

# *Het FMV interview*

Ton Leenders, trainer



# TON LEENDERS

## *‘De kern? Afstemming op de persoon’*

### **Geboortedatum?**

‘18 december 1959.’

### **Wat is het hoogste lichaamsgewicht dat je ooit hebt gehad?**

‘Ik ben 88 kg geweest, bij een lichaamslengte van 1.69 m. Maar dat was toen ik nog in training was, als Olympisch gewichtheffer. Het had puur te maken met sportieve omstandigheden. Twintig jaar geleden ben ik gestopt met mijn sportcarrière en sindsdien weeg ik tegen de 80 kg. Ik heb een heel stabiel gewicht. Ik heb zware botten, dat bestaat wel degelijk. Dat merk ik ook bij skydiven, dus vrije val springen. Ik val heel snel, bleek tijdens de examens. Voor de oppervlakte van mijn lichaam, ben ik ontzettend zwaar.’

### **Beroep?**

‘Trainer. Mijn specialiteit is fysieke training en voedingsadvies, puur gericht op topsport. Midden jaren tachtig ben ik begonnen voor de atletiekbond en daarna is dat verder gegroeid. Ik werk bijvoorbeeld al jarenlang met topschaatsers en sinds mei ook met Sven Kramer. Eén van de dingen die ik garandeer met mijn aanpak is een behoorlijke blessure-reductie. Dat is het meest opvallende. Ik noem mezelf ook geen krachttrainer meer, maar praat liever over movement efficiency (ME). Dat is wat ik nastreef: bewegingsefficiëntie. Zodat iemand meetbaar anders gaat bewegen. Ik leid nu ook andere mensen op in ME, zodat zij deze methode kunnen uitdragen. Het is een vorm van training die nog onbekend is. Mensen sterker maken, heb ik jaren geleden al losgelaten. Ook in het gewichtheffen wint nooit de sterkste. Het gaat echt om iets anders. En daar verkijken we ons in Nederland flink op.’

### **Bereik jij die blessure-reductie in alle sporten?**

‘In de ene sport meer dan in de andere. De blessure-reductie is vooral heel duidelijk gemeten in basketbal, voetbal, schaatsen en turnen. De trainers in die sectoren zijn daar heel duidelijk over.’

### **Louis van Gaal had met jou erbij geen blessuregolf gehad bij Manchester United?**

‘Als je wat ik bied goed weet in te passen, dan krijg je een blessure-reductie. Juist bij de top. Ik maak wel eens een uitstapje naar de subtop, maar dan merk ik dat het moei-

lijker wordt om resultaat te bereiken. Ik ben echt gewend te werken met mensen die professioneel, fulltime actief zijn en voor de internationale medailles gaan. De fysieke training die ik hen aanbied werkt de hele week door, dus ook in alle andere trainingen. Ik denk dat slechte krachttraining, waarvan er heel veel is, óók de hele week doorwerkt maar negatief. Ik ben dat gaan zien en daarom ben ik afgestapt van wat we normaal gesproken onder krachttraining verstaan.’

## *‘Ik garandeer behoorlijke blessure-reductie’*

### **Schaatscoach Jac Orië vindt jou een ‘absolute topper’. Wat is het geheim van jullie samenwerking?**

‘We werken al zo’n veertien jaar samen. Toen hij begon als assistent-coach was ik al een aantal jaren bezig in het schaatsen. Er is een wisselwerking tussen ons, we zijn op elkaar ingespeeld geraakt. Zowel op het gebied van fysieke training als op het gebied van voeding. Ik doe toevallig beide, maar het zijn wel twee heel verschillende gebieden. Ik heb nu acht mannen en één vrouw opgeleid in ME en die willen ook gaan adviseren op het gebied van voeding. Maar dat raad ik ze af. Daar is veel meer opleiding voor nodig. Ik ben zelf in 1978 begonnen met mijn studie op voedingsgebied. Voordat je dat plaatje overziet, ben je vijftien jaar verder. Je moet onder meer kennis verwerven van biochemie, biologie en genetica. Om thuis te raken in die basisgebieden, dat kost tijd. Ga je al eerder mensen adviseren over voeding, dan ga je heel vaak de mist in. Zoals mensen die voedingskennis bij elkaar googlen, ook heel vaak de mist in gaan.’

### **Googlen over voeding is onverstandig?**

‘Ja. Wat mensen daar vinden noemen ze kennis, maar het zijn een soort weetjes en ze hadden net zo goed iets anders kunnen vinden. Daar heb je niks aan. De opvattingen die daaruit voortkomen zijn dramatisch. Dat trekt een zware wissel op allerlei terreinen.’

### **Een voorbeeld?**

'Stel, je wilt weten: hoeveel eieren kun je per dag eten? Je kunt dan bij elkaar googlen dat dit er vier zijn. Maar dan is mijn vraag: waarom geen drie of vijf? Je kunt zo'n getal niet onderbouwen op basis van google. Met andere woorden: je had net zo goed een ander getal kunnen vinden, op die reclamezuil die google heet. Je hebt daarmee dus nul kennis opgedaan. Maar mensen vinden het heel slim van zichzelf dat ze dat gevonden hebben. Google voedt ook dat gevoel van slimheid: je wordt steeds bevestigd in wat je gevonden hebt. En zo ga je geloven dat er een waarheid is. Onwetenschappelijker kan bijna niet. Dus daar gaat het verschrikkelijk mis. Als je iets wilt kopen is google wel gemakkelijk: dan krijg je alle aanbiedingen. Maar voor alle andere kennis moet je het niet gebruiken.'

