

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

Dorst?

Beste lezer,

Het tweede nummer van Sportgericht in 2008 biedt weer veel informatie van hoge kwaliteit. Het *Powerpanel* geeft mij bijvoorbeeld veel inzicht in de verschillen in aanpak bij trainen van topsporters. En Ben van Cranenburgh geeft mij een mooi overzicht van de stand van de kennis op het gebied van motorisch leren. Redacteur Hanno van der Loo doet verslag van de vernieuwende inzichten van autoriteit prof. Tim Noakes over warmte en vochtinname. Ons dorstgevoel blijkt toch beter dan we denken! Meer drinkposten tijdens de marathon Rotterdam blijken dan ook geen verbetering. Verder mooie artikelen over hardlopen, doping en voeding. En onderzoek naar polsstokspringen en naar de aandacht voor winnen bij zich ontwikkelende talentvolle sporters. En om het nummer helemaal af te maken ook nog enkele prima verslagen van interessante bijeenkomsten.

Veel leesplezier.

Gerard van der Poel
Hoofdredacteur *Sportgericht*

Powerpanel: Periodisering	2
In deze rubriek bediscussiëren zes fysieke top-trainers een onderwerp	
Nieuwe wegen in motorisch leren (deel 2)	7
Ben van Cranenburgh geeft een mooi overzicht van de huidige stand van de kennis	
Sporten onder (te) warme omstandigheden: wat te doen?	14
Vernieuwende inzichten over warmte en vochtinname	
En verder:	
Drinkposten tijdens de marathon van Rotterdam.	18
De energiezuinige pas	21
Niet-intentioneel dopinggebruik	24
Nieuwe Spullûh: Body bladen	29
Verslag: Vermoeidheid en herstel	30
Bewegingsoverdracht van turnvaardigheden op het polsstokspringen	33
Verslag: Sportpsychologie van wetenschap naar praktijk	41
De plaats van winnen	45

Foto cover: Peter-Jan van Es