

**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 Klok

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

## Olympische zomer

Beste lezer,

Ons vorige, goed ontvangen, themanummer *Warming-up & Cooling down* was een mooie opmaat naar de EK voetbal, Wimbledon en de Tour De France. En als slagroom op de sportzomer staan de Olympische Spelen nu op het punt van beginnen!

Wist u dat 5 Nederlandse dames in aanmerking kwamen voor kwalificatie voor de Olympische zevenkamp? Wist u dat de Nederlandse zwemmers hard aan hun Olympische startsnelheid hebben gewerkt met behulp van de SwimStartAnalyzer? Wist u dat Ryan Hall het nieuwe Amerikaanse looptalent voor de lange afstand is? Ik wist dat allemaal niet, maar dankzij deze *Sportgericht* ga ik nóg iets beter voorbereid genieten van de Spelen. Maar er is in dit nummer nog veel meer prima vakinformatie te vinden: zelfvertrouwen, krachttraining, schouderklachten, schaatsen, tapering etc...  
Veel leesplezier.

Gerard van der Poel  
Hoofdredacteur *Sportgericht*

<b>Vijf Olympische kandidaten</b> , Wigert Thunnissen	2
<b>Directe terugkoppeling</b> , Roald van der Vliet	9
<b>Is een GIRD te blokkeren</b> , Ruud Mijwaart	13
<b>Bouwen aan zelfvertrouwen</b> , Afke van der Wouw	18
<b>Krachttraining voor sporters, deel 3</b> , Ton Leenders	21
<b>Nieuwe spullùh: Fitflops</b> , Lammert Klok	25
<b>Bedrijfsfitness</b> , Paul Kienstra	26
<b>Powerpanel: Tapering</b> , Wigert Thunnissen	30
<b>Schaatsen op hoge hakken</b> , Michiel Punt	34
<b>Freerunning</b> , Ellis van Teylingen	39
<b>Ryan Hall, gods gift to athletics</b> , Wouter Buist	41
<b>Meerjarenopleiding Ned. wielrennen</b> , Merijn Zeeman	44
<b>Websites</b> , Gerard van der Poel	48

Foto cover: Erik van Leeuwen