

HOOFD- EN EINDREDACTIE

drs. Hanno van der Loo

REDACTIEdrs. Jorrit Rehorst
drs. Germen van Heuveln
Amber Hulleman MSc
dr. Jurgen van Teeffelen**VASTE MEDEWERKERS**Bas Van Hooren MSc, drs. Erik Hein,
dr. Jacques van Rossum**ADRES***Sportgericht*
Julianastraat 73
2771 EB Boskoop
Telefoon +31 (0)172 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

© 2023 Uitgeverij Sportgericht

ISSN 1571-8654

ABONNEMENTSPRIJZEN€ 68,- (Nederland) voor 6 nummers,
incl. 9% BTW en verzendkosten.
Europa € 78,-, rest van de wereld € 98,-.
Studentenkorting: € 18,- 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.

Golfbeweging

Nadenkend over een thema voor dit voorwoord dwaalde mijn geest langs de cover van het vorige nummer (foilsurfers op een golvende zee) en de toernooi-overwinning van tennisser Tallon Griekspoor op het gras van Rosmalen. Jarenlang was het armoe troef in het Nederlandse mannentennis en 'opeens' staan er weer twee mannen in de mondiale top 40. 'Succes komt altijd in golfbewegingen' is een uitspraak die je dan nogal eens hoort in de sportwereld. Vaak uitgesproken aan praattafels, met de vanzelfsprekendheid van een natuurwet: 'Stenen vallen omlaag', 'Water stroomt naar het laagste punt', 'Succes komt in golfbewegingen'.

Maar als het al een natuurwet is, dan toch vooral een wet van de *menselijke* natuur. Want - nog een cliché - 'De top halen is gemakkelijker dan er te blijven'. Op weg naar de top ben je bereid te experimenteren en risico's te nemen. Maar ben je eenmaal boven gearriveerd, dan dreigt het gevaar dat je vastroest in je eigen succesformule en kost het je misschien net wat meer moeite om die laatste paar procenten bloed, zweet en tranen op te brengen.

Als je langdurig aan de top wilt blijven, dan zul je manieren moeten vinden om die gevaren het hoofd te bieden. Niet alleen als sporter, maar ook als specialist in beweging daaromheen. Het meerdelige interview met Jeroen Otter, dat we in dit nummer afsluiten, heeft daartoe zeker inspiratie geboden. En met de informatie in *Sportgericht* hopen we ook elke twee maanden een steentje te kunnen bijdragen. Veel leesplezier gewenst!

Hanno van der Loo
hoofdredacteur *Sportgericht*

Motorisch leren, een update	
Deel 4: Variabel oefenen volgens de schematheorie	2
Peter J. Beek	
De bilspieren	
Anatomie, biomechanica en trainingspraktijk	10
Bram Swinnen	
Jeroen Otter, onorthodox succesvol	
Deel 4 (slot): De coach in beweging	16
Jurgen van Teeffelen & Hanno van der Loo	
Verdieping in tendinopathie	
Nieuwe inzichten in diagnostiek en behandeling	21
Jaap Wonders	
Vermoeidheidsresistentie als prestatieparameter in de talentontwikkeling van wielrenners (deel 2 - slot)	26
Marco van Bon	
Kniepijn na een voorstekruisbandreconstructie	
Deel 2A: Het herkennen van klachten gerelateerd aan het vetlichaam van Hoffa	32
Nicky van Melick	
Wat is de ideale pasfrequentie voor hardlopers?	36
Loek Vossen	
Via return to participation naar return to performance (deel 2)	40
Peter Eppinga	
Ecological Dynamics in de (sport)fysiotherapeutische praktijk	
Deel 3 (slot): Het creëren van een representatieve trainingsomgeving	44
Martijn Lips & William Spinhoven	

Foto cover: KRC Genk
Het volgende nummer van *Sportgericht* (4/2023) verschijnt op 24 augustus 2023.