

HOOFDREDACTEUR
drs. Hanno van der Loo

REDACTIE
drs. Gerard van der Poel
drs. Jorrit Rehorst
Wigert Thunnissen
drs. Germen van Heuveln
dr. Martin Truijens

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 B.V., Zwolle

LAY-OUT
Asterisk*, Amsterdam

© 2014 Uitgeverij Sportgericht vof

ISSN 1571-8654

ABONNEMENTSPRIJS
€56,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. BTW
en verzendkosten. België €66,-.
Voor studenten €44,- indien een kopie
collegekaart wordt meegestuurd.
Belgische studenten €54,-.
Europa €66,-, daarbuiten €87,-.

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.

Bijzonder

Het is weer een bijzonder exemplaar geworden, dit nummer van *Sportgericht*. Peter Beek begon de hete adem van Martin Truijens in zijn nek te voelen vond eindelijk tijd om met zijn tiende deel de reeks over motorisch leren af te ronden. We zijn hem zeer dankbaar voor de marathonklus die hij sinds het eerste deel in februari 2011 op zich heeft genomen en die door veel van onze lezers op grote waarde is geschat. Ook Martin schreef voor dit nummer zijn tiende deel en heeft nog volop stof om door te gaan. Hoogwaardige informatie, rechtstreeks uit de smeltkroes van topsport en wetenschap: waar elders vind je dat? Voeg daarbij deel twee van het interview met Charles van Commenée en een hele reeks interessante artikelen over uiteenlopende, actuele onderwerpen en ik snap dat u niet kunt wachten om met lezen te beginnen. Veel leesplezier!

Hanno van der Loo
Hoofdredacteur *Sportgericht*

Nieuwe, praktisch relevante inzichten in techniektraining. Motorisch leren: individuele verschillen en leerstijlen (deel 10 – slot), Peter Beek	2
Charles van Commenée: 'De Vulkaan' spreekt (deel 2), Hanno van der Loo & Pieter van Vliet	8
Compressiekleding in een warme omgeving, Jeffrey Warmerdam	13
Fysieke inspanning als medicijn bij type 2 diabetes, Jan-Willem van Dijk & Luc van Loon	16
On a mission with a vision. Van wetenschappelijke theorie naar een praktische trainingsvisie (deel 10), Martin Truijens	21
Natuurlijk hardlopen. Wetenschap en praktijk over het leren en toepassen van een andere looptechniek, Julitta Boschman, Ans Oudejans, Marion Meesters & Vincent Gouttebarga	26
Gymmen kleuters beter met een gymleraar?, Antoine de Schipper, Hans Deerenberg, Bertram Bouthoorn & Huub Toussaint	29
De effecten van range of motion interventies. Veranderingen van structuur of verandering van gevoeligheid?, Jaap Jansen	32
Complex training of contrast training? Twee varianten van de complex methode om post activatie potentiatie uit te lokken, Jeroen Rietvelt & Bas van Hooren	36
Zonder opwinding een betere coach, Mats Postema, Laura Jonker & Harm Veling	42
Wielrennen en herstel in de warmte. Het effect op de werking van de hersenen, Kevin De Pauw, Bart Roelands, Uroš Marušič, Helio Fernandez Tellez, Kristel Knaepen, Jef Vanparijs & Romain Meeusen	45

Foto cover: Germen van Heuveln