

HOOFDREDACTEUR
drs. Hanno van der Loo

REDACTIE
drs. Jorrit Rehorst
drs. Germen van Heuveln
dr. Martin Truijens

EINDREDACTIE
drs. Hanno van der Loo

VASTE MEDEWERKERS
dr. Jacques van Rossum

ADRES
Sportgericht
Julianastraat 73
2771 EB Boskoop
Telefoon 0172-230681
E-mail sportgericht@xs4all.nl
www.sport-gericht.nl

TWITTER
@SportGericht

Druk
Zalsman B.V., Zwolle

LAY-OUT
Asterisk*, Amsterdam

© 2015 Uitgeverij Sportgericht

ISSN 1571-8654

ABONNEMENTSPRIJS
€57,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. BTW
en verzendkosten. België €67,-.
Voor studenten €45,- indien een kopie
collegekaart wordt meegestuurd.
Belgische studenten €55,-.
Europa €67,-, daarbuiten €88,-.

OVERNAME ARTIKELLEN
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.

Inhoud

Houdbaar

We beginnen dit nummer van *Sportgericht* met een link naar de actualiteit. Over een week is De Ronde in Nederland, dat kan niemand zijn ontgaan. Patrick Schoenmakers zet met zijn collega's mooi op een rijtje over welke capaciteiten een Tourrenner moet beschikken en welke inspanningen hij te verstouwen krijgt. Daardoor kijken we wellicht toch weer iets anders naar deze Tour de Force. Actualiteit vinden we natuurlijk leuk, maar houdbaarheid vinden we bij *Sportgericht* nog net iets belangrijker. In twee opzichten. Ten eerste moeten onze artikelen de toets der kritiek kunnen doorstaan. Niet alleen de wetenschappelijke toets, maar zeker ook de praktische. Je moet er zo gezegd 'wel iets aan hebben'. Daarnaast streven wij naar inhoud die niet snel 'bederft'. Wij proberen van iedere *Sportgericht* een bewaarnummer te maken.

Ik sluit af met de blijde constatering dat ze nog bestaan: jonge honden met kennishonger. In dit nummer twee voorbeelden: Bas Van Hooren en Brendan Troost. Ze bijten zich vast in een onderwerp en laten pas los als ze echt snappen hoe het zit. En vervolgens zetten ze hun verhaal ook nog eens op papier, zodat u er ook wijzer van wordt. In gedachten zie ik ze in een witte trui op het ereschavot, compleet met rondemissen en champagne. Op naar het geel!

Hanno van der Loo
Hoofdredacteur *Sportgericht*

Klaar voor De Start! Ronde van Frankrijk is Tour de Force, Patrick Schoenmakers, Marco Konings & Florentina Hettinga	2
Hoe simpel wil je het hebben? (boekbespreking), Taco Visser	7
Kemkers kijkt terug (slot), Jeroen Langelaar & Hanno van der Loo	8
Kracht- en duurtraining combineren. Aanvullende trainingsvormen of tegenpolen? , Paul Schermers	15
Trainen en meten van explosieve prestaties. Deel I: de invloed van stijgtijd, Bas Van Hooren & Frans Bosch	20
Scan brengt coach in kaart, Tamara Kramer, Sebastiaan Platvoet, Marije Elferink-Gemser & Chris Visscher	28
Het werp ABC. Revalidatieoefeningen voor de bovenhandse sporter met schouderklachten, Michel Edelaar, Hans Bult, Leon Meijer & Bruce Fritz	31
Sneller over de hordes! Deel I: biomechanische gezichtspunten, Brendan Troost	36
Herstel in het topvoetbal, Pim Koolwijk & Armand Bettonviel	41
Welke testen meten het beste? Prestatievermogen en belastbaarheid tijdens de groeispuurt van jeugdvoetballers, Renée de Vries	45

Foto cover: Erik van Leeuwen