

PERSONAL TRAINER -KOULUTS JA AMMATTI SUOMESSA

Minna-Mari Alanen

Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro
gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2019

TIIVISTELMÄ

Alanen, M-M. 2019. Personal trainer -koulutus ja ammatti Suomessa. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma, 93 s. (13 liitettä).

Tämä pro gradu -tutkielma käsittelee personal trainer -koulutusta ja ammattia Suomessa. Se on muodoltaan kvantitatiivinen kyselytutkimus ja se lähestyy aihetta yksityisen sektorin toimijoiden näkökulmasta sijoittuen liikunnan yhteiskuntatieteiden tieteenalalle liikuntasuunnittelun ja osin myös liikuntapolitiikan sektoreille.

Koska ammatille ei ole olemassa virallista ammattinimikesuojaa tai vähimmäisvaatimuksia nimikkeen käyttöön, voi periaatteessa kuka tahansa kutsua itseään personal traineriksi ja ohjata ja valmentaa toisia ihmisiä. Personal training ja personal trainereiden käyttö harjoittelun apuna on lähtöisin Yhdysvalloista, jossa henkilökohtaisia valmentajia on käytetty harjoittelun ja valmennuksen apuna jo 1900-luvun alkupuolelta lähtien.

Tutkimuksen päätutkimusongelma on, kuinka personal training -koulutusta ja ammattia voitaisiin yhtenäistää ja kehittää entisestään. Lisäksi tutkimuksen avulla pyritään löytämään vastauksia siihen, kuinka personal trainereina toimivat määrittelevät personal trainer -ammatin. Kyselytutkimus tehtiin sähköisenä kyselynä ja sen kohderyhmäksi valittiin Facebookin ”Suomen personal trainerit” -ryhmä, jossa kyselyn julkistamishetkellä oli noin 2000 jäsentä. Vastauksia kyselyyn saatiin kahden uusintakyselyn jälkeen 88 kappaletta.

Tutkimustuloksien perusteella koulutus nähdään alalla tärkeänä. Koulutusten vaatimusten yhdenmukaistaminen puolestaan koettiin tärkeäksi tekijäksi alan arvostuksen parantamisessa. Iällä tai työkokemuksella ei näytä olevan juurikaan merkitystä siihen, minkälaiset asiat nähtiin tärkeinä personal trainer -koulutuksessa tai mitkä asiat kertovat koulutuksen laadusta. Työkokemuksen pituudella ei myöskään näytä olevaan kovin suurta merkitystä, mitä aiheita oli koettu tärkeiksi työelämässä.

Personal trainer -koulutukselle tarvittaisiin yhtenäiset laatukriteerit ainakin koulutusten pituudesta, pääsyvaatimuksista ja kouluttajien taustoista. Lisäksi kaikki personal trainer -koulutusta tarjoavat tahot pitäisi saada sitoutettua mukaan toimintaan ja viemään koulutuksen kehittämistä yhdessä eteenpäin.

Asiasanat: valmennus, liikunta-ala, liikuntasuunnittelu, koulutus, ammatti-identiteetti, näyttötutkinnot, personal training

ABSTRACT

Alanen, M-M. 2019. Personal trainer profession and training in Finland. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä. Master thesis, Social sciences of Sport 93 pp., (13 appendices).

This Master thesis discusses personal trainer profession and personal trainer courses in Finland. It is a quantitative research and approaches the subject from the private sector operators' point of view. The thesis positions itself in the field of social sciences of sport. Since there so far has not been official protection for the professional title or any minimum knowledge requirements to have the right to call oneself a personal trainer in Finland, basically anyone could call him- or herself a personal trainer and instruct and coach other people. As many other phenomena in sport and physical exercise business, also the concept of personal training and using personal trainers as help and motivators when practicing origins from the United States where professional personal trainers have worked since the early 20th century.

The main research problem of this thesis is how personal trainer education and the field could be developed further into a more professional direction. Additionally the purpose of the thesis is to find out how personal trainers themselves define the profession. The research questionnaire was administered as an electronic survey and its target group was a "Suomen personal trainer" group in Facebook. At the time of the launch of the survey there was approximately 2000 members in the group. The survey was repeated two times, and the total number of answered questionnaires was 88.

According to the respondents, everyone working in the personal training field should have passed a personal trainer programme and the courses are highly appreciated among personal trainers. Based on the survey, there was not significant differentiation according to age, educational background or work experience among the respondents as to what kind of things were seen as important in personal training courses or when evaluating the course quality. Furthermore, work experience did not have a strong correlation on what subjects taught in course were seen as important when practicing the profession.

The main findings of this Master thesis are that there should be common quality criteria for at least regarding the length of the Personal trainer courses, admission criteria and trainers' background. Additionally, in order to increase the credibility of the trainings and appreciation of the profession, all organisations offering personal trainer courses should be committed to developing the field together.

Index terms: coaching, sports, planning of sports, training, professional identity, competence-based qualifications, personal training

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	1
1.1 Tutkimuskysymykset	2
1.2 Kiitokset	3
2 PERSONAL TRAININGIN VILLI VIIDAKKO	4
2.1 Mitä on personal training?	5
2.2 Personal trainer -ammatti	8
2.3 Personal trainer -koulutus	14
3 PERSONAL TRAINER -KOULUTUKSEN SÄÄTELY	19
3.1 Keskeiset käsitteet	20
3.2 Näyttötutkinnot	23
3.3 Kaupallisten personal trainer -koulutusten laadun kehittäminen	25
3.3.1 Hakuprosessi auktorisoiduksi personal trainer -koulutusorganisaatioksi	35
3.3.2 Hakuprosessi personal trainereille APT® -rekisteriin	36
3.3.3 Osallistuva suunnittelu personal trainer -koulutusten standardoinnin apuna ..	38
4 TUTKIMUKSEN METODOLOGISET RATKAISUT	42
4.1 Tutkimusmenetelmän valinta	42
4.2 Aineiston kerääminen ja analysointi	43
4.3 Reliabiliteetti ja validiteetti	47
5 TUTKIMUSTULOKSET	48
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	83
LÄHTEET	88
LIITTEET	94

1 JOHDANTO

Personal trainerin ammatti on Suomessa vielä kohtuullisen nuori eikä alaa ole tutkittu kovinkaan paljoa. Esimerkkeinä aiemmista personal training -ammattiin tai -alaan liittyvistä tutkielmista voidaan mainita Bergströmin (2011) Haaga-Heliassa tekemä opinnäytetyö sekä Koskisen (2014) laatima liikuntalääketieteen harjoittelun selvitystyö personal trainer -koulutuksesta Suomessa.

Personal trainer -ammatti on ollut Suomessa ja muualla jo pidemmän aikaa noususuhdanteessa ja kiinnostuksen kohteena. Se on kuitenkin ainakin Suomessa varsin vähän säädeltyä toimintaa, minkä vuoksi ammatista ja koulutuksesta tarvitaan lisää tutkimustietoa alan eteenpäin viemiseksi. Tällä hetkellä ala ja ammattikunta elää ehkä jonkinlaista murrosvaihetta ja alan kiinnostavuus on ehkä hieman alkanut jo näkyä koulutuksiin osallistuvien määrissä.

Personal training – kuten niin monet muutkin liikunta- ja hyvinvointialan innovaatioista, trendeistä ja keksinnöistä – on lähtöisin Yhdysvalloista, jossa ensimmäisenä personal trainereita eli henkilökohtaisia valmentajia käytettiin elokuvateollisuudessa näyttelijöiden apuna harjoittelussa sekä ravitsemuksessa ja yleiseen hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Suomeen alan koulutukset rantautuivat 1990-luvun loppupuolella Petteri Paakkunaisen mukana, joka Yhdysvalloissa ollessaan oli opiskellut personal traineriksi ja on yksi koulutukset ensimmäisenä Suomessa aloittaneen FAF Finlandin perustajajäseniä. Suuntaus on jatkuvasti ollut pois elitistisestä vain tähdille ja muille menestyville henkilöille suunnatusta palvelusta ja nykyään personal trainereita palkkaavat itselleen myös ihan tavalliset ihmiset, joilla on haasteita päästä tavoitteisiinsa yksin.

Ajatus pro gradu -tutkielman laatimiseksi personal trainer -alasta ja koulutuksesta virisi omasta mielenkiinnosta, prosessia aloittaessani olin työskennellyt jo useamman vuoden alan koulutuksia järjestävässä yrityksessä. Taustatekijänä aiheen valintaan vaikutti myös jo edellä mainitsemastani selkeä tarve tämänkaltaiselle tutkimukselle. Tämän tutkimuksen näkökulmana ovat personal trainer -koulutusta järjestävät yksityiset organisaatiot, mutta

personal trainer -koulutusta tarjoavat myös muun muassa urheiluopistot. Tutkielma sijoittuu liikunnan yhteiskuntatieteiden tieteenalalle liikuntasuunnittelun ja osin myös liikuntapolitiikan sektoreille. Tutkimus on luonteeltaan kvantitatiivinen tutkimus ja sen aineisto kerättiin sähköisellä kyselyllä Facebookissa toimivassa ”Suomen personal trainerit -ryhmässä. Sen kautta oli mahdollista tavoittaa iso joukko eri puolilla Suomea asuvia, eri ikäisiä ja erilaisissa ympäristöissä toimivia personal trainereita.

1.1 Tutkimuskysymykset

Tutkielman päätarkoituksena on selvittää, kuinka personal trainer -koulutusta voitaisiin yhtenäistää ja kehittää entisestään. Lisäksi tutkimuksen avulla kartoitetaan personal training -ammatin nykytilaa ja pohditaan kuinka alaa voitaisiin viedä eteenpäin entistä ammattimaisempaa toimintaa kohti. Tutkimuksessa tarkastellaan myös ammatin ja koulutuksen nykytilaa Suomessa sekä trainereiden näkemyksiä ammatista ja koulutuksesta. Tutkimuksen pääkysymys on, miten personal trainereiden koulutuksen laatua voitaisiin parantaa ja alaa viedä eteenpäin ammattimaisempaan suuntaan. Pääkysymyksen lisäksi aiheeseen pureudutaan seuraavien sivukysymysten avulla:

- Kuinka pitkä personal trainer -koulutuksen pitäisi olla?
- Mitkä asiat kertovat personal trainer -koulutusorganisaatioiden laadusta?
- Onko personal trainer -koulutus tarpeellinen alalla työskentelemiseksi?
- Minkälaisia asioita personal trainerit pitävät tärkeinä käytännön työssä ja onko työkokemuksella vaikutusta?
- Minkälaisia asioita koulutuksessa arvostetaan ja onko iällä tai työkokemuksella merkitystä siinä?

Nämä kysymykset nousivat tärkeimmiksi alan koulutuksen, arviointikriteerien ja vaatimusten yhdenmukaistamisen edistämisen näkökulmasta, jolloin on ensiarvoisen tärkeää tietää, mitä kentällä toimivat ammattilaiset ajattelevat ja minkälaiset asiat he kokevat tärkeiksi niin koulutuksessa kuin käytännön työssä.

1.2 Kiitokset

Tutkimuksen kyselytulosten analysoinnissa korvaamatonta apua tarjosivat hyvä ystäväni, filosofian maisteri Piia Rynänen-Alaluusua sekä appeni tilastotieteen tohtori Erkki Alanen. Suuret kiitokset heille molemmille avusta kyselytulosten analysointiin käytetyn ohjelman valinnassa sekä taulukoiden laatimisessa, ilman heitä tämä tutkielma ei olisi valmistunut. Haluan myös tässä kiittää perhettäni, miestäni Aki-Mattia ja tyttäriäni Iinaa ja Emmaa tuesta ja ennen kaikkea kärsivällisyydestä pitkäksi venyneen kirjoitusprosessin aikana.

2 PERSONAL TRAININGIN VILLI VIIDAKKO

Liikunta-ala on Suomessa varsin heikosti säädeltyä, eikä poikkeusta tee myöskään personal trainerin ammatti ja koulutus. Koska ammatille ei ole olemassa virallista ammattinimikesuojaa tai vähimmäisvaatimuksia nimikkeen käyttöön, voi periaatteessa kuka tahansa kutsua itseään personal traineriksi sekä ohjata ja valmentaa toisia ihmisiä. Personal trainer -ammatti ja osin myös koulutus tai sen puute herättävät tunteita ja eritoten vuodesta 2014 lähtien on julkisuudessa ja erilaisilla keskustelupalstoilla käyty varsin vilkasta keskustelua niin koulutuksen tasosta kuin personal trainer -palveluiden hinnoista. Keskustelu on ollut tervetullutta ja aiheellista, sillä personal trainereista teytyjen valitusten määrä on ollut kasvussa. Esimerkiksi vuonna 2013 valituksia tuli Kuluttajavirastoon 26 enemmän kuin vuotta aikaisemmin (Ruoppila 2014). Toisaalta olisi hyvä muistaa, että personal trainereiden käyttö on kasvanut räjähdysmäisesti. Näin ollen joukkoon mahtuu myös enemmän eritasoisia trainereita ja valitusten määrä on kuitenkin kaiken kaikkiaan ollut varsin alhainen.

Yksistään se, että liikunta-ala on heikosti säädeltyä, ei riitä selittämään personal trainer -ammattikunnan moninaisuutta, vaan syitä on muitakin. Eräs taustalla vaikuttava asia saattaa olla mahdollisuus identifioida itsensä ja kuulumisensa tiettyyn ryhmään liikunnan avulla monella eri tavalla. Siinä missä joku määrittelee itsensä tai ryhmänsä kilpailun ja tulosten kautta, on jollekin toiselle tärkeää kuri, järjestys, yhdessä tekeminen sekä säännöistä kiinni pitäminen, ei niinkään mitattavissa olevat tulokset. Kolmas taas nostaa esiin liikkumisen leikinomaisuuden, omaehtoisuuden sekä vuorovaikutuksen ja avoimuuden ja joku muu liikkumisen ulkoilmassa eri tavoin. On hyvä muistaa, että liikunnan avulla voidaan myös tavoitella hyvää kuntoa, parempaa terveyttä, oman elämän hallintaa, sosiaalisten suhteiden parantamista tai oman hyvinvoinnin edistämistä. (Eichberg 2004.) Nämä ovat myös tavoitteita joihin personal trainereiden tulisi pystyä vastaamaan omalla palvelullaan. Toisaalta ammatin monipuolisuus ja vaihtoehtojen kirjo tulisi nähdä rikkautena ja mahdollisuutena vastata erilaisten ihmisten erilaisiin tarpeisiin.

2.1 Mitä on personal training?

Kuten niin moni muukin liikunta- ja hyvinvointialan trendi, myös personal trainereiden käyttö harjoittelun apuna on lähtöisin Yhdysvalloista. Henkilökohtaisia valmentajia on käytetty siellä harjoittelun ja valmennuksen apuna jo 1900-luvun alkupuolelta lähtien. (Jones 1995.) Myös personal trainereiden kouluttamisella on melko pitkä historia Yhdysvalloissa, sillä American College of Sports Medicine koulutti ensimmäiset virallisesti rekisteröidyt personal trainerit jo vuonna 1954 (ACSM 2014). Ala otti suuren askeleen kohti julkisuutta 1970-luvulla, kun myös Hollywood heräsi kuntoilu”buumiin” ja elokuvayhtiöt ryhtyivät palkkaamaan trainereita tähtinäyttelijöidensä avuksi (Haavisto ym. 2002, 7). Tämä on ehkä vaikuttanut vahvasti siihen, että personal trainerin käyttöä pidettiin varsin pitkään elitistisenä rikkaiden ja kuuluisien ihmisten harjoittelun muotona. Suomeen koulutus ja ammattinimike saapuivat 1990-luvun loppupuolella Petteri Paakkunaisen mukana, joka kiinnostui personal trainer -koulutuksesta kehittäessään 1980-luvun lopussa Kuntoliikuntaliiton koulutusohjelmia. Asuessaan 1990-luvun alkupuolella muutaman vuoden Yhdysvalloissa hän suoritti siellä American College of Sports Medicine -instituutissa personal trainer -tutkinnon. Fitness Academy of Finland (FAF) järjesti Suomen ensimmäisen personal trainer -koulutuksen vuonna 1997 Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä ja Petteri Paakkunainen on yksi organisaation perustajista. (Bergström 2011, 6.)

Vaikka koulutuksia on järjestetty Suomessa 1990-luvun lopusta lähtien useamman koulutusorganisaation toimesta, ja personal trainereita on työskennellyt jo noin kahdenkymmenen vuoden ajan, on ala kuitenkin lähtenyt kunnolla kasvuun vasta viimeisen neljän-viiden vuoden aikana ja tällä hetkellä kysyntää personal trainer -palveluille on valtavasti. Sen myötä kun henkilökohtaisen valmentajan käyttö on huomattu tehokkaaksi ja turvalliseksi tavaksi esimerkiksi aloittaa liikunta ja tavalliset ihmiset ovat kasvavassa määrin alkaneet käyttää personal trainereita harjoittelun apuna (Haavisto ym. 2002, 7), on ammatti onnistunut karistamaan elitistisen leiman harteiltaan eikä personal trainerin käyttöä enää häpeillä.

Huolimatta siitä, että personal trainerin käyttö on niin yleistä nykyään, ei trainerin käsite ole kuitenkaan kovin selkeä. Yhä edelleen on olemassa epätietoisuutta siitä, mitä se tarkoittaa tai mitä kaikkea se pitää sisällään. Tämä voi johtua esimerkiksi siitä, että ammatille ei ole olemassa yhtä kaiken kattavaa määritelmää. Lisäksi se, mitä personal training tarkoittaa, riippuu ajasta ja ympäristöstä, jossa elämme ja mitä odotuksia meillä kullakin on käsitettä kohtaan. Määritelmiä on todennäköisesti yhtä paljon kuin on trainereita ja asiakkaita; jokainen määrittää sitä ainakin hieman eri tavalla kuin muut. Yksinkertaisimmillaan personal trainingin voidaan sanoa olevan opettamista, motivointia ja inspirointia (Bergström, Berg, Bose & Strömberg 2001, 5).

Lisäksi se on esimerkiksi henkilökohtaista, suunnitelmallista ja monipuolista ohjausta tai valmennusta. Se on usein myös ravitsemus- ja liikuntaohjelmien suunnittelua, yhdessä asiakkaan kanssa harjoittelua, erilaisten liikuntalajien kokeilua, tavoitteiden asettamista ja suunnittelua, ja niin edelleen. Personal training -suhde pitää hyvin usein sisällään ihmisten sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä asioita ja niiden kehittämistä. Puhuttaessa itse termistä käytetään Suomessakin hyvin yleisesti englannin kielen sanaa personal trainer, jolle suomenkielisiä vastineita ovat muun muassa omavalmentaja tai henkilökohtainen valmentaja. (Bennowellness 2014.) Hieman toisenlaisen näkökulman aiheeseen saa, kun sitä tarkastelee sosiologian näkökulmasta. Esimerkiksi Eichberg (1987) kirjoittaa viitaten Heinemanniin (1980), että urheilusta voidaan määrittellä ainakin neljä erilaista urheilumallia, jotka ovat: kilpailuun suuntautunut, kaupallinen, funktionalistinen ja ekspressiivinen (Eichberg 1987, 55–56). Näistä määritelmistä kaupallista ja funktionalista näkökulmaa voidaan käyttää kuvaamaan myös personal training -palveluita. Kuten urheilussa myös personal trainingissä erilaiset tulokset, kuten harjoitusvastuksen kilomäärän kasvaminen, ponnistusvoiman parantuminen, vyötärön kapeneminen tai painon tippuminen ovat monille asiakkaille hyvin tärkeitä.

Toisaalta taas joillekin personal trainerin käyttö on tarpeen painonhallinnan ja harjoittelun apuna terveydellisistä syistä ja osa asiakkaista saattaa saada parantuneen terveyden tai onnistuneen painonhallinnan myötä apua myös sosiaalisten suhteiden ylläpitoon tai oman elämän hallintaan. Asiakkaan tavoitteet voivat siis olla aivan muita kuin konkreettisesti

mitattavissa olevia. Pelkät sentit, kilomäärät, testitulokset tai tiukan ruokavalion noudattaminen eivät siis välttämättä ole tärkeintä harjoittelussa. Niistä ei saada iloa ja motivaatiota liikkumiseen, vaan ihmiset tavoittelevat jotakin laajempaa, kokonaisvaltaista apua elämänhallintaan ja hyvinvointiin kaikilla sen eri tasoilla. Personal trainerilta haetaan apua ja tukea oman itsensä tutustumiseen ja kehittämiseen niin ruumiillisesti kuin henkisesti (ks. Eichberg 1987, 56).

Mutta kuka tai ketkä määrittävät tai luovat eri yhteiskunnissa vallitsevia urheilun ja liikunnan kautta koettuja fyysisiä tarpeita? Onko fyysinen vartalon harjoittaminen alempiarvoista kuin mielen harjoittaminen esimerkiksi taiteen parissa? Missä menee raja siinä, mikä on liiallista fyysistä harjoittelua? Eikö se ole pääsääntöisesti jokaisen meistä itse määriteltävissä? Kenellä on oikeus esittää kritiikkiä ja millä perusteilla? Voisi sanoa, että sillä, mitä lajia tai minkälaista liikuntaa harrastaa, onko se ohjattua tai itseohjautuvaa, ei ole juurikaan väliä. Olennaista on se, minkälaisia tavoitteita kukin omalle liikkumiselleen asettaa ja mitä hän siltä hakee. (Eichberg 1987, 29.) Näin ollen jokaisen personal trainerin tulisi olla tietoinen asiakkaansa tavoitteista ja suhteuttaa harjoittelua näihin tavoitteisiin.

Vaikka Eichberg (1987, 34) kuvaakin teoksessaan pääsääntöisesti urheilua, voidaan hänen ajatuksiaan ruumiin yhteistoiminnasta laitteiden ja peilien kanssa soveltaa myös personal trainerin työhön ja koulutukseen. Trainerit toimivat valtaosin liikuntakeskuksissa ja kuntosaleilla, harjoittaen asiakkaita, joiden tavoitteena yleensä on saada lisää lihasmassaa, pudottaa painoa tai parantaa kuntoa. Eichberg (1987) kirjoittaa myös urheilun ja liikunnan vahvasta vaikutuksesta siihen, kuinka yhteiskunnat rakentuvat tai kuinka yksittäisen ihmisen kuuluminen johonkin yhteisöön on pitkälti pirstaloitunut muun muassa työpaikan, asumisen ja harrastusten kesken. Yhteiskunnan tasolla urheilun ja liikunnan arvostuksen tulisi näkyä ainakin silloin, kun suunnitellaan ja rakennetaan uusia urheilu- tai liikuntatiloja. Samalla tulisi miettiä miten pysäköinti järjestetään, pääseekö paikalle joukkoliikenteen välineillä, tarvitaanko uusia katuja, kevyen liikenteen väyliä ja jalkakäytäviä ja niin edelleen. (Eichberg 1987, 34.)

2.2 Personal trainer -ammatti

Personal trainereita on monenlaisia ja kuten jo edellä on mainittu, ammattiryhmä ei ole vielä toistaiseksi kovinkaan järjestäytynyt ja omaa ainoastaan personal trainereiden asioita ajavaa ammattiliittoa ei ole. Sellaisen perustamista voisi jossakin vaiheessa olla hyvä miettiä. Toisaalta jo olemassa olevista ammattiliitoista ainakin Erityisalojen Toimihenkilöliitto ERTO ry:n jäsenkuntaan kuuluu jo personal trainereita ja muita liikunta-alalla työskenteleviä. ERTO:n verkkosivujen mukaan se on ”yksityisellä sektorilla työskentelevien asiantuntijoiden ja palveluammattilaisten liitto”, jonka alla toimii kuuden eri toimialan koko Suomen kattavat jäsenyhdistykset. (ERTO 2014.) Muita personal trainereille mahdollisia edunvalvojia voisivat olla Suomen Liikunnan Ammattilaiset ry (SLA) sekä Suomen ammattivalmentajat ry (SAVAL) (Ammattiliitot 2014). Vaihtoehtoja edunvalvontaan ja järjestäytymiseen on jo nykysinkin olemassa, mutta edellä mainittuihin liittoihin ja yhdistyksiin liittyminen ei ole vielä kovin yleistä.

Työnantajapuolella edunvalvontaa hoitaa Suomen kunto- ja terveystuokakeskusten yhdistys eli SKY ry. Se on ainakin toistaiseksi alan ainoa toimialajärjestö. Yhdistyksen pyrkimyksenä on pitää huolta alan yritysten ja koulutustoiminnan edunvalvonnasta, palvelujen tasosta ja laadusta sekä säännöllisesti kouluttaa jäseniään. Lisäksi sen tarkoitus on varmistaa yrittäjien mahdollisuudet toimia tulevaisuudessakin tällä alalla ja kannustaa uusia yrittäjiä mukaan. SKY ry:n jäseneksi voidaan ottaa kunto- ja terveystuokunnan parissa työskentelevä oikeustoimikelpoinen yksilö tai alalla oleva yhteisö, edellyttäen että henkilö tai yhteisö hyväksyy yhdistyksen säännöt. (SKY ry 2014.)

