

#### 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.

## Clinics, lezingen en meetings

In dit vijfde nummer van *Sportgericht* van dit jaar vindt u opvallend veel verslagen van recente bijeenkomsten. Er zijn veel meer clinics, meetings en lezingen dan je wellicht zou denken, maar je moet wel de krenten uit de pap zien te vissen. En daar worden we bij *Sportgericht* steeds beter in. De eerste twee artikelen zijn verslagen van bijeenkomsten rond het onderwerp 'Herstel'. Een interessant onderwerp waar waarschijnlijk nog veel 'trainings'winst te halen valt. Daarnaast nog een verslag over een clinic van Lance Brauman, trainer van topsprinter Tyson Gay, en een van een symposium over wetenschap en gehandicaptensport. Naast deze vier verslagen nog acht prima en zeer diverse artikelen. Veel leesplezier.

Gerard van der Poel  
Hoofdredacteur *Sportgericht*

<b>Expertmeeting Herstel</b> , Gerard van der Poel	2
<b>Van 'overtraining' naar 'underrecovery'. VSPN workshop met prof. Michael Kellmann</b> , Sacha Haans	7
<b>Optimaal online. Hoe kunnen Nederlandse topsporters beter gebruik maken van sociale media?</b> , Joris Coppes	10
<b>De oefening uitgediept: Specifieke hamstring training</b> , Patrick van Balkom	14
<b>Met pijn naar de shuttle. Een korte behandeling van achillespeesklachten bij badminton</b> , Bart van der Zanden & Jorrit Rehorst	18
<b>Boekbespreking: Fitness als medicijn</b> , Gerard van der Poel	23
<b>Empowerment in de topsport</b> , Mark Roper	24
<b>De moderne mens heeft nog steeds Steentijdgenen</b> , Hans Swijnenburg	28
<b>Core-stability training als therapie voor het mediale tibiale stress syndroom ('shin splints')</b> , Bart Raaijmakers, Bas Honselaar & Jorrit Rehorst	31
<b>'When you're not ready, it's gonna hurt!' Clinic van Lance Brauman, trainer van o.a. topsprinter Tyson Gay</b> , Wigert Thunnissen	38
<b>Ins en outs van de voetbalpass. Handelingsmogelijkheden en effecten van afstand en taakdoel op het geven van een pass</b> , Johan Heijmerikx & Gert-Jan Pepping	42
<b>Wetenschappelijke aspecten van gehandicaptensport. Symposium tijdens WK Zwemmen voor gehandicapten 2010</b> , Florentina J. Hettinga	47

Foto cover: Wigert Thunnissen