

University of Groningen

Core stability in soccer

Borghuis, Arend Jan

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:

2013

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

Citation for published version (APA):

Borghuis, A. J. (2013). *Core stability in soccer: it's a matter of control!* [Thesis fully internal (DIV), University of Groningen]. [S.n.].

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
Core Stability in Soccer: it's a Matter of Control!
Jan Borghuis, 13 november 2013*

1. Het maken van onderscheid tussen de concepten 'core stability' en 'spine stability' is essentieel in discussies aangaande het effect van een goede rompstabiliteit op prestaties en blessures (*dit proefschrift*).
2. Meer aandacht voor lichaamsbeheersing in de vorm van neuromusculaire training verbetert de balans en wendbaarheid bij voetballers (*dit proefschrift*).
3. Hoewel veel jeugdige voetballende toptalenten menigmaal vast in hun schoenen staan, valt er op stabiliteitsniveau vaak nog veel winst te boeken (*dit proefschrift*).
4. Wie niet sterk is, moet stabiel zijn (*dit proefschrift*).
5. Het belang van stabiliteit om de top te kunnen halen, staat zo vast als een huis. Eenmaal de top bereikt, kunnen de pannen van het dak worden gespeeld.
6. Stabiliteit vormt de basis om te kunnen promoveren.
7. Core stability is core business.
8. Balance recognizes that many good things in life are good only in moderation.
9. 'Sport is de belangrijkste bijzaak in het leven' (*Kees Jansma*).
10. De laatste loodjes...

