

HOOFD- EN EINDREDACTIE

drs. Hanno van der Loo

REDACTIE

drs. Jorrit Rehorst,
drs. Germen van Heuveln

VASTE MEDEWERKERS

Bas Van Hooren MSc, drs. Erik Hein,
dr. Jacques van Rossum

ADRES

Sportgericht
Julianastraat 73
2771 EB Boskoop
Telefoon 0172-230681
sportgericht@xs4all.nl
www.sport-gericht.nl

SOCIALE MEDIA

facebook.com/Sportgericht
twitter.com/SportGericht
instagram.com/sportgericht

DRUK

Zalsman BV, Zwolle

VORMGEVING

Impressio Communicatie, Boskoop

© 2019 Uitgeverij Sportgericht

ISSN 1571-8654

ABONNEMENTSPRIJZEN

€61,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. 9% BTW en verzendkosten.
Europa € 71,-, rest van de wereld € 91,-.
Studentenkorting: € 12,- per jaar, mits bij aanmelding kopie collegekaart wordt meegestuurd.
Leden van diverse organisaties krijgen korting, zie onze website voor meer informatie.

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.

Terug

Het kostte me deze keer weinig moeite om een onderwerp voor dit stukje te bedenken. Ik kon er eenvoudigweg niet om heen: Tiger is terug! Als u dit leest, is het al weer zo'n twee weken geleden dat hij voor de vijfde keer het groene jasje mocht aantrekken. Maar grote kans dat het, vooral in de VS, nog steeds het gesprek van de dag is.

Vrijwel iedereen kent zijn verhaal, dat hoeft hier niet herhaald te worden. Alsof Zeus van de Olympus was gevallen en nu, na elf jaar ploeteren, opnieuw de top heeft bereikt. Maar hij is wel wat veranderd, is niet langer onaantastbaar, heeft menselijke trekjes gekregen. Dat maakt de mythe alleen maar mooier.

In hetzelfde weekeinde deed ook 'onze' Epke weer van zich spreken. Op 33-jarige leeftijd turnde hij, inmiddels vader geworden, zijn beste rekstokoefening ooit en werd hij voor de derde keer Europees kampioen. Hij heeft alles gewonnen wat er te winnen valt, zou volgens gewone-mensen-logica kunnen stoppen, maar toch gaat hij door. Uit liefde voor de sport, omdat hij voelt dat hij nog steeds beter kan worden, de rekstok nog steeds beter leert begrijpen en daar zo enorm van geniet. Menselijke trekjes had hij altijd al in overvloed, desondanks begint hij zo langzamerhand ook een mythische status te krijgen.

Twee iconen, ieder op hun geheel eigen wijze. Wat is sport toch mooi!

Hanno van der Loo

hoofdredacteur *Sportgericht*

| | |
|--|----|
| Prestatiebevorderende effecten van de powernap Kasper Janssen | 2 |
| Internationaal mannenvolleybal anno 2018 Trends en benchmarks (deel 2) Arne Hendriks | 6 |
| Is de foamrol een droomrol? Deel 1: Effecten en evidentie Renée de Vries | 10 |
| Moderne elektromyografie in de sportpraktijk Nieuwe toepassingen door draagbare technologie Henk Kraaijenhof | 14 |
| Mindset en talentontwikkeling Deel 2: Kenmerkende gedragsverschillen tussen sporters Bart Heuvingh | 18 |
| Groeispurt en blessurerisico bij jeugdvoetballers Mike Oppers | 23 |
| Apenkooien | 28 |
| Symposium 'Diagnostiek van voetbalblessures' Speciale aandacht voor F-v profieling Bas Van Hooren & Rick van der Horst | 30 |
| Pacing in multidisciplinaire sporten Optimaal spreiden van energie en trainingsarbeid Lars van Leeuwen & Florentina Hettinga | 34 |
| Onderbelasting binnen de VKBR revalidatie Negatieve invloed op terugkeer naar pre-operatief sportniveau Wouter Welling, Renske van de Wouw & Peter Eppinga | 38 |
| Trainen met een gespiegelde hockeystick Cross-educatie verbetert de bal-stick vaardigheid Annelies Brocken, John van der Kamp & Geert Savelsbergh | 42 |
| Faalt ons talentsysteem? Deel 2: Het geboortemaandeffect Germen van Heuveln | 45 |

Foto cover: Germen van Heuveln

Het volgende nummer van *Sportgericht* (3/2019) verschijnt op 20 juni 2019.