

**HOOFDREDACTEUR**

drs. Hanno van der Loo

**REDACTIE**

drs. Jorrit Rehorst  
drs. Germen van Heuveln

**EINDREDACTIE**

drs. Hanno van der Loo

**VASTE MEDEWERKERS**

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

**ADRES**

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

**TWITTER**

@SportGericht

**DRIUK**

Zalsman B.V., Zwolle

**LAY-OUT**

Asterisk\*, Amsterdam

© 2018 Uitgeverij Sportgericht

ISSN 1571-8654

**ABONNEMENTSPRIJS**

€59,- (Nederland) voor 6 nummers, incl. BTW  
en verzendkosten. België €69,-.  
Voor studenten €47,- indien een kopie  
collegekaart wordt meegestuurd.  
Belgische studenten €57,-.  
Europa €69,-, daarbuiten €89,-.

**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.

# Inhoud

## Ciclaminio

Doorgaans prijkt er op de cover van dit blad een min of meer anonieme sporter in volle actie. Deze keer is dat anders. We kozen voor een heel speciale 'actiefoto' van een veelvoudig wereld- en Europese kampioene: wielrenster Kirsten Wild. In de Giro Rosa, de Ronde van Italië voor vrouwen, won ze een etappe en droeg ze als leidster in het puntenklassement een aantal dagen de *maglia ciclamino*. Toen de bergen in zicht kwamen stapte Kirsten af om zich te gaan voorbereiden op het EK baanwielrennen. Het resultaat: twee keer goud en één keer brons. Uitmuntende prestaties, maar toch was ze de afgelopen weken bijna 'één van de velen', in het wielrennen en daarbuiten. Het kon niet op met alle Nederlandse successen. Indirect is onze cover dan ook zeker bedoeld als eerbetoon aan al haar collega topsporters, die ons de afgelopen weken zoveel moois hebben laten zien.

Voor ons bij *Sportgericht* is Kirsten echter niet 'zomaar' een topsporter. Wat haar voor ons extra bijzonder maakt, is dat ze al een aantal jaren een *Sportgericht* abonnement heeft, evenals haar kracht- en conditietrainer (en gewaardeerd *Sportgericht* auteur) Jeroen Rietvelt. Bij elke prijs die Kirsten pakt wentelen wij ons stiekem in de illusie, dat we daar (op drie cijfers achter de komma) een hele kleine bijdrage aan hebben mogen leveren. Als we die illusie nog een jaar of twee vast kunnen houden, dan gaan we straks in Tokio hele mooie dingen van haar zien.

Zo'n succesvolle sportzomer doet overigens vermoeden, dat het in het afgelopen decennium crescendo is gegaan met de talentontwikkeling in de Nederlandse (top)sport. Desalniettemin nam NOC\*NSF recent afscheid van het Long Term Athlete Development model als leidend principe. In het boek 'Op weg naar het podium' werd een eigen visie gepresenteerd. Jacques van Rossum was er zeer nieuwsgierig naar, las het boek en deelt in dit nummer zijn bevindingen met u. Veel leesplezier!

Hanno van der Loo  
hoofdredacteur *Sportgericht*

<b>Take a mental break! Mentale aspecten van hardloopleblessures,</b> Jan de Jonge, Luuk van Iperen, Josette Gevers, Steven Vos & Yannick Balk	2
<b>Why muscles matter. Optimaliseren van sprint- en duurprestaties</b> van topsporters, Stephan van der Zwaard	8
<b>Statistieken en analyses in het topvolleybal. Een kijkje achter de schermen</b> bij het nationale mannenvolleybalteam, Rick van Baar	15
<b>Prikken of niet? Evidentie voor dry needling,</b> Renee de Vries	20
<b>Apenkooien</b>	24
<b>NOC*NSF vervangt LTAD-model door eigen visie. Kanttekeningen bij</b> 'De weg naar het podium', Jacques van Rossum	26
<b>Performance- en krachttesten in de praktijk. Vergelijken van aangedane</b> met niet-aangedane zijde, Astrid Vereijken & Inne Aerts	32
<b>Visies op vermoeidheid. Deel 5: Centraal, perifeer of allebei? Vermoeidheid</b> bij verschillende soorten inspanning, Wim Burgerhout	36
<b>Is 'vals' altijd eerlijk?,</b> Bas van Hooren	42
<b>Wanneer ben je de beste? Een filosofische zoektocht naar die ene prestatie,</b> Germen van Heuveln	46

Het volgende nummer van *Sportgericht* (5/2018) verschijnt op 25 oktober 2018