

HOOFDREDACTEUR
drs. Gerard van der Poel

REDACTIE
drs. Hanno van der Loo
drs. Jorrit Rehorst
Wigert Thunnissen
drs. Germen van Heuveln

EINDREDACTIE
drs. Hanno van der Loo

VASTE MEDEWERKERS
dr. Jacques van Rossum

ADRES
Sportgericht
Oudezijds Voorburgwal 129II
1012 EP Amsterdam
Telefoon 020-4222285
E-mail sportgericht@xs4all.nl
www.sport-gericht.nl

Druk
Zalsman B.V., Zwolle

LAY-OUT
Asterisk*, Amsterdam

© 2012 Uitgeverij Sportgericht vof

ISSN 1571-8654

ABONNEMENTSPRIJS
€54,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. BTW
en verzendkosten. België €60,-.

Voor studenten €42,- indien een kopie
collegekaart wordt meegestuurd.

Belgische studenten €48,-.

Europa €64,50, daarbuiten €71,-.

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 illustratiemateriaal.

Kennis en visie

Dit derde nummer van *Sportgericht* staat weer bomvol goede artikelen die kennis en handvatten verschaffen over een grote diversiteit aan onderwerpen. Artikelen over bijvoorbeeld motorisch leren, biomechanica, bicarbonaat en Angstgegners. In totaal in dit nummer weer twaalf mooie artikelen van deskundige auteurs. Zeer interessant en zeer nuttig.

Kennis zonder visie is echter wel als een schot zonder doel... Je raakt hoogstens iets bij toeval (of je moet heel veel schieten).

Maar hoe ontwikkel en formuleer je een visie? Een mooi voorbeeld uit een wat andere 'tak van sport' komt van Erik Hein. In zijn artikel geeft hij een heel aardige aanzet voor een visie op de fysieke training bij de Nederlandse politie. Natuurlijk is die visie weer gebaseerd op (toenemende) kennis, het ene kan immers niet zonder het andere.

Veel leesplezier gewenst!

Gerard van der Poel
Hoofdredacteur *Sportgericht*

Nieuwe, praktisch relevante inzichten in techniektraining. Motorisch leren: oefening in combinatie met slapen baart kunst (deel 7), Peter Beek	2
De biomechanica van het sprinten. De techniek van het lopen op maximale snelheid (deel 1), Wigert Thunnissen	7
Intrinsieke risicofactoren voor het ontstaan van het patellofemorale pijnsyndroom, Sarina van Mourik & Jorrit Rehorst	13
Fysieke weerbaarheid politie, Erik Hein	16
Boekbespreking: Sport voor allen, Germen van Heuveln	21
VO₂max en ecologische validiteit, Jos Geijsel	22
Bicarbonaat effectief bij sprint(st)ers?, Armand Bettonviel, Pim Koolwijk & Wigert Thunnissen	25
De Angstgegners te lijf, Patrick van der Molen & Matthijs Kruk	28
Running economy en pasfrequentie, Jo de Ruiter, Wout Werker & Menno Zuidema	32
'See the ball on the bat?' Honkballers slaan beter door aanpassing van hun kijkstrategie, Ferenc Jongejan	37
Kleine sporten: American Football, Germen van Heuveln	42
Frisse ideeën uit San Francisco (congresverslag), Susan Vrijkotte, Floor Hettinga & Hanno van der Loo	46

Foto cover: Wigert Thunnissen