

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

© 2024 Uitgeverij Sportgericht

ISSN 1571-8654

ABONNEMENTSPRIJZEN€ 70,- (Nederland) voor 6 nummers,
incl. 9% BTW en verzendkosten.
Europa € 80,-, rest van de wereld € 100,-.
Studentenkorting: € 20,- 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.

Verhalen

Sinds enkele maanden is er in de Nederlandse topsport sprake van een dubbele doelstelling. Niet alleen het streven naar zoveel mogelijk internationale medailles staat centraal, maar ook het vertellen van de verhalen die daarbij ontstaan. Soms is het op dat punt even een beetje stil, maar op andere momenten is het bijna niet bij te houden. Zo zit ik nu een beetje uit te puffen van een weekend waarin Femke Bol haar wereldrecord op de 400 meter indoor verbeterde, Marrit Steenbergen en Tes Schouten allebei wereldkampioen zwemmen werden, schaatsster Joy Beune zich met twee WK-medailles op één dag revancheerde voor een rotperiode met twee diskwalificaties en de door haar op de 5km verslagen Irene Schouten haar afscheid aankondigde na het behalen van vier WK-medailles (3x goud, 1x zilver).

Al deze vrouwen hebben hun eigen verhaal. Marrit Steenbergen en Joy Beune waren in hun jeugd de besten van de wereld, maar kregen daarna te maken met tegenslag en stagnatie. Schitterend dat ze nu alsnog hun potentie verzilveren! Tes Schouten heeft ontdekt dat ontspanning haar sleutel tot succes is en heeft sindsdien enorme stappen gezet. Haar naamgenote Irene Schouten heeft de moed om op haar absolute, door jarenlang keihard werken bereikte hoogtepunt te stoppen met topsport. En Femke (achternaam niet meer nodig) lijkt te midden van honderden jonge bewonderaars in een uitverkocht Omnisport Apeldoorn mogelijk toch te gaan zorgen voor een 'Ard-en-Keessie-effect', hoewel dat volgens deskundigen niet bestaat. Mooie medailles, mooie verhalen, mooie sport!

Hanno van der Loo

hoofdredacteur *Sportgericht*

Plyometrie uitgelicht Deel 2: Praktische inzichten en handvaten voor een succesvol trainingsprogramma Germen van Heuveln	2
Het tempo oppikken De ontwikkeling van pacinggedrag bij kinderen, adolescenten en volwassenen Stein Menting	8
Hoe laat gaan we trainen? Deel 3: Trainen voor gezondheid Wim Burgerhout	14
Motorisch leren, een update Deel 8: De constraints-led approach Peter J. Beek	18
Trainen voor de intensiefste wedstrijdsituaties in het profvoetbal Bram van de Vinne	27
Taakspecifieke dystoniën bij sporters Erik van Wensen	32
Sporthervatting onder de knie Deel 2: Revalidatie en nabehandeling Jan van Rees, Youri Bleijenberg, Rogier Hoek, Geesje Hissink & Simon Knops	36
Kai Krabben: 'Stoeien en judo hebben iedere beweging veel te bieden' Masters of Movement gaan de mat op Hanno van der Loo	42
Chaos op het veld! Neurocognitieve belasting toevoegen aan veldrevalidatie Wouter Welling, Ralph Speerstra & Rick Schippers	44

Foto cover: Rob Pauel

Het volgende nummer van *Sportgericht* (2/2024) verschijnt op 25 april 2024.