Koska kyseessä on vielä suhteellisen nuori ja sekalainen ammattikunta, ei yhteistä kaiken kattavaa ammatti-identiteettiä ole kehittynyt. Kuten aiemmin on jo mainittu, personal trainerina voi toimia hyvin monenlaisilla taustoilla ja monenlaisissa ympäristöissä. Osa trainereista on kouluttautunut yksityisten koulutusorganisaatioiden koulutuksissa ja osa on käynyt joitakin muita liikunta-alan koulutuksia. Jotkut ovat taas ryhtyneet auttamaan oman harjoittelun ohella ensin ystäviä tai sukulaisia ja ovat sitten saaneet lisää asiakkaita niin sanotun viidakkorummun kautta. Osa työskentelee liikuntakeskuksissa ja saleilla, osa tekee

töitä itsenäisenä yrittäjänä. Yksi työskentelee urheilijoiden parissa, toinen ikääntyneiden ja kolmas julkisuuden henkilöiden kanssa. Huolimatta ammattikunnan kirjavuudesta, jokainen personal trainer pystyy varmastikin määrittämään itsensä ammattikentässä ja suhteensa työhön ja toimintatapoihinsa. Jokaisella heistä on myös tavoitteita, unelmia ja ideoita siitä minkälaisena tulevaisuus nähdään ja mihin halutaan kehittyä (Eteläpelto & Vähäsantanen 2008; Ropo & Gustafsson 2008).

Jokaisen omat henkilökohtaiset arvostukset, arvot, normit ja etiikka vaikuttavat sitoutumiseen ja siihen minkälaisia asioita kukin pitää tärkeänä. Oma ammattiminä saattaa olla varsin erilainen kuin henkilökohtainen minä. Se todennäköisesti muuttuu ja kehittyy trainerin varmuuden ja osaamistason kasvun myötä, jolloin oma persoonallisuus tulee paremmin näkyviin. Voidaan sanoa, että henkilön ammattiminän kehittyminen ja muuttuminen on yleensä riippuvainen myös hänen kokemuksistaan, siitä mitä hän tietää ja osaa, mutta myös niistä ihmisistä joiden kanssa hän on tekemisissä. Kun henkilö tulee uutena jollekin alalle, on hänen ammatti-identiteetinsä luonnollisesti yleensä melko hauras. Alkuvaiheessa olisikin tärkeää päästä työyhteisöön mukaan ja oppia sen kirjoittamattomat säännöt ja normit, jotka tulokas saattaa hyväksyä ainakin alkuun sellaisenaan, vaikka ne poikkeaisivat hänen omista arvoistaan ja arvostuksistaan. (Eteläpelto & Vähäsantanen 2008.)

Toisaalta voidaan myös pohtia, onko vahvan ammattiminän kehittäminen nykyaikana enää tarkoituksenmukaista tai ylipäätään edes mahdollista. Työpaikkaa ja ammattia voidaan vaihtaa useamman kerran työuran aikana. Samalla tietoja ja taitoja tulisi pitää yllä ja kehittää jatkuvasti. Lisäksi itseään ja toimintatapojaan pitäisi uudistaa jatkuvasti. Näin ollen olisikin ehkä yhden vahvan identiteetin sijaan syytä pystyä omaksumaan ja kehittämään useita ammatti-identiteettejä elämän aikana, oppia niistä ja ottaa hyödyllisin osa mukaan uuteen työhön tai ammattiin. (Eteläpelto & Vähäsantanen 2008.)

Vaikka nykyajan jälkiteollinen yhteiskunta pitää tärkeänä epämuodollista työpaikoilla tapahtuvaa henkilöstön kouluttamista ja kehittämistä, voidaan personal trainerin ammatissa nähdä vielä kaikuja käsityömäisestä ammattikillan jäsenyyden mukanaan tuomasta

ammatti-identiteetin muotoutumisesta. Isoimmat liikuntakeskusketjut kouluttavat työntekijänsä osin itse noudattamaan ja omaksumaan yrityksen toimintamallit, arvot ja käsitykset. Koska alalla ei vielä toistaiseksi vaadita juuri personal trainer -koulutuksen suorittamista, on personal traineriksi ryhtyminen mahdollista ilman muodollista koulutusta, jolloin oppimista tapahtuu paljon kokeneempien trainereiden työtä seuraamalla, kysymällä heiltä apuja ja neuvoja ja samaistutaan personal trainer -yhteisöön. (Eteläpelto & Vähäsantanen 2008.) Suomessa, kuten monissa muissakin maissa, ammatilla ja ammattikunnalla on tärkeä merkitys silloin, kun määritellään jokaisen roolia ja osuutta yhteiskunnan työnjakoon ja arvostukseen (Hakkarainen & Jääskeläinen 2008). Toisaalta monien alojen asiantuntijat toimivat useissa tilanteissa itsenäisesti, oman ammattikuntansa asettamien osin tiedostamattomien ja kirjoittamattomien normien ja lakien mukaisesti (Lapinoja & Heikkinen 2008).

Joitakin ammattikuntia arvostetaan esimerkiksi pitkän ja vaativan koulutuksen vuoksi enemmän kuin toisia ja heidän palveluistaan ollaan valmiita maksamaan huomattaviakin rahasummia. Tällaisten ammattikuntien edustajia arvostetaan, ihaillaan ja etenkin nuoret haluavat päästä osalliseksi niitä. Tällä hetkellä myös personal trainereiden suosio ja kiinnostavuus ovat kasvussa ja työ nähdään mielenkiintoisena, ehkä osittain jopa epärealistisen hohdokkaana ja mediaseksikkäänä. Kysyntää trainereiden palveluilla joka tapauksessa on ja ihmiset ovat valmiita maksamaan niistä. Kolikon toinen puoli on puolestaan ainakin toistaiseksi, ovatko työnantajat esimerkiksi liikuntakeskuksissa halukkaita maksamaan personal trainereille riittävää korvausta tehdystä työstä?

Hakkaraisen ja Jääskeläisen (2008) mukaan ammatillisessa koulutuksessa tulisi suurin huomio kiinnittää yksilön taitojen kehittämiseen, kun taas tietyn ammatin hallintaa ja osaamista pitäisi kehittää työpaikan tarjoamassa koulutuksessa. Tämä polku on nähtävissä myös personal trainer -koulutuksessa, jossa koulutuksen tarjoajien tulisi antaa koulutuksen aikana opiskelijoille sellaiset henkilökohtaiset tiedot ja taidot, jotta he pystyvät työllistymään alalle. Työnantajien vastuulla puolestaan tulisi olla uuden trainerin kouluttaminen työpaikan käytäntöihin, asenteisiin ja arvostuksiin, sidosryhmien hallintaan ja niin edelleen. Hakkarainen ja Jääskeläinen (2008) jatkavat, että ammatillisen osaamisen

kehittämisen ei tulisi loppua siihen, kun koulutus on suoritettu tai ensimmäinen työpaikka on saatu vaan sen tulisi jatkua läpi koko työuran. Työn mielekkyyttä tulisi tarkastella aina nykyhetkessä. Tämän hetkistä tilannetta voi halutessaan verrata siihen, miten asiat ovat joskus olleet ja samalla pohtia, mitä mahdollisesti voisi olla tulossa. (Hakkarainen & Jääskeläinen 2008.)

Etenkin personal trainerin kaltaisessa ammatissa tietoja ja taitoja tulisi pitää yllä, kehittää ja laajentaa jatkuvasti, jotta pysyy mukana alan kehityksessä ja oma osaaminen ja ammattiyhteisyys voivat jatkaa kehittymistään. Aiempaan kokemukseen ja siihen, että on tehnyt asiat aina tietyllä tavalla, ei voi tuudittautua vaan aina on pyrittävä kehittämään itseään ja uudistumaan.

Personal trainerin tulisi olla piinkova ammattilainen ja liikunta-alan monipuolinen asiantuntija, luottavathan ihmiset hänen osaamiseensa ja apuunsa mitä moninaisimmissa liikuntaan, ravitsemukseen ja jopa elämänhallintaan liittyvissä asioissa. Näin ollen tärkeään asemaan nousee trainerin oma ammattiin ja ammattikuntaan liittyvä tietämys (Ruohotie 2008). Vaikka olisikin niin sanotusti itseopiskellut traineri, niin alan historia ja toimijat olisi varmasti jollakin tasolla hyvä tietää. Hyvällä trainerilla on myös vankka tietämys ihmiskehosta ja sen toiminnasta sekä erilaisista harjoitteluun liittyvistä seikoista kuten harjoittelun ohjelmoinnista, erilaisista harjoitusmenetelmistä, harjoitusliikkeistä. Erinomainen teoretinen tieto ei kuitenkaan vielä riitä vaan hänen on myös pystyttävä soveltamaan osaamaansa käytännössä (Ruohotie 2008), onhan jokainen asiakas ja tilanne aina erilainen ja tämä usein erottaakin asiantuntijat ja alansa ammattilaiset muista.

Todellisen jonkin alan ammattilaisen tunnistaa siitä, että hän kykenee hallitsemaan alaan liittyviä laajoja ja monimutkaisia kokonaisuuksia, ymmärtää asioiden keskinäisiä yhteyksiä syvällisellä tasolla ja osaa toimia syy-seuraussuhteiden mukaisesti. Lisäksi hän pystyy analysoimaan muutakin kuin oman alansa tietoa, arvioimaan sitä kriittisesti ja käyttämään sitä hyväkseen uusilla tavoilla omassa työssään ja sen vaatimilla tavoilla. Tärkeää olisi myös pystyä ennakoimaan tulevaa, haastaa rohkeasti itseään ja toteuttaa ideoitaan ennakkoluulottomasti. Asiantuntijan on siis tunnistettava omat kykynsä ja

uskottava niihin, mutta hän ei kuitenkaan saa unohtaa heikkouksistaan vaan hänen tulisi jatkuvasti yrittää kehittää niitä. (Ruohotie 2008.) Etenkin personal trainerin kaltaisessa ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavassa ammatissa on tärkeää ymmärtää jatkuvan oppimisen merkitys omalla työuralla, sillä tässä ammatissa ei voi koskaan olla täysin valmis tai täysinoppinut.

Ammatti-identiteetin ei kuitenkaan pidä ajatella olevan valmiiksi annettu, ikuisesti pysyvä kokonaisuus, vaan jokaisen meistä pitää luoda ammatti-identiteettimme viime kädessä itse ja siinä tulisi käyttää apuna persoonallisuuttamme. Ammatti-identiteetin lisäksi meillä on yleensä myös muita identiteettejä tai rooleja arjessamme, jotka koostuvat ajatuksistamme, tunteistamme ja toimintamalleistamme. Otamme yleensä erilaisia rooleja erilaisissa tilanteissa tai erityyppisten ihmisten kanssa, esimerkiksi ammattirooli voi olla hyvin erilainen kuin yksityinen tai perheeseen liittyvä rooli. Identiteetti muuttuu ja kehittyy yleensä kokemuksen ja varmuuden karttuessa ja myös eri elämäntilanteiden mukana. (Hänninen 2008.)

Professionaalisuus voidaan määritellä myös hyvän ammattitaidon mukanaan tuomana vapautena, vastuuna asiakkaistaan ja oman parhaansa tavoittelemiseen kaikissa työhön liittyvissä asioissa. Jotta voidaan puhua vahvasta ammatillisesta tietoisuudesta ja ammatin tarkoituksesta, tulisi ammattikuntaan kuuluvien pohtia omaa ja koko alan moraalialia ja etiikkaa. (Vanhalakka-Ruoho 2008.) Personal trainerin ammatissa eettiset ja moraaliset pohdinnat liittyvät usein asiakassuhteeseen kuten mitä on valmis tekemään asiakashankinnan eteen, kuinka asiakkaita kohdellaan tai minkälaiset ovat asiakassuhteen ehdot. Toisaalta tulisi kiinnittää huomiota myös työnantajan ja työntekijöiden välisiin suhteisiin, työsopimukseen ja sen ehtoihin ja palkkaukseen. Lapinoja ja Heikkinen (2008) kirjoittavat artikkelissaan, että ammattimaisesti toimivalla ammattikunnalla on myös muita selkeästi erottuvia piirteitä kuten selkeä ja yhtenäinen sisäinen kulttuuri ja näkemys ammatin tarjoamista uravaihtoehtoista. Alan asiantuntijoilla on yleensä tietoa omasta alastaan enemmän kuin muilla, eikä sitä välttämättä haluta jakaa ulkopuolisten, tai joissakin tapauksissa edes toisten ammattilaisten, kanssa. Toimintaa ei ole tarvetta

yhteiskunnan taholta kontrolloida hirveän tiukasti, mikäli sen jäsenet toimivat kaikissa yhteyksissä ammattimaisesti. (Lapinoja & Heikkinen 2008.)

Toiminnan ammattimaisuus ei vielä toistaiseksi täysin toteudu personal trainer -ammattikunnassa. Osasyitä siihen ovat alan yleinen järjestäytymättömyys, trainereiden varsin vaihtelevat taustat ja ammattikunnan suhteellinen nuoruus. Näin ollen alalle ei ole välttämättä ehtinyt kehittyä riittävästi ammatin sisäisiä, itsesääätelyä ohjaavia ja koko alaa eteenpäin vieviä käytäntöjä ja normeja.

Jotkut ammattiryhmät omaavat varsin lujan itsetunnon ja ovat pyrkineet itse säättämään ammattikuntansa rajoja sekä niitä tapoja, joilla yhteiskunta sitä määrittelee esimerkiksi pohtimalla ammattinimikkeen suojaamista ja rajaamista ainoastaan sellaisille henkilöille, joilla on muodollinen pätevyys kyseiseen ammattiin. Ammattinimikkeen suojaamisesta on personal trainereidenkin osalta käyty viime aikoina keskustelua ainakin työnantaja- ja koulutusorganisaatioiden tahoilla sekä myös julkisuudessa. Eräänä perusteluna ammattinimikkeen suojaamiselle ja ammattitutkintokoulutuksen tuomiselle myös yksityisten koulutusorganisaatioiden tarjontaan esitetään juuri alan villin viidakkotoiminnan hillitsemistä ja alan uskottavuuden ja ammattimaisuuden lisäämistä. Sitä, olisiko ammattitutkintostatusta mahdollista saada yksityisille koulutusorganisaatioille ja johtaisiko ammattitutkintokoulutus näiden tavoitteiden saavuttamiseen, pyritään selvittämään myöhemmin tämän tutkimuksen luvussa kolme. (Lapinoja & Heikkinen 2008.)

Lapinoja ja Heikkinen (2008) puhuvat artikkelissaan myös kollektiivisesta identiteetistä. Jotta personal trainerin ammatti ja ammattikunta jatkaisivat edelleen tietä kohti entistä ammattimaisempaa toimintaa, tulisi alalla työskentelevien itse sisällään määrittellä, onko ammattikunnalle löydettävissä yleistä ammatti-identiteettiä ja onko mahdollista löytää yhteistä määritettä sille, keitä personal trainerit ovat tai mikä on heidän tehtävänsä. (Lapinoja & Heikkinen 2008.)

2.3 Personal trainer -koulutus

Kuten edellä on jo mainittu, liikunta- ja hyvinvointiala kiinnostaa tällä hetkellä ihmisiä ja muun muassa personal trainer -palveluiden käyttö on kasvanut viime vuosina rajusti. Samalla myös personal trainer -koulutuksen kiinnostavuus on lisääntynyt ja alalle on tullut useita uusia koulutustahoja jo pitkään koulutusta tarjonneiden organisaatioiden rinnalle. Tässä pro gradu -työssä esitellään tarkemmin alan toimijoista kolme alalla pisimpään toiminutta: FAF Finland, Trainer4You ja TrainerLab. Ne tunnetaan kentällä hyvin, ovat arvostettuja ja niiden koulutustarjonta ja -sisällöt sekä koulutusten pituudet ja hinnat ovat hyvin samankaltaisia. Muista alan koulutustahoista löytyy tarkempia tietoja muun muassa Koskisen (2014) tekemästä selvityksestä Personal trainer -koulutus Suomessa.

Yllä mainitut kolme organisaatiota tarjoavat peruskoulutusta, kuntosaliohjaajakoulutusta ja personal trainer -koulutusta. Kunkin koulutustahon koulutuspolku alkaa peruskoulutuksesta mikäli hakijalla ei ole muuta liikunta-alan koulutusta tai työkokemusta. Peruskoulutuksen jälkeen hän voi osallistua kuntosaliohjaajakoulutukseen. Sen jälkeen, kun opiskelija on suorittanut hyväksytysti kuntosaliohjaajakoulutuksen, hän voi osallistua personal trainer -koulutukseen. Kuntosaliohjaaja- ja personal trainer -koulutukset sisältävät näissä kolmessa organisaatiossa myös lisenssikokeet, jotka koostuvat teoriakokeesta ja käytännön näyttökokeista. Hyväksytyjen lisenssikoenäyttöjen jälkeen koulutustahot myöntävät kuntosaliohjaaja- tai personal trainer -lisenssin. Koulutuksen aikana tulevat personal trainerit harjoittelevat käyttämään erilaisia laitteita, välineitä ja oman kehon painoa. He myös harjoittelevat ohjaamista ja liikkeiden opettamista sekä kuntotestausta. Tällä hetkellä Suomessa ehkä haastavinta koulutusten osalta on se, että palvelun tarjoajia on useita ja koulutusten sisällöissä ja kestoissa saattaa olla huomattaviakin eroja.

FAF Finland on koulutusorganisaatioista vanhin. Se on perustettu vuonna 1996 ja se toi personal trainer -koulutuksen Suomeen ensimmäisenä vuonna 1997. Tällä hetkellä FAF kouluttaa seitsemällä paikkakunnalla; Espoo, Helsinki, Kuopio, Lahti, Oulu, Tampere ja Turku ja kouluttajia on 27. Trainer4You on puolestaan alan toiseksi vanhin toimija ja se on perustettu vuonna 2004. Trainer4You:n koulutuksiin on mahdollista osallistua nykyään

yhdeksällä paikkakunnalla: Espoo, Jyväskylä, Lappeenranta, Mikkeli, Oulu, Savonlinna, Tampere, Turku ja Vaasa. Kouluttajia sen palveluksessa on 27. Viimeisimpänä näistä kolmesta on perustettu Trainer Lab vuonna 2008. Tällä hetkellä se kouluttaa ainoastaan pääkaupunkiseudulla, mutta on siellä noussut luotettavaksi ja ammattitaitoiseksi toimijaksi. TrainerLabilla on palveluksessaan 16 kouluttajaa. (Koulutusorganisaatiot 2014.) Kaikissa kolmessa organisaatiossa kouluttajat ovat kokeneita liikunta-alan eri sektoreiden ammattilaisia. Heidän joukossaan on muun muassa liikuntatieteiden, terveystieteiden, elintarviketieteiden ja terveystieteiden maistereita sekä fysioterapeutteja.

Vuosittain pelkästään edellä mainittujen kolmen koulutusorganisaation kautta valmistuu kymmeniä uusia personal trainereita. Vaikka koulutuksiin osallistuu runsaasti opiskelijoita, on myös peruutusten ja keskeyttäneiden määrä organisaatioissa melko iso. Tämä saattaa johtua useista eri syistä, kuten elämäntilanteen äkillisestä muutoksesta (esim. työsuhteen päätyminen, sairastuminen, muutto toiselle paikkakunnalle) tai koulutuksen saaminen muualta nopeammin tai halvemmalla.

Vertailtaessa eri organisaatioiden ammattimaisuutta ja palvelun laatua, olisi hyvä kiinnittää huomiota myös koulutuksen keston ja sisältöön. Taulukossa 1 kuvataan kolmen aiemmin esitellyn koulutusorganisaation personal trainer -koulutuksen kestoja päivinä. Taulukon toisella vaakarivillä puolestaan kuvataan kunkin organisaation tarjoaman koulutuskokonaisuuden kesto päivissä. Koulutuskokonaisuus koostuu kaikilla näillä kolmella toimijalla kolmesta koulutuksesta, jotka ovat peruskoulutus, kuntosaliohjaajakoulutus ja personal trainer -koulutus. Peruskoulutus ja kuntosalikoulutus, joita ei tässä työssä erikseen käsitellä, on jokaisessa organisaatiossa nimetty hieman eri tavalla, ja myös niiden pituuksissa ja koulutussisällöissä on jonkin verran eroja. Lisätietoja koulutuksista löytyy koulutusorganisaatioiden verkkosivuilta.

Lisäksi personal trainer -koulutuksen osalta on esitetty vertailun vuoksi tietoa myös muutamista muista Euroopan maista. Euroopan maiden osalta luvut ovat yhden koulutuksen tarjoajan tietoja, eikä tämän työn puitteissa ollut mahdollista lähteä selvittämään kaikista Euroopan maista kaikkien koulutusta tarjoavien tahojen koulutuksia.

Muutamasta esimerkistä kuitenkin näkee, että maiden välillä ja todennäköisesti myös eri koulutusorganisaatioiden välillä kussakin maassa, on isoja eroja vaihdellen yliopistossa tarjottavasta monivuotisesta koulutuksesta muutaman päivän kestäviin lyhytkoulutuksiin. Koulutusten vertailua hankaloittaa sekin, että osa organisaatioista ilmoittaa koulutuksen pituuden päivissä, toiset kuukausina ja jotkut tunteina, jolloin täyttä vertailukelpoisuutta koulutuksien laajuudesta ei tämän työn puitteissa ollut mahdollista tehdä.

TAULUKKO 1. Personal Trainer -koulutuksen pituus Suomessa ja Euroopassa (mukailtu www.faf.fi, www.trainerlab.fi, www.trainer4you.fi ja www.ereps.eu.com).

Koulutusorganisaatio/maa	personal trainer -koulutus	personal trainer koulutuskokonaisuus
FAF Finland	14 päivää	28 päivää (perusosa, kuntosaliohjaaja, PT)
Trainer4You	12 päivää	19 päivää (perusosa, kuntosaliohjaaja, PT)
Trainer Lab	14 päivää	29 päivää (perusosa, kuntosaliohjaaja, PT)
Englanti (CYQ/YMCA)	18 päivää	30 päivää (perusosa, kuntosaliohjaaja, PT)
Hollanti (EFAA.)	7 päivää	12 päivää (kuntosaliohjaaja+PT)
Ranska (Université de Strasbourg)	2 vuotta	
Italia (ISSA Europe)	6 päivää	
Espanja (Alto Rendimento)	12 kk	

Taulukkoon 2 puolestaan on kerätty kolmen suomalaisen koulutusorganisaation personal trainer -koulutusten koulutussisällöt.

TAULUKKO 2. Personal trainer -koulutuksen sisältöjä Suomessa (mukailtu www.faf.fi, www.trainerlab.fi ja Koskinen 2014).

FAF Finland	Trainer4You	Trainer Lab
<ul style="list-style-type: none"> • Ammattimaisen personal trainer toiminnan vaatimukset • Personal trainer -asiakassuhteet, motivointi-, ohjaus- ja asiakastaidot sekä elämäntapamuutokseen ohjaaminen • Voimaharjoittelun tehostaminen • Suoritusliikkeiden analyysi • Personal trainerin ravitsemusohjaus • Terveyskartoitus ja kuntotestaus • Hapenkuljetuselimistön harjoittaminen ja monipuolinen liikunta • Toiminnallisen harjoittelun perusteet ja käytännön harjoitteet • Edistyneiden asiakasryhmien harjoittelun toteuttaminen • Personal Training pienryhmille ja ryhmävalmennus • Monipuolisten personal trainer -ohjelmien rakentaminen • Lihasapainon, liikkuvuuden ja ryhdin analyysi • PT -palveluiden myynti • Personal Trainer yrittäjänä • Personal Trainerin työllistyminen, verkostot ja ”työkalut” • lisenssikokeet 	<ul style="list-style-type: none"> • Personal Trainer osaamisen määrittely, Ammattina personal training, Personal Trainer ajattelu • Toiminnallinen anatomia ja toiminnallinen harjoittelu • Menestyvän valmennustyön ABC • Kestävyysliikunta ja kuntotestaus • Harjoittelun ohjelmointi sekä henkinen valmennus • Liikkujan ravitsemus ja ravinto-ohjaus • Markkinointi, myynti ja tuotteistaminen • Henkilöbrändäys, Osaamisen muuttaminen euroiksi • Kuntouttava harjoittelu • lisenssikokeet 	<ul style="list-style-type: none"> • Ihmisen anatomia ja fysiologia • Kuormitusfysiologia • Biomekaniikka • Liikuntapedagogiikan perusteet • Valmennuksen ja harjoittelun periaatteet, suunnittelu, ohjelmointi ja seuranta • Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen • Liikuntapsykologia • Käytännön ohjausharjoitukset • Laji- ja välineperehdytys • Liikuntalääketiede • Ravitsemus ja painonhallinta • Kuntotestaus • Ensiapu, PT • Personal trainer -toimenkuva • lisenssikokeet

Tässä tarkemmin esiteltyjen toimijoiden lisäksi personal trainer -koulutusta Suomessa tarjoavia koulutusorganisaatioita ovat muun muassa Folkhälsan, PT Coaching Academy, Turun Hierojakoulu, Carl Wilhelm Akatemia, Tsemppari, PTF Finland, Somatic Personal

Trainer sekä Helsingin ja Kauhajoen evankeliset opistot. Myös useat urheiluopistot tarjoavat personal trainer -koulutusta osana niissä järjestettäviä liikunnan ammattitutkintoja. Koska tämän työn näkökulma on kaupallisissa toimijoissa, on urheiluopistot jätetty työstä pois. Ala ja ammattikunta ovat kaikesta villiydestään huolimatta ottaneet jo isoja kehitysaskelaita eteenpäin. Koulutusta arvostetaan, trainereiden ja työnantajien tietotaitotaso on kasvanut ja toiminnasta on tullut entistä ammattimaisempaa. Sosiaalisen median myötä on syntynyt yhteisöjä, joissa eri puolilla maata asuvat trainerit voivat helposti vaihtaa ajatuksia, kokemuksia, tietoa ja ideoita toistensa kanssa. Koulutusorganisaatioiden määrän lisääntyminen vie myös koulutusosaamista eteenpäin ja takaa laadukkaan ja ajanhermoilla olevien koulutusten jatkumisen Suomessa, mikäli toiminta hoidetaan ammattimaisesti ja laadukkaasti myös uusien toimijoiden osalta.

