

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
https://sport-gericht.nl

SOCIALE MEDIA

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

DRUK

Zalsman BV, Zwolle

VORMGEVING

Van Eck Tekst&Design, Boskoop

© 2022 Uitgeverij Sportgericht

ISSN 1571-8654

ABONNEMENTSPRIJZEN

€ 65,- (Nederland) voor 6 nummers,
incl. 9% BTW en verzendkosten.
Europa € 75,-, rest van de wereld € 95,-.
Studentenkorting: € 15,- 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.

Clustertje

De inhoud van een blad als *Sportgericht* laat zich niet altijd volledig plannen. Uiteraard houden we onze ogen steeds open voor nieuwe onderwerpen en proberen we in ieder nummer een mooie mix van thema's te krijgen. Maar dat bleek soms wel eens lastig in (de nasleep van) een coronapandemie, die auteurs soms dwong om op een laat moment prioriteit te geven aan andere zaken dan het afronden van hun artikel. Van afstel was gelukkig nauwelijks sprake, maar van uitstel regelmatig. Als hoofdredacteur heeft het me wel een paar extra grijze haren bezorgd.

Mede als gevolg van dit alles hebben we in dit nummer bij toeval te maken met een clustertje van maar liefst vier artikelen over blessures en blessurepreventie. Als ik dit van tevoren had geweten, dan hadden we er misschien wel een compleet themanummer van kunnen maken. Maar ja, dat hadden we dan weer moeten gaan plannen, enzovoorts. Het thema wordt overigens wel vanuit vier totaal verschillende invalshoeken behandeld, vrijwel zonder overlap.

Uiteraard hebben we daarnaast weer een mooi palet aan andere onderwerpen, met het artikel over het trainingsdocument van schaatsfenomeen Nils van der Poel als grote blikvanger. Grensverleggend en vernieuwend, of toch vooral een individuele maatwerkoplossing? Vier experts laten er hun licht over schijnen. Overigens kunt u in dit stuk van Jurgen van Teeffelen ook lezen wat Van der Poel zoal deed om, ondanks zijn ongekend zware trainingsschema, blessures te voorkomen. Meest in het oog springend: door de week heel hard werken, maar daarna het weekend vrij. Daar ben ik nu ook wel aan toe.

Hanno van der Loo
hoofdredacteur *Sportgericht*

Het spiergeheugen Deel 1: De kernentheorie Wim Burgerhout	2
Trainen zoals Nils van der Poel Jurgen van Teeffelen	7
Methodiek en didactiek van trefspelen. Deel 1: Introductie en techniekgerichte benadering Erik Hein	12
Bij de volgende klik naar links Navigatie op basis van echolocatie Germen van Heuveln	18
Take a mental break, or not... ? Een interventiestudie naar de rol van mentale aspecten bij hardloopleblessures Jan de Jonge, Luuk van Iperen, Josette Gevers & Steven Vos	20
Asymmetrie en blessurerisico Janiek van Vlijmen	26
Leren revalideren Sterker terugkomen na een blessure Amber Hulleman	32
Praktische blessurepreventie Een analytische en een anekdotische benadering Siebe Turksma	35
Jean Côté: 'Relatie met de sporter is de werkzame stof' Tweede bijeenkomst Masters of Movement Hanno van der Loo	40
Breed motorisch opleiden Richtlijnen voor het begeleiden van jonge kinderen Pim Koolwijk & Sanne de Vries	42
Breed motorisch opleiden Een kritische blik Jaap Verhagen	46

Foto cover: Douwe Bijlsma/Orange Pictures
Het volgende nummer van *Sportgericht* (3/2022) verschijnt op 16 juni 2022.