

Kleinsman voor twee jaar naar DSB-ploeg

WOGNUM - DSB gaat schaatsster Moniek Kleinsman financieel ondersteunen. De Nederlands kampioene allround heeft een tweejarig contract getekend bij het bedrijf van AZ-voorzitter Dirk Scheringa. Dat maakte directeur Toon Gerbrands vrijdag bekend.

„Moniek heeft voor ons gekozen, omdat wij haar in het afgelopen seizoen ook al hebben geholpen. Andere ploegen zagen haar toen nog niet staan. Het contract loopt na de Olympische Spelen in Turijn in 2006 nog een jaar door. Dat geeft rust voor Moniek”, lichtte Gerbrands toe.

Hij sloot niet uit dat het Noord-Hollandse financieringsconcern komend seizoen toch weer met een ploeg actief is in het langebaanschaatsen. Eerder besloot het bedrijf zich terug te trekken uit onvrede over het beleid van de schaatsbond KNSB, vooral op het gebied van de reclamevoering op de schaatspakken.

„Jenita Smit en Moniek Kleinsman brengen voldoende punten in om als ploeg de B-status bij de KNSB te verkrijgen”, aldus Gerbrands. „Rond deze twee olympische kandidaten kunnen we misschien nog wat aan uitbreiding doen, maar het wordt zeker geen grote schaatsploeg.”

■ zwemmen

Krachttraining haalt niets uit

door Rob Velthuis

In het zwemmen is krachttraining op het droge usance geworden. De bewegingswetenschappers Roald van der Vliet en Martijn Carol hebben met een onderzoek niet aangetoond dat het bijdraagt tot prestatieverbetering.

'Stille kennis' of 'intuïtie' vormen de pijlers onder talrijke trainingsprogramma's. Als actief zwemmer bij PSV vroeg Roald van der Vliet (32) zich met zijn trainer Titus Mennen al vaak af wat het nut was van dat geploeter met gewichten op het droge. Uiteindelijk moest de prestatie toch in het water worden geleverd.

Lang niet alles wat op gevoel wordt gedaan, heeft het gehoopte effect. Van Vliet verhaalt van Emiel Zatopek, die in de atletiek een revolutie ontketende met zijn intervalduurtraining.

De Tsjechische legende schreef zijn voorsprong toe aan de hoge snelheid die hij kon ontwikkelen

dankzij de pauzes die hij inlaste. Later bewees de wetenschap dat het krachtige slagvolume van het hart tijdens de rustmomenten de oorzaak van de progressie was. De rust dus, niet de inspanning.

Vorig jaar bezocht Van der Vliet als student aan de sportacademie in Tilburg het congres *Science meets Practice*, waar hij Huub Toussaint hoorde spreken. De hoofddocent bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit van Amsterdam en specialist op gebied van zwemonderzoek wist ook geen antwoord op zijn vragen.

Toen rees het idee om de 'Zin en onzin van krachttraining in relatie tot wedstrijdzwemmen' te onderzoeken. Want dat overbrengen van kracht door zwemmers verschilt met de wijze waarop andere sporters dat doen, was duidelijk. Het gaat in water om een technisch hoogstaand samenspel van vermogen leveren en weerstand verminderen. Wie daarmee het meest efficiënt omspringt, is de kampioen.

Toussaint liet dat al eens in onderzoek zien. Hij toonde aan dat natuurtalent Inge de Bruijn een 'efficiëntiequotient' van 83 procent heeft. Tur-

ners komen in het testbad niet verder dan 35 procent. Als de turner met al zijn kracht in het water zo laag scoort, werpt dat de vraag op of krachttraining voor een zwemmer wel zin heeft.

Van der Vliet en Martijn Carol verdeelden 96 zwemmers in drie groepen en gaven hen een in de kern

Prestaties moeten toch in het water worden geleverd

identiek programma voor dertien weken. Het verschil zat hem in de spiertraining. De eerste groep deed krachttraining op het droge; de tweede moest sprinten met extra weerstand (peddels, weerstands-zwembroek) in het water en de derde groep deed gewone sprinttraining. Een groep sprinters die extra duurwerk deed, vormde de controle-groep.

De conclusie: de zwemmers die krachttraining buiten het bassin deden, bungelden in prestaties onderaan. Zelfs de leden van de duurgroep

toonden op sprintgebied meer progressie.

Van der Vliet: „Een zwemmer moet zijn kracht dus in het water opdoen. Kennelijk moet de spierbeweging bij krachttraining overeenkomen met die van zwemmen.”

„Marleen Veldhuis (topzwemster, red) zegt dat ze zich lekker voelt bij krachttraining. Dan moet ze dat vooral blijven doen, maar niet in de veronderstelling dat ze er harder door gaat zwemmen.”

Toussaint: „Tijd is een beperkende factor. Een sporter zal daarom zo efficiënt mogelijk met zijn trainingstijd willen omgaan. Dit onderzoek toont aan dat de tijd die in krachttraining wordt gestoken, beter kan worden besteed.”

„Het is belangrijk om op basis van bewijs de praktijk te sturen”, aldus Van der Vliet. „In de sport ontstaat vaak een hype rond een kampioen. Zoals de anekdote dat Inge de Bruijn in touwen klimt. Dat moet een ander niet na-apen. De Bruijn heeft bij wijze van spreken misschien wel zoveel talent dat ze niet dankzij maar ondanks dat geklim zo goed is geworden.”