

**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.

## Interessante mix!

Beste lezer,

Het derde nummer van 2009 staat weer vol met een interessante mix van wetenschappelijke onderbouwing en praktische oefenstof en alles wat daar tussen zit. Weer een leuk en goed nummer.

Wim Burgerhout vervolgt zijn heldere artikelserie over de maximale zuurstofopname. Rudi Diels, 16 jaar lang trainer van de Belgische sprintster Kim Gevaert, wordt geïnterviewd. Patrick van Balkom gaat in op de oefening 'voorslaan', Rolf Oostenbrink begint aan een gedegen serie artikelen over het underperformance syndroom. Daarna gaat Mirjam Muskens in op de invloed van de ramadan op de sportprestaties. Even na de minisport Röhnradtturnen gaan Eveliene Bulle en medeauteurs van de Universiteit Groningen in op het gebruik van de Ervaren Mate van Inspanning bij voetbal. En dan hebben we nóg 5 andere goede artikelen over revalidatietraining, krachttraining, running therapie etc. Veel leesplezier!

Gerard van der Poel  
Hoofdredacteur *Sportgericht*

<b>De maximale zuurstofopname, deel 2</b> , Wim Burgerhout	2
<b>De stille kracht achter het succes van Kim Gevaert</b> , Patrick Ummels & Wigert Thunnissen	6
<b>Oefening uitgediept: De start in de krachtruimte</b> , Patrick van Balkom	9
<b>Het underperformance syndroom in de sport, deel 1</b> , Rolf Oostenbrink	12
<b>Ramadan en sport</b> , Mirjam Muskens	18
<b>Boekbespreking: Doeltreffend trainen</b>	21
<b>Minisport: Röhnradtturnen</b> , Wim van Oosten	22
<b>Het effect van krachttraining op het acceleratievermogen van wielrenners</b> , Roland van Erp & Jorrit Rehorst	24
<b>Monitoren van trainingsbelasting</b> , Eveliene Bulle et al	29
<b>Rehabilitation : Mobility, exercise &amp; sports</b> , Florentina Hettinga	34
<b>Running therapie: geen 'one size fits all' programma</b> , Frans Vermeulen	38
<b>Dwars- en kruisverbanden binnen de Rehaboom, deel 5: Het werp-ABC</b> , Michel Edelaar et al	42

Foto cover: Remco Jansen van 't Laar