

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
drs. Lammert Klok

ADRES

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

Druk

Grafisch bedrijf Gorter bv,
Steenwijk

LAY-OUT

Asterisk*, Amsterdam

© 2010 Uitgeverij Sportgericht vof

ABONNEMENTSPRIJS

€52,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. BTW
en verzendkosten. België €52,-.

Voor studenten €40,- indien een kopie
collegekaart wordt meegestuurd.
Belgische studenten €40,-.

Europa €68,50, daarbuiten €84,50.

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.

De kop is eraf

Dit eerste nummer van 2010 begint het jaar met afwisselende en interessante artikelen. Henk Kraayenhof geeft, naar aanleiding van een eerder artikel in *Sportgericht*, zijn heldere visie op Periodisering. De relatie tussen prestaties op jonge leeftijd en de kans op het bereiken van de top in tennis is bestudeerd door wetenschappers van de VU Brussel. Marsha Westerhof en Jorrit Rehorst beschrijven de (trainings)aanpak bij pijn na een meniscusoperatie, beslisboom voor hamstringrevalidatie, de HaReboom. Patrick van Balkom diept plyometrische sprongen uit. Het op Papendal geïnstalleerde FAST-systeem meet nauwkeurig krachten en snelheden bij starten en sprinten, Wigert Thunnissen geeft toelichting. Albert Smit geeft een handleiding voor het 'in het veld' meten van de aerodynamica van een wielrenner. En zoals beloofd in het vorige themanummer nog een 'restje innovatie', Frans Nauta beschrijft de weg naar de Olympische Spelen in Nederland. En dan volgen er nog 6 interessante en afwisselende artikelen! Veel leesplezier.

Gerard van der Poel
Hoofdredacteur *Sportgericht*

Periodisering. Een fossiel uit de 20e eeuw? , Henk Kraaijenhof	2
Presteren met jeugd , Jessie Brouwers et al	6
Pijnvrij hardlopen na een meniscusoperatie , Marsha Westerhof en Jorrit Rehorst	12
De oefening uitgediept: Plyometrie , Patrick van Balkom	16
FAST systeem helpt sprinters bij training , Wigert Thunnissen	20
Aerodynamica testen op de fiets , Albert Smit	22
Olympisch innoveren , Frans Nauta	26
Nieuwe Spullûh: Trends in wintersport , Lammert Klok	
Herstelmethode binnen de skeelersport , Leon Meijer	32
Smashen op het hoogtepunt? , Ilse Boing en Wout Werker	36
Spierkramp. Wat is eigenlijk de oorzaak? , Joost Oomen en Lars Borghouts	40
Boekbespreking: Bloedvorm. Epo, bloed, zuurstof , Michel van Halderen	43
Man versus Paard. Hardlopen (en voeding) in evolutionair perspectief , Hans Swijnenburg	44

Foto cover: Albert Smit