3 PERSONAL TRAINER -KOULUTUKSEN SÄÄTELY

Edellisessä luvussa pohdittiin personal trainereiden ammatti-identiteettiä ja ammattikunnan professionaalisuutta sekä todettiin että näissä asioissa on Suomessa vielä melko paljon tekemistä. Alalla ei tällä hetkellä ole juurikaan säätelyä, yksityisen sektorin koulutuksilla ei ole yhteisesti laadittuja kriteereitä tai pääsy- tai sisältövaatimuksia koulutuksille ja periaatteessa kuka tahansa voi toimia personal trainerina jopa ilman koulutusta. Näin ollen voidaan sanoa, että mikäli ala haluaa edelleen kehittyä ja kasvattaa uskottavuuttaan niin sanotun suuren yleisön silmissä, tulisi eri toimijoiden pohtia yhdessä ainakin jonkinlaisia säätelyn keinoja.

Eikä alalla ole oltu täysin toimeettomina. Suomessa esimerkiksi liikunta- ja hyvinvointialan työnantajat yhdessä Suomen kunto- ja terveystuotantakeskusten yhdistyksen (SKY ry) kanssa ajaa varsin vahvasti kuntosaliohjaajien ja personal trainer -koulutusten vaatimusten yhdenmukaistamista ja ainakin työnantajapuolen intresseissä on saada personal trainer -nimikkeestä suojattu ammattinimike. Tällöin personal traineriksi haluavan olisi käytävä vaatimukset täyttävä koulutus saadakseen käyttää kyseistä nimikettä. (Ks. esim. MTV3.fi.) Haastavaksi asian tekee muun muassa se, että Opetushallitus ei toistaiseksi ole katsonut hanketta kovin suopeasti, koska ala on, kuten edellä on jo todettu, toistaiseksi vielä villi, koulutusten sisällöt, pituudet, opetuksen taso ja hinnoittelu vaihtelevat varsin paljon (MTV3.fi; Ruoppila 2014).

Ensimmäisenä toimenä Opetushallitus edellyttääkin Suomessa järjestettävän personal trainer -koulutuksen tason selvittämistä. Lisäksi Opetushallitus on sitä mieltä, että urheiluopistojen tarjoamat liikunnan ohjauksen perustutkinnot antavat valmiudet toimia kuntovalmentajana, eikä kaupallisten toimijoiden tarjoamia personal trainer -koulutuksia ole nähty tarpeellisina personal trainerin ammatissa toimimiseksi. Tässä olisi kuitenkin hyvä muistaa, että kuntosaliohjaaja-nimikkeellä ei oikeastaan kukaan enää tee töitä ja personal trainerin työ pitää sisällään paljon muutakin kuin pelkästään kuntosaliohjausta. Vielä toistaiseksi alalla ei ole nähty niin sanottuja epäpäteviä personal trainereita kovin

suurena ongelmana, mutta toisaalta asiaan halutaan puuttua ennen kuin siitä kasvaa isompi ongelma (ks. esim. MTV3.fi).

Myös Euroopan unionin tasolla on jo olemassa standardeja ja kriteereitä koulutusten laajuudesta, vaativuudesta ja tasoista. Tätä työtä tekee *European Health and Fitness Organization (EHFA)*, joka on riippumaton, voittoa tavoittelematon organisaatio. EHFA on perustettu vuonna 2001 ja se jatkaa vuonna 1996 perustetun European Network of Fitness Associations -järjestön toimintaa. Organisaation päämaja on Brysselissä ja se toimii läheisessä yhteistyössä Euroopan Unionin kanssa, vaikka sillä ei vielä toistaiseksi olekaan virallista statusta unionissa. (EHFA 2014.)

EHFA:n toiminnan keskeisimpiä tavoitteita on kehittää ja parantaa terveys- ja liikunta-alan standardeja Euroopassa sekä kehittää käytäntöjä joiden avulla alan toimijat, niin ohjaajat kuin yrityksetkin, pystyisivät paremmin taistelemaan lisääntyvää inaktiivisuutta ja ylipainoisten ihmisten määrä kasvua vastaan. Organisaation tarkoituksena on myös jakaa ajankohtaista tutkimus- ja muuta tietoa sekä tarjota eri liikunta- ja terveystieteen ammattilaisille mahdollisuus verkostoitua eri maissa toimivien kollegoiden kanssa. EHFA:n tavoitteena on viedä liikunta- ja hyvinvointialaa eteenpäin koko Euroopan tasolla. Se on asettanut tavoitteekseen muun muassa edistää koulutuksen standardisointia jäsenmaissa, parantaa poliitikkojen, median ja kuluttajien tietoisuutta alasta, lisätä vaikutusvaltaansa EU:n hallinnossa sekä tukea ja ajaa eteenpäin alan tutkimusta. (EHFA 2014.)

3.1 Keskeiset käsitteet

The European Register of Exercise Professionals (EREPS) on EHFA:n valvonnassa toimiva, vuonna 2007 perustettu, Euroopan laajuinen rekisteri ohjaajille, trainereille, opettajille ja muille liikunta- ja hyvinvointialan ammattilaisille. Koska liikunta- ja hyvinvointiala on pikkuhiljaa kehittymässä ammattimaisempaan suuntaan ja esimerkiksi ohjaajilta vaaditaan korkeampaa koulutusta, on EREPS-rekisterin tarkoituksena muun muassa parantaa alan tehtävänimikkeiden tunnistamista ja tunnustusta Euroopan Unionin

alueella, tarjota jäsenilleen ammatillista uskottavuutta sekä helpottaa alan työntekijöiden liikkumista ja työntekoa Euroopan Unionin jäsenmaissa. (EREPS 2014.)

European Qualifications Framework (EQF) tarkoittaa eurooppalaisten tutkintojen viitekehystä ja se on Euroopan Unionin yhteistyössä jäsenmaiden kanssa kehittämä koulutusten viitekehysjärjestelmä, jonka Euroopan parlamentti ja neuvosto hyväksyivät vuonna 2008 (EQF 2014; FAF 2014). EQF-järjestelmän tarkoituksena on linkittää unionin jäsenmaiden erilaiset vaatimukset ja koulutusten kestot, jolloin niitä olisi helpompi lukea ja vertailla keskenään. Viitekehysten tarkoituksena on ohjata niin yleistä (perus)koulua, aikuiskoulutusta, ammatillista koulutusta ja työharjoittelua kuin korkeakoulutustakin. (EQF 2014.)

Järjestelmän avulla eri maiden koulutuksia voitaisiin mahdollisesti tulevaisuudessa yhdenmukaistaa ja opiskelumahdollisuuksia eri jäsenmaissa tehdä helpommaksi. EQF-viitekehys muodostuu kahdeksasta vaatimustasosta, joihin on kuvattu kyseisen tason koulutuksen antamat tiedot ja taidot, mitä opiskelija ymmärtää ja mitä hän osaa tehdä – eli kunkin koulutustason oppimistulokset, riippumatta siitä missä maassa, kaupungissa tai oppilaitoksessa kyseinen koulutus on suoritettu. Tarkemmat kuvaukset edellä mainituista vaatimuksista löytyvät esimerkiksi osoitteesta www.ereps.eu.com. Taulukossa 3 on kuvattu yleisimmät EREPS-rekisteriin oikeuttavat tutkinnot sen mukaan mille EQF-tasolle ne asettuvat. (EQF 2014.)

TAULUKKO 3. Yleisimmät EREPS-rekisteriin hyväksyttävät liikunta- ja hyvinvointialan tutkinnot niiden eurooppalaisen tutkintojen viitekehysjärjestelmän tason mukaan (mukailtu osoitteesta www.ereps.eu.com).

EQF-taso	Koulutusnimike
2	Fitness Assistant
3	Fitness Instructor Group Fitness Instructor
4	Personal Trainer Active Ageing Trainer Youth Fitness Instructor (Children and Adolescent)
5	Exercise for Health Specialist

Vaikka EHFA on tehnyt ja tekee paljon työtä liikunta- ja hyvinvointialan edistämiseksi ja ammattimaistamiseksi, on hyvä pitää mielessä, että se on yksityinen organisaatio, ei viranomaisjärjestö eikä sillä vielä toistaiseksi ole virallista asemaa Euroopan Unionissa eikä sen auktorisoinneilla tai laatustandardeilla ole esimerkiksi Suomessa virallista statusta. Viimeisen parin vuoden aikana Suomessakin on herätty siihen, että alalle olisi hyvä luoda yhtenäiset personal trainer -koulutusten perussisältöjä ja laajuutta koskevat kriteerit. Eräs esimerkki tästä on jo edellä mainittu Suomen kunto- ja terveystuotantakeskusten yhdistyksen (SKY ry) ja joidenkin koulutusorganisaatioiden ajama prosessi, että Opetushallitus myöntäisi myös kaupallisella sektorilla toimivien koulutusorganisaatioiden personal trainer -koulutuksille ammattitutkintonimikkeen, jolloin koulutus olisi mahdollista suorittaa esimerkiksi näyttötutkintokoulutuksena. (FAF 2014; Hämäläinen-Bister 2014.)

Suomen kunto- ja terveystuotantakeskusten yhdistys eli SKY ry on Suomen Yrittäjien toimialajärjestö, joka toimii muun muassa personal trainer -koulutuksen asiantuntijaorganisaationa Suomessa. Lisäksi se tukee ja kehittää alan toimintaa ja on

luonut SKY-standardit personal trainereita kouluttaville organisaatioille. (Sky ry 2014.) Standardeja käsitellään tarkemmin myöhemmin tässä luvussa.

3.2 Näyttötutkinnot

Näyttötutkintokoulutus on pääsääntöisesti suunnattu aikuisopiskelijoille. Koulutuksessa oma ammattitaito voidaan näyttää toteen työelämässä omien työtehtävien avulla, riippumatta siitä, miten kyseinen henkilö on osaamisensa, tietotaitonsa ja kokemuksensa saavuttanut. Näyttökoe voi olla yksittäinen, sovittuna ajankohtana suoritettava näyttö tai pidempiaikainen prosessityylinen näyttö. Usein tutkintoa suorittava osallistuu myös jonkin verran koulutusorganisaation tarjoamaan teoriaopetukseen sekä mahdollisesti myös sitä edeltävään niin sanottuun valmistavaan koulutukseen, mutta mikäli hänen ammattitaitonsa katsotaan riittäväksi, voidaan koko näyttötutkinto tai vaihtoehtoisesti jokin osa-alue suorittaa pelkällä näyttökokeella ilman osallistumista teoriaopetukseen. (Näyttötutkinto 2014a.) Näyttötutkintoja eli ammattitutkintoja on runsaasti eri aloilta, ja jokaiselle tutkinnolle on Opetushallituksessa määritetty tutkintoperusteet, joissa on muun muassa määritetty, mikä on riittävä ammattitaito, mitä asioita tutkinnon eri osissa arvioidaan, mitkä ovat eri arvosanojen kriteerit ja kuinka oma ammattitaito on mahdollista osoittaa. Lisäksi perusteissa on kerrottu, mistä osioista tutkinto muodostuu sekä mitkä niistä ovat pakollisia ja mitkä valinnaisia. Nämä löytyvät esimerkiksi Opetushallituksen verkkosivuilta.

Laadunvalvonnasta ja kehitystyöstä näyttötutkintokoulutuksen kohdalla vastaavat tutkintotoimikunnat, joiden jäsenet valitsee Opetushallitus. Jäsenet valitaan kyseisen ammattialan työnantajista, työntekijöistä, opetushenkilökunnasta sekä itsenäisten ammatinharjoittajien joukosta. Näyttötutkintoja ja niiden järjestämistä säädelään laissa ja asetuksessa ammatillisesta aikuiskoulutuksesta. Tämän lisäksi Opetushallituksessa on laadittu lakia täydentäviä ohjeistuksia (Näyttötutkinto 2014b). Ammatillista aikuiskoulutusta ovat muun muassa sellaiset ammatilliset perustutkinnot, jotka voidaan suorittaa näyttötutkintona sekä ammatti- ja erikoisammattitutkinnot. Lisäksi siihen voidaan lukea edellä mainittuihin tutkintoihin valmistava koulutus ja ammatillinen lisäkoulutus, vaikka se ei johtaisikaan näyttötutkintoon. Ammatillisesta aikuiskoulutuksesta asetetun

lain päätehtävänä on ”ylläpitää ja kohottaa aikuisväestön ammatillista osaamista, antaa opiskelijoille valmiuksia itsenäisen ammatin harjoittamiseen, kehittää työelämää ja edistää työllisyyttä sekä tukea elinikäistä oppimista” (Laki ammatillisesta aikuiskoulutuksesta 21.8.1998/631). Ammatillisessa koulutuksessa arvioinnin tulisi kiinnittää huomiota kyseessä olevan koulutuksen kehittämiseen. Lisäksi sen avulla tulisi pohtia, kuinka oppimista ja opiskeluresursseja voitaisiin yhä entisestään parantaa. Koulutusorganisaation on tehtävä itsearviointia tarjoamistaan koulutuspalveluista, mutta myös tehdä yhteistyötä ulkopuolisen arvioijan kanssa. Näyttötutkintokoulutuksissa koulutusorganisaatioiden ulkopuolista arviointia tekevät opetus- ja kulttuuriministeriön yhteydessä olevat erilliset koulutuksen arviointineuvostot. (Laki ammatillisesta aikuiskoulutuksesta annetun lain muuttamisesta 12.8.2011/952.)

Esimerkiksi Liikunnan ammattitutkinon perusteissa määritellään, että ”Liikunnan ammattitutkinossa tutkinon suorittaja osoittaa osaamisensa liikunnan ammattilaisena toimimisessa ja liikkumaan ohjaamisessa”. Liikunnan ammattitutkintoon on myös mahdollista liittää suorituksia myös jostakin toisesta ammattitutkinosta tai erikoisammattitutkinosta. Osaamista arvioidaan tutkinon osittain ja näyttöjen tulee tapahtua aidoissa tilanteista työpaikalla. Oppilaan arviointia tekevät niin työntekijän, työnantajan kuin teoriaopetusta antavan oppilaitoksen edustajat (Liikunnan ammattitutkinto 2014 13–14, 42). Personal trainer -koulutusten taso näyttötutkintokoulutuksessa voisi olla ammatti- tai erikoisammattitutkintotasoista, mikäli Opetushallitus tämän luvan myöntäisi (Hämäläinen-Bister 2014). Ehkä keskeisimpänä erona näissä koulutuksissa on, että ammattitutkinon suorittaja näyttää tutkintonaäytöissä toteen alan työntekijältä osaamiseen kuuluvia perustehtäviä ja ammattitaitoa, kun taas erikoisammattitutkinon suorittaminen edellyttää perustasoa vaativampien työtehtävien hallintaa (Näyttötutkinto 2014a). Personal trainer -ammatin ja koulutuksen osalta perustehtäviä voisivat olla muun muassa asiakkaan ohjaaminen tai yksinkertaisen kuntosaliohjelman laatiminen, kun taas vaativampiin tehtäviin voisi kuulua esimerkiksi kuntotestaaminen, harjoitusohjelman jaksottaminen ja monipuolisten erilaisten harjoitusmenetelmien hallinta.

Näyttötutkintokoulutuksen ohella personal trainer -ammattiin voisi olla mahdollista opiskella myös oppisopimuskoulutuksella, joka jo nykyisin on vaihtoehtoinen koulutusmuoto lähes kaikissa ammatillisissa tutkinnoissa. Siinä missä näyttötutkinnot on tarkoitettu pääsääntöisesti aikuisopiskelijoille, oppisopimuskoulutus soveltuu niin nuorille kuin aikuisillekin. (Oppisopimuskoulutus 2014). Oppisopimuskoulutusta tapahtuu personal trainer -koulutuksessa jo nyt jonkin verran, mutta oppilasmäärät ovat varsin pieniä eivätkä läheskään kaikki oppisopimustoimistot tai -keskukset miellä ainakaan yksityisen sektorin personal trainer -koulutuksia mahdolliseksi oppisopimuskoulutuksen väyläksi. Oppisopimuskoulutuksesta ja sen järjestämisestä on säädetty useammassa laissa tai asetuksessa, joita ovat muun muassa laki ja asetus ammatillisesta koulutuksesta (L630/1998, A811/1998), laki ja asetus ammatillisesta aikuiskoulutuksesta (L631/1998, A812/1998), laki opetus- ja kulttuuritoimen rahoituksesta (L1705/2009) sekä työsopimuslaki (55/2001) (Oppisopimuskoulutus 2014).

Opetushallituksen käynnistämän ammatillisen koulutuksen ja ammattitutkintojen uudistamisprosessin myötä ammatillisen koulutuksen lainsäädäntö uudistui vuodenvaihteessa 2018. Tämän uudistuksen myötä puhtaita näyttötutkintoja ei enää ole mahdollista suorittaa ja jatkossa aikuisopiskelijan on mahdollista suorittaa ammatillisia perustutkintoja sekä ammatti- tai erikoisammattitutkintoja. Lisäksi ammatti- ja erikoisammattitutkintojen perusteet uudistuvat portaittain vuoden 2019 alkuun mennessä. Edellä mainittujen tutkintojen osalla ammattitaito tullaan kuitenkin jatkossakin esittämään eri tutkinnonosien perusteiden mukaisilla käytännön näytöillä. (Tutkintoreformi 2018.)

3.3 Kaupallisten personal trainer -koulutusten laadun kehittäminen

Alkuvuodesta 2015 personal trainer -koulutuksen säätely ja yhdenmukaistaminen otti ison harppauksen eteenpäin, kun Suomen kunto- ja terveystoimintakeskusten yhdistys SKY ry aloitti koulutusorganisaatioiden auktorisointi- ja koulutuksen vaatimuskriteerien luomisprosessin, jonka tarkoituksena on luoda Suomeen personal training -koulutukselle ja kouluttajille yhteiset minimivaatimukset ja -kriteerit sekä standardoidut koulutukset. Koulutusorganisaatioiden auktorisointia hallinnoi SKY ry. Auktorisoinnin saaneista

koulutusorganisaatioista valmistuneet personal trainerit voivat puolestaan hakeutua Auktorisoitu personal trainer[®] -rekisteriin ja käyttää itsestään nimitystä Auktorisoitu personal trainer[®] eli APT[®]. Lähtökohtana osaamisen ja opetuksen vaatimuksille olivat yleiseurooppalaisen koulutusten viitekehyksen (EQF) kriteerit ja määritelmät. (SKY ry 2015a ja 2015b.) APT[®]-rekisteristä ja sen hakuprosessista kerrotaan tarkemmin myöhemmin tässä luvussa.

Vuoden 2017 lopussa personal trainereiden koulutus Suomessa sai lisää uskottavuutta, kun SKY ry julkisti, että suomalainen auktorisoitujen personal trainerien APT-rekisteri on yhdistynyt European Register of Exercise Professionals (EREPS) -rekisterin kanssa. Suomen kunto- ja terveystuotantakeskusten yhdistys SKY ry ja EuropeActive allekirjoittivat sopimuksen jo keväällä 2017 ja personal trainereiden yhteisnäkyvyys molemmista rekistereissä alkoi heti vuoden 2018 ensimmäisenä päivänä. Yhdistymisen myötä koulutukselle tuodaan Euroopan laajuiset yhdenmukaiset kriteerit ja standardit ja auktorisoitujen koulutusorganisaatioiden opiskelijat pääsevät jatkossa liittymään yhdellä hakemuksella sekä kotimaiseen että kansainväliseen rekisteriin.

Yhteisestä rekisteristä tulee ajan mittaan olemaan varmasti hyötyä alan jokaiselle osapuolelle. Kuten SKY ry:n tiedotteessa (2017) sanotaan, kuluttajan on aiempaa helpompi tarkistaa personal trainerin osaaminen ja pätevyys, samoin työnantajan on yksinkertaista selvittää hakijan kokemus ja pätevyys tästä rekisteristä. Itse personal trainerille rekisteri tarjoaa muun muassa hyvän mahdollisuuden esitellä omaa osaamistaan ja markkinoida palvelujaan sekä toisaalta myös mahdollistaa helpommin työnhaun Euroopassa. Auktorisoidut koulutusorganisaatiot hyötyvät rekisterien yhdistymisestä koulutusten keston, osaamisvaatimusten ja pääsykriteerien yhdenmukaistumisella. Lisäksi personal trainerin ammatista haaveilevan on jatkossa helpompi löytää luotettavat ja laadukasta koulutusta tarjoavat organisaatiot. (Sky ry, 2017.)

Vaikka näiden kahden rekisterin yhdistyminen on hyvä asia ja vie personal trainer -alan standardoitumista eteenpäin, on haasteena ainakin Suomessa edelleen se, että personal trainer ei ole suojattu nimike, eikä työtä tehdäkseen ole pakollista käydä minkäänlaista

koulutusta (ks. esim. Ristmeri 2017). Lisäksi koulutuksen tarjoajia on monia, joista kaikki eivät ole SKY ry:n auktorisoimia ja näin ollen koulutusten pituudet, sisällöt, materiaalit ja vaatimukset voivat vaihdella suurestikin. Oma lukunsa on myös liikunnan ammattitutkintojen uudistus, joka voi tuoda mukanaan suuriakin muutoksia personal trainer -koulutustoimintaan, sillä jo nyt on nähtävissä esimerkiksi urheiluopistojen suurempi panostus personal trainer -koulutuksen tarjoamiseen ammattitutkintojen sisällä tai niiden ohessa.

Ajatus auktorisoiduista koulutuksista ja koulutuksen käyneiden personal trainereiden rekisteristä on todennäköisesti lähtenyt liikkeelle alalla vallitsevasta ”villistä viidakosta”. Kuluttajan on hyvin hankalaa vertailla personal trainereiden osaamista ja luotettavuutta, koska koulutusorganisaatioita on Suomessa niin monta ja opetuksen taso ja kesto vaihtelevat huomattavasti. Lisähaastetta osaamisen määrittelylle tuovat henkilöt, jotka eivät ole käyneet minkään koulutusorganisaation koulutuksia ja ovat vain aloittaneet henkilökohtaisten valmennuksien tekemisen esimerkiksi oman harjoittelutaustan kautta. Toki on hyvä muistaa, että yksin jonkin koulutuksen suorittaminen ei tee kenestäkään hyvää personal traineria, mutta kuluttajien luottamuksen ja alan uskottavuuden kannalta olisi tärkeää, että koulutusorganisaatioilla olisi olemassa kriteerit edes koulutusten eri osa-alueiden vähimmäistasosta. (SKY ry 2015b.)

Tämän prosessin pohjalta laaditut personal trainer -koulutusta tarjoavien organisaatioiden SKY-standardit toimivat Suomessa järjestettävän auktorisoidun personal trainer -koulutuksen ohjenuorina. Standardien kehittämisen lähtökohtana ja perustana ovat jo edellä mainitun EQF-viitekehyksen ammattitaitovaatimukset. Lisäksi koulutuksen opetusvaatimusten ja -sisältöjen määrittämisessä ovat olleet apuna tunnettujen ja arvostettujen kansainvälisten personal trainer -koulusta tarjoavien organisaatioiden (mm. EuropeActive, ACSM, CYQ ja FISAF) koulutussisällöt sekä suomalaisia liikunta-alan ammattitutkintojen vaatimuksia ja arviointikriteerejä. Kyseisen tason vaatimukset on kuvattu taulukossa 4. Personal trainer -koulutuksen yhdenmukaistamiseksi ja laadun parantamiseksi luodut suomalaiset standardit ovat kuitenkin vain minimivaatimuksia,

joiden päälle koulutusorganisaatiot voivat harkintansa mukaan tarjota lisää opetusmoduuleja ja opetustunteja omissa koulutuksissaan. (SKY ry 2015c.)

TAULUKKO 4. EQF-tason 4 vaatimukset tiedoille, taidoille ja pätevyydelle (mukailtu SKY ry 2015c).

TIEDOT	TAIDOT	PÄTEVYYS
työ- tai opintoalan fakta- ja teoretiedot laajoissa asiayhteyksissä	kognitiiviset ja käytännön taidot, joita vaaditaan, kun luodaan ratkaisuja työ- tai opintoalan erityisongelmiin	itsenäinen työskentely, noudattaen yleensä ennustettavien, mutta mahdollisesti muuttuvien työ- ja opintoympäristön suuntaviivoja, muiden suorittamien rutiinitehtävien valvonta sekä osittaisen vastuun ottaminen työhön tai opintoihin liittyvien toimien arvioinnissa ja parantamisessa.

