

# Functioneel trainen = Pleonasme

Pleonasme is het expliciet vermelden (met een bijvoeglijk naamwoord of bijwoord) en daardoor benadrukken van een eigenschap die reeds in een zelfstandig naamwoord of werkwoord besloten ligt, aldus Wikipedia. Zoals bijvoorbeeld functioneel trainen!

Inmiddels zijn wij het er allemaal over eens dat trainen, in onze branche noemen we trainen ook wel fitnesssen, niet echt wordt ervaren als de leukste activiteit die je kunt ondernemen, maar wel zeer efficiënt om sommige doelen te bereiken. Ik denk dat het moeilijk zal zijn om iemand te vinden die de training op fitnessapparaten dan wel krachttraining, enkel en alleen zal ondergaan omdat het zo leuk is.

Dat functioneel trainen zeer effectief moet zijn, hoeft naar mijn idee geen uitleg. Wat wordt er anders bedoeld met de extra aanduiding functioneel? Moet training niet altijd functioneel zijn? Of bestaan er echt fanaten die trainen zonder een duidelijk doel voor ogen te hebben? Verbazingwekkend is wel het feit dat in onze branche blijkbaar de term functioneel moet worden toegevoegd om te bekrachtigen dat trainen effectief is.

Training wordt pas leuk als je een duidelijk doel voor ogen hebt en wordt pas echt leuk als je ziet en weet dat door middel van de geleverde inspanning het doel bereikt zal worden. Trainen

doe je zo kort mogelijk, zo effectief mogelijk en zo eenvoudig mogelijk.

Een training voor een wedstrijd wordt gedaan omdat de wedstrijd erg leuk zal worden en in een overwinning zal eindigen. Een training voor een examen zal worden gedaan omdat het examen gehaald zal worden en het papiertje, lees de opgedane kennis, welvaart en vreugde zal brengen. Als de resultaten zijn bereikt, zal uiteindelijk de training als leuk worden ervaren. Wordt er geen resultaat geboekt, zal de training als vervelend en saai worden aangemerkt! Oefenen, de Nederlandse term voor trainen, doe je dus om iets beter te kunnen of ergens beter in te worden. Om te oefenen, trainen dus, moet je vooraf duidelijk in kaart brengen wat je wil bereiken. Als je weet wat je wil bereiken stel je het oefenprogramma samen, simpel. Om het juiste oefenprogramma samen te stellen heb je experts nodig. Deze experts zijn de ondernemers in onze tak van sport. De fitnessondernemer en/of personal trainer en fysiotherapeut zijn dan ook bij uitstek de creators van de gewenste oefenprogramma's.

Regelmatig kom ik er in deze column op terug dat naar mijn mening de persoonlijke aandacht voor de klant cruciaal is voor het succes van een onderneming. Als je van de klant duidelijk weet wat zijn of haar doel is waarom een lidmaatschap wordt aangegaan. Als je deze klant vervolgens tijdens zijn lijdensweg naar het bereiken van zijn doel ondersteunt en enthousiasmeert, waardoor het uiteindelijke doel zal worden gehaald, zal de klant de training als leuk en dus functioneel ervaren. Misschien kan dan bereikt worden dat Fitness synoniem zal zijn voor een leuke training ten behoeve van het behalen van de gewenste resultaten, toch?



**MARIE ANNE VAN LAAK**  
Delcom