### **De kennis zit dus niet op internet maar bij sommige mensen. Ook bij NOC\*NSF?**

'Nee. Bij NOC\*NSF moeten krachttraining en diëtetiek nu volgens hun methode plaatsvinden, maar dat is iets totaal anders dan wat ik bied. Bovendien stelde zij in 2004 nog: "Alle suppletie is onzin". Daar zit dus geen ervaring op dat terrein, zodat Nederland zichzelf op achterstand heeft gezet. Voeding moet nu ineens met geweld een rol gaan spelen, dus zit iedereen maar wat door elkaar te gooien en zitten sporters te googlen. Dat zullen we gaan merken in de resultaten. Ik zie veel onderpresteren en ik zie ook veel dat sportcarrières beëindigd worden, wat helemaal niet nodig is. Dan heeft iemand veel blessures, ze komen er niet meer uit en dan wordt er gestopt. Ik heb gezien dat een carrière beëindigd werd terwijl het betrokken meisje gewoon een voedingsprobleem had. Heel herkenbaar, maar als het niet wordt herkend...'

### **Wat is de kern van jouw voedingsbenadering?**

'Afstemming op de persoon. Als ik met een sporter werk moet hij goed presteren. Hij moet goed reageren op de training. Dus uit een bepaalde hoeveelheid training moet goeie vooruitgang komen. Draait iemand goed? Dan geef ik hooguit wat algemene ondersteuning. Als een proces goed loopt, moet je niet de ambitie hebben om daar iets aan te veranderen. Dat wordt wel veel gedaan, maar is hartstikke slecht. Dat heeft dan te maken met jouw belang als begeleider, maar niet met die topsporter. Maar loopt een proces niet goed, dan moet je gaan kijken wat er kan spelen. Daar zijn heel veel parameters voor, zoals gedrag en uiterlijk. Vooral aan de huid kun je veel zien. Het is in het begin ook wel een trial and error proces: je moet zien uit te vinden wat voor iemand werkt, voor één persoon. Ik begeleid bijvoorbeeld een twee-eiige tweeling, die beiden op topniveau turnen ([www.SanneLieke.nl](http://www.SanneLieke.nl)). Maar het raam-

werk dat ik aanbied, werken zij anders uit qua voeding. De voeding van hen verschilt dus. Als die twee dat onderling zouden omwisselen, zouden ze beiden niet meer 100% presteren. Dat is overduidelijk.'

### **Hoe concreet zijn je adviezen?**

'Ik vertel mensen niet wat ze wel of niet moeten eten. Maar een paar dingen zijn totaal *off*. Lightproducten bijvoorbeeld. Zolang als die er zijn, heb ik me daartegen verzet. En langzamerhand denk ik dat mensen dat wel begripen, maar vijftien jaar geleden niet. Lightproducten, dat moest. En het wordt topsporters nog gewoon aangeboden. Heel veel industriële producten ook, wat helemaal geen voeding is in mijn optiek. Maar als een sporter slordig is in voedingszaken, zit-ie met een slechtere darmkwaliteit en dat werkt door op je immuunsysteem. Met doorgaans meer ziektedagen als gevolg. Je hebt echter ook mazzelaars die slordig zijn met hun voeding, maar bij wie het allemaal nog wel loopt. Maar soms vallen ze dan ineens weg uit de topsport. Ik zie dat wat vaker bij Amerikanen. Dat wordt dan gezien als: pech gehad, te veel blessures, niet voldoende talent. Maar er valt meer talent uit iemand te halen als-ie zich goed verzorgt, en dat geldt voor ons allemaal.'

## *'Ik weet dat vegetarisme erg schadelijk is'*

### **Amerikaanse topsporters eten slechter?**

'Ja, die hebben een wat slordiger eetcultuur. Maar omdat ze daar 320 miljoen mensen hebben, komen ze toch altijd met een goed basketbalteam op de proppen. Dat gaat wel ten koste van heel veel talent. In landen met veel mensen levert de macht van het getal altijd die winnaars op. In Nederland heb je vaak kleine selecties. Als je dan de kennis toepast om mensen heel te laten, dan hou je ook een selectie. Je hebt in Nederland veel sporten waarbij het niet is op te vangen wanneer bijvoorbeeld twee belangrijke spelers wegvallen. Dan is als het ware de hele selectie weg. We zijn een klein land, maar verliezen onnodig veel talent.'

