

University of Groningen

## Enhancing Performance & Preventing Injuries in Team Sport Players

van der Does, Hendrike

**IMPORTANT NOTE: You are advised to consult the publisher's version (publisher's PDF) if you wish to cite from it. Please check the document version below.**

*Document Version*

Publisher's PDF, also known as Version of record

*Publication date:*

2016

[Link to publication in University of Groningen/UMCG research database](#)

*Citation for published version (APA):*

van der Does, H. (2016). *Enhancing Performance & Preventing Injuries in Team Sport Players*.

**Copyright**

Other than for strictly personal use, it is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

The publication may also be distributed here under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license. More information can be found on the University of Groningen website: <https://www.rug.nl/library/open-access/self-archiving-pure/taverne-amendment>.

**Take-down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

*Downloaded from the University of Groningen/UMCG research database (Pure): <http://www.rug.nl/research/portal>. For technical reasons the number of authors shown on this cover page is limited to 10 maximum.*

## Stellingen

behorende bij het proefschrift:

### **Enhancing Performance & Preventing Injuries in Team Sport Players**

Henrike van der Does

1. Sportspecifieke training van sporters is noodzakelijk voor de verbetering van wendbaarheid (dit proefschrift).
2. Coaches en trainers zouden meer aandacht moeten hebben voor de psychosociale stress en herstel van hun sporters (dit proefschrift).
3. Psychosociale stress en herstel beïnvloeden sportprestaties, maar ook blessurerisico's (dit proefschrift).
4. Psychosociaal herstel is een risicofactor voor blessures bij sporters, maar de relatie is specifiek voor het type blessure (dit proefschrift).
5. Instabiliteit in het enkelgewricht leidt tot een hoger blessurerisico, met name bij mannelijke sporters (dit proefschrift).
6. Door stabiliteit tijdens de landing bij sporters te meten vanuit verschillende sprongrichtingen kunnen specifiekere risicoprofielen worden gemaakt (dit proefschrift).
7. Het opstellen van een blessure risicoprofiel van sporters is cruciaal om het trainingsprogramma te optimaliseren (dit proefschrift).
8. Een stugge landing verhoogt het risico op een jumpers knie, daarom is het essentieel om sporters hierop prospectief te screenen (dit proefschrift).
9. Om bij sporters prestaties te optimaliseren en blessures te voorkomen is zowel monitoren tijdens het seizoen als screenen voorafgaand aan het seizoen van belang (dit proefschrift).
10. Psychosociale begeleiding van sporters, zoals het leren van mentale voorbereiding, is belangrijk voor het optimaliseren van prestaties en het voorkomen van blessures (D. Gould).
11. Twijfelen is een goed begin van een carrière in de wetenschap (Loesje).