

'Krachttraining op droge is onzin'

Door een onzer redacteuren
ROTTERDAM, 24 MAART. Krachttraining 'op het droge' leidt niet tot een aantoonbare verbetering van de zwemprestaties in het water. Dat blijkt uit de eerste resultaten uit het vorig najaar begonnen onderzoek van bewegingswetenschapper Roald van der Vliet en diens collega Martijn Carol.

Van der Vliet, docent aan de sportacademie in Tilburg en zelf een oud-schoolslagzwemmer, stelt dat krachttraining in het water met behulp van handpeddels en *dragsuits* (weerstandswembroeken) meer effect heeft. „Met deze kennis moeten zwemtrainers aan de slag.”

Een meerderheid van de (top)zwemmers doet aan krachttraining, maar harde en dus wetenschappelijke bewijzen over het nut van bijvoorbeeld het werken met gewichten ontbraken voor-

alsnog. Van de 94 via internet geworven proefpersonen (verpreid over 35 clubs, ouder dan zeventien, gewend om vijf keer per week te trainen) bleven er uiteindelijk 64 over. Dat maakt de studie van Van der Vliet (32) voor zover bekend tot de grootste in haar soort.

Fedor Hes, trainer van onder anderen wereldkampioene kortebaar Marleen Veldhuis (50 vrij), is evenwel niet overtuigd. „Droogtraining werkt wel degelijk, zo is mijn ervaring. Al is het alleen maar vanuit het oogpunt van blessurepreventie.”

Van der Vliet hoopt zijn bevindingen samen met Huub Toussein, hoofddocent bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit in Amsterdam, te publiceren in een wetenschappelijk tijdschrift, en hij organiseert begin oktober een symposium in Tilburg.

Ingezonden mededeling