### **Hoe is je contact met de sporters?**

'Als ik jou in training heb, hoor ik minstens één keer per week van jou hoe je slaapt, hoe het met je energie is. Ik weet van jouw trainer of-ie tevreden is met je vooruitgang. Ik ken je blessuregevoeligheid en -geschiedenis. En ik train met je, dus ik zie je fysiek. Andere voedingsbegelei-



ders doen dat niet. Maar door al die dingen, kan ik goede voedingsadviezen geven, afgestemd op de persoon. Ook het suppleren is bijvoorbeeld gekoppeld aan de training. Training is een continu proces, maar de training verandert iedere twee, drie weken. Het suppleren ook. Dat is gekoppeld aan jouw inspanning, aan het resultaat van die inspanning en aan jouw persoon. Jij mag een sprinter zijn, maar de andere sprinter krijgt echt iets anders. Die krijgt ook andere vormen van training vaak, omdat-ie alleen al een andere motoriek heeft. Maar vanuit voedingsoogpunt heeft hij ook een andere darm. Hij heeft ook een ander DNA. Ik ontwikkel echt een plan op de persoon. Maar ik zie anderen dat niet op deze manier doen.'

## *'Dus daar gaat het verschrikkelijk mis'*

### **Die werken met 'gemiddelden'?**

'Ja, maar het is dodelijk voor topsport als je vanuit een statistisch gemiddelde, dus op basis van wetenschappelijk onderzoek, zegt: "Dit is het advies". Dat is dan een advies voor iedereen. Dat is anti-topsport. Je bent als trainer van jongs af aan bezig om aparte mensen te selecteren en te trainen. Bijvoorbeeld iemand die lang genoeg zal worden voor volleybal. Je weet: als ik zo met haar train, dan raakt ze minder geblesseerd. Deze belasting kan ze nog wel aan, en die niet meer. Zo ben je als trainer bezig, met een heel persoonlijk proces. En dan komt de voedingsbegeleiding en wordt gezegd: "Ze hebben ergens ooit bij tweehonderd meiden een statistische waarde uitgevonden, dus die laten we op haar los". Zo draai je topsport de nek om. We hebben veel aan statistiek, maar als het effect ervan zo sterk zou zijn dan ga jij het trainingsschema van de wereldkampioen draaien en word jij de wereldkampioen. Met andere woorden: we zouden dan ook duizenden wereldkampioenen hebben, zolang ze maar hetzelfde doen. Maar zo werkt het niet. Die wereldkampioen heeft een vorm van trainen, rusten, belasten enzovoort gevonden die bij hem persoonlijk past.'

### **Wat vind jij interessante voedingssupplementen?**

'Die vraag kan ik moeilijk beantwoorden, want dan gaan mensen het gelijk gebruiken. Je vraag moet ook eigenlijk zijn: wat vind jij – en laten we dan meteen de bekendste topsporter nemen – voor Sven Kramer de belangrijkste voedingssupplementen? Mijn antwoord kan altijd maar gelden voor één persoon. En dat kan ook nog sterk wisselen



Voor meer informatie: [www.TonLeenders.nl](http://www.TonLeenders.nl)

per periode. Dat geldt ook voor mezelf: ik gebruik voedingssupplementen, maar niet doorlopend en niet altijd dezelfde. Het is echt heel persoonlijk. Soms onthoud ik jonge mensen juist suppletie om ze scherp te houden. Ik zet ze dan met opzet in een karige stand. Als jij honger lijdt, ben je ook heel erg scherp. Je capaciteiten om te jagen zijn dan top. Maar ook dat geldt weer niet voor iedereen.'

### **Wat is jouw grootste ergernis op het gebied van voeding?**

'Dat mensen niet in de gaten hebben hoe ze aangestuurd worden met trends. Dat alle trends overdreven worden en dat de zware commercie daarachter mensen tot idiote manieren van eten aanzet. Ik weet bijvoorbeeld dat vegetarisme erg schadelijk is. En dat weet ik zeker, want ik zie veel slachtoffers. Ik heb ook te maken met mensen buiten de sport die hierdoor klachten hebben. Een en ander is ook goed gedocumenteerd.'

### **Leg eens uit?**

'Mensen die vegetarisch eten missen tientallen stoffen, waarvan ze de namen nog nooit gehoord hebben. Dierlijke eiwitten, vitaminen- en mineraalverbindingen zijn superieur aan die uit planten. Maar die kennis wordt nu weggestopt omdat de trend op bijvoorbeeld het gebied van het milieu is: plantaardig. Wat de industrie in de vorige eeuw gedaan heeft met de plantaardige oliën en granen, herhaalt zich. Weet je wat echt superfood is? Eieren, van kippen die goed gegeten hebben. Maar: het is goedkoop, we hebben ze al en het is dierlijk. Terwijl de trend is: het moet van ver komen, duur zijn en plantaardig.'

### **Stel dat je morgen minister van VWS wordt. Wat zou je op de eerste werkdag doen?**

'Ik denk dat ik daar met zoveel krachten en belangenpartijen rekening zou moeten houden, dat voor mij niet te overzien is wat ik zou moeten doen.'

### **Wat is je voedingsadvies voor de dag van morgen?**

'Houd het bij ouderwetse, natuurlijke voeding. Onthoud je van trends. Wat de trend ook is: niet aan meedoen. En eet gerust vlees, eieren en dierlijke vetten.'