

HOOFDREDACTEUR

drs. Gerard van der Poel

REDACTIE

drs. Hanno van der Loo

drs. Jorrit Rehorst

Wigert Thunnissen

drs. Germen van Heuveln

dr. Martin Truijens

EINDREDACTIE

drs. Hanno van der Loo

VASTE MEDEWERKERS

dr. Jacques van Rossum

ADRES

Sportgericht
Oudezijds Voorburgwal 129^{II}

1012 EP Amsterdam

Telefoon 020-4222285

E-mail sportgericht@xs4all.nl

www.sport-gericht.nl

DRUK

Zalsman B.V., Zwolle

LAY-OUT

Asterisk*, Amsterdam

© 2013 Uitgeverij Sportgericht vof

ISSN 1571-8654

ABONNEMENTSPRIJS

€55,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. BTW
en verzendkosten. België €65,-.

Voor studenten €43,- indien een kopie
collegekaart wordt meegestuurd.

Belgische studenten €53,-.

Europa €65,-, daarbuiten €86,-.

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.

Voortschrijdend inzicht

Deze *Sportgericht* begint met een helder artikel van Hein Daanen dat mooi duidelijk maakt dat onze vakkennis en -inzichten niet vastliggen maar dat er sprake is van steeds weer voortschrijdend inzicht en 'schuivende paradigma's'. Daanen geeft bijvoorbeeld aan dat niet vooraf 'opwarmen', maar juist 'voorkoelen' beter is voor een duurprestatie.

Sportgericht levert ook in dit nummer weer 12 mooie artikelen en 12 kansen op 'voortschrijdend inzicht'. Met verder onderwerpen als 'metabole schakelaars, zeurende knieklachten en de POMS'.

Voor u, *Specialist in Beweging*.

Veel leesplezier!

Gerard van der Poel

Hoofdredacteur *Sportgericht*

Temperatuur en presteren. Verschuivende paradigma's , Hein Daanen	2
Metabole schakelaars. Kruispunten tussen voeding en training , Remco Verkaik	6
Zelfspraak bij schaatsers. Invloed op self-efficacy en presteren , Martin ten Hove	11
Zeurende knieklachten: het patellofemorale pijnsyndroom (deel 2) , Renée de Vries & Jorrit Rehorst	16
De endocriene parameters testosteron en cortisol. Invloeden van training en voeding , Armand Bettonviel & John IJzerman	21
Turnster geleid coachen. Welk coachmodel hanteert u? , Cor Stijvers	25
Internationale update. Nieuws van de congressen van ACSM, ECSS en GSSI , Paul Schermers, Lieke Schiphof-Godart & Herman IJzerman	30
Optimaal onder water. Een sleeptest geeft informatie over de onderwaterfase bij start en keerpunt , Kees Robbertsen	34
Website , Gerard van der Poel	37
De Nederlandse POMS. Eén profiel of losse schalen , Jacques van Rossum	38
Paralympisch zwemmen. Succesvol topsportprogramma , Germen van Heuveln	42
Welke warming-up voor de Coopertest? , Olmo van Herwaarden, Niek in 't Veld & Geert Aufdemkampe	46

Foto cover: Germen van Heuveln