

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 129II
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 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.

Interne of externe focus?

Als mens doe je soms dingen 'op je gevoel' of ga je 'binnen jezelf op zoek naar een antwoord'. Anderen gaan op hun 'fingerspitzengefühl' of hun onderbuikgevoelens af. Allemaal mooie taalvoorbeelden van een *interne focus*, het naar binnen richten van je aandacht.

Het heldere artikel van professor Peter Beek maakt duidelijk dat zo'n *interne focus*, het richten van je aandacht op gevoel, houding etc. van je eigen lichaam, bij het aanleren of uitvoeren van bewegingen minder effectief is dan een *externe focus*. Bij tennissen betekent dit bijvoorbeeld dat je als 'instructeur' de sporter beter kunt vragen zijn aandacht te richten op de plaats waar de bal neerkomt of bijvoorbeeld op het geluid bij het raken van de bal (*extern*), dan op het gevoel in de arm (*intern*). Een zeer interessant onderwerp voor iedereen die training, instructie of les geeft! Voor mij zelf in ieder geval reden genoeg om mijn eigen 'stijl' van instructie geven de komende weken weer eens kritisch tegen het licht te houden.

De rest van dit nummer is ook zeker van prima niveau.

Veel leesplezier met alle 10 de interessante artikelen.

Gerard van der Poel

Hoofdredacteur *Sportgericht*

Nieuwe, praktisch relevante inzichten in techniektraining. Motorisch leren: het belang van een externe focus van aandacht (deel 2),

Peter Beek	2
High Volume of High Intensity Training? Miriam van Reijen	6
Cafeïne en prestatievermogen. Bronnen, mechanismen, effecten, adviezen, Fred Brouns	10
Wondertape? De werking van kinesiotape onder de loep (deel 2), Marsha Westerhof	16
Hartslagregistratie op eredisivisie niveau, Toine van de Goolberg	20
De uitblinker. Mentale hardheid als buffer tussen persoonlijkheid en sportsituatie, Matthijs Kruk & Patrick van der Molen	25
De wekelijkse puzzel. Het ontwerpen van een weekplanning voor meerkamp talenten, Bart Bennema	29
Hoe intensief trainen zwemmers? Henrike van der Does, Irene Eegdeman, Hans Elzerman & Huub Toussaint	33
Van prestatieanalyse naar trainingsplanning. Nationaal Coach Platform NOC*NSF, Wigert Thunnissen & Hanno van der Loo	38
Loopscholing bij een zweepslag. Is gebruik van een speedfootladder effectief tijdens de revalidatie? Jouri van den Broeke	41

Foto cover: Marieke Bosgoed Fotografie, <http://marieke.bosgoed.com>