ik maak me zorgen over de polarisatie in ons land en in de wereld. Het eigen gelijk wordt steeds heftiger bepleit en 'de ander' wordt meer en meer op afstand gezet. Dat we hier samen allemaal slechter van worden, lijken we niet te zien.

Sport laat ons in allerlei vormen zien hoe polarisatie wel goed kan uitpakken. Dat wil zeggen: zolang winnaars en verliezers elkaar blijven zien als medemensen, die hetzelfde nastreven, ieder op hun eigen manier, in het besef dat de winnaar van vandaag de verliezer van morgen kan zijn. Tegen de sterkste tegenstanders speel je vaak je beste wedstrijden. Een nipte verliespartij tegen een faire opponent die net iets sterker of slimmer bleek, is veel leuker en leerzamer dan ruime winst tegen een tegenstander die er niets van bakt.

Ook de fysiologie en de biomechanica zijn doortrokken van polarisatie. We leveren de beste prestaties (door vermogentransport) en krijgen minder blessures (door stabiliteit) als onze agonisten en antagonistten elkaar op strategische momenten 'tegenwerken' (co-contractie). Antioxidanten 'strijden' tegen zuurstofradicalen, de parasympathicus 'worstelt' met de sympathicus en de warmteafgifte 'duelleert' met de warmteproductie. In een fit lichaam handhaven sterke tegen- gestelde krachten de homeostase, vanuit de oerwet dat niet het eigen gelijk, maar de gezamenlijke stabiliteit telt.

Zullen we samen aan de slag gaan?

Hanno van der Loo
hoofdredacteur *Sportgericht*

Krachtraining voor meer spiermassa Deel 2: Kritische beschouwing van trainingsvariabelen Luuk Hilkens, Hans Wassink & Tjieu Maas	2
Onderbeenklachten: eindelijk aandacht voor de looptechniek Deel 2: Het belang van loopscholing in de behandeling Wessel Zimmermann	10
Trainen met een aangepaste hockeybal verbetert de bal-stick vaardigheid Annelies Brocken, John van der Kamp, René Wormhoudt & Geert Savelsbergh	16
Sporten met een enkelbrace of tape Deel 2: Testen en advies Debby Jacobs & Ilonka Pol	20
De dynamische systeemtheorie in fysieke training Deel 3: Trainingsvormen voor de honkbalpitch Paul Venner, Frans Bosch & Bas Van Hooren	24
Mobiliteit: werken aan soepel, vaardig en pijnvrij bewegen Nathalie Jeras	32
Verschillen tussen pezen in het boven- en onderlichaam bij de behandeling van tendinopathie. Avondseminar met prof. Jill Cook Bas Van Hooren	38
Meer leren door betekenisvol selecteren Shaquille Warren	40
Breinstimulatie voor een betere sportprestatie? Jurgen van Teeffelen	44

Foto cover: Maurice Aarts

Het volgende nummer van *Sportgericht* (1/2020) verschijnt op 20 februari 2020.