

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.

Pittig doch Lekker

Het maken van deze *Sportgericht* was dit keer vrij pittig. Er vielen op het laatste moment wat artikelen weg en het was even aanpoten om het nummer compleet te krijgen. Gelukkig is het eindresultaat toch weer een heel erg 'lekker' nummer geworden. Met maar liefst 14 mooie artikelen over zeer uiteenlopende onderwerpen. Vol informatieve, prikkelende en inspirerende vakinformatie. Het begint met een prima artikel van Pim Koolwijk over vermoeidheid in het voetbal en gaat via krachttraining bij ouderen, naar bootcamps, stress en dopinggebruik, ultralopen en honkbalpitchers. Met tussendoor zelfs nog een discussie over EPO naar aanleiding van een eerder artikel in *Sportgericht* van Wim Burgerhout. Daarnaast vindt u nog zes prima artikelen. Voor u, Specialist in Beweging. Veel leesplezier!

Gerard van der Poel
Hoofdredacteur *Sportgericht*

Vermoeidheid in het voetbal , Pim Koolwijk	2
Krasse knarren door krachttraining en eiwit , Michael Tieland	6
Discussie over EPO , Gerard van der Poel	9
Bootcamp. Fitnessen in de buitenlucht , Johan van Cuijk, Anne Holterman & Florentina Hetinga	10
Mentale stress en dopinggebruik. De biopsychosociale behandeling van een revaliderende sporter , Freek Thiers & Jorrit Rehorst	14
Ultralopen. Veel verder dan de marathon , Mark de Boer	18
Websites , Gerard van der Poel	22
Blessurepreventie bij honkbalpitchers. Meer werpen, minder aanwijzingen? , Ferenc Jongejan	24
On a mission with a vision. Van wetenschappelijke theorie naar een praktische trainingsvisie (deel 7) , Martin Truijens	28
Rolspanning bij topsporttalenten. Over het combineren van de rollen topsporter, scholier, vriend en familielid , Fleur van Rens, Erika Borkoles & Remco Polman	32
Functionele training bij schouderinstabiliteit. De effecten van een programma met de XCO-trainer , Lennard Kal & Maurice Harder	37
Talentontwikkeling in het voetbal , Barbara Huijgen	42
Meten aan hardlopersvoeten. Reproduceerbaarheid van de Plenter-Schakeltest en de Navicular droptest , Thirza Plenter & Lotte Schakel	46

Foto cover: Maurice Aarts