Mikäli personal trainer -koulutusta Suomessa tarjoava organisaatio haluaa itselleen SKY ry:n auktorisoinnin, tulee sen käydä ensin läpi auditointiprosessi. Tätä prosessia hoitaa kuusijäseninen auktorisointilautakunta, jonka nimittää SKY ry. Lautakunnan jäsenet valitaan kahden vuoden välein. Auktorisointilautakunta arvioi koulutustoiminnan konkreettisten elementtien lisäksi myös organisaation kouluttajien koulutustaustaa, asiantuntemusta ja ammattitaitoa. (APT Personal Trainer 2017a.) Tällä hetkellä auktorisointilautakunnan kokoonpano on taulukon 5 mukainen. Edellä mainittujen kriteereiden täyttymisen lisäksi tulee auktorisointia haluavan koulutusorganisaation sitoutua noudattamaan SKY ry:n laatimia personal trainer -koulusta koskevia eettisiä periaatteita (SKY ry 2015c). Lista näistä eettisistä periaatteista ja ohjeista löytyy tämän pro gradu -tutkielman liitteestä 2.

TAULUKKO 5. APT -auktorisointilautakunnan jäsenet (mukailtu APT Personal Trainer 2019a).

Jäsenet	Varalla
Riitta Hämäläinen-Bister, Toiminnanjohtaja SKY ry, Reetta Kuosmanen opettaja, personal training Länsi-Suomen opisto Jari Lamminen (pj) Fysioline Oy Jarno Lemmelä koulutuspäällikkö, TrainerLab Oy Teijo Mathlin Jessica Reiman Personal trainereista vastaava johtaja, Fysioline Fressi Stefan Westerback, FISAF PT-koulutusten johtaja, Folkhälsan Hannamari Viitanen projektipäällikkö, SKY ry Mikael Witick valmentaja, personal trainer, Trainer4You	Markus Majava, opettaja HEO Joni Listola, koulutuspäällikkö FAF Finland

Ensimmäiset auditoinnit tehtiin keväällä 2015 ja vuonna 2017 Suomessa oli kahdeksan SKY-auktorisoitua personal trainer -koulutusorganisaatiota: Carl Wilhelm Akatemia, FAF Finland, Folkhälsan, Helsingin Evankelinen opisto (HEO), Kauhajoen evankelinen opisto (KEO), Länsi-Suomen opisto (LSO), TrainerLab ja Trainer4You (Sky ry 2017). Auditointia haluavan koulutusorganisaation on oltava tunnistettavissa yritykseksi tai

yhteisöksi, mikä tarkoittaa että, sillä on käytössään muun muassa viranomaisten myöntämä yritys- tai yhteisötunnus eli y-tunnus. Muita yrityksen tai yhteisön tunnusmerkkejä ovat esimerkiksi verottajan mukaan muun muassa ennakkoperintärekisteriin ja muihin rekistereihin kuuluminen, lakisääteisten ilmoitusten tekeminen, toimilupa sekä toiminnan laajuus ja itsenäisyys (vero.fi 2017).

Lisäksi organisaation pitää ilmoittaa koulutuksesta vastaavan henkilön nimi sekä muut mahdolliset kokopäiväisesti organisaation koulutusten parissa työskentelevät henkilöt. Ennen auditointiprosessin alkua organisaation on toimitettava auditointilautakunnalle tiedot siitä, kuinka asiakaspalvelu toimii ja asiakaspalvelun yhteystiedot. Muita lautakunnalle annettavia tietoja ovat yrityksen verkkosivujen osoite, mitä sosiaalisen median kanavia organisaatio käyttää koulutusten mainostamisessa tai asiakaspalvelussa, miten koulutuksiin ilmoitaudutaan, miten opiskelijoiden tiedot kirjataan ja säilytetään sekä miten, missä ja kuinka kauan lisenssikokeiden tuloksia säilytetään. Organisaatiolla pitää olla olemassa fyysiset koulutustoimintaan tarkoitetut tilat ja välineet sekä teoria- että käytännön opetusta varten. (SKY ry 2015c.)

Edellä mainittujen, itse organisaatiota koskevien vaatimusten lisäksi myös varsinaista koulutustoimintaa koskee useampia vaatimuksia, joiden tulee täytyä, jotta auditointiprosessissa oleva koulutustaho voi saada auktorisoinnin omalle toiminnalleen. Organisaatiolla on oltava vähintään yksi vastuukouluttaja, jonka tehtävänä on laatia koulutuksen sisältöjen suuntaviivat oman osaamisalueensa osalta ja tuottaa tarvittaessa materiaalia oman osaamisalueensa aiheisiin. (SKY ry 2015c.) Tästä voidaan päätellä, että vastuukouluttajan tehtävänä on seurata suunnitelmien toteutumista ja mahdollisesti myös päivittää ja muokata niitä.

SKY ry:n (2015) mukaan vastuukouluttajalla tai -kouluttajilla on oltava joko liikunta-, terveys-, tai elintarviketieteiden maisterin tutkinto tai hänen pitää olla liikuntakasvatuksen tai kasvatustieteen maisteri. Vastuukouluttajan lisäksi myös osalla muista kouluttajista on oltava jokin edellä mainituista koulutuksista. Muuten kouluttajilta edellytetään yleisesti ottaen vähintään ammattitasoista liikunta-, kuntoutus-, sosiaali- tai terveysalan

peruskoulutusta ja lisäksi joko työ- tai kouluttajakokemusta trainer -toiminnasta. Muun kuin liikunta-alan koulutustaustan omaava henkilö voi toimia personal trainer -koulutuksessa kouluttajana, jos hänellä on useamman vuoden käytännön ohjaustyö- tai kouluttajakokemusta liikunta-alalta. Auktorisointilautakunta voi harkintansa mukaan vaatia hakijakandidaattia näyttämään toteen palveluksessaan olevien kouluttajien taustan ja osaamisen esimerkiksi todistuskopioiden avulla. (SKY ry 2015c.)

Sen lisäksi, että koulutusorganisaation on varmistuttava palkkaamiensa kouluttajien taustasta, tulee sen huolehtia jokaisen uuden kouluttajan huolellisesta perehdyttämisestä organisaation tapoihin, koulutusmateriaaleihin, käytössä oleviin ohjelmiin ja välineisiin sekä koulutuspaikkoihin. Koulutusorganisaation tulee järjestää säännöllisesti kouluttajatapaamisia kouluttajien ammattitaidon ylläpitämiseksi ja tarjota kouluttajille tarvittaessa jatkokoulutusta ammattitaidon lisäämiseksi. Auditointiprosessin läpäiseminen hyväksytysti edellyttää aiemmin mainittujen seikkojen lisäksi myös, että organisaatio kerää jokaisesta koulutuksesta ja kouluttajasta palautteen mahdollisimman pian koulutuksen päättymisen jälkeen ja myös analysoi palautteen, jotta voidaan seurata, mitä mahdollisia kehityskohteita koulutuksissa, kouluttajissa tai asiakaspalvelussa on. (SKY ry 2015c.) Palautteen kerääminen ja analysointi eivät kuitenkaan riitä, vaan olisi hyvä, että organisaatio pystyisi vielä todentamaan perustellusti, minkälaisia toimenpiteitä palautteen pohjalta on tai ei ole tehty.

Opetukselle ja sen sisällölle on laadittu vähimmäisvaatimukset, jotka on kuvattu taulukossa 6. Nämä vaatimukset kattavat niin lähiopetuksen, itseopiskelun, käytännön harjoittelun kuin oppimistehtävätkin. Jokainen koulutusorganisaatio voi muokata koulutuksensa rakenteen ja opetuspäivien sisällöt haluamallaan tavalla, kunhan asetetut minimivaatimukset täyttyvät. Mikäli hakuprosessin alussa nämä kriteerit eivät täyty, on auktorisointilautakunnalla oikeus pyytää organisaatiota tekemään koulutustensa rakenteeseen tarvittavat muutokset kriteerien täyttymiseksi. (SKY ry 2015c.)

TAULUKKO 6. EQF-tason 4 personal trainer -koulutuksen vaatimukset (yhden opetustunnin kesto 60 minuuttia) (mukailtu APT Personal Trainer 2017a).

Aihealue	Tuntimäärä
Opetus	200 tuntia
Itseopiskelu ja oppimateriaalit	200 tuntia
Oppimistehtävät	50 tuntia
Käytännön ohjausharjoittelu tai työssäoppiminen ja sen raportointi	120 tuntia
Omien taitojen harjoittelu ja näyttökokeisiin valmistautuminen	70 tuntia
Näyttökokeet: teoriakoe ja käytännön näytöt	kaksi (2) teoriakoetta ja kolme (3) käytännön näyttöä
Yhteensä	640 tuntia

Taulukossa 6 määritelty lähiopetuksen minimiopetustuntimäärä koostuu sekä teoria- että käytännön opetuksesta. Lähiopetuksen jaksojen välillä opiskelijoilla tulee olla riittävästi aikaa itseopiskeluun lähiopetusjaksojen aikana opettujen asioiden kokonaisvaltaista ymmärtämistä ja sisäistämistä varten. (SKY ry 2015c.) Ainakaan toistaiseksi ei ole katsottu tarpeelliseksi määrittellä opetusjaksojen välin pituutta, vaan kukin koulutusorganisaatio voi itse määrittellä parhaaksi katsomansa aikavälin lähiopetusjaksojen välille. SKY ry:n auktorisointivaatimusten mukaan koulutusorganisaatiot voivat halutessaan käyttää kontaktiopetuksen lisäksi apuna verkko- tai videomateriaalia, mutta mikäli niitä käytetään, on kouluttajien ohjattava näitä opintoja ja opiskelijan edistymistä on seurattava ja oppimista arvioitava. Auktorisointiprosessin alussa koulutusorganisaation on esitettävä auktorisointilautakunnalle käyttämänsä kirjallinen opetusmateriaali, joka voi yhtä hyvin olla organisaation kouluttajien ja vastuuhenkilöiden itse kirjoittamaa materiaalia kuin liikunta- ja hyvinvointialan oppikirjojen tai ammattikirjojen hyväksikäyttöä opetusmateriaalina. (SKY ry 2015c.) Hyvä keino edellä mainittujen verkko- tai videomateriaalien kautta tapahtuvan oppimisen seuraamiseksi ovat erilaiset

oppimistehtävät, mutta tehtäviä olisi toki hyvä sijoitella myös lähiopetusjaksojen sisältöön. Koulutuksissa olisi hyvä käyttää myös kirjalliseen materiaaliin perustuvia tehtäviä. Auktorisointikriteereissä onkin mainittu, että koulutukseen pitää kuulua useampia erilaisia oppimistehtäviä, joiden suorittamista koulutusorganisaatio seuraa ja jotka joku sen täysipäiväisistä työntekijöistä tai kouluttajista arvioi ja antaa opiskelijoille palautteen. (SKY ry 2015c.)

Lähiopetus-, itseopiskelu-, materiaali- ja tehtävävaatimusten lisäksi kriteereissä edellytetään, että personal trainer -koulutukseen kuuluu aidon asiakkaan kanssa tehtävä harjoitusasiakassuhde (ohjausharjoittelu) tai muu työssäoppiminen. Tästä jaksosta opiskelijan pitää tehdä kirjallinen lopputyö, joka luonnollisesti myös arvioidaan ja josta opiskelija saa viimeistään lisenssikokeiden yhteydessä palautteen ja tarvittaessa parannus- tai korjausehdotuksia. Asiakassuhteeseen kuuluvat muun muassa asiakkaan alkuhaastattelu, mahdolliset alku- ja lopputestit sekä asiakkaan tavoitteiden mukaisen harjoitusohjelman suunnittelu. Yhtenä tärkeänä osa-alueena harjoittelussa tulisi kiinnittää huomiota siihen, kuinka opiskelija saa luotua asiakassuhteen ja miten hän pitää tätä suhdetta yllä. (SKY ry 2015c.) Asiakassuhde ja siihen liittyvät asiat ovat ensiarvoisen tärkeitä hallita jatkossa, kun opiskelijat valmistuvat ja ryhtyvät oikeasti työskentelemään personal trainereina.

Edellisissä kappaleissa on käyty läpi koulutusorganisaatioon, kouluttajiin, koulutusten sisältöön ja opetukseen liittyviä SKY ry:n määrittämiä auktorisointikriteereitä. Näiden lisäksi auditointiprosessin aikana tarkastellaan näyttökokeita. Kriteereiden mukaan koulutukseen tulee kuulua vähintään kaksi teoriakoetta ja kolme käytännön näyttöä. Koulutusorganisaatiot voivat itse määritellä, kuinka ne järjestävät näyttökokeet, mutta SKY ry:n kriteeristön mukaan niiden sisällön pitää koostua personal trainerin osaamisvaatimuksista, jotka on tässä tutkielmassa esitetty aiemmin taulukossa 4 (SKY ry 2015c). Edelleen SKY ry edellyttää, että koulutusorganisaatio pystyy hakuprosessin aikana esittämään kriteerit, joiden mukaisesti organisaation arvioijakouluttajat arvioivat opiskelijoiden suorituksia näyttökokeissa sekä niissä käytetyt arviointilomakkeet. Näyttökokeiden hyväksytyt suorituksen, samoin kuin ei-hyväksytyt suorituksen, kriteerit tulee olla kerrottuna opiskelijoille hyvissä ajoin ennen ensimmäistä näyttökoetta.

Koetulokset tulee arkistoida koulutusorganisaatiossa huolellisesti joko sähköiseen rekisteriin tai paperiversioina omiin kansioihinsa ja että niitä säilytetään vähintään kaksi vuotta. Opiskelijalle tulee tarjota mahdollisuus uusien osien tai osien näyttökokeista, joista hän ei ole päässyt koulutusryhmänsä näyttökokeiden aikana läpi kahden vuoden sisällä oman ryhmänsä näyttökokeiden ajankohdasta, muussa tapauksessa koulutuksen järjestäjä voi vaatia opiskelijaa suorittamaan kaikki näyttökokeet uudelleen. Joissakin tapauksissa voi käydä niinkin, että opiskelijan pitää käydä myös varsinainen koulutus uudelleen. (SKY ry 2015c.)

Vaikka auktorisoiduille personal trainer -koulutuksille on määritelty tietyt kriteerit ja vaatimukset, voi koulutuksen rakenne kuitenkin vaihdella eri organisaatioiden välillä. Jokaisen organisaation, joka on läpäissyt auktorisointiprosessin, opetus suunnitelmasta tulee kuitenkin löytyä seuraavat aiheet ja niistä on oltava kirjallista opetusmateriaalia:

- personal trainerin rooli ja toiminta,
- toiminnallinen anatomia,
- fysiologia,
- ravitseminen,
- liikunnan ja terveyden psykososiaaliset näkökulmat,
- fyysisen kunnon harjoittaminen,
- terveystieteen kartoitus ja suorituskyvyn mittaaminen,
- harjoitusvaikutus, harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi,
- tuki- ja liikuntaelämäntien vammat sekä urheiluvammat,
- erityishuomiota vaativat asiakasryhmät,
- personal trainer -palveluiden myynti ja
- personal trainerin erilaiset toimintamahdollisuudet sekä verkostot. (SKY ry 2015c.)

Tässä pro gradu -tutkielmassa on mainittu ainoastaan keskeisimmät aiheotsikot koulutusten sisällöstä. Aiheiden tarkempi kuvaus ja sisältö löytyvät liitteestä 1 sekä sähköisessä muodossa SKY ry:n verkkosivuilta.

Aiemmin tässä luvussa kerrottiin, että SKY ry vastaa personal trainer -koulutusorganisaatioiden auktorisoinnista. Lisäksi se hoitaa ja ylläpitää auktorisoiduille

personal trainereille tarkoitettua APT[®]-hakemistoa (SKY ry 2015a). Seuraavaksi käyn läpi auktorisoidun koulutusorganisaation ja auktorisoidun personal trainerin hakuprosessit ja esittelen erään mahdollisuuden koulutusten standardoinnin apuvälineeksi.

3.3.1 Hakuprosessi auktorisoiduksi personal trainer -koulutusorganisaatioksi

Auktorisoitujen personal trainer -koulutusten ryhmä ei ole suljettu eikä määrää ole sidottu mihinkään tiettyyn lukuun, vaan jokainen Suomessa personal trainer -koulutusta tarjoava taho voi niin halutessaan hakea auktorisointia itselleen. Ensimmäiseksi auktorisointia itselleen haluavan organisaation tulee täyttää ja lähettää sähköinen esitietolomake SKY ry:n verkkosivujen kautta sekä maksaa auktorisointiprosessin aloitusmaksu. (SKY ry 2015a.) Tarkemmat tiedot hakuprosessin ja auktorisoidun personal trainer -koulutusorganisaation maksuista löytyvät taulukosta 7.

TAULUKKO 7. SKY-auktorisoinnin avaus-, käsittely- ja vuosimaksut koulutusorganisaatioille vuonna 2017 (mukailtu APT Personal Trainer 2017b).

Käsittelymaksu vuonna 2017	
SKY ry:n jäsenhintaa 1.000 €	Hinta ei-jäsenille 1.200 €
+ 250 € avausmaksu = 1.250 €	+ 250 € avausmaksu = 1.450 €
Koulutusorganisaation vuosimaksu 2017	
SKY ry:n jäsenhintaa 300 € / vuosi	Hinta ei-jäsenille 690 € / vuosi

SKY ry:n tiedotteen mukaisesti hakuprosessi jatkuu siten, että avausmaksun suorittamisen jälkeen hakija pääsee täyttämään sähköisen hakemuslomakkeen ja lähettämään auktorisointipyyntönsä SKY ry:lle. Kun auktorisointipyyntö on saapunut SKY ry:lle, se laskuttaa hakijalta hakemuksen käsittelymaksun. Tässä vaiheessa SKY ry myös käsittelee ja esihyväksyy hakemuksen tai pyytää hakijalta täydennyksiä hakemukseen. Mikäli hakemus esihyväksytään SKY ry:ssä, se lähetetään auktorisointilautakunnalle auditointia varten.

Mikäli SKY ry:n esikäsittelyssä hakemuksessa on ilmennyt puutteita, on hakijaorganisaatiolla neljä viikkoa aikaa toimittaa täydentävää materiaalia SKY ry:lle ja auktorisointilautakunnalle. Mikäli hakijan pitää täydentää hakemustaan, ilmoitetaan sille täydennyspyynnön yhteydessä määräaika, johon mennessä täydennykset tulee toimittaa SKY ry:lle. Jos täydennyksiä ei ole toimitettu annettuun määräaikaan mennessä, hakemus hylätään ja hakijan tulee aloittaa auktorisointiprosessi uudelleen. Mikäli hakemus on alun perin täyttänyt vaatimukset tai riittävät täydennykset tulevat ajoissa, ottaa auktorisointilautakunta hakemuksen käsittelyyn ja myös haastattelee hakijaorganisaation edustajan tai edustajat. (SKY ry 2015a.)

Varsinaisessa auditointitilaisuudessa on auktorisointia hakevasta organisaatiosta oltava jonkun täysipäiväisen koulutuksia hoitavan henkilön paikalla. Hänen tehtävänään auditointitilaisuudessa on muun muassa esitellä organisaation koulutusmateriaalit, koulutuksen sisällöt ja tuntimäärät sekä kouluttajien taustat sekä luonnollisesti vastata mahdollisiin kysymyksiin koulutustoiminnasta ja siihen liittyvistä asioista. Lisäksi hänellä on oltava mukanaan kaikki lomakkeet ja dokumentit, joita organisaatiolta prosessin alkuvaiheessa on pyydetty. Jos koulutus ei auktorisointilautakunnan mielestä täytä auktorisoinnin kriteerejä, antaa se hakijalle selvityksen, mistä hylkäys johtui ja mahdollisuuden vielä täydentää hakemusta vuoden sisällä ensimmäisestä auditointitilaisuudesta. (SKY ry 2015a.) Edellä mainitun perusteella voidaan todeta, että mikäli koulutusorganisaation hakemus hyväksytään auditointitilaisuudessa, on hakija hyväksytty auktorisoiduksi personal trainer -koulutusorganisaatioksi.

3.3.2 Hakuprosessi personal trainereille APT® -rekisteriin

Edellisessä alaluvussa (3.3.1) kerroin minkälainen on koulutusorganisaatioiden auktorisoinnin hakuprosessi. Tässä alaluvussa keskityn puolestaan siihen, miten personal trainerit voivat hakea APT®-rekisteriin. Kuten aiemmin on mainittu, tämä SKY ry:n ylläpitämä hakemisto avautui toukokuussa 2015 ja auktorisoitujen personal trainer -koulutusorganisaatioiden kouluttamat personal trainerit pääsevät tähän rekisteriin

automaattisesti, kun ovat suorittaneet koulutuksen hyväksytysti ja hakevat sinne itse. Myös muiden koulutusorganisaatioiden personal trainerit tai personal trainerina ilman koulutusta työskentelevät voivat hakea auktorisoitujen personal trainereiden rekisteriin, mutta heidän osaltaan ammatillisten valmiuksien vaatimuksia on enemmän kuin auktorisoitujen personal trainer -koulutustahojen koulutuksen käyneillä personal trainereilla. Taulukkoon 8 on listattu APT®-rekisteriin pääsyyn oikeuttavat ammatilliset valmiudet koulutuksen ja työkokemuksen osalta. Kuten aiemmin on kerrottu, auktorisoiduista personal trainer -koulutusorganisaatioista valmistuneiden personal trainereiden tiedot ja taidot ovat EQF-tasoa 4. (SKY ry 2015a.)

Kun personal trainer hyväksytään hakemistoon, hän saa käyttöönsä APT®-kortin, jonka avulla hän voi todentaa esimerkiksi työnhaussa tai asiakkailleen käyneensä standardien mukaisen, auktorisoidun personal trainer -koulutuksen. Ensimmäinen vaihe hakuprosessissa on hakulomakkeen täyttäminen SKY ry:n verkkosivuilla. Hakemuksen lähettämisen jälkeen SKY ry käsittelee ne sitä mukaa, kun ne tulevat perille. Jos ja kun personal trainer hyväksytään rekisteriin, hän saa jäsenmaksulaskun, jonka maksettuaan hän saa vielä sähköisessä muodossa vahvistuksen hyväksymisestä sekä hakemiston kirjautumisohjeet. Sähköpostin saapumisen jälkeen personal trainer on virallisesti auktorisoitu personal trainer ja saa käyttää nimikettä APT®. Jäsenmaksu maksetaan joka vuosi ja SKY ry määrittelee summan joka vuosi uudelleen. Vuoden 2017 maksut on esitetty taulukossa 9. (APT Personal Trainer 2017c; SKY ry 2015a.) Vuonna 2019 maksu on edelleen 70 euroa, mutta hinta kattaa jäsenyyden myös kansainvälisessä EREPS-rekisterissä (APT Personal Trainer 2019b).

TAULUKKO 8. Personal Trainerin ammatilliset valmiudet (mukailtu SKY ry 2015a).

Koulutus	Työkokemus (väh. 500 t/vuosi PT-työtä)
Auktorisoidun koulutusorganisaation kouluttama personal trainer	työskentelee todennettavasti personal trainerina
Taustakoulutuksena liikunta-, terveys- ja/tai kuntoutusalan koulutus, pääpaino liikunnallisessa ammattiosaamisessa	todennettavissa oleva työkokemus personal trainerin tehtävistä vähintään kahdelta (2) vuodelta.
Taustakoulutuksena personal trainerin koulutus	todennettavissa oleva työkokemus personal trainerin tehtävistä vähintään kolmelta (3) vuodelta.
Ei liikunta-, terveys- ja/tai kuntoutusalan koulutusta	todennettavissa oleva työkokemus personal trainerin tehtävistä vähintään viideltä (5) vuodelta.

TAULUKKO 9. APT®-auktorisoitu personal trainerin vuosimaksu 2015–2017 (mukailtu APT Personal Trainer 2017c ja Sky ry 2015a).

APT® -rekisteröintimaksu vuoden 2015 loppuun	40 € / vuosi
APT® -rekisteröinti- / vuosimaksu 2016	70 € / vuosi
APT® -rekisteröinti- / vuosimaksu 2017	70 € / vuosi

3.3.3 Osallistuva suunnittelu personal trainer -koulutusten standardoinnin apuna

Vaikka personal trainer -koulutusta ryhdyttiin vuonna 2015 SKY ry:n johdolla viemään Suomessa kohti ammattimaisempaa toimintaa ja koulutuksille rakennettiin yhtenäisiä vaatimuksia ja laatukriteereitä, olisi jatkossa hyvä pohtia yhtenä vaihtoehtona osallistuvan suunnittelun ja yhteissuunnittelun malleja, jotta aloitettu polku kohti ammattimaisempaa toimintaa saataisiin laajennettua koko kentälle ja kaikki alan osapuolet ja toimijat aidosti mukaan toimintaan. Suomi (1989) kirjoittaa, että osallistuva (PART) suunnittelu on yksi toisen maailmansodan jälkeen kehitettyjen suunnitteluteorioiden pääsuuntauksia. Muita pääsuuntauksia ovat rationaalis-teknokraattinen ja normatiivis-teknokraattinen suunnittelu. Siinä missä kaksi jälkimmäistä suuntausta painottavat asiantuntijakeskeisiä suunnittelutekniikoita, pyrkii osallistuva suunnittelu aktivoimaan kansalaisia ja muita

kulloisenkin asian kannalta tärkeitä sidosryhmiä osallistumaan niin suunnitteluun kuin varsinaiseen päätöksentekoon. (Suomi 1989, 23–24.) Keskeistä erilaisissa osallistuvan suunnittelun malleissa on suunnittelun itseohjautuvuus, demokraattisuus sekä alkuperäisestä suunnitelmasta mahdollisesti esiin nousevat vastasuunnitelmat. Osallistuva suunnittelu sai enemmän jalansijaa jo 1970-luvulla, mutta myös 1980-luvulla suunnittelussa pidettiin tärkeänä, että myös he joille kohdetta suunnitellaan, otetaan mukaan keskusteluun jo suunnitteluvaiheessa ja heidän näkemyksensä otetaan aidosti huomioon. Osallistuvassa suunnittelussa keskeisenä ajatuksena on, että tieto kulkee pääasiassa alhaalta ylös ja kaikilla sidosryhmillä on samanlaiset mahdollisuudet osallistua suunnitteluun. (Suomi 1989 23–24, 41, 43.)

