

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

© 2010 Uitgeverij Sportgericht vof

ABONNEMENTSPRIJS

€52,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. BTW
en verzendkosten. België €52,-.

Voor studenten €40,- indien een kopie
collegekaart wordt meegestuurd.

Belgische studenten €40,-.

Europa €68,50, daarbuiten €84,50.

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.

Onderbouwen en demonstreren

Dit derde nummer van *Sportgericht* van 2010 is weer gevuld met interessante en goede artikelen. Artikelen die informeren, onderbouwen en/of demonstreren. Daar gaan we:

Drie Groningse studenten en hun begeleiders beschrijven hun onderzoek naar het effect van de geboortemaand bij hockey. Wim Burgerhout vervolgt zijn goede serie artikelen over veroudering. Van Goeverden en Rehorst beschrijven de ideeën en een praktische aanpak bij core stability training. Olaf Binsch beschrijft (een deel van) van zijn zeer interessante promotie-onderzoek naar het hoe en waarom van 'de ironische effecten' van aanwijingen zoals 'Kijk niet naar de keeper'. Patrick van Balkom levert weer een heel praktische bijdrage over meervoudige plyometrische sprongen. Hanno van der Loo en Hein Daanen geven inzicht in het effect van warmte op de hartfrequentie. Nienke Assink en collega's beschrijven in een eerste van twee artikelen de evidentie en (sport)fysiotherapeutische aanpak bij een 'instabiele schouder'. Wigert Thunnissen verslaat een lezing van de Amerikaanse hordencoach Brooks Johnson. En dan volgen nog 4 prima artikelen. Veel leesplezier.

Gerard van der Poel
Hoofdredacteur *Sportgericht*

Geboortemaandeffect in het Nederlandse top hockey, Maaïke Draaijer et al	2
Het seniorentoernooi (deel 2), Wim Burgerhout	7
Hard core stability, Wouter van Goeverden & Jorrit Rehorst	12
Kijk niet naar de keeper! Ironische effecten bij het schieten van penalty's, Olaf Binsch	16
Boekbespreking: Smart Movements. 25 jaar bewegingswetenschappen in Groningen, Gerard van der Poel	19
De oefening uitgediept: Meervoudige sprongen, Patrick van Balkom	20
Snellere hartslag in de warmte. Wetenschappelijke achtergronden en praktische implicaties, Hanno van der Loo & Hein Daanen	24
Schouder uit de kom. Sportfysiotherapeutische zorg bij een patiënt met een 'instabiele schouder' (deel 1), Nienke Assink, Karin Hekman, Marc Rietberg	29
Brooks Jonhson over coaching, Wigert Thunnissen	33
Koude douche tijdens de marathon. Een eenvoudige interventie voor een betere prestatie?, Koen Levels en Ivo Tiemessen	36
Dwars- en kruisverbanden binnen de Rehaboom methodiek.	
Anaerobe alactische capaciteit, Michel Edelaar et al	40
Beter bewegen in Baltimore, Floor Hettinga & Hanno van der Loo	44
Websites, Gerard van der Poel	48

Foto cover: Jorrit Rehorst