

# Interview met .....Ton Leenders krachttrainer Magixx

## Interview met .....Ton Leenders krachttrainer Magixx playing for KidsRights

Door: Pieter van Groenestijn (16-04-2011)

Ongeveer een maand geleden vroeg coach Michael Schuurs mij of ik Ton Leenders zou willen interviewen voor de website. De vragende blik die hij als antwoord kreeg was voldoende voor een nadere toelichting. “Ton Leenders is onze kracht- en conditietrainer en het zou goed zijn als hij wat meer bekendheid zou krijgen, want hij verricht belangrijk werk voor onze ploeg”. Het eerste contact was snel gelegd en we spraken af elkaar vóór de thuiswedstrijd tegen Weert van zaterdag 2 april te ontmoeten. Gelukkig beschikt Ton over een uitvoerige website, [www.TonLeenders.NL](http://www.TonLeenders.NL), zodat ik mij daar enigszins kon oriënteren voor onze ontmoeting. Tijdens het gesprek met de 51 jarige Nijmegenaar bleek de krachttrainer een zeer gedreven professional te zijn en in daarin een overeenkomst heeft met onze hoofdcoach.

Ton Leenders was in zijn jeugd al actief in diverse sporten. Toen hij in 1980 met een schoolvriend meeding om wat te trainen bij de Nijmeegse vereniging Atlas, was er geen houden meer aan. Het gewichtheffen groeide uit tot meer dan alleen een hobby. Na zijn studie VWO aan het fameuze Cansisius College besloot hij niet te kiezen voor een studie Culturele Antropologie, maar om het te proberen als wedstrijdporter in zijn favoriete sport. Het kenmerkt vrijwel alle beslissingen die Ton neemt: hij maakt een keuze en legt zich er vervolgens helemaal op toe. Bij Atlas volgt hij een interne opleiding van Marcel Betrian en hij volgt zijn leermeester bij deze vereniging op als trainer in 1982.

In de jaren 80 begint hij met zelfstudie fysiologie (onderdeel van de biologie dat de normale lichaamsfuncties van levende wezens bestudeert), trainingsleer en alles wat daar raakvlakken mee heeft. Bij zijn studie krijgt hij ondersteuning van inspanningsfysioloog Dr. J.A. Vos. Eind jaren 80 legt Ton zich steeds meer toe tot het begeleiden van individuele sporters, hierbij breidt hij zijn werkterrein steeds verder uit. Hij is dan buiten gewichtheffen actief in judo, atletiek, worstelen en wielrennen.

Intussen bereikt hij ook zijn hoogtepunt als sporter. Op de wereldranglijst gewichtheffen prijkt zijn naam in 1992 op een 16e plaats met persoonlijke records van 155kg bij het trekken en 185kg bij het stoten. Het zijn prestaties die ruim voldoende zouden moeten zijn om uitgezonden te worden naar de Olympische Spelen (van Barcelona). Dat blijft echter uit, omdat ons land geen achtergrond heeft in deze tak van sport. In Duitsland is de erkenning er wel. Zo komt Leenders na 1 jaar Moers in Duisburg terecht waar hij vijf seizoenen voor de plaatselijke vereniging uitkomt in de profcompetitie.

Dankzij de intensieve samenwerking met Dr. Vos ontdekt Ton een gat in de markt, waar hij in springt. Hij ontwikkelt software voor registratie, online meting en verwerking van meetgegevens uit inspannings-fysiologische testen. De software vindt gretig aftrek in de (top) sportwereld en bij diverse opleidingen zoals het CIOS. Ton blijft zich in de loop der jaren verder bekwamen op zijn vakgebied. Voor een uitgebreid overzicht moet de lezer zijn CV met betrekking tot sport op de eerder genoemde website maar eens bekijken.

In 1997 slaat Ton de weg in van teamsporten. Hij start bij de volleybalafdeling van Omniworld in Almere. Bij deze club komt hij ook voor het eerst met basketbal in aanraking. Het succes van zijn aanpak blijft bij de nationale bond niet onopgemerkt. Dit resulteert in een baan als krachttrainer en voedingsdeskundige voor alle nationale teams van de Nederlandse Basketbalbond. Met het nationale vrouwenteam reist hij naar Oostblok landen en beleeft zo een déjà vu met 15-20 jaar eerder, toen hij daar als gewichtheffer zelf op trainingskamp ging.