Hyvin lähellä osallistuvaa suunnittelua on yhteissuunnittelu, joka laajasti tarkasteltuna tarkoittaa suunnittelua, johon suunnittelijan lisäksi tulisi ottaa mukaan henkilöt, jotka tulevat tavalla tai toisella käyttämään suunnitelmien perusteella syntyvää kohdetta. Tärkeitä sidosryhmiä yhteissuunnitteluprosesseissa suunnittelijan lisäksi ovat muun muassa asukkaat tai muut kohteen loppukäyttäjät, urheiluseuran tai -seurojen edustajat, tarkoituksenmukaiset kunnan eritoimielinten edustajat sekä yksityisen sektorin edustajat. Yhteissuunnittelun lähtökohtana tulisi aina olla eri sidosryhmien välinen tiivis yhteistyö, kaikkien näkemysten kuunteleminen ja huomioonottaminen. Parhaiten päästään hyvin lopputuloksiin, kun suunnittelijan ja virkamiesten objektiiviseen teoriatietoon asiasta yhdistetään asukkaiden tai jonkin muun kohderyhmän omiin kokemuksiin perustuva tieto siitä, mitä kohteessa tarvitaan ja mitä sille pitäisi tehdä. (Suomi 1989, 43, 46.)

Kun ajatellaan personal trainer -koulutuksen tai ammatin kehittämistä ja uudistamista osallistuva suunnittelu tai yhteissuunnittelu olisi mitä todennäköisimmin se tie, joka toisi mukanaan koko alaa eteenpäin vieviä päätöksiä. Näin ollen jo asioiden suunnitteluvaihteessa tulisi työryhmässä olla edustajia eri koulutusorganisaatioista, personal trainereista, liikunta- ja hyvinvointialan työnantajista, Opetushallituksesta ja Opetus- ja kulttuuriministeriöstä sekä mahdollisesti myös ammattiliitosta.

Prosessin etenemiseksi jouhevasti aikataulussa, eri sidosryhmien ideoiden ja äänen kuulumiseksi sekä päätösten, toimenpiteiden ja tavoitteiden dokumentoimiseksi eräänä toimivana vaihtoehtona voisi olla Suomen (1989) mainitsema työkirjamenetelmä. Sen eri vaiheiden avulla pyritään saamaan kaikki osapuolet sitoutumaan paremmin prosessiin, tarkastelemaan eri näkemyksiä, mahdollisia ongelmia tai ristiriitoja sekä tuomaan esiin ratkaisuja niihin. Personal trainer -ammatin eteenpäin viemisessä ja mahdollisessa koulutuskriteerien, sisältöjen ja vaatimusten yhdenmukaistamisprosessissa tulisi ensimmäisten työkirjavaiheiden mukaisesti tarkastella nykyistä tilannetta eri näkökulmista, pohtia mihin suuntaan alaa ja koulutuksia halutaan viedä, mitä haasteita alalla tällä hetkellä on, etsiä vastauksia esille nouseviin kysymyksiin sekä sopia työryhmälle yhteiset säännöt ja toimintatavat. (Ks. Suomi 1989, 51–52.)

Seuraavaksi suunnitteluprosessin keskiöön tulisi nostaa tiedon hankkiminen ja tuottaminen kaikkien osallistujien näkökulmasta sekä myös tietoon tutustuminen. Näin jokaisen suunnitteluprosessiin osallistuvan on mahdollista asettua muiden osapuolien rooliin ja tarkastella tietoa muiden sidosryhmien kannalta. Mikäli kaikki osapuolet ottavat tähän vaiheeseen yhtä aktiivisesti osaa, tietoa saadaan kerätyksi laaja-alaisesti ja luotettavasti sekä tiedon perusteella pystytään keskustelemaan asialinjalla. Prosessia on myös helpompi lähteä jatkamaan ja ainakin joitakin mahdollisia ristiriitoja ja kiistatilanteita voidaan kenties ratkaista tai ennaltaehkäistä jo heti prosessin alkuvaiheessa. Tässä vaiheessa prosessia olisi tärkeää, että siihen osallistuvat löytävät yhtenäisen kielen, jonka avulla voitaisiin varmistaa, että kaikki osapuolet ymmärtävät, mitä ja mistä puhutaan, käyttävät samoja termejä ja ymmärtävät asiat ja päätökset samoilla tavoilla. Yhteisen kielen edistämiseksi osapuolien olisi hyvä aika ajoin asettua toinen toistensa rooliin ja pohtia asioita toisista näkökulmista. (Suomi 1989, 53–55.)

Suunnitteluprosessin viimeisissä vaiheissa keskeisiksi asioiksi nousevat avoimen, rehellisen ja suoran vuoropuhelun aikaansaaminen ja onnistuminen sekä prosessin aikana lähes väistämättä syntyvien konfliktien ratkaiseminen nopeasti ja tehokkaasti, kuitenkin kaikkia osapuolia tyydyttävästi (Suomi 1989, 55). Pelkkä ristiriitojen ratkaiseminen ei vielä riitä onnistuneen yhteissuunnitteluprosessin läpiviemiseksi, vaan ehdottoman tärkeää olisi

laatia tilanteiden pohjalta konkreettisia korjaus- tai kehitysehdotuksia asioiden eteenpäinviemiseksi (Suomi 1989, 56). Myös vaihtoehtoisia suunnitelmia ja ideoita voisi olla hyvä kuljettaa varsinaisen suunnitelman rinnalla, jos näyttäisikin siltä, että varsinainen suunnitelma osoittautuu toimimattomaksi tai hankalaksi toteuttaa.

4 TUTKIMUKSEN METODOLOGISET RATKAISUT

Tässä luvussa tutustutaan tämän pro gradu -tutkielman tutkimusmenetelmään. Ensin esitellään, miksi kyseinen menetelmä valittiin ja mihin joukkoon tutkimus kohdistettiin. Tämän jälkeen käydään läpi, miten tutkielman aineisto kerättiin ja analysoitiin. Lopuksi tarkastellaan tutkielman reliabiliteettia ja validiteettia.

4.1 Tutkimusmenetelmän valinta

Tämä pro gradu -tutkielma on muodoltaan empiirinen kvantitatiivinen tutkimus. Vilkan (2007) mukaan kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimusmenetelmä tarkoittaa, että tutkittavaa tietoa tarkastellaan ja kuvaillaan numeroiden avulla ja tutkimuksen tulosten tulisi vastata esimerkiksi sellaisiin kysymyksiin kuin kuinka moni, kuinka paljon tai kuinka usein. (Vilka 2007, 14.) Tämä tutkielma lähestyy aihetta yksityisen sektorin toimijoiden näkökulmasta ja se sijoittuu liikunnan yhteiskuntatieteiden tieteenalalle, liikuntasuunnittelun ja osin myös liikuntapolitiikan aloille. Kaupallisen sektorin koulutustahoista esiteltiin tarkemmin kolme pisimpään toiminnassa ollutta koulutusorganisaatiota, joiden koulutuspolut, laajuudet ja hinnat ovat varsin samankaltaiset. Pienempiä koulutustahoja ei tässä työssä esitellä tarkemmin, koska niiden sisällöt, kestot ja hinnat vaihtelevat varsin paljon. Urheiluopistot puolestaan on jätetty tämän työn ulkopuolelle, koska ne eivät toimi kaupallisella sektorilla.

Tämän pro gradu -tutkimuksen muodoksi valittiin määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus kahdesta pääasiallisesta syystä. Ensinnä tutkimuksessa haluttiin saada tietoja mahdollisimman monelta eri puolilla Suomea asuvilta personal trainereilta ja toiseksi tutkijan elämäntilanne ja aikataulut eivät mahdollistaneet esimerkiksi syvällisten henkilökohtaisten haastattelujen tekemistä. Sähköinen kysely valittiin tutkimuksen aineistonkeruutavaksi sen maksuttomuuden, vastaajien nopean saavutettavuuden ja tutkijan tutkimuksen tekemiseen käytössä olleen ajan rajallisuuden vuoksi. ”Suomen Personal Trainerit” Facebook-ryhmä valittiin harkinnanvaraisesti tutkimuskohteeksi (ks. Vilka 2007, 58), koska ryhmässä on mukana suhteellisen suuri määrä personal trainereita

ympäri Suomea. Kyselyn lähettämishetkellä ryhmässä oli noin 2 000 jäsentä. Ryhmän jäsenet ovat eri-ikäisiä, edustavat kumpaakin sukupuolta, työskentelevät erilaisissa ympäristöissä, minkä perusteella arvioitiin, että ryhmän jäseniltä on mahdollista saada tietoa tutkimuksen kohteena olevista aiheista kattavasti. Lisäksi, koska henkilöt ovat jäseninä ko. ryhmässä, on heillä jokaisella myös internet-yhteys jossakin muodossa ja sitä kautta jokaisella ryhmän jäsenellä oli yhtäläinen mahdollisuus kyselyyn vastaamiseen (ks. Vilka 2007, 64).

Kvantitatiivinen tutkimusote valittiin tämän tutkimuksen muodoksi osin tutkimustaloudellisista ja -aikataulullisista syistä ja osin siksi, että haluttiin saada tietoa mahdollisimman suurelta joukolta alan ammattilaisilta ympäri maan, joiden taustat ja työskentelyolosuhteet voivat vaihdella hyvinkin paljon. Haastattelumuodoksi valittiin edellä mainituista syistä sähköinen postikysely, jonka toteuttamisesta kerrotaan tarkemmin myöhemmin tässä luvussa.

4.2 Aineiston kerääminen ja analysointi

Useiden tutkijoiden (ks. mm. Ruusuvaori & Tiittula 2005) mukaan tutkimusaineisto kerätään, jotta tutkimuksen kohteena olevasta aiheesta saadaan lisätietoja. Näin on asia myös tämän pro gradu -tutkimuksen osalta: tutkimusaineisto kerättiin, jotta tämän pro gradu -tutkimuksen tekijä sai kerättyä tietoa tutkimuksensa teoriataustan tueksi ja lisukkeeksi. Hirsjärvi ja Hurme (1988) sekä Ruusuvaori ja Tiittula (2005) pitävät ensisijaisen tärkeänä, että tutkija kiinnittää jatkuvasti huomiota kysymysten asettelun ja oletettujen vastaustapojen merkitykseen tehdessään kyselylomaketta (Hirsjärvi & Hurme 1988, 16, 28–29; Ruusuvaori & Tiittula 2005, 10–11, 23, 27, 31, 51). Asia pidettiin myös tämän tutkielman kyselyn laatimisen johtoajatuksena koko prosessin ajan. Tämän tutkimuksen aineiston keräämisen muodoksi valittiin sähköinen kyselytutkimus vakioidulla kyselylomakkeella, koska haluttiin, että vastaajat vastaavat kyselyn kautta samoihin asioihin. Kyselyn avulla haluttiin tietoa vastaajien mielipiteistä suhteessa asetettuihin tutkimuskysymyksiin. (Ks. Vilka 2007, 28.)

Lomakkeen kysymykset pohdittiin tarkkaan ja aseteltiin siten, että ne olisi mahdollisimman helppo ymmärtää ja kaikki vastaajat ymmärtäisivät kunkin kysymyksen tarkoituksen samalla tavalla kuin kysyjä oli sen ajatellut. Lomakkeen laadinnassa pidettiin koko ajan mielessä kysymysten tarkoituksenmukaisuus ja kielen pitäminen yksinkertaisena. Kysymykset laadittiin myös mahdollisimman lyhyiksi ja yksinkertaisiksi, jotta vastaajien oli mahdollisimman helppoa ja nopeaa vastata kyselyyn. Kysymykset aseteltiin siten, että vastauksista ei pysty päättämään vastaajan henkilötietoja, eikä kyseisiä tietoja tule näkyviin mihinkään, ellei vastaaja ole itse niitä antanut osallistumalla vastaajien kesken järjestettyyn arvontaan. (Hirsjärvi & Hurme 1988, 16, 28–29; KvantiMOTV 2014; Ruusuvuori & Tiittula 2005, 10–11, 23, 27, 31, 51.) Tutkimusprosessin aikana, teoriaosuuden kirjoittamisessa ja kyselylomakkeen laatimisessa, pyrittiin jatkuvasti pitämään mielessä tutkimuksen ja haastattelun tai kyselyn tavoitteet; mitkä ovat kyselyssä vastaajan ja tutkijan roolit sekä se, miten kysymysten asettelu ohjaa vastaajan vastauksia. Pyrkimyksenä oli, että kysymykset olisivat mahdollisimman vähän vastaajaa johdattelevia.

Kyselylomake rakennettiin Webropol-kyselyohjelmaan. Lomaketta ja kysymyksiä testattiin jo tekovaiheessa FAF Finlandin silloisen koulutuspäällikön Eero Simojoen kanssa. Ennen kyselyn lähettämistä sitä testattiin muutamalla personal trainerin -työtä tekevällä FAF Finlandin kouluttajalla. Palautteiden perusteella kyselylomakkeeseen tehtiin vielä joitakin muutoksia. Lopullinen kyselylomake lähetettiin ensimmäisen kerran 2.1.2015 sähköisenä kyselynä Facebookista löytyvään ”Personal Trainerit” -ryhmään saatekirjeen kera. Saatekirje löytyy tämän tutkielman liitteestä 3. Alkuperäiseen kyselyyn ei tullut – syystä tai toisesta – juuri vastauksia ja kysely uusittiin tutkimuksen tekijän aikatauluhaasteiden vuoksi syksyllä 2015. Kaiken kaikkiaan kyselyyn saatiin 88 vastausta personal trainereilta ympäri Suomea. Lisäksi kyselyn oli avannut 90 henkilöä, jotka eivät kuitenkaan vastanneet kyselyyn.

Tutkittavat kysymykset strukturoitiin kysymyksiksi kyselylomakkeeksi, jotta tutkimuksen avulla oli mahdollista selvittää personal trainerina toimivien henkilöiden näkemyksiä tutkimuksessa selvitettävistä asioista. Lisäksi vastausvaihtoehdot mietittiin etukäteen sellaisiksi, että mahdollisimman moni vastaajista ymmärtäisi vaihtoehdot samalla tavoin,

kuten tutkija oli ne tarkoittanut. Valtaosaan kysymyksistä pyydettiin vastaukset numeroina ja kukin numero vastaa tiettyä vastausvaihtoehtoa. Numeroiden ja vastausvaihtoehtojen vastaavuudet avattiin kyselylomakkeessa jokaisen kysymyksen kohdalla erikseen. Kysymyksiä laadittaessa ja sanamuotoja valittaessa kiinnitettiin huomiota siihen, että niiden avulla tutkimuksen teoreettiset ja käsitteelliset asiat muutettiin eli operationaalistettiin, jotta kyselyyn vastaavat henkilöt pystyvät vastaamaan kysymyksiin oman arkiymmärryksensä kautta. (Ks. Vilkkä 2007, 14–15, 36–37.)

Jotta kyselyyn vastaaminen sujuisi vastaajilta mahdollisimman hyvin, jokaisen kysymyksen alkuun kirjoitettiin lyhyet ja selkeät ohjeet kysymykseen vastaamiseksi. Kyselylomakkeen kysymysten muodoksi valittiin pääasiassa suljetut ja vakioidut monivalintakysymykset, lisäksi kyselyssä käytettiin muutamaa avointa kysymystä sekä yhdistettyjä kysymyksiä. Avoimien kysymysten määrä haluttiin minimoida tutkijan vähäisen kokemuksen vuoksi ja koska todettiin, että suurimpaan osaan tutkittavasta tiedosta vastaukset saadaan selville parhaiten monivalintakysymyksillä. (Ks. Vilkkä 2007, 66–69, 71.) Tämän tutkimuksen kyselyn perusjoukkoa voidaan pitää edellä luvussa 4.1 mainittua Facebookin Suomen Personal Trainerit -ryhmää ja siinä kyselyn lähettämishetkellä mukana olleita 2 000 henkilöä.

Saadut 88 vastausta puolestaan muodostavat tutkimuksen otosjoukon. Koska tutkimusaineisto on pieni, otettiin tähän tutkimuksen lopulliseen tulosten analysointiin mukaan kaikki havaintoyksiköt ja näin ollen voidaan tämän tutkimuksen osalta puhua kokonaisotannasta tai kokonaistutkimuksesta (ks. Vilkkä 2007, 52). Vaikka otosjoukko on pieni, on se kuitenkin riittävän suuri pro gradu -tutkimuksen tarpeisiin ja sen avulla on mahdollista kuvata perusjoukon ominaisuuksia ja ilmenemistä tarpeeksi tarkasti. Otosjoukko myös edustaa kohtalaisen hyvin perusjoukkoa, sillä se sisälsi vastaajia eri ikäryhmistä ja eri puolilta maata. Vastaajat myös työskentelivät erilaisissa alan työpaikoissa, mikä vastaa suhteellisen tarkkaan alan todellista tilannetta.

Tutkimuksen kyselylomakkeen (liite 4) ensimmäisten neljän kysymyksen avulla haluttiin selvittää vastaajien taustoja. Ensimmäisenä kyselylomakkeessa kysyttiin vastaajien

ikäryhmää, sitten työkokemusta sekä koulutustaustaa niin yleisesti kuin nimenomaan liikunta- ja hyvinvointialalta. Sukupuoli jätettiin taustakysymyksistä kokonaan pois, koska arvioitiin, ettei sukupuoli ole niin merkitsevä tekijä vastaajien mielipiteissä kuin esimerkiksi ikäluokka tai koulutustausta. Lisää taustatietoa kysyttiin myös seuraavissa kysymyksissä, kun vastaajia pyydettiin kertomaan missä päin Suomea he työskentelevät. Tähän kysymykseen vastaajien oli mahdollista valita useampi kuin yksi vastausvaihtoehto. Seuraavien kysymysten avulla haluttiin selvittää tarkemmin personal trainer -työn laatua, kun vastaajilta kysyttiin muun muassa minkälaisessa ympäristössä he toimivat personal trainereina, tekivätkö he työtä kokopäiväisesti vai osa-aikaisesti ja oliko heillä kuukausi- vai tuntipalkka.

Sitten vastaajia pyydettiin määrittelemään personal trainer -käsite, kertomaan minkä koulutusorganisaation koulutuksen he olivat käyneet sekä kuinka pitkä personal trainer -koulutuksen pitäisi olla. Kysymyksissä 16, 17, 19 ja 20 vastaajia pyydettiin kertomaan viisiportaisen Likertin asteikon avulla mielipiteensä annettuihin asioihin tai väittämiin. Heitä pyydettiin vastaamaan asteikolla 1–5 sen mukaan kuinka tärkeänä he kyseessä olevaa kohtaa pitivät tai kuinka samaa tai eri mieltä he asiasta olivat. Loput kysymykset käsittelivät personal trainereiden jatkokouluttautumista.

Tutkimusta tehdessään tutkijan on aina myös huomioitava kato vastausten osalta. Se tarkoittaa sitä, että osa tiedoista jää puuttumaan (ks. esim. Vilkka 2007, 59). Tämän tutkimuksen osalta kato oli suhteelliseen suuri. Siihen saattoi vaikuttaa esimerkiksi se, että alalla ja tutkimuksen kohteena olevassa ryhmässä monet eivät ole käyneet minkäänlaista koulutusta ennen personal trainerina työskentelyn aloittamista, jolloin he saattavat olla jo lähtökohtaisesti sitä mieltä, että koulutuksesta ei ole mitään hyötyä, eikä kyselyyn vastaamista ole siten koettu tarpeelliseksi. Voi myös olla niin, että vaikka kyselyn lähettäminen ajoitettiin niin, että vastaajilla olisi aikaa vastata siihen, olisi ajankohtaa ollut tarvetta miettiä vielä tarkemmin.

Tutkimuksen kyselylomakkeen vastausten analysointi oli alun perin tarkoitus tehdä SPSS-tilastolaskentaohjelman avulla, mutta se jouduttiin loppujen lopuksi tekemään Excel-

taulukkolaskentaohjelmalla, koska tutkijan käytössä oleviin tietokoneisiin ei saatu asennettua SPSS-ohjelmaa. Vilkka (2007) kirjoittaa, että aineiston analyysissä olisi hyvä käyttää apuna useampaa analyysitapaa tarkimman mahdollisen tiedon esiin saamiseksi. Niinpä tässä pro gradu -tutkimuksessa käytettiin aineiston analysoinnin apuna pääasiassa keskiarvoa, mutta myös keskihajontaa, koska eräiden muuttujien osalta haluttiin tutkia, poikkeavatko havaintojoukot toisistaan. Lisäksi tulosten analysoinnissa käytettiin ristiintaulukointia niiden kysymysten osalta, joista haluttiin selvittää tiettyjen muuttujien välistä riippuvuutta toisistaan. (Ks. Vilkka 2007, 119.)

4.3 Reliabiliteetti ja validiteetti

Määrällisen tutkimuksen ollessa kyseessä on tutkijan pohdittava työnsä validiteettia ja reliabiliteettia. Tutkimuksen validiteetilla eli pätevyydellä tarkoitetaan yksinkertaisesti sitä, kuinka hyvin käytetyt tutkimus- ja mittaamenetelmät mittaavat juuri niitä asioita, joita niiden avulla on ollut tarkoitus mitata. Validiteetin osalta voidaan erottaa useampia eri näkökulmia (Hiltunen 2009), mutta niitä ei tämän pro gradu -tutkimuksen puitteissa lähdetä tarkastelemaan syvällisemmin, vaan voidaan todeta, että työssä apuna käytetyn mittaamenetelmän avulla pystyttiin mittaamaan juuri niitä asioita, joita tutkimusta aloitettaessa haluttiinkin selvittää. Lisäksi tutkimuksen aineisto, käytetyt menetelmät ja tehdyt valinnat ja ratkaisut on kuvattu tutkielmaan tutkijan parhaan kyvyn mukaan, jotta lukijan ei tarvitsisi arvailla mitä jollakin asialla tarkoitetaan tai miksi asioita on tehty niin kuin on tehty.

Tutkimuksen validiutta lisää sekin, että keskeiset käsitteet oli mahdollista johtaa tutkimuksen teoriasta melko yksinkertaisesti. Kyselylomakkeen avulla saadut tulokset vastaavat melko hyvin personal trainer -alan tilannetta myös tällä hetkellä huolimatta siitä, että kyselyn lähettämisen ja työn loppuunsaattamisen välissä oli tutkijasta riippuvista syistä melko pitkä tauko. Vaikka kyselyn otos olikin suhteellisen pieni, oli se kuitenkin riittävä, jotta saatujen vastausten perusteella oli mahdollista vastata asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Tämän pro gradu -tutkielman tulokset ja arvostukset yleistettävissä tarkasteltaessa koko personal trainer -ammattikuntaa. On melko todennäköistä, että

samansuuntaisia tuloksia voitaisiin saada myös haastatteleamalla personal trainereita tai personal traineriksi opiskelevia eri paikkakunnilla.

Reliabiliteetti eli luotettavuus puolestaan määrittää mittaako valittu tutkimus- ja mittausmenetelmä kyseistä ilmiötä luotettavasti ja toistettavasti (Hiltunen 2009). Kuten validiteetin kohdalla myös reliabiliteettia voidaan arvioida useilla eri kriteereillä, mutta tämän pro gradu -tutkielman osata riittää sen toteaminen, että tutkimuksessa tehty kyselytutkimus olisi mahdollista toteuttaa uudelleen samoilla menetelmillä ja tulokset olisivat suurella todennäköisyydellä samankaltaiset. Tutkimusta voidaan pitää luotettavana, sillä tulosten perusteella kyselyyn vastaajat ovat lähes poikkeuksetta ymmärtäneet tutkimuslomakkeen kysymykset samalla tavalla, joka näkyi muun muassa vastausten samankaltaisuutena sekä siinä, että vastaukset vastasivat nimenomaan siihen, mitä kunkin kysymyksen avulla haluttiin selvittää.

Tutkimuksen ja sen tulosten luotettavuuden puolesta puhuu sekin, että kyselylomakkeessa kysyttiin vastaajilta personal trainer -koulutuksen arvostuksesta ja laadusta useammassa kysymyksessä hieman eri sanoilla, ja kaikkien näiden kysymysten vastausten perusteella pystyttiin tekemään hyvin samanlaisia johtopäätöksiä ja yhteenvetoja.

5 TUTKIMUSTULOKSET

Personal trainer -ammatin suosio on viimeisen parin vuoden aikana kasvanut valtavasti. Samalla alan koulutusta tarjoavien organisaatioiden määrä on tasaisesti kasvanut ja kilpailu opiskelijoista kiristynyt. Koska personal trainer -nimike ei ole ammattinimikkeenä suojattu,

voi periaatteessa kuka tahansa tarjota personal training -palveluita. Myöskään etenkin kaupallisella puolella koulutusten laajuudesta, sisällöistä tai pääsyvaatimuksista ei ole olemassa yhtenäistä linjaa, joka on johtanut siihen, että eri koulutusorganisaatioiden koulutukset ovat melko eripituisia ja sisällöt vaihtelevat varsin paljon. Näin ollen itselleen personal traineria palkkaavan asiakkaan voi olla vaikeaa varmistua esimerkiksi trainerin ammattitaidosta. Edellä mainitut seikat ovat tällä hetkellä ehkä suurimmat haasteet personal trainer -ammatin ja alan uskottavuuden kannalta.

