

HOOFDREDACTEUR

drs. Gerard van der Poel

REDACTIE

drs. Hanno van der Loo,
drs. Jorrit Rehorst

EINDREDACTIE

Wim van Oosten

VASTE MEDEWERKERS

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

ADRES

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

Druk

Grafisch Productiebedrijf 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 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.

Inhoud

Nog 'n flinke

Beste lezer,

In ons vorige dubbelnummer van *Sportgericht* moesten we bij 80 pagina's stoppen omdat het nietje anders niet meer paste. En omdat wij u mooie artikelen niet willen onthouden, stoppen we de 16 resterende pagina's er nu in nummer 6 bij, dus dat is wéér 'n flink nummer geworden. En een leuk nummer met een grote variatie aan prima artikelen! Bijvoorbeeld over melkzuur, looptraining, slaap en krachttraining. Open deuren? Zeker niet! Verhelderend, up-to-date, en toepasbaar zijn veel betere trefwoorden voor deze *Sportgericht*. Veel leesplezier.

Gerard van der Poel
Hoofdredacteur *Sportgericht*

Afscheid van melkzuur	2
De theorie over vermoeidheid door melkzuur is aan het wankelen. Is er wel een relatie tussen vermoeidheid en verzuring?	
Looptraining voor Spelsporten (deel 3)	6
Over het verbeteren van looptechniek van spelsporters, met oefenvormen	
En verder:	
Slaap en prestaties	13
Bewegen met computergames	18
Doping: een beknopt overzicht (deel 1)	23
Acclimatiseren en presteren in de ijlste lucht van Europa	28
Krachttraining voor sporters (deel 1)	31
Minbands: klein maar fijn?	36
Trainen na een beroerte: dat kan!	37
Blessures en risicofactoren in het professionele voetbal (deel 2)	41
De visie van de afdeling Fysieke Training van NOC*NSF	46
Fitheidstesten voor de jeugd	48
Winst door voeding (deel 1)	56
De kracht van sport	60
Sport en Strategie	62
Websites	63