Vanaf 1998 is Ton ook als krachttrainer actief bij diverse commerciële schaatsploegen. In de loop van de jaren werkt hij voor vrijwel alle bekende schaatsploegen (denk aan: Sanex, TVM, SpaarSelect, DSB). In deze functie werkte hij onder andere met de toppers Rintje Ritsma en Marianne Timmer. Ook tegenwoordig is hij in de schaatsport actief. De Control ploeg (met onder andere Stefan Groothuis, Mark Tuitert en Jan Smeekens) maken gebruik van krachttrainingen die ontwikkeld zijn door Ton. Neem een kijkje op <http://www.Tonleenders.NL/Control1.html> om een indruk te krijgen van de trainingen van deze ploeg, Op deze site zijn diverse slideshows te vinden.

Voor het seizoen 2006-2007 wordt Ton door Frans van de Geer benaderd om krachttraining te komen geven voor de profbasketbalvereniging in Nijmegen. Ton denkt met zeer veel plezier aan dit jaar terug. De reden is dat alle teamleden van toen zeer gemotiveerd waren voor zijn trainingen. Succes was er dat seizoen ook te noteren: de Matrixx Magixx veroverde de nationale beker!

Ton werd steeds meer gevraagd door diverse sportorganisaties. Zo kwam hij ook in de voetbalwereld terecht waar hij in september 2008 emplooi vindt bij SC Heerenveen als fysiek trainer jeugdopleidingen. Ton ziet dit als een nieuwe uitdaging want voetbal verschilt wezenlijk van de teamsporten waarin hij eerder ervaring heeft opgedaan. Deze specifieke karakteristieken (lange wedstrijdduur, veel loopwerk en harde duels met grote risicogevoeligheid), vragen een specifieke trainingsaanpak. Daarnaast krijgt hij in Friesland de kans om met jeugd te werken en dat is dankbare taak. “Je kunt het meeste resultaat met krachttraining bereiken als je daar op jonge leeftijd mee begint”.

Ton heeft in zijn leven al zeer veel sporters gezien en natuurlijk krijgt hij ook te maken met sporters met blessures. Fysiek ongemak kan diverse oorzaken hebben. Voordat een mogelijke verbetering bij de krachttraining wordt gezocht zal eerst moeten worden uitgesloten dat er een medische oorzaak is. Hiervoor werkt Ton samen met sportarts Rob Vesters van Sanasport.

Begin dit seizoen ontstaat een nieuwe samenwerking met Magixx playing for KidsRights. De mannen van Michael Schuurs hebben elke dinsdag in de Horstacker een krachttraining van 60 a 90 minuten. Op donderdag traint de ploeg in een sportschool, waarbij ook de door de krachttrainer meegegeven oefeningen moeten worden uitgevoerd. Ton maakt ook van de Horstacker gebruik als oefenruimte voor andere sporters (tennisers, roeiers) die hij onder zijn hoede heeft. Hij heeft een speciale opslagruimte waarin touwen, halters en medicineballen (ballen die extra groot en zwaar zijn) zijn terug te vinden.

Naast zijn werk heeft Ton een andere grote passie: klassiek viool. Kenmerkend is dat hij niet spreekt van een hobby. Op zijn website staat het treffend: “Ik heb mijn studie sinds een jaar of 7 uitgebreid met: klassiek viool. Het leerproces heeft veel overeenkomsten met het sportieve leren en presteren.” Als ik dit ter sprake breng, blijkt nogmaals de gedrevenheid waarmee hij alles lijkt aan te pakken. Hij probeert mij met gebaren duidelijk te maken dat er een grote overeenkomst is wat betreft de aansturing van de gewrichten bij krachttraining en vioolspelen. Ook hier blijkt weer de gedrevenheid van Ton, die met aanstekelijk enthousiasme kan vertellen over zijn werk. Dat ook de kwaliteit van zijn werk alom gewaardeerd wordt, blijkt wel uit de vele referenties, uit een grote verscheidenheid aan sporten, die hij kan overleggen.

Ook vanuit de spelers vang ik louter positieve geluiden op. Branko Olij: “De oefeningen van Ton Leenders voer ik in eigen tijd uit, want tijdens die teamtraining zit ik meestal op school. Ton is een zeer gemotiveerde man. Hij heeft oefeningen die je niet zo snel uit jezelf zou doen en dat heeft mij bij mijn knieblessure eerder dit seizoen goed geholpen om er weer bovenop te komen.” Thijs Vermeulen vindt het verfrissend werken dat er voor dit aspect (krachttraining) een ander gezicht voor de groep staat en is ook zeer te spreken over het voedingsadvies van Ton. De voor de hand liggende conclusie is dan ook dat onze club ook op gebied van kracht- en conditietraining een vakman in dienst heeft!