

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
uitsluitend schriftelijk 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.

Let's go!

Beste lezer,

Het eerste nummer van 2009 brengt weer een mix met prima artikelen over uiteenlopende onderwerpen, zoals u van *Sportgericht* gewend bent. Over de bouw en functie van de hamstrings, de behandeling van schaafwonden, over kniebuigen, stretching, revalidatietraining, sport en morele ontwikkeling etc...

Met veel enthousiasme en tegen alle doemdenken in denk ik dat het met *Sportgericht* een héél mooi jaar gaat worden. De redactie is goed op stoom, we gaan dit jaar mooie nummers maken. Dit eerste nummer is daar een goed voorbeeld van!

Het begint al met het artikel van Frans Bosch met zijn interessante ideeën over de functie van de hamstrings. Wigert Thunnissen geeft het startschot voor een nieuwe serie: De Oefening Uitgediept. De naam zegt het al, daarin wordt een oefening met enkele variaties beschreven en geïllustreerd. Ik ben zelf verantwoordelijk voor het vervolgartikel over Stretching. Informatief en bondig geschreven, daar houd ik wel van. Veel leesplezier.

Gerard van der Poel
Hoofdredacteur *Sportgericht*

Hamstrings en motorische controle , Frans Bosch	2
Oefening uitgewerkt: Kniebuigen , Wigert Thunnissen	8
Wondverzorging bij schaafwonden , Leon Meijer	11
Stretching, spierpijn en blessures, deel 2 , Gerard van der Poel	14
Dwars- en kruisverbanden binnen de Rehaboom, deel 3 , Michel Edelaar et al	18
Effecten van sport op morele ontwikkeling jeugd , Frank Jacobs & René Diekstra	22
Boekbespreking: Leeratlas van de fysiologie	29
Talentontwikkeling op de Hogeschool van Amsterdam , Paul Lammers & Wigert Thunnissen	30
Met doping in bloedvorm, deel 3 , Anneke Palsma	36
Minisport: Vechtvliegeren , Wim van Oosten	38
Betrouwbare inspanningstesten , Albert Smit	40
Websites	46
Boekbespreking: Nieuwe wegen naar winst	48

Foto cover: W. Thunnissen