

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.

Eindsprintje

Het laatste nummer van 2013 is op meerdere manieren een 'lekkere sprint' naar de finish geworden. Ten eerste is deze *Sportgericht* 'snel en soepel' tot stand gekomen. Met tien mooie en soms flinke artikelen over zeer uiteenlopende onderwerpen.

Het begint met een prima artikel van Herman IJzerman over compressiekleding en gaat via kickboksen, hormonen en eiwitsynthese naar slaap, plyometrie en heat stress. En daarnaast vindt u dus nog vier prima artikelen. Verder was het voor mij persoonlijk een 'eind'sprint' omdat dit mijn laatste nummer is als hoofdredacteur van *Sportgericht*. Ik moest het nakijken, maar na precies 13 jaar vind ik het een goed idee dat iemand anders dit mooie werk gaat doen. Wie dat is leest u in het eerste nummer van 2014...!

Ik ga zeker niet weg, want ik vind *Sportgericht* nog steeds superleuk. Dus word ik weer gewoon lid van de redactie en ga ik wat meer tijd besteden aan het begeleiden van auteurs en aan het zelf schrijven van artikelen. Voor u, *Specialist in Beweging*.

Veel leesplezier!

Gerard van der Poel

Hoofdredacteur *Sportgericht*

Compressiekleding: beter sporten onder druk? Effecten op prestatie, herstel en blessures , Herman IJzerman	2
On a mission with a vision. Van wetenschappelijke theorie naar een praktische trainingsvisie (deel 8) , Martin Truijens	7
In de ban van de ring! Sportanalyse en fysieke training bij kickboksen (deel 1) , Erik Hein	13
Hogere testosteron- en groeihormoonniveaus na krachttraining. Welke invloed hebben ze op de eiwitsynthese? , Armand Bettonviel	18
Symposium 'Slaap en sportprestaties'. Wake-up call voor de Nederlandse sport , Hanno van der Loo	21
Plyometrische sprongtraining bij knieblessures. Hoe te integreren binnen de revalidatie van sporters , Linda Tijhaar	26
Heat stress bij inspanning. Oorzaken en prestatie-effecten , Lennart Teunissen	32
Websites , Gerard van der Poel	37
Dag van het sportonderzoek , Wilko van Dijk & Heleen Schenk	38
Volledige ruptuur van de patellapees. Case report (deel 2) , Leon Meijer & Hans Bult	42

Foto cover: Pepijn van Schijndel