

HOOFDREDACTEUR

drs. Gerard van der Poel

REDACTIE

drs. Hanno van der Loo,
drs. Jorrit Rehorst

EINDREDACTIE

Wim van Oosten

VASTE MEDEWERKERS

dr. Jacques van Rossum, Freek Stam,
drs. Lammert Klok

ADRES

Sportgericht
Oudezijds Voorburgwal 129^{II}
1012 EP Amsterdam
Telefoon 020-4222285
E-mail sportgericht@xs4all.nl

DRUK

Grafisch Productiebedrijf Gorter bv,
Steenwijk

LAY-OUT

Asterisk*, Amsterdam

© 2007 Uitgeverij Sportgericht vof

ABONNEMENTSPRIJS

€45,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. BTW
en verzendkosten. België €45,-.

Abonnementen kunnen worden aangepast per
jaargang of kalenderjaar. Beëindiging van het
abonnement uitsluitend schriftelijk twee
maanden voor het eind van de
abonnementsperiode.

Voor studenten €38,- indien een kopie
collegekaart wordt meegestuurd.

Belgische studenten €45,-.

Buitenlandse abonnementsprijs
€61,50 excl. BTW

OVERNAME ARTIKELLEN

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
bijdrage in de vorm van artikelen, foto's of
ander illustratiemateriaal.

Inhoud

Wennen aan warmte	2
De Olympische Spelen van 2008 in Beijing zullen plaatsvinden bij hoge temperaturen en hoge luchtvochtigheid. Dit artikel geeft een overzicht van de huidige kennis over het 'wennen aan warmte' voor sporters.	
De maximale hartfrequentie: berekend of gemeten	6
In dit artikel worden verschillende methoden voor het berekenen van de maximale hartfrequentie vergeleken en toegelicht, en worden de consequenties voor de praktijk weergegeven.	
Core stability en patellofemoraal pijn	15
Het trainen van core-stability heeft waarschijnlijk een positieve invloed op patellofemorale (knie) klachten. Een overzicht van de literatuur en een voorbeeld van een trainingsprogramma	
Compressiekousen: zin of onzin	20
De eerste editie van een nieuwe rubriek door bewegingswetenschapper Lammert Klok over 'nieuwe spulle' op bewegingsgebied.	
Kraakbeenschade in de knie, stoppen met sporten?	35
Herstel van kraakbeenletsels blijkt in de praktijk wel mogelijk. In dit eerste van 2 artikelen wordt vooral ingegaan op de huidige stand van de kennis over kraakbeen. Het 2de artikel zal een praktijkcasus bespreken.	
En verder:	
Ajax Multi Skills Programma	11
Evalueren in de gymzaal	12
De sprongtrampoline als trainingstoestel in het turnen	22
Boekbespreking	27
NebasNsg, sportorganisatie voor mensen met een beperking	28
Topsport en ondernemen: twee kanten van dezelfde medaille?	31
Non-verbale communicatie in de sport	39
Minisport Sumo	41
Websites	44
De selectie	46