

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, dr. Jurgen
van Teeffelen

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

© 2020 Uitgeverij Sportgericht

ISSN 1571-8654

ABONNEMENTSPRIJZEN

€ 62,- (Nederland) voor 6 nummers,
incl. 9% BTW en verzendkosten.
Europa € 72,-, rest van de wereld € 92,-.
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 illustratie-
materiaal.

Magie

Velen van u zullen het verschijnsel wellicht niet eens kennen, maar in bepaalde delen van Nederland is 'Luilak' een jaarlijks terugkerend hoogtepunt, met name voor de jeugd. 'Een folkloristische viering op de zaterdag voor Pinksteren, door in de vroege morgenuren veel lawaai te maken op straat' meldt Wikipedia. Omdat dit rumoer in het verleden nogal eens ontaardde in relschopperij en vandalisme, houdt men de jeugd in mijn woonplaats sinds 1956 van de straat door het unieke Luilakvoetbaltoernooi te organiseren. Op de (zeer) vroege zaterdagmorgen zijn de straten leeg en de voetbalvelden overvol, met 1500 kinderen tussen de lijnen en de rest van het dorp erlangs. Een belangrijk deel van de magie: midden in de nacht opstaan, om rond half vier te kunnen aftrappen. Als kind keek ik er weken naar uit!

Diezelfde magie voelde ik weer een beetje toen ik op 1 juli midden in de nacht met mijn zoon naar de velden van de Zaanдамse beachvolleybalvereniging Silicium reed. Bij zonsopgang (05:24) zou daar het eerste sporttoernooi sinds de corona lockdown van start gaan. De smeekbede uit mijn voorwoord in de vorige *Sportgericht* bleek verhoord: eindelijk weer sportwedstrijden! Nog meer magie: voor mijn zoon was het zijn debuut op het hoogste competitieniveau en dat vervulde mij natuurlijk met vaderlijke trots. Om al dit heuglijks te vieren, leek het me een goed idee om een beachvolleyballer op de cover van dit nummer te zetten.

Hanno van der Loo
hoofdredacteur *Sportgericht*

Trainen zonder resultaat? Non-responders onder de loep Jurgen van Teeffelen	2
Borsten, beha's en de menstruatiecyclus Invloed op de vrouwelijke sportprestatie Ina Janssen & Lisette Bouwmeester	8
Fysieke benchmarks (beach)volleybal Longitudinale analyse Nederlandse talenten en internationals (deel 1) Arne Hendriks, Rick van Baar, David Jones & Niels Daems	12
Versnelde revalidatie na voorste kruisband ruptuur?! Instagramvideo Memphis Depay onder de loep Mehdi Ghoochannejhad	17
Koudwaterbaden en cryotherapie Effecten op herstel en adaptatie bij sporters Sam Ballak	20
Survivalrunning in de lift Germen van Heuveln	26
Niet-technische vaardigheden in de sport (deel 1) Van een team van experts naar een expertteam Erik Hein	28
(On)terecht buitenspel gezet Sportprestaties voorspellen door systematische en gestructureerde beoordelingen Tom Bergkamp, Susan Niessen, Ruud den Hartigh, Rob Meijer & Wouter Frencken	36
Aangeven uit stand of uit aanloop Wat werkt beter bij de hockeystrafcorner? Babette van Hout	41
Quadriiceps- en hamstringkracht meten binnen VKB revalidatie Resultaten interpreteren en programma's aanpassen Wouter Welling	46

Foto cover: Annemarie ten Kate

Het volgende nummer van *Sportgericht* (5/2020) verschijnt op 22 oktober 2020.