

HOOFDREDACTEUR  
drs. Gerard van der Poel

REDACTIE  
drs. Hanno van der Loo,  
drs. Jorrit Rehorst  
Wigert Thunnissen

EINDREDACTIE  
Wim van Oosten

VASTE MEDEWERKERS  
dr. Jacques van Rossum, Freek Stam,  
drs. Lammert Klok

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

DRUK  
Grafisch Productiebedrijf Gorter bv,  
Steenwijk

LAY-OUT  
Asterisk\*, Amsterdam

© 2008 Uitgeverij Sportgericht vof

ABONNEMENTSPRIJS  
€49,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. BTW  
en verzendkosten. België €49,-.

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 €38,-.  
Buitenlandse abonnementsprijs €61,50

OVERNAME ARTIKELLEN  
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 grote sprong voorwaarts

Beste lezer,

*Sportgericht* is per 1 januari 2008 geheel anders doch precies hetzelfde!  
Omdat wij vinden dat zo'n leuk blad als *Sportgericht* moet blijven bestaan,  
hebben redacteurs Hanno van der Loo en Gerard van der Poel de sprong  
genomen en het uitgeven van dit mooie vakblad overgenomen van Dick Mol,  
die van zijn welverdiende pensioen is gaan genieten.

Wat merkt u van deze verandering? Inhoudelijk niets, we proberen gewoon elk  
nummer weer een heel goed vakblad te maken, zoals we al jaren doen! Ook dit  
nummer is dat weer gelukt: voetbaltrainer Foppe de Haan, het derde en laat-  
ste artikel over melkzuur, trainen op blote voeten, een prima nieuwe rubriek  
Powerpanel over fysieke training, Anja van Geel over voeding, Ton Leenders  
over krachttraining, Ben van Cranenburgh over motorisch leren etc.

Verder hebben we ook hard gewerkt aan een website: [www.sport-gericht.nl](http://www.sport-gericht.nl).  
Die is handig als u collega's of anderen wilt wijzen op ons mooie blad.  
Veel leesplezier.

Gerard van der Poel, hoofdredacteur *Sportgericht*

<b>Interview Foppe de Haan</b>	2
<b>Afscheid van melkzuur (deel 3)</b>	6
De theorie over vermoeidheid door melkzuur is aan het wankelen.	
<b>Powerpanel: Specificiteit</b>	12
In deze nieuwe rubriek bediscussiëren zes fysieke top-trainers een onderwerp.	
En verder:	
Blootvoets trainen	18
Boekbespreking: Kracht en stabiliteitstraining	21
Congresverslag: Trainerscongres Atletiekunie 2007	22
Winst door voeding (deel 2)	27
Nieuwe Spullüh: Zandzakken	31
Minisport: Beugelen	32
Krachttraining voor sporters (deel 2)	34
Nieuwe wegen in motorisch leren	39
Verslag Nationaal Coach Platform: Micheal Boyle	43
Sports in America	46
Boekbespreking: Sportverhalen	48

Foto cover: Walter van Dijk

Foto cover nr 6, 2007 werd gemaakt door Frans Ittman