

**HOOFDREDACTEUR**  
drs. Gerard van der Poel

**REDACTIE**  
drs. Hanno van der Loo  
drs. Jorrit Rehorst  
Wigert Thunnissen

**EINDREDACTIE**  
Wim van Oosten

**VASTE MEDEWERKERS**  
dr. Jacques van Rossum, Freek Stam,  
drs. Lammert Kloot

**ADRES**  
Sportgericht  
Oudezijds Voorburgwal 129II  
1012 EP Amsterdam  
Telefoon 020-4222285  
E-mail sportgericht@xs4all.nl

**Druk**  
Grafisch Productiebedrijf Gorter bv,  
Steenwijk

**LAY-OUT**  
Asterisk\*, Amsterdam

© 2008 Uitgeverij Sportgericht vof

**ABONNEMENTSPRIJS**  
€49,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. BTW  
en verzendkosten. België €49,-.  
Voor studenten €38,- indien een kopie  
collegekaart wordt meegestuurd.  
Belgische studenten €38,-.  
Europa €61,50, daarbuiten €76,-.  
Abonnementen kunnen worden aangepast  
per jaargang of kalenderjaar. Beëindiging van  
het abonnement uitsluitend schriftelijk twee  
maanden voor het eind van de  
abonnementsperiode.

**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.

# Inhoud

## Warming up & cooling down

Beste lezer,

Pfff... voor u ligt een speciaal thema-nummer van *Sportgericht*...

We hebben het er als redactie nog warm van. Sinds enkele jaren proberen we af en toe een nummer te maken geheel gewijd aan één onderwerp. Na 'Vermoeidheid' (2003), 'Motorisch leren' (2005) en 'Schaatsen' (2005) is dit nummer geheel gewijd aan het onderwerp Warming up en cooling down. En het is een prachtig nummer geworden. Geheel bij de tijd met artikelen over pre-cooling, aftercooling en stretching. Praktijk en wetenschap komen beide aan bod.

Een nummer dat u de komende jaren hopelijk nog wel eens van de plank zal halen. Een verdere inhoudelijke introductie vindt u op de volgende pagina.

Veel leesplezier.

Gerard van der Poel  
Hoofdredacteur *Sportgericht*

<b>Opwarmertje</b> , Hanno van der Loo	2
<b>Stretching in warming up</b> , Gerard van der Poel	3
<b>Mentale vaardigheden</b> , Rico Schuijers	8
<b>Koud herstel, werkt dat wel?</b> Hanno van der Loo	14
<b>Powerpanel</b> , Wigert Thunnissen	18
<b>Beter presteren door PAP</b> , Daniël van Leeuwen	24
<b>Een korte geschiedenis van wu &amp; cd</b> , Freek Stam	28
<b>Praktijk wu &amp; cd</b> , Wigert Thunnissen	30
<b>Boekbespreking</b> , Han Marsman	33
<b>Optimaal 'opwarmen'</b> , Floor Hettinga	34
<b>Keer op keer opwarmen</b> , Wigert Thunnissen	39
<b>Pre-cooling</b> , Eline van Es	42
<b>Websites</b> , Gerard van der Poel	46

Foto cover: Eline van Es