

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

Inhoud

'n Dikke'

Beste lezer,

Voor u ligt een dubbelnummer van Sportgericht. We hadden zoveel mooie artikelen dat we nummer 4 & 5 maar meteen samengevoegd hebben. En hoe! We bieden weer een grote variatie aan onderwerpen, met een mooie mix van onderbouwende en praktisch toepasbare artikelen. We moesten stoppen bij 80 pagina's omdat het nietje anders niet meer paste.

Maar omdat wij u waar voor uw geld willen bieden stoppen we de 16 pagina's die we nu nog 'over' hadden er in nummer 6 bij, dat wordt dus wéér 'n dikke. Veel leesplezier.

Gerard van der Poel
Hoofdredacteur Sportgericht

Fitnessbeoefenaars 2

TNO heeft onderzoek gedaan naar het aantal fitnessbeoefenaars en hun motieven

Excentrische training bij chronische ontsteking van de achillespees 6

Een literatuuroverzicht en een praktijkcasus

En verder:

Ouders snappen het niet 10

Functional Movement Screen 15

Metabool syndroom 20

Het aëroob revalidatie systeem 22

Blessures en risicofactoren in het professionele voetbal 26

Looptraining voor spelsporters (deel 2) 32

Talentontwikkeling in Nederland en Vlaanderen in internationaal perspectief 38

Obesitas en inactiviteit bij kinderen 46

Krachttraining voor kinderen 50

Feel Fit, een programma tegen overgewicht en inactiviteit bij kinderen 54

Core stability training voor arbeidssituaties 57

Perceptuele training 66

Beoordelen van trainer-coaches 72

Afscheid van melkzuur 76

Coverfoto Ger Vonken