

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

© 2009 Uitgeverij Sportgericht vof

ABONNEMENTSPRIJS

€51,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. BTW
en verzendkosten. België €51,-.

Voor studenten €39,- indien een kopie
collegekaart wordt meegestuurd.

Belgische studenten €39,-.

Europa €67,50, daarbuiten €83,50.

Abonnementen kunnen worden aangepast per
kalenderjaar. Beëindiging van het abonnement
uitsluitend schriftelijk 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 Start

Beste lezer,

Het tweede nummer van 2009 is weer een prima *Sportgericht*. Met een interessante mix van wetenschappelijke onderbouwing en praktische oefenstof en alles wat daar tussen zit. We beginnen, da's logisch, met een heel praktisch artikel over 'Starten' van ex-sprinter Patrick van Balkom. Daarna geeft Wim Burgerhout op heldere wijze inzicht in de maximale zuurstofopname, Monique Tijsterman gaat uitgebreid in op de kruisbandblessures in het dameshandbal en Auke Klarenbeek geeft een heel praktisch beeld van de core stability training bij handbaltalenten. En we vervolgen met nóg 6 goede artikelen over revalidatietraining, stretching, kenmerken van goede talentcoaches, pacing in warmte etc.

Van zeer informatief tot zeer praktisch.

Veel leesplezier

Gerard van der Poel

Hoofdredacteur *Sportgericht*

Oefening uitgediept: Starten , Patrick van Balkom	2
De maximale zuurstofopname, deel 1 , Wim Burgerhout	6
Voorste kruisband blessures bij handbal , Monique Tijsterman	11
Core stability training voor de handbalacademie , Auke Klarenbeek	18
Stretching, de effecten op kracht en de dynamische warming-up als alternatief, deel 3 , Gerard van der Poel	20
Looptechniek en het iliotibiale band syndroom , Sil Kloppenburg	24
Belangrijke kenmerken van succesvolle talentcoaches , Mathijs van Ark et al	30
Pacing strategie in de hitte , Leen Nugteren & Hein Daanen	34
Nieuwe Spulluh , Lammert Klok	39
Dwars- en kruisverbanden binnen de Rehaboom, deel 4 , Michel Edelaar et al	40
Fysieke training in de HvA talentprogramma's , Paul Lammers	44
Websites , Gerard van der Poel	47

Foto cover: Edwin Verheul: www.evsportfoto.nl