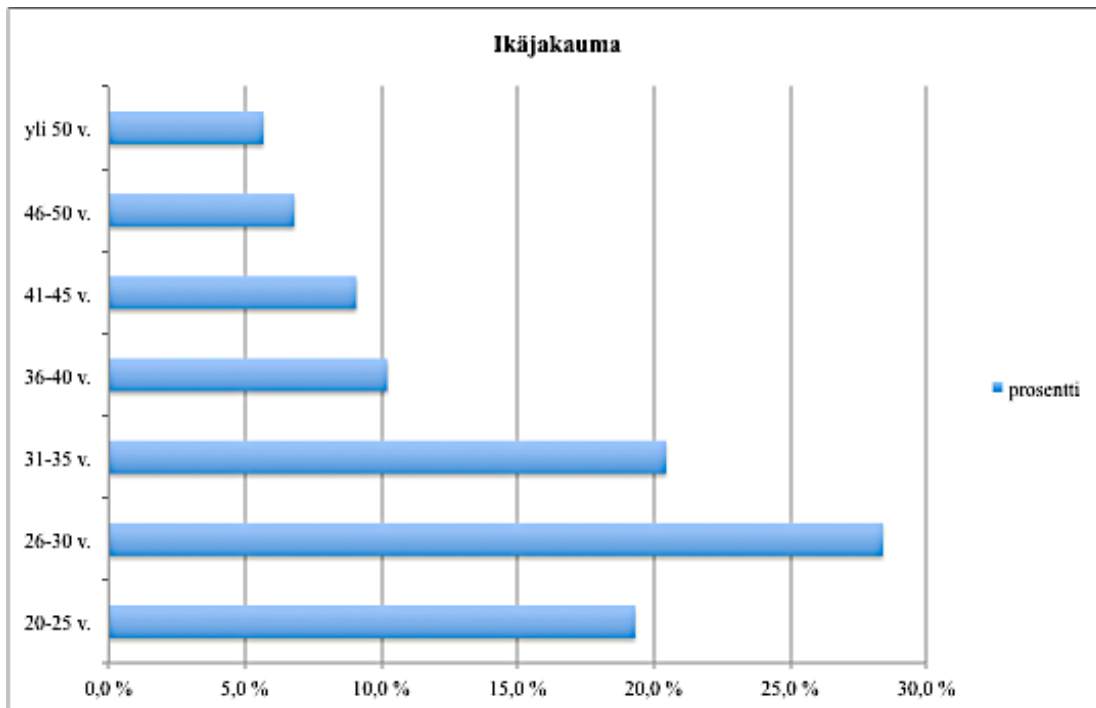
Toki on syytä muistaa, että pelkkä koulutuksen käyminen ei takaa ammattimaista toimintaa tai tee kenestäkään valmista traineria, vaan koulutuksen tulisi antaa opiskelijoille pohja ammatin harjoittamiseen ja oman markkinarakonsa löytämiseen. Kaikki edellä mainitut asiat puoltavat tämän tutkimuksen tekemistä ja kertovat sen tärkeydestä. Aihe on myös ollut etenkin vuoden 2018 aikana varsin paljon esillä julkisessa keskustelussa. Lisäksi mikäli alasta ja ammatista halutaan entistä ammattimaisempaa, arvostetumpaa ja uskottavampaa, tulisi koulutuksen perustua ainakin perusosiltaan yhtenäisiin säädöksiin, sopimuksiin ja määritelmiin. Yhteistyö alan toimijoiden keskuudessa veisi mitä todennäköisimmin koko alaa eteenpäin.

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen keskeisimmät tulokset, joiden avulla pohditaan tämän tutkimuksen tutkimuskysymyksiä ja niihin mahdollisesti löydettyjä vastauksia. Ennen kuin perehdytään syvemmin kyselylomakkeesta saatuihin vastauksiin personal trainer -koulutuksesta ja alasta yleisesti, käydään ensin läpi vastaajien taustoja yleisellä tasolla. Taulukossa 10 ja kuviossa 1 on esitetty tutkimuksen kyselyyn vastanneiden ikäjakauma. Taulukosta nähdään, että kyselyyn vastasi eniten 26–30-vuotiaita, joiden osuus oli lähes 30 prosenttia vastanneista. Ilahduttavaa on, että kyselyyn vastanneita oli kaikista ikäryhmistä lukuun ottamatta alle 20-vuotiaiden ikäryhmää. Vastaajien ikäjakauma vastannee melko hyvin myös tilannetta todellisuudessa, sillä koulutuksiin osallistuvista henkilöistä valtaosa sijoittuu 20 ja 30 ikävuoden väliin. Käytännön personal trainer -työtä tekevät ovat myös pääasiassa alle 35-vuotiaita, mutta kuitenkin yli 20-vuotiaita. Alle 20-vuotiaiden vastaajien puuttuminen tästä kyselystä voi myös johtua siitä, että tämä

ikäluokka opiskelee vielä muissa oppilaitoksissa eivätkä he halua tai pysty samaan aikaan opiskelemaan muuta siinä ohessa.

TAULUKKO 10. Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma (n=88).

Ikä	Vastauksia	% vastanneista
20–25 v.	17	19,3 %
26–30 v.	25	28,4 %
31–35 v.	18	20,5 %
36–40 v.	9	10,2 %
41–45 v.	8	9,1 %
46–50 v.	6	6,8 %
yli 50 v.	5	5,7 %
Vastauksia yhteensä	88	100,0 %

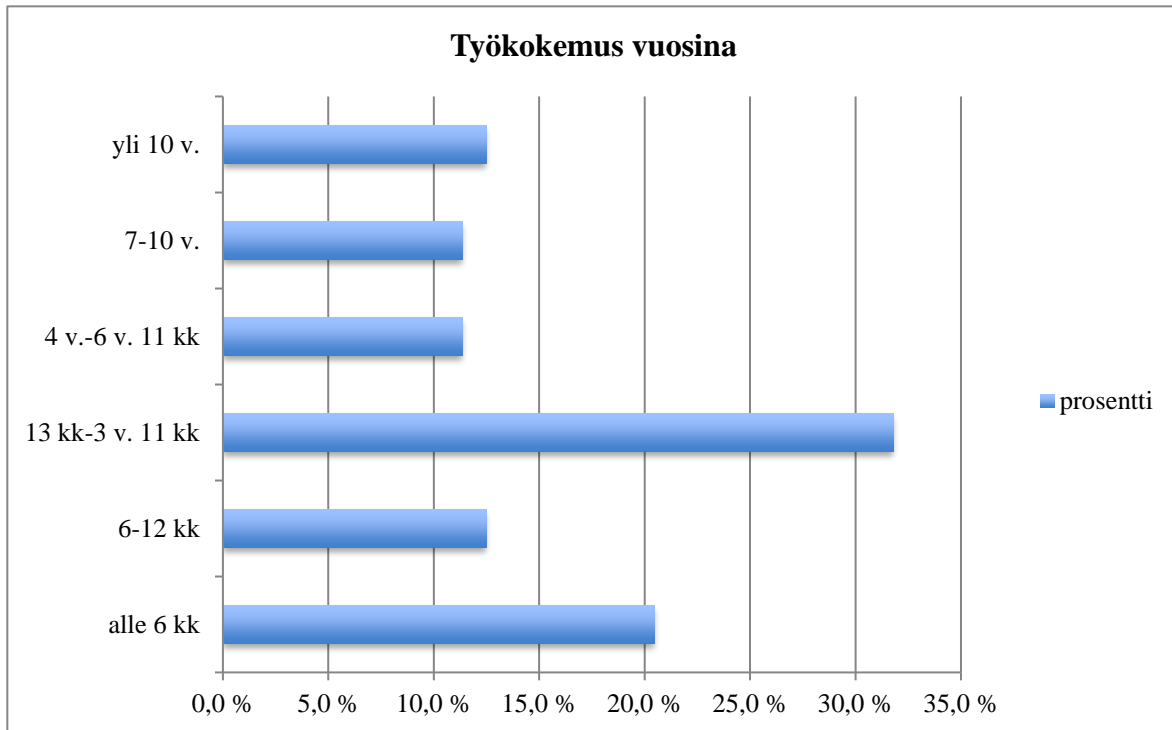


KUVIO 1. Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma % vastanneista (n=88).

Taulukossa 11 ja kuviossa 2 on kuvattu vastaajien työkokemus ja niiden perusteella näyttäisi siltä, että suurin osa vastaajista on työskennellyt alalla alle neljä vuotta. Vaikka kyselyyn tuli vastauksia suhteellisen vähän, vastanneiden työkokemus tilannetta alalla melko hyvin. Vaikka personal trainer -ala kiinnostaa ihmisiä ja alalle on tunkua, monet eivät välttämättä ymmärrä kuinka kovaa työtä personal training on. Työssä ei riitä se, että on hyvä ihmisten kanssa tai osaa tehdä hyviä harjoittelu- tai ravinto-ohjelmia. Ennen kaikkea pitää omaa osaamistaan osata myydä ja markkinoida. Tämä saattaa tulla monelle yllätyksenä. Lisäksi työ painottuu monesti ilta-aikoihin eikä palkka välttämättä ole kovin korkea. Ainakin osittain näiden syiden vuoksi vaihtuvuus alalla on keskimäärin melko suurta.

TAULUKKO 11. Kyselyyn vastanneiden työkokemus (n=88).

Työkokemus	Vastauksia	% vastanneista
alle 6 kk	18	20,5 %
6–12 kk	11	12,5 %
13 kk–3 v. 11 kk	28	31,8 %
4 v.–6 v. 11 kk	10	11,4 %
7–10 v.	10	11,4 %
yli 10 v.	11	12,5 %
Yhteensä	88	100,0 %



KUVIO 2. Kyselyyn vastanneiden työkokemus % vastaajista (n=88).

Taulukossa 12 ja kuviossa 3 on esitetty vastaajien koulutustaustoja liikunta- ja hyvinvointialalta. Tässä kysymyksessä vastaajien oli mahdollista valita useampi kuin yksi vastausvaihtoehto oman taustansa mukaisesti ja tämän vuoksi vastauksia on enemmän kuin 88. Useamman kuin yhden liikunta- ja hyvinvointialan koulutuksen käyneillä koulutusyhdistelmiä olivat muun muassa liikunnan ammattitutkinto–liikuntaneuvoja-pt¹, liikunnanohjaaja-ft², pt–liikuntatieteiden kandidaatti, liikunnan ammattitutkinto–pt–hieroja sekä pt–hieroja–ft. Joku muu -vaihtoehdon antaneiden vastaajien koulutustaustassa oli muun muassa seuraavia koulutuksia: ryhmäliikuntaohjaaja, tanssin opettaja, uimaopettaja ja ravintovalmentaja.

TAULUKKO 12. Koulutustausta liikunta- ja hyvinvointialalta (n=157).

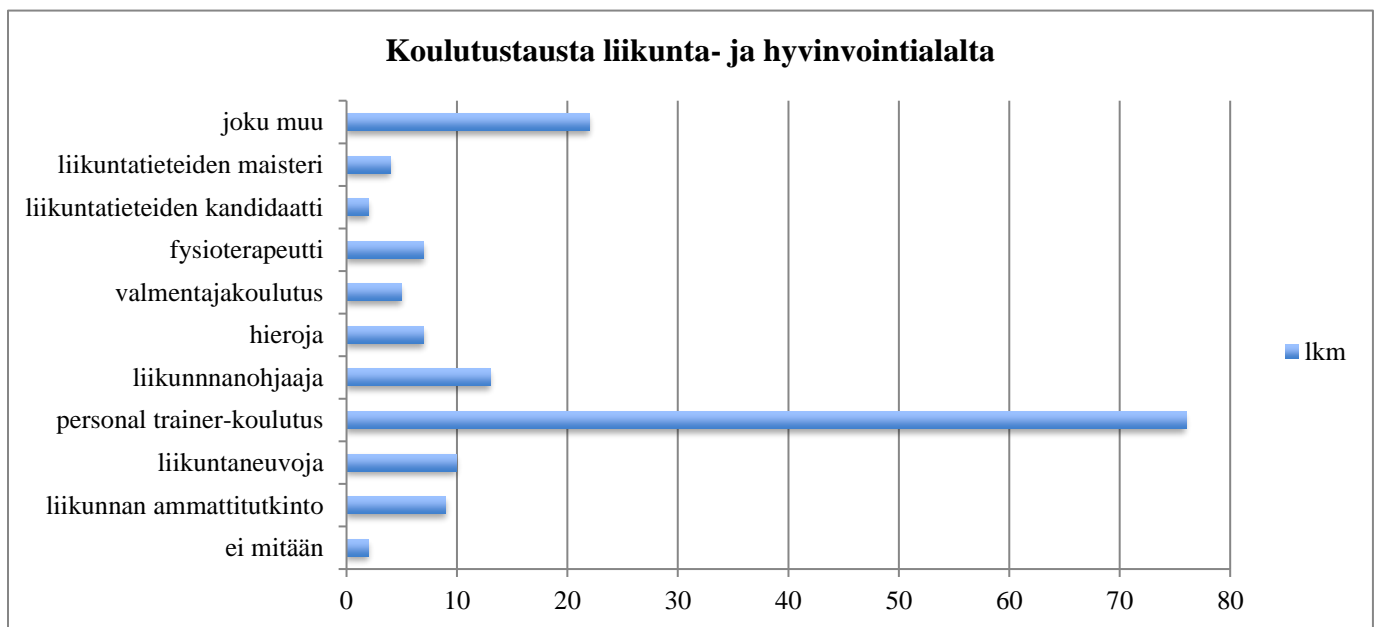
Koulutus	Vastauksia
ei mitään	2

¹ pt=personal trainer

² ft=fysioterapeutti

liikunnan ammattitutkinto	9
liikuntaneuvoja	10
personal trainer-koulutus	76
liikunnanohjaaja	13
hieroja	7
valmentajakoulutus	5
fysioterapeutti	7
liikuntatieteiden kandidaatti	2
liikuntatieteiden maisteri	4
joku muu	22
Yhteensä	157

Se, että lähes kaikilla vastaajilla oli taustallaan personal trainer -koulutus kertoo siitä, että alalla työtä tekevien keskuudessa pidetään varsinaisen personal trainer -koulutuksen käymistä hyvinkin tärkeänä. Toisaalta pelkän personal trainer -koulutuksen ei välttämättä katsota riittävän, vaan liikunta- ja hyvinvointialalta on haluttu myös muunlaista koulutusta, jonka avulla kyseessä olevan henkilön on mahdollista tehdä töitä laaja-alaisemmin tai hankkia vaikkapa personal trainer -toiminnasta lisäansioista varsinaisen päätyön ohessa.



KUVIO 3. Koulutustausta liikunta- ja hyvinvointialalta (n=157).

Koska tämän pro gradu -tutkimuksen päätarkoituksena oli selvittää kuinka personal trainer -koulutusta ja personal trainer -alaa olisi mahdollista viedä eteenpäin, kysyttiin vastaajilta

tutkimuksen taustaksi ja lähtökohdaksi heidän näkemyksiään personal trainer -koulutuksen tarpeellisuudesta. Kaiken kaikkiaan tähän kysymykseen vastasi 87 henkilöä. Vastaajista 62 kertoi tarkemmin, miksi koulutus on tarpeellinen, kymmenen esitti mielipiteensä siitä, miksi koulutus ei ole tarpeellinen ja 15 vastasi kyllä kysymykseen koulutuksen tarpeellisuudesta, mutta ei kertonut perusteluja. Taulukkoon 13a ja kuvioon 4a on kerätty vastaajien antamat perustelut sille, miksi personal trainer -koulutus on tärkeä personal trainerina työskentelevälle. Taulukosta 13b ja kuviosta 4b puolestaan löytyy kyselyyn tulleita perusteluja siitä, miksi koulutus ei ole tarpeellinen.

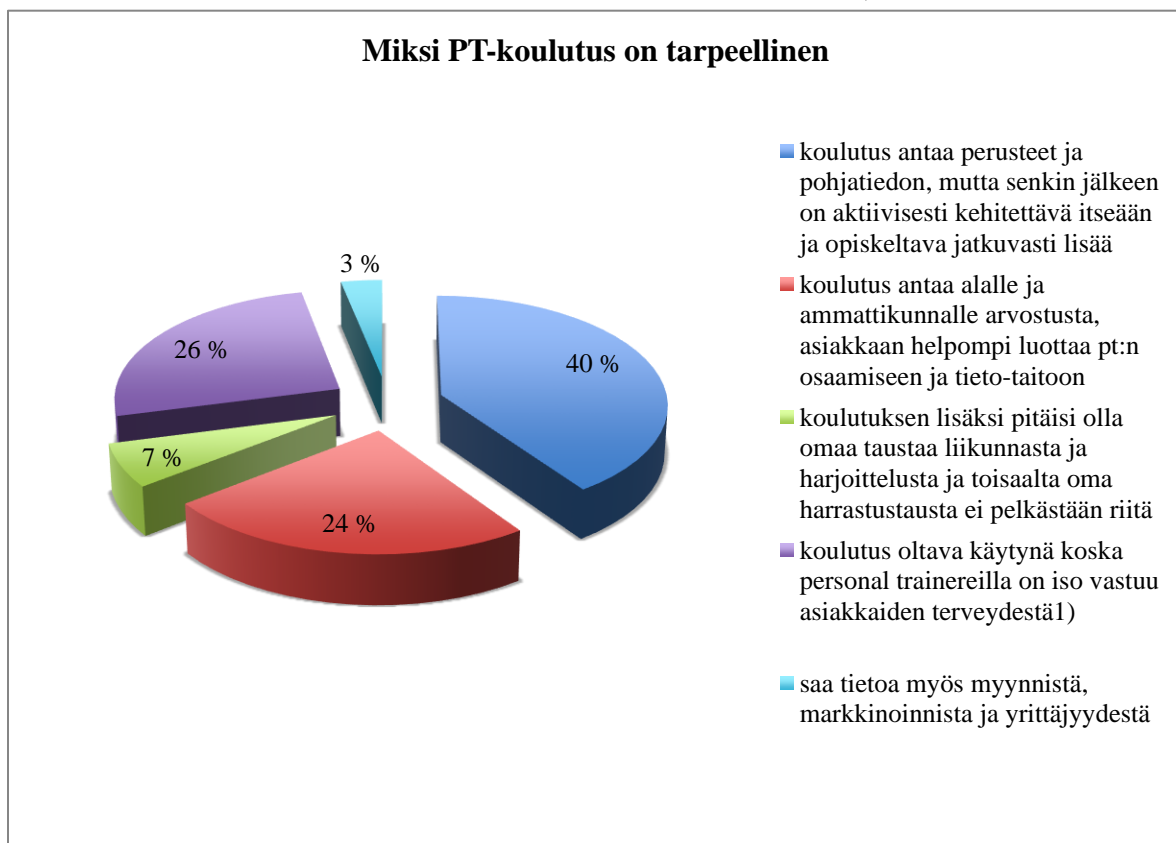
TAULUKKO 13a. Miksi personal trainer -koulutus on tarpeellinen (n=62)

Annetut syyt koulutuksen tarpeellisuuteen	Vastaukset	% vastaajista
koulutus antaa perusteet ja pohjatiedon, mutta senkin jälkeen on aktiivisesti kehitettävä itseään ja opiskeltava jatkuvasti lisää	25	32,1 %
koulutus antaa alalle ja ammattikunnalle arvostusta, asiakkaan helpompi luottaa pt:n osaamiseen ja tieto-taitoon	15	19,2 %
koulutuksen lisäksi pitäisi olla omaa taustaa liikunnasta ja harjoittelusta ja toisaalta oma harrastustausta ei pelkästään riitä	4	5,1 %
koulutus oltava käytynä koska personal trainereilla on iso vastuu asiakkaiden terveydestä ³	16	20,5 %
saa tietoa myös myynnistä, markkinoinnista ja yrittäjyydestä	2	2,6 %
Yhteensä	62	100,0 %

³ turvallisuus- ja terveysasiat oltava hallussa, samoin oikeat tekniikat, osaa myös tarvittaessa ohjata asiakkaan muulle liikunta-alan ammattilaiselle (lääkäri, fysioterapeutti, ravitsemusneuvoja)

TAULUKKO 13b. Miksi personal trainer -koulutus ei ole tarpeellinen (n=10)

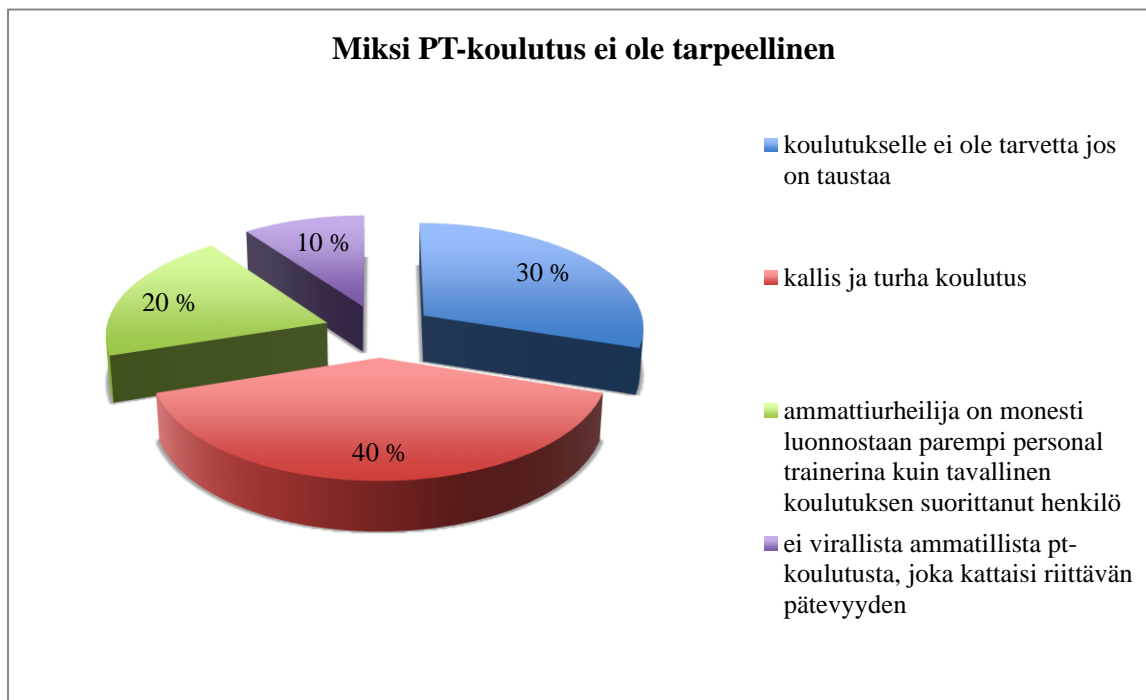
Annetut syyt miksi koulutus ei ole tarpeellinen	Vastaukset	% vastaajista
koulutukselle ei ole tarvetta jos on taustaa ⁴	3	30,0 %
kallis ja turha koulutus ⁵	4	40,0 %
ammattuurheilija on monesti luonnostaan parempi personal trainerina kuin tavallinen koulutuksen suorittanut henkilö	2	20,0 %
ei virallista ammatillista pt-koulutusta, joka kattaisi riittävän pätevyyden	1	10,0 %
Yhteensä	10	100,0 %



KUVIO 4a. Miksi personal trainer -koulutus on tarpeellinen, % vastaajista (n=62).

