

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,
Bas Van Hooren MSc

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

© 2017 Uitgeverij Sportgericht

ISSN 1571-8654

ABONNEMENTSPRIJS
€59,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. BTW
en verzendkosten. België €69,-.
Voor studenten €47,- indien een kopie
collegekaart wordt meegestuurd.
Belgische studenten €57,-.
Europa €69,-, daarbuiten €89,-.

OVERNAME ARTIKELN

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

Wijn

'Goede wijn behoeft geen krans' is een populair cliché, zeker in Nederland. Zoals u weet spreken clichés meestal de waarheid. Maar het Nederlandse schaatsen weigert deze waarheid serieus te nemen. Tijdens de 'generale repetitie' voor de Olympische Spelen 2018 in het Koreaanse Gangneung was de kransenhonger niet te stillen. Opmerkelijk genoeg viel op dit WK afstanden al het individuele goud bij de mannen in handen van drie hele mooie 'wijnen' uit één en dezelfde ploeg. Jan Smeeckens en Kjeld Nuis hadden al flink wat jaren rijping achter de rug. Hun (on)geduld werd nu eindelijk beloond en bleek de dronk alleen maar smakelijker te hebben gemaakt. Voor Sven Kramer is het ophalen van die medailles bijna routine, maar een beter wijnjaar kende hij nog niet. Dat dwingt opnieuw respect af en smaakt naar meer! Op de achtergrond werkt een coach (tevens bewegingswetenschapper) die we gerust 'Grand Cru' mogen noemen: Jac Orië. Ik neem mijn *Sportgericht* pet heel diep af voor dit – ook door hemzelf onmogelijk geachte – resultaat. Zijn wetenschappelijk onderbouwde aanpak biedt ook andere sporten aanknopingspunten om beter te worden, daarvan ben ik overtuigd. Dat de internationale concurrenten achterbleven met heel veel zure druiven was leuk voor het moment, maar het zal hen motiveren om er in het Olympische jaar nog wat extra's uit te persen. 'We' zijn dus gewaarschuwd!

Hanno van der Loo
Hoofdredacteur *Sportgericht*

Zin en onzin van trainen met een 'hoogtemasker' , Bas Van Hooren	2
De motorische toolbox. Impliciet motorisch leren voor kickboksers en politieagenten , Erik Hein	6
Niet alles is een tenniselleboog. Differentiaaldiagnostiek bij een bovenhandse sporter met een elleboogblessure , Jelle Heisen, Anita Oskam & Rosanne Lagewaard	14
'What doesn't kill you ...' , Germen van Heuveln	20
Spelersporters zuiniger en sneller laten lopen. Deel 1: analyse van de loopcyclus , Timo Beemster	22
Sportwetenschappelijke promoties , Hanno van der Loo (samenstelling)	27
Small sided games in het voetbal. Veranderen ze met de leeftijd? , Jurrit Sanders & Ruud van Elk	30
Praktische monitoring van belasting, herstel en fitheid. Deel 1: Indicatoren gebaseerd op de hartslag , Renée de Vries & Jeroen Rietvelt	35
Motor control bij een pijnlijke schouder. Deel 1: Achtergronden en diagnostische implicaties , Dennis de Kreij, Nicole Gras & Freek Thiers	42
Leermomenten , Erik Hein	47

Foto cover: EHF

Het volgende nummer van *Sportgericht* (2/2017) verschijnt op 20 april 2017