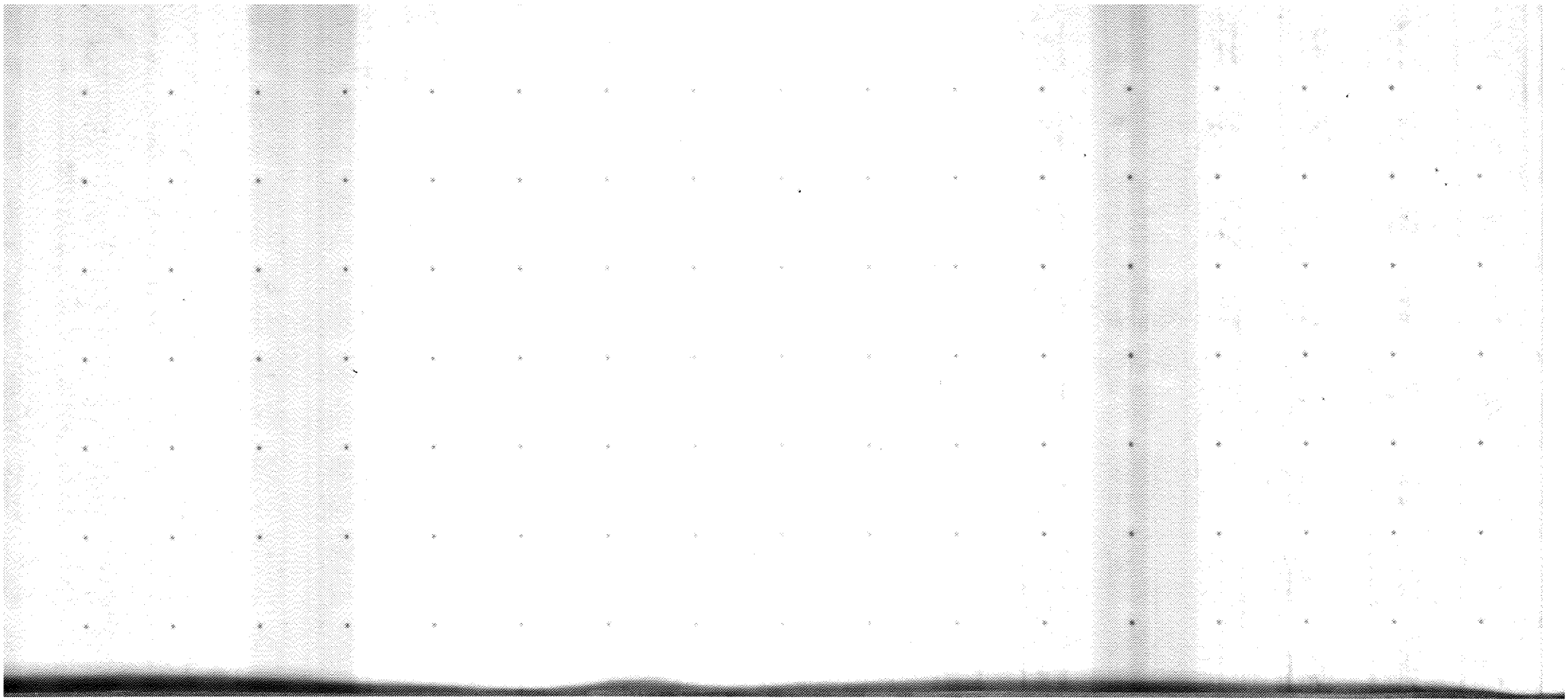




‘Krachttraining voor zwemmers zinloos’

daillewinnaar Jeffrey Wammes. Krachtpatsers bij uitstek. Op de flitsende tonen van dj Tiësto demonstreerden zij hun kunsten op de brug en het paard. Grote spierbundels zijn bij het turnen essentieel.

Is dat ook zo bij het wedstrijd-zwemmen? Uit het onderzoek van Martijn Carol en Roald Van der Vliet blijkt dat krachttraining bij zwemmers géén betere prestaties oplevert.

Aan het onderzoek deden zo'n honderd zwemmers mee. Zij kre-

gen van de wetenschappers een trainingsschema waaraan ze zich gedurende vier maanden moesten houden. De zwemmers werden bij het onderzoek in een duur-, een sprint-, en een krachtgroep ingedeeld. „De trainingsarbeid is wél bij alle groepen hetzelfde, maar alleen in een andere vorm”, benadrukt Carol. De eerste groep deed alleen maar duurttraining, de tweede groep uitsluitend sprintoefeningen in het water en de overgebleven sporters deden alleen krachttraining op

het land. In de maanden oktober tot en met december hebben de zwemmers van de laatste groep dus amper water gezien. De sprintgroep werd nogmaals onderverdeeld. Twee van de drie zwemsprintgroepjes moesten met extra weerstand trainen. Zo moesten ze sprinten met handpeddels of doken ze met weerstandskleding het zwembad in. Het onderzoek bleek erg zwaar. Van de honderd proefpersonen voltooiden 68 mensen de trainingsperiode. De 19-jarige Tom

Voorneveld uit Groningen stopte voortijdig met het onderzoek. Hij zat in de duurgroep en kreeg na twee weken een schouderblessure. „Ik heb het toen nog vier weken uitgehouden, daarna ben ik definitief gestopt.” Het onderzoek beviel hem niet goed, hij had liever sprinttraining gedaan. De sporters mochten in het onderzoek niet meerdere trainingsvormen door elkaar uitoefenen? „Als de sporters duur én sprinttraining hadden gedaan, dan zou het onderzoek te massaal zijn ge-

worden. Omdat je dan gegevens moet combineren, en dan zou je nog meer resultaten moeten analyseren. Dan hadden we alle zwemmers op de wereld moeten betrekken in onze studie, omdat je anders nooit een betrouwbare conclusie kunt trekken uit het onderzoek”, zegt Van der Vliet. In de sprintgroep werd de meeste vooruitgang geboekt.

„Dat had ik al verwacht. Ik vertrouw niet zo op krachttraining bij zwemmen. Om sneller door het water te kunnen gaan moet

je veel in het water liggen”, zegt zwemmer Merijn Ellenkamp uit Doetinchem.

„Het idee voor het onderzoek ontstond bij het adviseren van zwemmers en hun trainers over de beste trainingsmethoden. Zij kwamen met de vraag of krachttraining zinnig of onzinnig is. In april 2004 is toen het onderzoek in elkaar gezet”, zegt Carol.

Na de ALO en een deeltijdstudie bewegingswetenschappen startte hij zijn eigen bedrijf op: Techniek en Conditie Training (TCI). Hij adviseert sporters en coaches over de beste oefenvormen. „Trainingen kunnen en moeten in Nederland veel beter.”