⁴ jokin muu liikunta-alan koulutus, esimerkiksi fysioterapeutti, ja on alalta kokemusta ja pohjatietoa

⁵ monet eivät sovi alalle, mikään Suomessa tarjottava PT-koulutus ei tee ihmisestä hyvää pt:tä ilman pitkää liikuntataustaa, oma kiinnostus ja pitkä kokemus oleellisempia, ammattikorkeakoulussa käyty asiat paremmin läpi



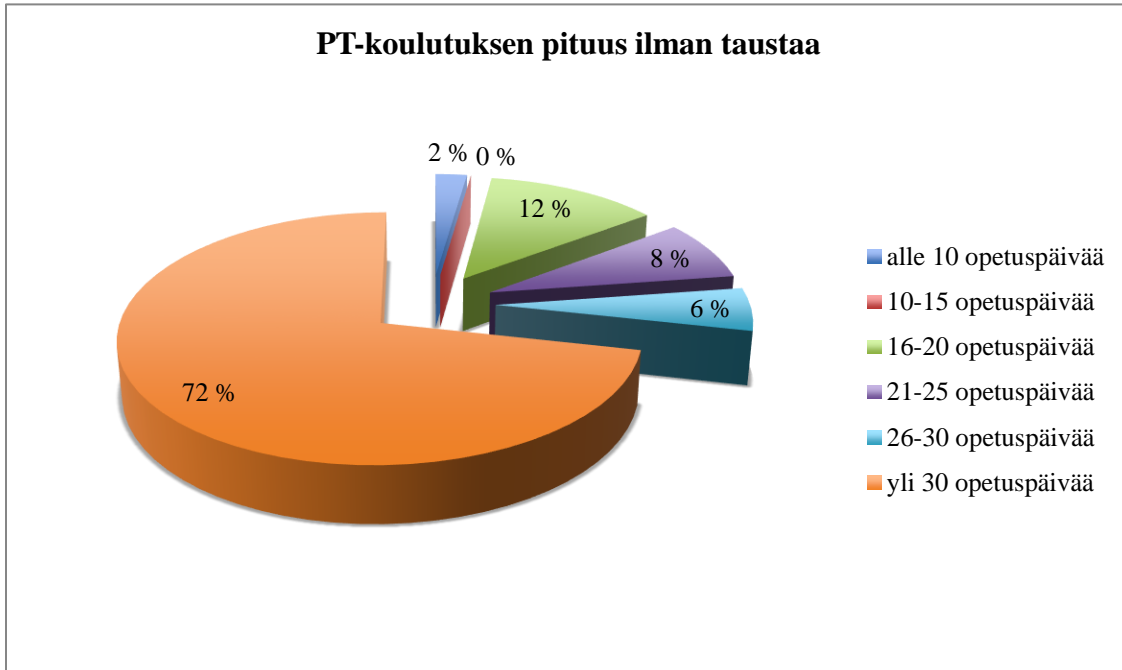
KUVIO 4b. Miksi personal trainer -koulutus ei ole tarpeellinen, % vastaajista (n=10)

Tärkeimpänä syynä koulutuksen tarpeellisuudelle voidaan taulukon 13a mukaisesti pitää koulutuksesta saatavia perusteita ja pohjatietoja. Tätä mieltä oli 32,1 prosenttia vastaajista. Tosin samalla vastaajat totesivat myös, että koulutuksen jälkeen on itseään kehitettävä ja koulutettava jatkuvasti, jotta ammattitaito pysyy yllä, joten pelkän personal trainer -koulutuksen käyminen yksinään ei vielä riitä. Merkittävänä syynä koulutuksen tarpeellisuudelle nähtiin myös personal trainereilla oleva iso vastuu asiakkaiden terveydestä (20,5 % vastaajista) sekä koulutuksen antama arvostus alalle ja ammattikunnalle (19,2 % vastaajista). Vastausten perusteella voidaankin sanoa, että koulutus nähdään jo tällä hetkellä erittäin tarpeellisenä ja ehkä jopa parhaimpana keinona alan arvostuksen parantamiseksi. Toisaalta myös vastauksista kävi varsin selkeästi ilmi, että pärjätäkseen alalla ja pystyäkseen vastaamaan asiakkaiden tarpeisiin, personal trainereiden tulisi kouluttaa itseään jatkuvasti lisää.

Keskeisimpinä syinä personal trainer -koulutuksen tarpeettomuudelle nähtiin koulutuksen kalleus tai turhuus (40 % vastaajista) sekä aiemman taustan riittävyys personal trainerina työskentelemiseksi (30 % vastaajista). Vaikka personal trainer -koulutuksen tarpeettomaksi katsovien osuus kyselyyn vastanneista olikin pieni, nousee heidän

vastauksistaan esiin ehkäpä alan ja etenkin koulutuksen tämän hetken isoin ongelma – koulutusorganisaatioiden tarjoama koulutus ei välttämättä täysin enää kohtaa tämän päivän personal trainer -toiminnan vaatimuksia, olemassa olevat koulutukset ovat eri pituisia, eri hintaisia ja osittain myös eri sisältöisiä, koulutusten pääsyvaatimukset ovat erilaisia eivätkä ne välttämättä tuo lisäarvoa tai uutta, ajantasaista tietoa henkilölle, jolla jo on taustallaan jokin muu liikunta- tai hyvinvointialan koulutus.

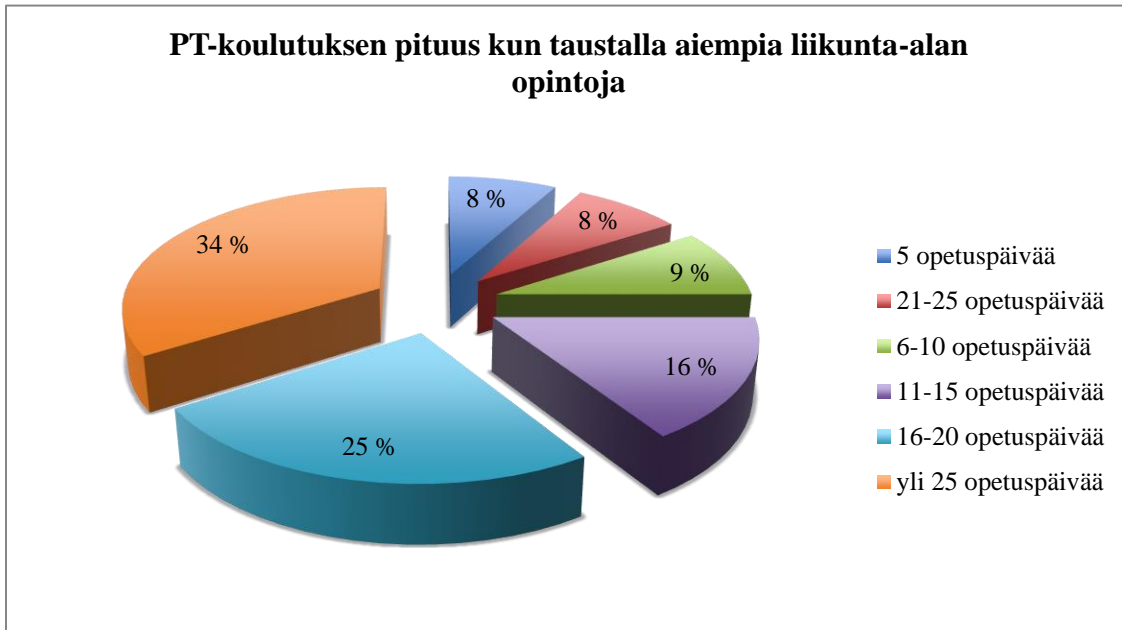
Koulutuksen laadun ja uskottavuuden parantamiseksi sekä personal traineriksi opiskelevien osaamisen syventämiseksi valtaosa vastaajista (71,6 %) oli sitä mieltä, että etenkin ilman aiempaa liikunta- ja hyvinvointialan koulutustaustaa personal trainer -koulutuksen tulisi olla huomattavasti nykyistä pidempi eli toisin sanoen lähes kaikkien alan koulutusta tarjoavien yksityisten organisaatioiden tulisi lisätä opetuspäivien määrää. Tähän voi olla syynä se, että koulutuksissa opetetaan tärkeitä asioita, kuten anatomiaa, fysiologiaa, harjoitusohjelmien suunnittelua ja ohjaustaitoja, joiden oppiminen lyhyessä ajassa jää helposti pintaraapaisuksi eikä asioihin välttämättä ehditä paneutua riittävän syvällisesti. Tähän on toisaalta jo herätty koulutusorganisaatioiden taholla ja ainakin Fisafin koulutuksia järjestävä Folkhälsan on pidentänyt oman koulutuksensa kestoja. Kuviossa 5a on esitetty kunkin opetuspäivämäärävaihtoehdon jakaantuminen vastaajien kesken, kun kyseessä oli personal trainer -koulutuksen pituus ilman aiempaa taustaa liikunta- ja hyvinvointialalta.



KUVIO 5a. Personal trainer -koulutuksen pituus, jos taustalla ei ole muuta liikunta- ja hyvinvointialan koulutusta, % vastaajista (n=88).

Kun vastaajilta kysyttiin koulutuspäivien määrää, kun osallistujalla on taustallaan jokin muu liikunta- ja hyvinvointialan koulutus, näkyi vastauksissa kuvion 5b mukaisesti, että koulutus voisi olla jonkin verran lyhyempi ja että aiempi koulutus ja osaaminen tulisi huomioida nykyistä paremmin jo henkilön hakiessa tai ilmoittautuessa personal trainer -koulutukseen. Vaikka aiempia liikunta- ja hyvinvointialan koulutuksia käyneiden osalta personal trainer -koulutus voisi olla vastaajien mielestä lyhyempi kuin ilman taustaa personal trainer -koulutuksen osallistuvien, oli enemmistö vastaajista sitä mieltä, että koulutuksen tulisi kestää kuitenkin yli 25 päivää. Valtaosa vastaajista oli siis sitä mieltä, että aiemmasta koulutustaustasta huolimatta personal trainer -koulutuksen tulisi kestää melko pitkään. Liikunta- ja hyvinvointialalta aiempaa taustaa omaavien koulutuksen osalta vastaukset jakaantuivat tasaisemmin eri vaihtoehtojen välille, josta voidaan päätellä, että vastaajat eivät olleet aiemman taustan omaavien henkilöiden koulutuspäivien lukumäärästä niin yhtä mieltä kuin edellä ilman liikunta- ja hyvinvointialan koulutustaustaa omaavien henkilöiden koulutuspäivien lukumäärästä. Tämä kertoo siitä, että ilman aiempaa taustaa alalle tulevien kouluttautumista nimenomaan personal trainer -koulutuksissa pidetään

erittäin tärkeänä. Henkilöiden, joilla on jo jokin muu alan koulutus, katsotaan voivan saada vastaavat tiedot ja edellytykset personal trainerina työskentelyyn tästä aiemmasta koulutuksesta jolloin personal trainer -koulutuksen pituudella ei ehkä olisi niin suurta merkitystä. Toisaalta aiempi osaaminen tulisi ehkä entistä paremmin tunnustaa ja tunnistaa personal trainer -koulutuksen hakuvaiheessa.



KUVIO 5b. Personal trainer -koulutuksen pituus, jos on aiempaa koulutustausta liikunta- ja hyvinvointialalta (n=88).

Koulutusorganisaatiot tekevät jo jonkin verran räätälöintiä sen osalta, mitä osia koulutuksesta milläkin taustalla tulee käydä, mutta ehkä hakijoiden taustoja tulisi huomioida vielä aiempaa tarkemmin ja tehdä räätälöintiä vielä selkeämmin. Apuna tässä voisivat olla esimerkiksi kirjallinen alku- tai tasokoe, jonkinlainen käytännön näyttökoe sekä henkilökohtainen haastattelu. Haastattelussa olisi mahdollista arvioida hakijan soveltuvuutta alalle ja esimerkiksi kirjallisen kokeen perusteella hakijalle pystyttäisiin räätälöimään, mikäli eri osioista on saanut riittävän hyvät pisteet, hänen osaamiselleen sopivat ja riittävät koulutuspäivät. Tämä toki vaatii aikaa ja resursseja, mutta kirjallinen koe olisi varmasti mahdollista tehdä sähköisenä ja valintaprosessi voisi edesauttaa siinä, että koulutukseen valitut osallistujat ovat motivoituneita opiskeluun.

Seuraavaksi tarkastellaan sitä, minkälaisia asioita personal trainerin työtä tekevät henkilöt arvostavat personal trainer -koulutuksessa, mitkä asiat kertovat heidän mielestään koulutusorganisaation laadusta, mitkä aiheet ovat olleet tärkeitä käytännön työssä sekä miten vastaajien mielestä alan arvostusta voitaisiin parantaa ja koulutusten laatua kehittää. Personal trainer -koulutuksessa arvostettuja asioita kysyttäessä vastaajille annettiin seuraavat aihevaihtoehdot: koulutuksen sisältö, koulutuksen kesto (pituus), kouluttajien koulutustausta, kouluttajien kokemus kouluttamisesta, kouluttajien työkokemus alalta, koulutus sisältää teoriakokeen, koulutus sisältää käytännön näyttökokeen, koulutuksen hyväksytysti suorittaneet saavat (lisenssi)todistuksen, toimivat koulutustilat, materiaalien ulkoasu, materiaalien tekstisisältö, lisämateriaalin (verkkoaineisto, DVD, kirja) käyttö opetuksen tukena sekä lisämateriaalin (verkkoaineisto, DVD, kirja) sisältyminen koulutuksen hintaan. Tutkimukseen mukaan otetut aihealueet valittiin tutkijan kartoittamilla tiedoilla personal trainer -koulutusten sisällöistä perusteella.

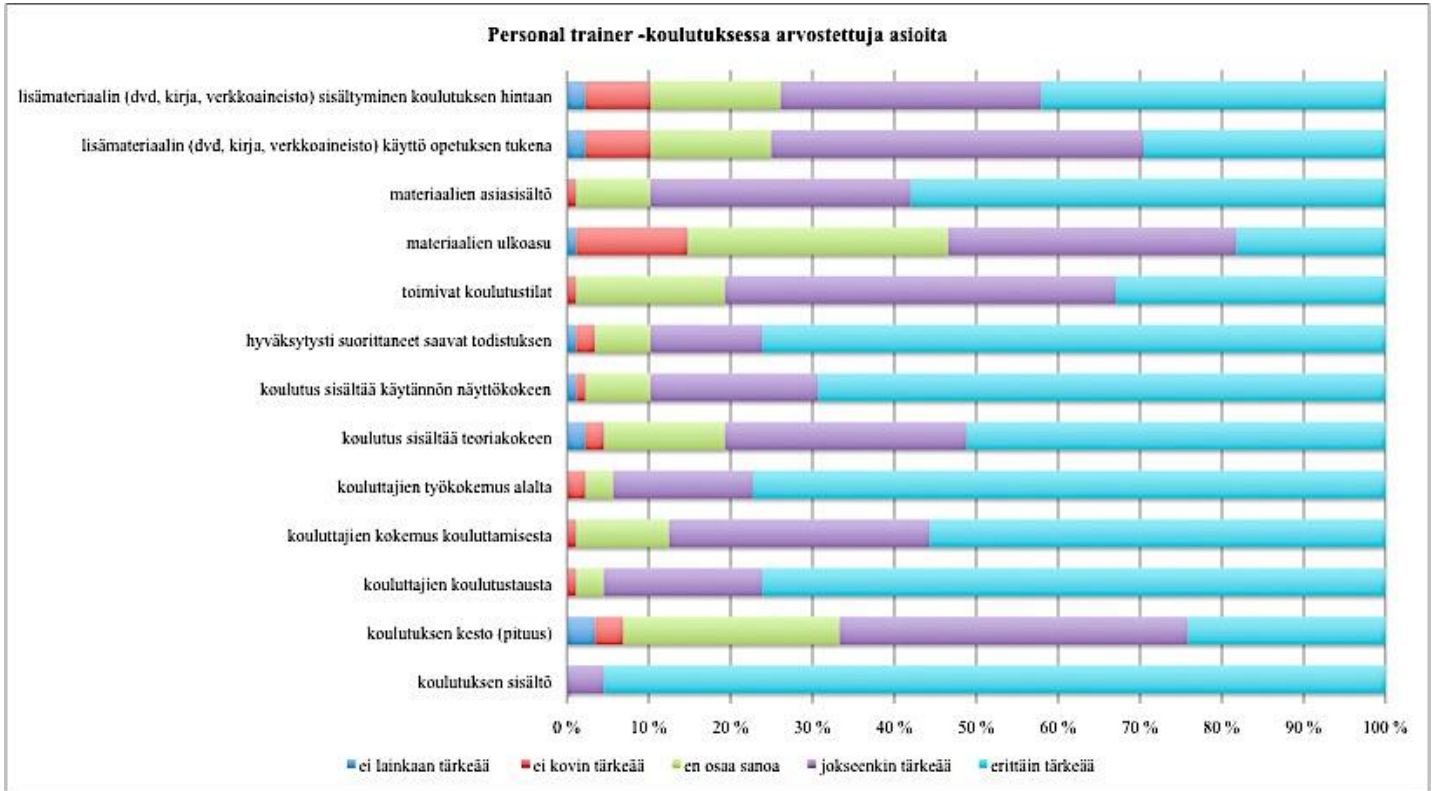
Vastausten perusteella (ks. liite 5) voidaan sanoa, että vastaajat pitivät kaikkia annettuja vastausvaihtoehtoja tärkeinä ja arvostivat niiden sisältymistä koulutukseen. Ylitse muiden nousi kuitenkin koulutuksen sisältö, mitä ei voida pitää kovinkaan yllättävänä, kun ajatellaan, mikä yleisesti ottaen on koulutusten tarkoitus: opettaa osallistujille uusia tietoja ja taitoja, syventää entistä osaamista, antaa käytännön osaamista ja työkaluja kyseessä olevassa ammatissa toimimiseen. Koulutuksen sisällön lisäksi kyselyn vastaajien mielestä tärkeimpiä ja eniten arvostettuja asioita olivat kouluttajien koulutustausta, kouluttajien työkokemus alalta, koulutus sisältää käytännön näyttökokeen sekä todistuksen saaminen koulutuksen suorittamisesta hyväksytysti. Myöskään näiden väittämien nouseminen keskeisimpien koulutuksessa arvostettavien asioiden joukkoon ei ole kovin iso yllätys. Kouluttaja ei oikein voi toimia alan kouluttajana, jos hänellä itsellään ei ole siitä minkäänlaista koulutustaustaa. Toki riippuu myös koulutuksen sisällöstä minkä alan asiantuntijoita koulutuksen kouluttajina olisi hyvä olla; erityisosaamista vaatinevat mm. ravitsemus, yritystoiminta ja työsuhteasiat. Samoin kouluttajan oma kokemus alalla työskentelystä on erittäin tärkeää ja melkein pakollinen vaatimus. Kaikkien kouluttajien ei kuitenkaan tarvitse välttämättä olla personal trainereita – esimerkiksi anatomiaa on mahdollista opettaa ilman personal trainer -taustaa. Kuitenkin oikean näkökulman valinta

koulutettaviin asioihin ja personal trainerina työskentelemisen kannalta keskeisimpien asioiden sekä alan viimeisen (tutkimus)tiedon opettaminen on huomattavasti helpompaa, kun kouluttajalla itsellään on kokemusta käytännön työstä. Pelkkä työkokemus alalta ei luonnollisestikaan yksinään riitä, vaan hyvältä kouluttajalta vaaditaan muitakin ominaisuuksia.

Vastausten perusteella myös käytännön näyttökokeiden sisältymistä personal trainer -koulutukseen pidettiin suuressa arvossa kyselyyn vastaajien keskuudessa. Käytännön taitojen hallitseminen on hyvin tärkeää, kun tarkastellaan personal trainer -koulutuksen kaltaisesta koulutuksesta, jonka tarkoituksena on valmistaa osallistuja työskentelemään hyvin käytännönläheisesti asiakkaiden kanssa, suunnittelemaan ja ohjaamaan harjoittelua erilaisia tavoitteita ja lähtötasoja omaaville henkilöille sekä mahdollisesti testaamaan asiakkaita. Ilman käytännön näyttökokeita osallistujien käytännön osaamista ei oikein pystytä arvioimaan. Se, missä koulutusorganisaatioilla olisi pohdinnan paikka, on käytännön näyttökokeiden sisältö ja muoto – mitä aiheita käytännön näyttökokeen tulisi ohjaustaitojen lisäksi sisältää ja onko numeroarviointi tarpeellinen vai olisiko jokin muu tapa mielekkäämpi. Myös sitä voisi olla hyvä pohtia, pitääkö näyttökokeiden olla koulutuksen lopussa vai voisiko ainakin joitakin osia siitä suorittaa jo pienemmissä osissa koulutuksen aikana. Kyselyn vastauksissa nousi esiin myös teoriaosaamisen tärkeys, mutta teoriakokeen sisältymistä personal trainer -koulutukseen ei pidetty vastaajien keskuudessa läheskään niin tärkeänä kuin käytännön kokeita. Tämä oli hienoinen yllätys, koska käytännön osaamisen perustana tulisi myös olla teoreettinen ymmärrys asioista.

Suuri osa (76,1 %) vastaajista piti erittäin tärkeänä, että personal trainer -koulutuksen hyväksytysti suorittaneet saavat (lisenssi)todistuksen. Tätä voidaan pitää merkinä siitä, että pelkästään työnantajat eivät arvosta todistuksia, vaan sen saaminen merkiksi hyväksytysti suoritetusta koulutuksesta on tärkeää myös personal trainereille itselleen. Toisaalta koulutus itsessään ei tee kenestäkään hyvää personal traineria. Todistus kertoo kuitenkin siitä, että kyseinen trainer on ainakin opiskellut alaa ja saanut teoria- ja käytännön opetusta, todistuksessa mainituissa aiheissa. Näin ollen työnantajan tai loppuasiakkaan on ehkä helpompi vertailla eri trainereita ja heidän osaamistaan. Sen, että

koulutuksen hyväksytysti suorittamisesta myönnetään todistus, voi nähdä vievän alaa eteenpäin ammattimaisempaan suuntaan, varsinkin jos ja kun koulutusten pääsyaatimus- ja arviointikriteereitä sekä kestoja saadaan yhdenmukaistettua. Tällöin työnantaja, kuluttajat ja myös toiset personal trainerit tietäisivät heti, että kyseisen koulutuksen käynyt henkilö on pätevä, ammattitaitoinen ja turvallinen personal trainer. Kuviossa 6 on havainnollistettu liitteeseen 5 kootut vastaukset koulutuksessa arvostetuista asioista.



KUVIO 6. Personal Trainer -koulutuksessa arvostettuja asioita, asteikko 1–5, % vastaajista (n=88, paitsi koulutuksen kesto n=87).

Pysytellään vielä hetken personal trainer -koulutuksessa arvostettujen asioiden parissa ja jatketaan aiheen tarkastelua kahden tunnusluvun, keskiarvon ja keskihajonnan, kautta. Metsämuurosen (2000) mukaan näitä lukuja kutsutaan myös keskiluvuiksi ja niiden avulla halutaan esittää tutkimusten aineistosta saatava tieto yhdellä luvulla. Näistä luvuista tunnetuin on aritmeettinen keskiarvo, joka saadaan tulokseksi, kun kaikki kyseessä olevat luvut lasketaan yhteen ja saatu lopputulos jaetaan yhteenlaskettujen lukujen määrällä (=N). (Metsämuuronen 2000, 22.) Hajontaluvut puolestaan kuvaavat sitä, kuinka paljon kyseessä olevat arvot vaihtelevat keskiarvon ympärillä. Pieni hajonta tarkoittaa, että poikkeama

keskiarvosta on pientä ja suuri hajontaa puolestaan sitä, että poikkeama keskiarvosta on ollut suurta. (Metsämuuronen 2000, 26.)

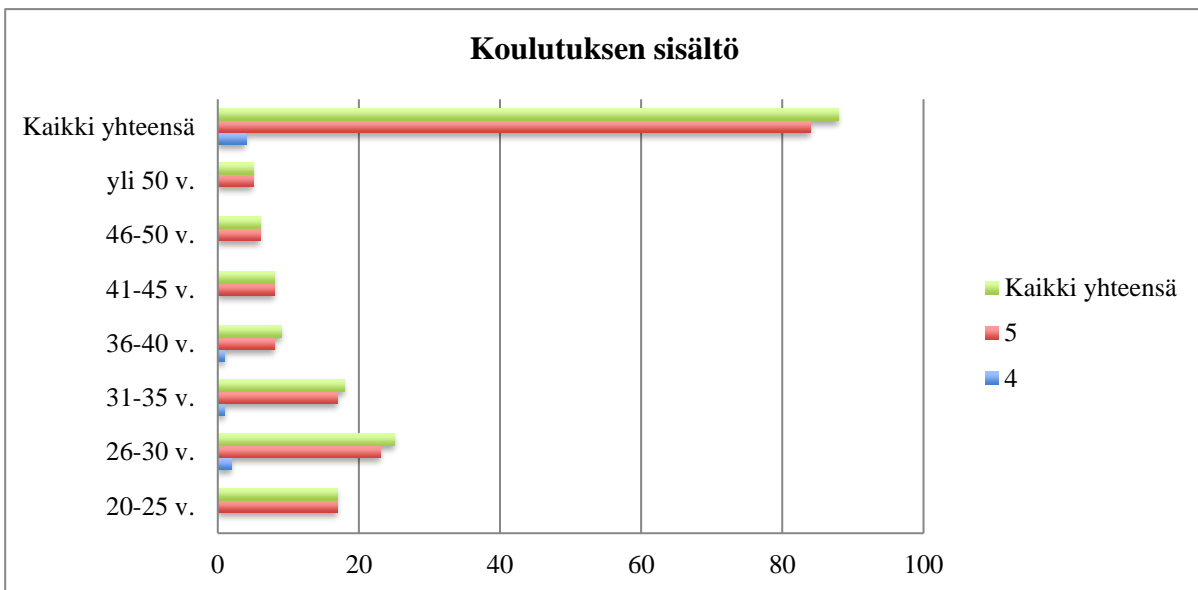
Tässä tutkimuksessa hajontalukuna on käytetty keskihajontaa. Kyseisen tunnusluvun avulla voidaan esimerkiksi mielipiteiden ollessa kyseessä kertoa, miten paljon mielipiteet poikkeavat keskiarvosta. Keskihajontalukuja tulkittaessa on muistettava, että esimerkiksi mielipiteet ovat kyseessä olevan aineiston tai yhden kysymyksen osalta vaihdelleet sitä enemmän, mitä suurempi keskihajonta on ja mitä keskittyneempi aineiston jakauma on, sitä lähempänä keskiarvoa havainnot keskimäärin ovat. (Taanila, 2018; Tilastokeskus 2018.)

