

## Hoofdletters

Dit voorwoord ziet kort voor pakjesavond het licht. In deze Sinterklaastijd vliegen de hoofdletters (van chocola, banket en marsepein) je om de oren. Tegelijkertijd valt het me op, dat het gebruik van hoofdletters (en interpunctie) in onze maatschappij steeds minder vanzelfsprekend aan het worden is. E-mails worden soms volledig in kleine letters geschreven en bij het invullen van formulieren schrijven velen zelfs hun eigen naam zonder hoofdletter. Naar verluidt hebben we deze shift in ons schrijfgedrag te danken aan de onhandige SHIFT knop op onze smartphone. Gemak dient nu eenmaal de mens.

Tegen deze trend in schrijven we in dit nummer het woord Afscheid met een hoofdletter. We staan namelijk stil bij het vertrek van uitgever en voormalig hoofdredacteur Gerard van der Poel. Een uitgebreid Adieu kunt u lezen in het eerste artikel van dit nummer, maar ook op deze plaats is een Dankwoord op zijn plaats. Gerard, mede namens de redactie en de lezers enorm veel dank voor je jarenlange Inzet, Collegialiteit, Gezelligheid, Deskundigheid en Vakmanschap op diverse terreinen. Het ga je goed!

We luiden 2014 uit met een EXTRA DIK nummer van ons Vakblad voor Specialisten in Beweging. U hoeft zich tijdens de kerstdagen dus niet te vervelen. Ik wens u een mooie sportwinter en een goede jaarwisseling toe!

Hanno van der Loo  
Hoofdredacteur *Sportgericht*

**HOOFDREDACTEUR**  
drs. Hanno van der Loo

**REDACTIE**  
drs. Gerard van der Poel  
drs. Jorrit Rehorst  
drs. Germen van Heuveln  
dr. Martin Truijens

**EINDREDACTIE**  
drs. Hanno van der Loo

**VASTE MEDEWERKERS**  
dr. Jacques van Rossum

**ADRES**  
*Sportgericht*  
Julianastraat 73  
2771 EB Boskoop  
Telefoon 0172-230681  
E-mail [sportgericht@xs4all.nl](mailto:sportgericht@xs4all.nl)  
[www.sport-gericht.nl](http://www.sport-gericht.nl)

**TWITTER**  
@SportGericht

**DRUK**  
Zalsman B.V., Zwolle

**LAY-OUT**  
Asterisk\*, Amsterdam

© 2014 Uitgeverij Sportgericht

ISSN 1571-8654

**ABONNEMENTSPRIJS**  
€56,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. BTW en verzendkosten. België €66,-.  
Voor studenten €44,- indien een kopie collegekaart wordt meegestuurd.  
Belgische studenten €54,-.  
Europa €66,-, daarbuiten €87,-.

**OVERNAME ARTIKELN**  
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.

<b>Gerard van der Poel verlaat <i>Sportgericht</i></b> , Hanno van der Loo	2
<b>Belasting en belastbaarheid: een tactisch spel?</b> , Koen Lemmink	6
<b>Voetballen in de woestijn? Wetenschappelijke achtergronden en praktische consequenties van presteren in de hitte</b> , Olav Versloot	15
<b>Hardlopen is gezond? De rol van gezondheid gerelateerde producten en diensten</b> , Mark Janssen, Steven Vos, Aarnout Brombacher & Jeroen Scheerder	20
<b>On a mission with a vision (deel 12)</b> , Martin Truijens	24
<b>Specifieke krachttraining. Wat weten we wel en wat weten we niet?</b> , Germen van Heuveln	28
<b>Hoe voorkom je overtraining? Markers voor vroegtijdige signalering van overreaching</b> , Patrick Schoenmakers, Janine Kamphuis & Florentina Hettinga	33
<b>Complex training of contrast training? Deel 2: Praktische richtlijnen</b> , Bas Van Hooren & Jeroen Rietvelt	38
<b>Wedstrijdanalyse in het voetbal</b> , Wouter Frencken & Michel Brink	47
<b>Lange of kortere klappen? Op zoek naar de ideale slagfrequentie voor langebaanschaatsers</b> , Bjarne Rykkje & Wouter van der Ploeg	50
<b>Stimuleer intrinsieke motivatie voor betere zelfregulatie</b> , Mark Wijnbergen, Ingrid Schuttert & Paul Wagtho	56
<b>Harder fietsen door HIIT. Welke rol speelt lactaat?</b> , Brenda Sitters, Anne Roos van Vredendaal & Sarina van Mourik-van der Kooij	60
<b>(T)weetjes</b>	64

Foto cover: Jeroen Rietvelt