

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

© 2012 Uitgeverij Sportgericht vof

ISSN 1571-8654

ABONNEMENTSPRIJS

€54,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. BTW
en verzendkosten. België €60,-.
Voor studenten €42,- indien een kopie
collegekaart wordt meegestuurd.
Belgische studenten €48,-.
Europa €64,50, daarbuiten €71,-.

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.

Inhoud

De tijd vliegt als je iets leuk vindt

Ik heb het gevoel dat het jaar voorbij is gevlogen. Tegelijkertijd kijk ik ook met plezier terug op het maken van de zes nummers van *Sportgericht* in 2012. De redactie en de auteurs hebben mij vele keren van kennis voorzien en me weten te inspireren en prikkelen. En dat is de reden dat we dit vakblad maken.

Deze zesde en laatste *Sportgericht* van dit jaar staat weer bomvol met interessante artikelen. Bijvoorbeeld over runners high, biologische voeding, excentrisch trainen van de achillespees en de invloed van de slagfrequentie bij schaatsen. In totaal weer twaalf mooie artikelen van deskundige auteurs. Voor u, specialist in beweging. Veel leesplezier gewenst!

Gerard van der Poel
Hoofdredacteur *Sportgericht*

Het kwantificeren en sturen van de trainingsbelasting. De fysiologie achter de training (deel 3), Lourain van der Vleuten & Albert Smit	2
Runner's high, Mirjam Severs, Jaap Bax & Esther Schoots	6
Is bio logisch beter?, Anneke Palsma	8
Bob Bowman. Dirigent van het Michael Phelps ensemble, Martin Truijens	12
CrossFit training voor 'tactische atleten', Erik Hein	16
Excentrische training na een achillespeesruptuur, Nick Mühren	20
Theatervoorstellingen 'Wel winnen hè!' , Jacques van Rossum	25
Efficiënt schaatsen met de optimale slagfrequentie, Marjan de Haan & Erik Bouwman	26
Kettlebell training. Middel voor fysieke ontwikkeling binnen de sport (deel 1), Rogier Ummels	31
Snelle en nauwkeurige feedback. Praktische toepassing van versnellingsensoren bij kogelslingeren, Jo de Ruiter	36
Snel weer op wedstrijdniveau na knieklachten, René de Vries	40
Bruikbare kennis uit Brugge. 17e jaarcongres European College of Sport Science, Florentina Hettinga, Inge Stoter, Hester Knol & Inge Zijdewind	46
Boekbespreking: Krachttraining en coördinatie, Gerard van der Poel	48

Foto cover: Rogier Ummels