

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 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.

Voor herfstavonden

Beste lezer van *Sportgericht*,

Dit vijfde nummer van 2009 zit vol met zeer uiteenlopende artikelen, genoeg leesvoer voor de aanstaande herfstavonden. Ik zelf trap flexibel af met het afsluitende artikel uit de reeks over stretching. Gerard Lenting geeft tips voor reizen met topsporters. Mieke Schutten en collega's beschrijven een vernieuwende beslisboom bij hamstringrevalidatie, de HaReboom. Rolf Oostenbrink sluit zijn gedegen serie over het Underperformance-syndroom af met handvatten en richtlijnen voor de praktijk. Auke Klarenbeek geeft er een draai aan met rotatie-oefeningen. Visser en Hetinga gaan in op de wetenschappelijke inzichten over het 'doseren' van fietsvermogen bij wind en heuvels. Van der Ende en Sanders doen onderzoek bij zo hard mogelijk stappen. Verlaan en Ummels doen verslag van een bezoek naar Loughborough in de UK, en Anneke Palsma van de Dopingautoriteit besluit met een zeer informatief artikel over het gebruik van anabole steroïden in Nederland en de risico's daaraan, vooral in het bodybuilding. Veel leesplezier!

Gerard van der Poel
Hoofdredacteur *Sportgericht*

Stretching. Effecten op lenigheid en achterliggende theorieën bij de effecten van rek , Gerard van der Poel	2
Tips voor trips , Gerard Lenting	7
De HaReboom. Een beslisboom bij de revalidatie van voetballers met hamstringletsel , Mieke Schutten et al	12
Tussen de linies spelen , Geert Savelsbergh	16
Het underperformance-syndroom in de sport, deel 3 , Rolf Oostenbrink	22
De oefening uitgediept. Rotatietraining , Auke Klarenbeek	27
Bergop en met tegenwind fietsen. Wat is de optimale wedstrijdstrategie voor een tijdrit op de weg? Steven Visser et al	30
Op zoek naar de winnende steptechniek , Nadja van der Ende et al	34
Lessen uit Loughborough. Een kijkje in de keuken bij de Engelse sprint- en hordencoach Nick Dakin , Tim Verlaan et al	39
Groter, gespierder...en zeker door anabolen , Anneke Palsma	42

Foto cover: Gerard van der Poel