

## De Gelderlander 2006

### Ton Leenders: van alle markten thuis

Ton Leenders grossierde als gewichtheffer in nationale titels. Maar dat is alweer tien jaar geleden. Tegenwoordig maakt hij naam als krachtsporttrainer en speelt hij viool. Want dat kon hij nog niet.

Door DANNY VAN DEN BROEK

Terwijl zijn internationals een warming-up in de sporthal afwerken, draait Paul Metz, de bondscoach van de waterpolsters, zich om en zegt: „Ton Leenders heeft een visie. Waar hij binnenkomt boeken sporters succes. Dat kan geen toeval zijn.”

Het is maandagmorgen 08.00 uur, als de persoon in kwestie de hal op het KNVB sportcentrum in Zeist betreedt. De voormalige gewichtheffer van het Nijmeegse Atlas is zijn lange witte haren kwijt, maar is nog net zo breed als vroeger. Tien jaar is het geleden dat Leenders voor de laatste keer in wedstrijdverband een halter tegen de borst tikte. Sindsdien timmert hij nadrukkelijk aan de weg als krachtsporttrainer bij diverse bonden en van individuele sporters, geeft hij op zijn vakgebied in binnen- en buitenland lezingen, maakt hij software voor allerlei meetapparatuur, is hij een autoriteit op het gebied van voedingssupplementen en speelt hij viool.

„Als iets me interesseert, wil ik er alles van weten. Vooral als de materie totaal onbekend voor me is. Dat is behoorlijk frustrerend, maar aan de andere kant ook weer boeiend”, zegt Leenders, die zich drie jaar geleden op de viool stortte omdat hij plots alles wilde weten over klassieke muziek. „Ik heb een elektrische viool. En zo’n stemapparaatje waarmee je kunt zien of je er meer dan drie herz naast. Want dan speel je vals, hè. Ik heb alle boeken en cd’s van de grootste violisten inmiddels in huis. Ik investeer hier tien jaar in. Dan moet ik zo’n beetje alles weten.”

Zelfstudie is het toverwoord bij Ton Leenders, die na de middelbare school geen klaslokaal meer van binnen zag. „Ik functioneer niet in schoolse systemen”, klinkt het ten overvloede. Misschien dat daarom de sfeer tijdens de training van deze ochtend ook ontspannen is. Opmerkelijk, er komt geen fitness-apparaat aan te pas. „Dan train je een of hooguit enkele spieren tegelijk. Mijn oefeningen zijn gericht op hele spiergroepen die specifiek gebruikt worden in de sport waar ik op dat moment bij betrokken ben. Ik leef me ook altijd eerst helemaal in. Voor het waterpolo ben ik speciaal onder water gaan kijken om de bewegingen te bestuderen. Uiteraard komen mijn oefeningen bijna allemaal voort uit het gewichtheffen”, verduidelijkt Leenders, terwijl op de achtergrond een waterpoloster met behulp van een touw een kist met veertig kilo aan haltergewichten naar de overkant van de zaal sleept. Leenders geeft zijn aanwijzingen in een shirt van Sponsor Bingo Loterij en een broek van Sanex. Overblijfselen van de zeven jaar (!) dat hij als krachttrainer actief was in de schaatssport. In die periode joeg hij de schaatsers uit de sportschool, deed de apparaten in de ban en bekeerde eerst de schaatsers van TVM en later die van SBL (Sponsor Bingo Loterij) tot de zogenaamde ‘vrije halter training’.

Zonder blikken of blozen voorspelt hij wel een ware hegemonie van de SBL-schaatsploeg op de winterspelen van Turijn in 2006. „Mede op mijn aandringen gaan ze daar heel professioneel om met voedingssupplementen. Ik ben een enorm voorstander van suppletie, zoals ik het noem. Na twintig jaar heb ik ook meer inzicht dan wie dan ook als het gaat om de verhoudingen. Met voedingssupplementen kun je dingen doen, die je met normale voeding niet bereikt. Natuurlijk ben je dan aan het manipuleren. Net zo goed als je dat met krachttraining of welke andere gerichte trainingsvorm doet. Bij SBL werk ik met absolute topsporters. Ik kien precies uit wie met welke supplementen tot optimale prestaties in staat

zou zijn.”

Aan de andere kant trof Leenders steevast hoofdschuddende diëtisten die met de Schijf van Vijf in de hand de banvloek uitspraken over de voedsel-supplementen. Als geen ander beseft Leenders dat rond dat onderwerp constant de geur van doping hangt. „Daarom stuur ik alles wat ik wil voorschrijven eerst naar het dopinglab van NOCNSF. Ik meld echt alles. Om elk risico uit te sluiten.”

Maar toch, hij merkt dat de argwaan toeneemt. „Laatst was er een voedingscongres op Papendal. Kreeg ik niet eens een uitnodiging. ” Die ligt er wel voor een congres op 18 december in Brussel. „Daar komen honderd toptrainers. ‘s Morgens geef ik een lezing over stretching, ‘s middags over krachttraining. ”

Deze middag heeft hij nog een afspraak in Almere om zaken rond het basketbalteam van Omniworld door te nemen en stort hij zich aan het eind van de dag op een tennistalent. „Een veelbelovende jongen die begeleid wordt door Nick Carr, de coach van Martin Verkerk. Stel dat het lukt. Dat meer mensen in het tennis mijn werk gaan waarderen. Dat zou mooi zijn.”

Ton Leenders draait zich om en kijkt naar de waterpolo-sters die net een korte drinkpauze achter de rug hebben. Sommigen zijn deze ochtend om kwart voor zes de deur uitgegaan. „Oké, dan doen we nog een afsluitende serie met de medicineballen”, roept Leenders.