

HOOFDREDACTEUR

drs. Gerard van der Poel

REDACTIE

drs. Hanno van der Loo, Freek Stam

EINDREDACTIE

Wim van Oosten

VASTE MEDEWERKERS

dr. Jacques van Rossum

ADRES

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

Druk

Grafisch Produktiebedrijf 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 ARTIKELN

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

Voor- en nadelen van powertraining	2
Het trainen op maximaal vermogen heeft voor- en nadelen. In dit artikel wordt de wetenschappelijke literatuur op een rij gezet en worden de uitkomsten vergeleken met het trainen voor maximale kracht.	
Sportbonden online, online sportbonden	7
Met webbased systemen kunnen sportbonden een aantal processen rond competities en andere activiteiten beter en efficiënter organiseren. In dit artikel worden de voordelen van deze systemen besproken en de vermeende nadelen weerlegd.	
Massage ter ontspanning: hoe werkt het?	12
In dit artikel wordt een overzicht gegeven van massage-technieken en hun toepassing in de sport. Hoewel sporters zelf aangeven een effect te ervaren zijn voor de meeste effecten (nog) geen wetenschappelijke bewijzen gevonden.	
En verder:	
De Fontys Sporthogeschool in Tilburg/Sittard	16
Boekbespreking	19
Midas Dekkers en Prof. Peter Hollander in debat	20
Atletiekvereniging Achilles wint met Diabetesproject	23
De favoriete oefening van Jeroen Laan	26
Een strakke hartslag; wijst dit op vermoeidheid?	28
Boekbespreking	32
De directe hormonale reactie bij krachttraining	34
Interview met rolstoeltennister Esther Vergeer	38
Minisport Twirling	40
Websites	42
De selectie	44
Boekbespreking	47

De coverfoto van nummer Sportgericht no 6, 2006 werd gemaakt door Rosemarijn Looije. De foto op pagina 22 in hetzelfde nummer werd gemaakt door Walter van Dijk.