

**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

**ADRES**

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

**DRUK**

Zalsman Zwolle B.V.,  
Zwolle

**LAY-OUT**

Asterisk\*, Amsterdam

© 2011 Uitgeverij Sportgericht vof

**ABONNEMENTSPRIJS**

€53,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. BTW  
en verzendkosten. België €53,-.  
Voor studenten €41,- indien een kopie  
collegekaart wordt meegestuurd.  
Belgische studenten €41,-.  
Europa €69,50, daarbuiten €85,50.  
Abonnementen kunnen worden aangepast per  
kalenderjaar. Beëindiging van het abonnement  
twee maanden voor het eind van het jaar.

**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.

## De korte of de lange termijn?

Ons gedrag is vaak (terecht) gericht op de korte termijn, op nu, vandaag en hoogstens morgen. Want er moet *nu* of hoogstens *straks* worden getraind, lesgegeven, gewerkt of gegeten etc. etc.. En dat moet liefst af, zodat we daarna of morgen weer aan het volgende kunnen beginnen. Snel en efficiënt, dat is het credo.

In zijn artikel over 'Herstellen of adapteren' zet Hanno van der Loo helder uiteen dat de huidige tendens om het herstel na een training te proberen te versnellen met allerlei maatregelen (om dan sneller aan de volgende training te kunnen beginnen) waarschijnlijk te veel *korte termijn* denken is. Nieuwsgierig geworden? Begin snel op pagina 12 ...

*Sportgericht* is zelf van de langere termijn. Dit jaar is het 65e jaar dat we verschijnen. Een mijlpaal en een prestatie. Maar we hebben geen pensioenplannen, zeker niet. Geïnspireerd door de 65e jaargang zullen we dit jaar wel een themanummer over 'veroudering' laten verschijnen. In dit nummer vindt u 13 prima en zeer diverse artikelen. Veel leesplezier.

Gerard van der Poel  
Hoofdredacteur *Sportgericht*

<b>'On a mission with a vision', deel 2, Martin Truijens</b>	2
<b>Nieuwe, praktisch relevante inzichten in techniektraining, deel 1, Peter Beek</b>	8
<b>Herstellen of adapteren? Over twee zijden van dezelfde medaille, Hanno van der Loo</b>	12
<b>Boekbespreking: Fysieke training en testen in voetbal, Taco Visser</b>	17
<b>Wondertape? De werking van kinesiotape onder de loep, deel 1, Marsha Westerhof &amp; Jorrit Rehorst</b>	18
<b>Websites, Gerard van der Poel</b>	23
<b>Boksen als Personal Training, Guy van der Reijden &amp; Jan Middelkamp</b>	25
<b>De oefening uitgediept: de Lunge, Auke Klarenbeek</b>	28
<b>Erfdragers: Schaatscoach Leen Pfrommer, Wigert Thunnissen</b>	32
<b>Klachten achter de knieschijf. Kan met 2D-videoanalyse bepaald worden of x-benen de oorzaak zijn? Bas Besselink &amp; Jorrit Rehorst</b>	36
<b>Boekbespreking: Personal Training in Europa, Gerard van der Poel</b>	41
<b>Sprinten met een onderbeenprothese. Wat is er nodig om menselijke benen te verslaan? Ben Sijsma &amp; Floor Hettinga</b>	42
<b>High Intensity Interval Training (HI-IT), Gerard van der Poel</b>	46

Foto cover: LAPT