

HOOFDREDACTEUR
drs. Gerard van der Poel

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

EINDREDACTIE
drs. Hanno van der Loo

VASTE MEDEWERKERS
dr. Jacques van Rossum
drs. Lammert Klok

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

DRUK
Grafisch bedrijf Gorter bv,
Steenwijk

LAY-OUT
Asterisk*, Amsterdam

© 2009 Uitgeverij Sportgericht vof

ABONNEMENTSPRIJS
€51,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. BTW
en verzendkosten. België €51,-
Voor studenten €39,- indien een kopie
collegekaart wordt meegestuurd.
Belgische studenten €39,-.
Europa €67,50, daarbuiten €83,50.
Abonnementen kunnen worden aangepast per
kalenderjaar. Beëindiging van het abonnement
twee maanden voor het eind van het jaar.

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.

Sportinnovatie

Beste lezer van *Sportgericht*,
Sinds enkele jaren verschijnt er elk jaar wel een nummer van *Sportgericht*
rond één onderwerp; een themanummer. Zo was nummer 3 van 2008 geheel
gewijd aan *Warming up & Cooling down*. Mooie nummers om te bewaren. Op
de valreep van 2009 het themanummer van dit jaar: *Sportinnovatie*. De aan-
leiding voor dit thema was het congres 'Sport, Wetenschap en Technologie
'09' dat op 13 oktober in Eindhoven werd gehouden.
Sportinnovatie kan op zeer vele gebieden plaatsvinden. In dit nummer
vindt u onder andere prima artikelen over 'Beter Slapen', 'Slimmer trainen',
'Beter data gebruiken', en 'Minder weerstand overwinnen'. Allemaal artike-
len geschreven door goede sprekers op dit congres. Ook het centrale thema
op dit congres, de Nationale Sportinnovatie Agenda, komt in een goed arti-
kel aan bod. Daarnaast brengen redactie en medewerkers van *Sportgericht*
verslag uit van de andere lezingen en workshops, die óók zeker de moeite
waard waren.
Alvast een innovatief 2010 gewenst! En veel leesplezier.

Gerard van der Poel
Hoofdredacteur *Sportgericht*

Plenair: Sport, Wetenschap en Technologie '09, Gerard van der Poel, Jorrit Rehorst & Wigert Thunnissen	2
Plenair: De Nationale Sportinnovatie Agenda, Hanno van der Loo	6
Uitgeslapen aan de start, Roy Raymann	13
Workshop: De uitgeslapen sporter, Gerard van der Poel	18
Slimmer Trainen, Wetenschap en praktijk, Eric van Breda	22
Workshop: Slimmer Trainen, Wigert Thunnissen	27
Workshop: Motorisch leren en functioneren, Jorrit Rehorst en Hanno van der Loo	31
Met data naar het doel, Ruud Koning	36
Workshop: Met data naar het doel, Hanno van der Loo, Iris Strooper & Martijn van Iersel	40
Als een vis door het water, Arnoud Greidanus	43
Workshop: Op weg met de minste weerstand, Hanno van der Loo & Lincy Bartels	47

Alle congresfoto's in dit nummer:
Bram Delmee Fotografie
Foto cover: InnoSportNL