Tutkimuksen liitteeseen 6 on koottu vastauksista lasketut keskiarvot ja keskihajonnat. Tarkasteltaessa näitä kahta tunnuslukua voidaan todeta sama kuin jo edellä eli kaikkein tärkeintä ja eniten arvostettua personal trainer -koulutuksissa vastaajien mielestä oli koulutuksen sisältö. Lisäksi he olivat myös eniten yhtä mieltä koulutuksen sisällön tärkeydestä (keskiarvo 4,95 ja keskihajonta 0,21). Eniten hajontaa vastaajien keskuudessa aiheuttivat koulutusmateriaalien ulkoasu, koulutuksen kesto, lisämateriaalien käyttö koulutuksessa sekä sen sisältyminen koulutuksen hintaan, joiden kohdalla keskihajonta oli lähes yksi tai jopa hieman yli. Toisin sanoen näiden väitteiden kohdalla vastaajien mielipiteet jakautuivat eniten, jotkut vastaajista arvostivat kyseisten aiheiden sisällymistä koulutukseen erittäin paljon, kun taas joidenkin mielestä niiden sisältyminen koulutukseen ei ollut kovinkaan merkityksellistä.

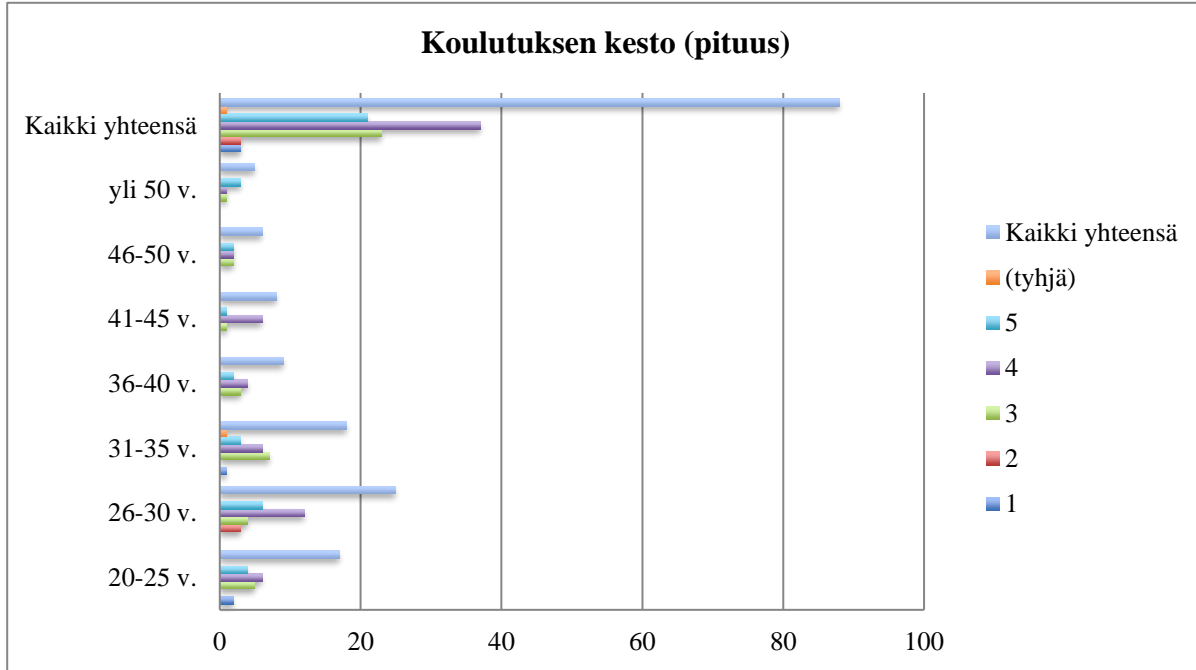
Seuraavaksi tarkastellaan ristiintaulukoinnin avulla, onko ikäryhmällä tai työkokemuksella merkitystä edellä esitettyihin väittämiin personal trainer -koulutuksessa arvostetuista asioista. Lähempään tarkasteluun poimittiin väittämät ”Koulutuksen sisältö”, ”Koulutuksen pituus”, ”Kouluttajien kokemus kouluttamisesta” sekä ”Koulutus sisältää käytännön näyttökokeen”. Ristiintaulukoinnin perusteella ikäryhmän vaikutuksesta koulutuksessa arvostettuihin asioihin voidaan sanoa, että kokonaisuudessaan ikäluokalla ei näyttäisi olevan juurikaan vaikutusta siihen, mitä asioita vastaajat personal trainer -koulutuksessa arvostivat (liite 7).

Kaikissa ikäluokissa enemmistö vastaajista arvioi tarkastelun kohteena olevat väittämät joko erittäin tärkeiksi tai melko tärkeiksi. Yksittäisten väittämien kohdalla asioiden arvostuksen suhteen näkyi kuitenkin pieniä poikkeamia ikäluokkien välillä, kuten koulutuksen pituuden osalta, jossa alle 35-vuotiaiden ikäluokissa osa vastaajista oli sitä mieltä, että koulutuksen sisältö ei ole lainkaan tärkeä, kun taas tätä vanhempien ikäluokkien joukossa kaikki vastaajat pitivät koulutuksen pituutta tärkeänä tai erittäin tärkeänä.

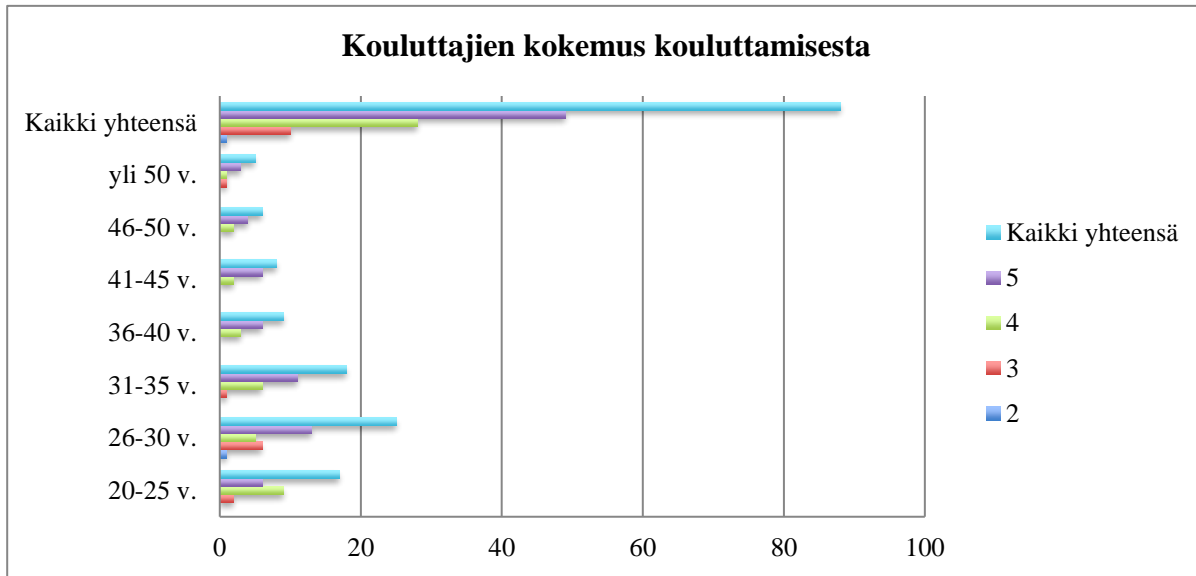
Ero ikäluokkien välillä voi johtua siitä, että vanhemmissa ikäryhmissä ehkä arvostetaan enemmän yleisestikin pitkiä koulutuksia ja halutaan useammin oppia uudet asiat mahdollisimman perinpohjin. Koulutuksiin ei lähdetä vain hakemaan todistusta vaan oikeasti tietoa ja taitoja, kun taas osa nuoremmista henkilöistä pitäneenä päästä kiinni työhön mahdollisimman nopealla aikataululla. Kuvioissa 8a, 8b, 8c ja 8d ristiintaulukoinnin tulokset on koottu graafiseen esitysmuotoon.



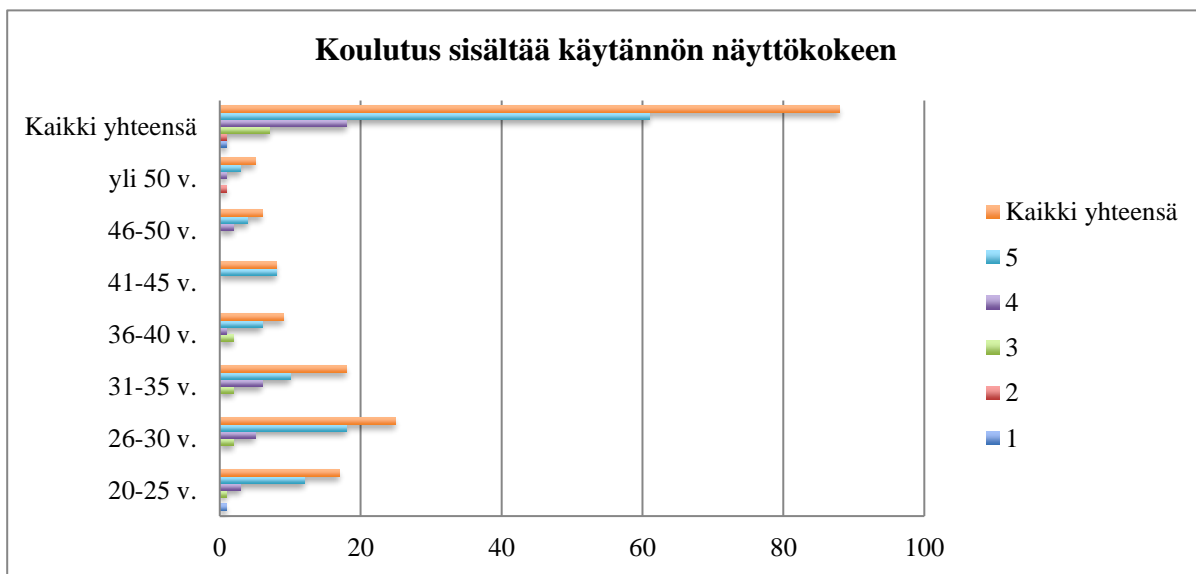
KUVIO 8a. Ikäluokan merkitys koulutuksen sisällön arvostuksessa (asteikko 1–5, jossa 1 = ei lainkaan tärkeää, 2 = ei kovin tärkeää, 3 = en osaa sanoa, 4 = jokseenkin tärkeää, 5 = erittäin tärkeää, n=88).



KUVIO 8b. Ikäryhmän merkitys koulutuksen pituuden arvostuksessa (asteikko 1–5, jossa 1 = ei lainkaan tärkeää, 2 = ei kovin tärkeää, 3 = en osaa sanoa, 4 = jokseenkin tärkeää, 5 = erittäin tärkeää, n=87).



KUVIO 8c. Ikäryhmän merkitys kouluttajien kokemuksen arvostuksessa (asteikko 1–5, jossa 1 = ei lainkaan tärkeää, 2 = ei kovin tärkeää, 3 = en osaa sanoa, 4 = jokseenkin tärkeää, 5 = erittäin tärkeää, n=88).



KUVIO 8d. Ikäryhmän merkitys miten käytännön näyttökokeiden sisältymistä koulutukseen arvostettiin (asteikko 1–5, jossa 1 = ei lainkaan tärkeää, 2 = ei kovin tärkeää, 3 = en osaa sanoa, 4 = jokseenkin tärkeää, 5 = erittäin tärkeää, n=88).

Lähestulkoon kaikki vastaajat riippumatta siitä, mihin ikäryhmään he kuuluivat, arvostivat kouluttajien kokemusta. Ainoastaan 26–30-vuotiaiden ikäryhmään kuuluvista vastaajista osa oli sitä mieltä, että kouluttajien kokemus kouluttamisesta ei ole kovin tärkeää. Koska nämä vastaukset olivat vain yksittäisiä, on vaikea sanoa, onko asia näin yleisesti ottaen tässä ikäryhmässä, mutta saattaa olla että kyseiseen ikäluokkaan kuuluvat ihmiset eivät välttämättä arvosta kokemusta itsessään, vaan sitä osaako kouluttaja asiansa ja osaako hän kouluttaa riippumatta kokemuksen pituudesta. Myös käytännön näyttökokeiden sisällymistä koulutukseen arvostettiin kautta linjan vastaajien keskuudessa. Vain kaikkein nuorimmassa ja kaikkein vanhimmassa ikäryhmässä oli vastaajia, joiden mielestä ne eivät ole tarpeellisia personal trainer -koulutuksessa. Karkeasti yleistäen voidaan sanoa, että vanhimpiin ikäryhmiin kuuluvat ovat myös toimineet personal trainereina pisimpään ja näin ollen ehkä heidän osaltaan pitkä työkokemus ja alalla työskentely ovat tärkeämpiä vaikuttajia osaamisen näyttämiseen kuin koulutuksen päätteeksi olevat näyttökokeet. Nuorimmassa ikäluokassa ne on ehkä koettu tarpeettomiksi, koska oman osaamisen katsotaan olevan riittävällä tasolla ilman testaamistakin ja työhön oletettavasti haluttaisiin päästä kiinni niin pian kuin mahdollista.

Toisena koulutuksessa arvostettuihin asioihin vaikuttavana tekijänä tarkastellaan työkokemusta. Lähempään tarkasteluun on otettu samat väittämät kuin aiemmin ikäluokan osalta eli koulutuksen sisältö, koulutuksen kesto, kouluttajien kokemus kouluttamisesta ja käytännön näyttökokeiden sisältyminen koulutukseen. Jo nopeasti silmäilemällä liitteen 8 taulukkoa voidaan todeta työkokemuksen vaikutuksen väittämien arvostukseen olevan hyvin samansuuntaista kuin ikäluokan. Kokonaisuutena tarkastellen myöskään työkokemuksella ei näyttäisi olevan merkitystä siihen, minkälaisia asioita personal trainer -koulutuksessa arvostetaan ja koetaan tärkeiksi. Kuten edellä ikäluokan kohdalla, myös työkokemusta tarkasteltaessa voitiin nähdä, että riippumatta siitä kuinka paljon tai vähän henkilöllä on kokemusta personal trainerina työskentelystä, koulutuksen sisällön tärkeydestä oltiin hyvin yksimielisiä.

Kaiken kaikkiaan vastaajat pitivät koulutuksen pituutta tärkeänä asiana riippumatta työkokemuksen pituudesta, joskin tarkasteltaessa vastauksia näyttäisi siltä, että

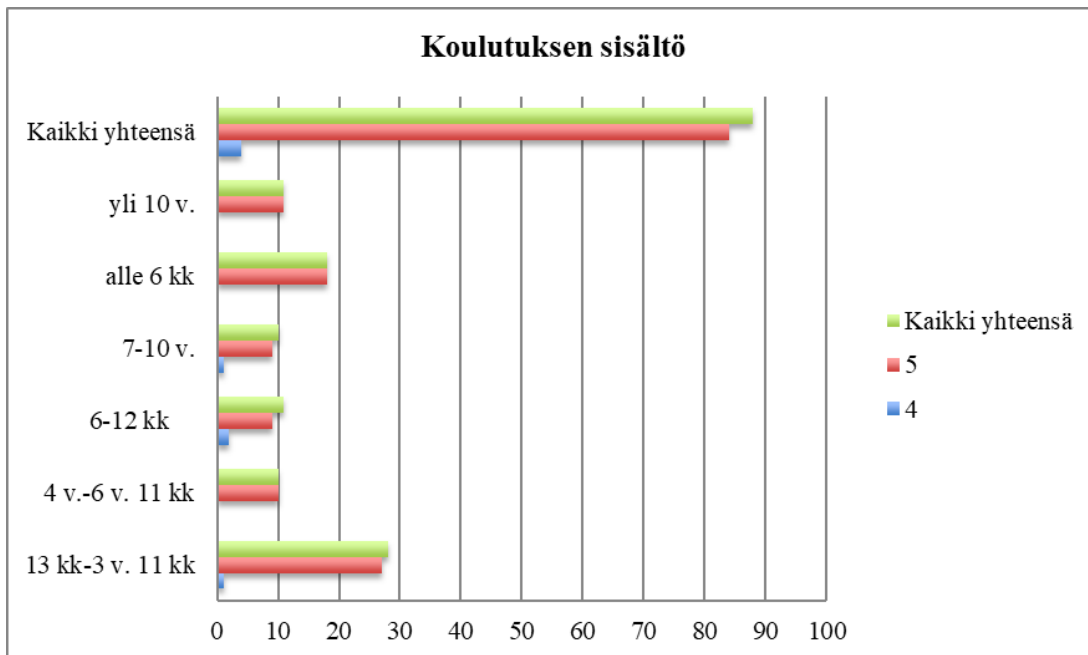
koulutuksen pituuden merkitys on jonkin verran tärkeämpää alle neljä vuotta alalla työskennelleiden mielestä kuin pidempään työskennelleiden. Yhtenä syynä tulokseen voi olla se, että pidempään työskennelleiden kohdalla työura on sen verran pitkä, että omaa alan käytännön työkokemusta arvostettiin enemmän kuin koulutuksen pituutta. Toiseksi syy saattaa löytyä muutoksesta personal trainer -koulutukseen tulevien henkilöiden taustoissa. Vielä joitakin vuosia sitten enemmistöllä personal trainer -koulutuksiin tulijoista oli jo aiempaa koulutustaustaa, esimerkiksi hieroja tai fysioterapeutti ja niin edelleen. Heillä oli jo pohjatietoa esimerkiksi anatomiasta, fysiologista tai hapenkuljetuselimistön harjoittamisesta ja personal trainerina työskentelyyn tarvittavien käytännön taitojen omaksuminen vaati vähemmän aikaa.

Parin viimeisen vuoden aikana suuntaus personal trainer -koulutukseen tulevien osalta on näyttänyt olevan sellainen, että koulutukseen tullaan yhä useammin ilman aiempaa koulutustaustaa liikunta- ja hyvinvointialalta tai omaamatta edes omaa harjoittelutaustaa. Lisäksi viime aikoina osallistujien joukossa on ollut selkeästi enenevässä määrin ammatinvaihtajia muilta aloilta. Nämä kaikki vaikuttanevat niin, että jo perusasioihin on käytettävä enemmän aikaa ja koulutukseen osallistujat arvostavat riittävän pitkiä koulutuksia, joissa on aikaa oppia perusteet niin tarvittavasta teorian tiedosta kuin käytännön taidoista liikunta- ja hyvinvointialalta. Toisaalta vastausten perusteella voidaan sanoa myös, että alle neljä vuotta alalla työskennelleiden keskuudessa koulutuksen pituutta ei nähdä kovin tärkeänä. Lyhyemmän aikaa alalla työskennelleiden osalta koulutuksen pituuden arvostuksen puutetta saattaisi selittää se, että nämä vastaajat lienevät keskimäärin nuorempia ja arvostavat enemmän mahdollisuutta suorittaa koulutus nopeasti. Samansuuntaisia tuloksiahan esiintyi jo edellä tarkasteltaessa ikäryhmän merkitystä personal trainer -koulutuksessa arvostettuihin asioihin.

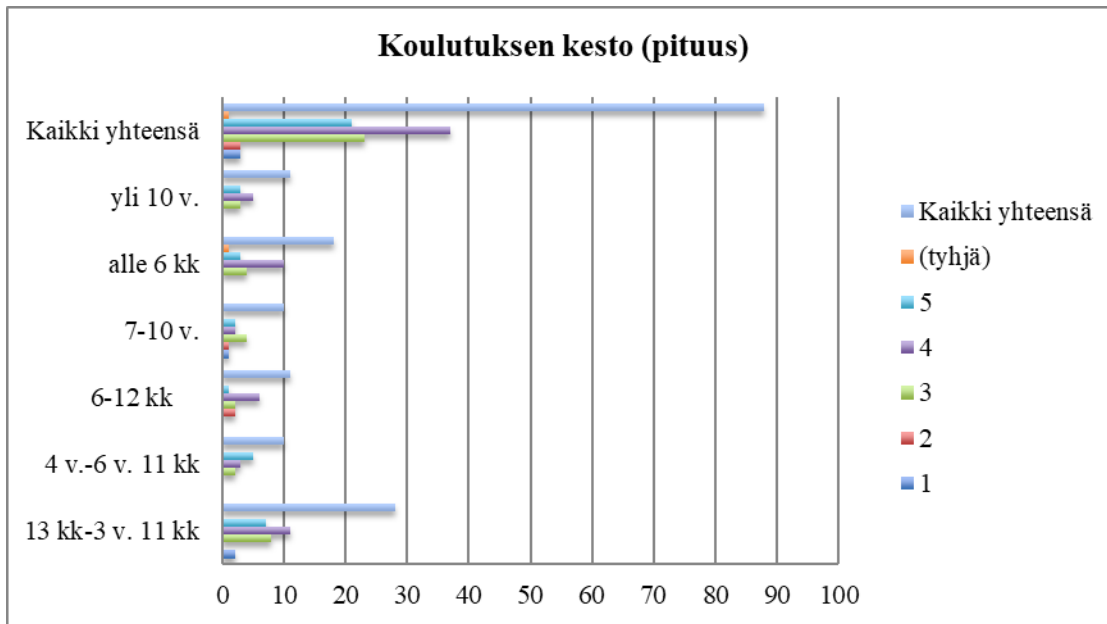
Myös työkokemuksella näyttäisi olevan jonkin verran merkitystä siihen, kuinka vastaajat arvostivat kouluttajien kokemusta ja käytännön näyttökokeiden sisältymistä koulutukseen. Tarkasteltaessa edelleen liitteen 8 taulukkoa, vaikuttaisi siltä, että pisimpään alalla työskennelleet arvostavat kouluttajien kokemusta korkeammalle kuin vähemmän aikaa personal trainer -töitä tehneet. Lyhyemmän aikaa työskennelleiden joukossa kouluttajien

kokemus koettiin enemmän neutraalina asiana, jolla ei ole välttämättä niin suurta merkitystä siihen, koettiinko koulutus hyvänä vai ei. Tuloksella lienee tekemistä sen kanssa, että alalla lyhimpään työskennelleet edustavat myös yleisesti ottaen nuorimpia ikäluokkia, jolloin he, kuten edellä ikäryhmän merkitystä pohdittaessa todettiin arvostanevat kouluttajan osaamista enemmän kuin pitkää koulutuskokemusta.

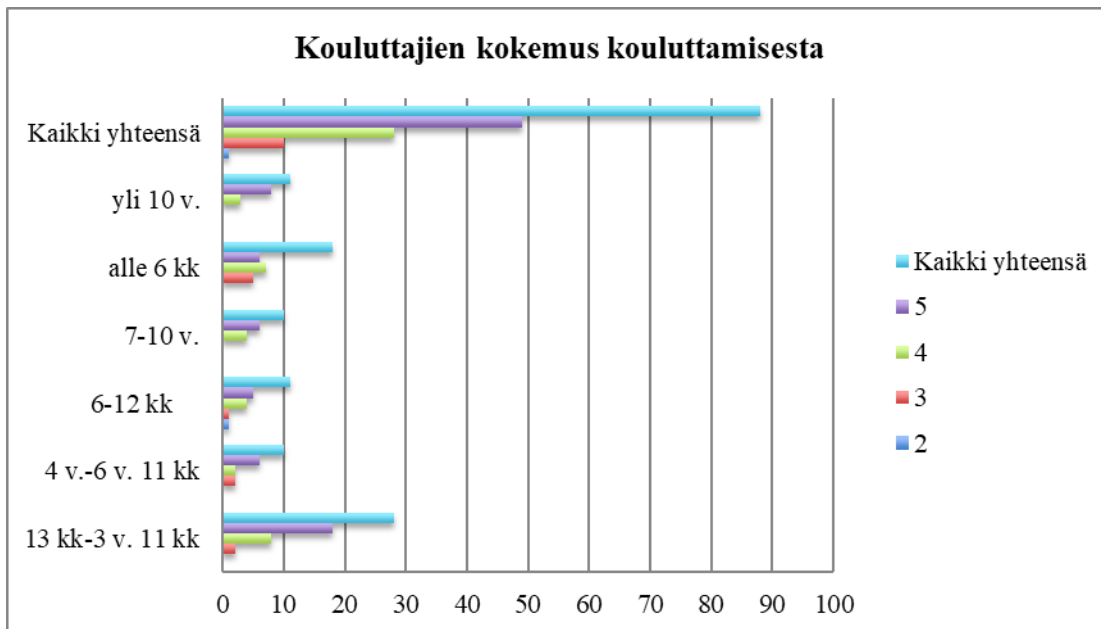
Käytännön näyttökokeiden osalta valtaosa vastaajista työkokemusta riippumatta oli sitä mieltä, että näyttökokeiden sisältyminen koulutukseen on joko erittäin tai jokseenkin tärkeää. Ainoastaan 1–4 vuotta työskennelleiden ryhmässä oli yksittäisiä henkilöitä, joiden mielestä käytännön näyttökokeiden sisältyminen koulutukseen ei ollut kovin tai lainkaan tärkeää. Käytännön näyttökokeiden arvostus osoittaa, että niiden sisältyminen personal trainer -koulutukseen on erittäin tärkeää myös alan kehittämisen kannalta. Liitteen 8 tulokset on koottu graafiseen muotoon kuvioihin 9a (koulutuksen sisältö), 9b (koulutuksen kesto), 9c (kouluttajien kokemus) ja 9d (käytännön näyttökokeiden sisältyminen koulutukseen).



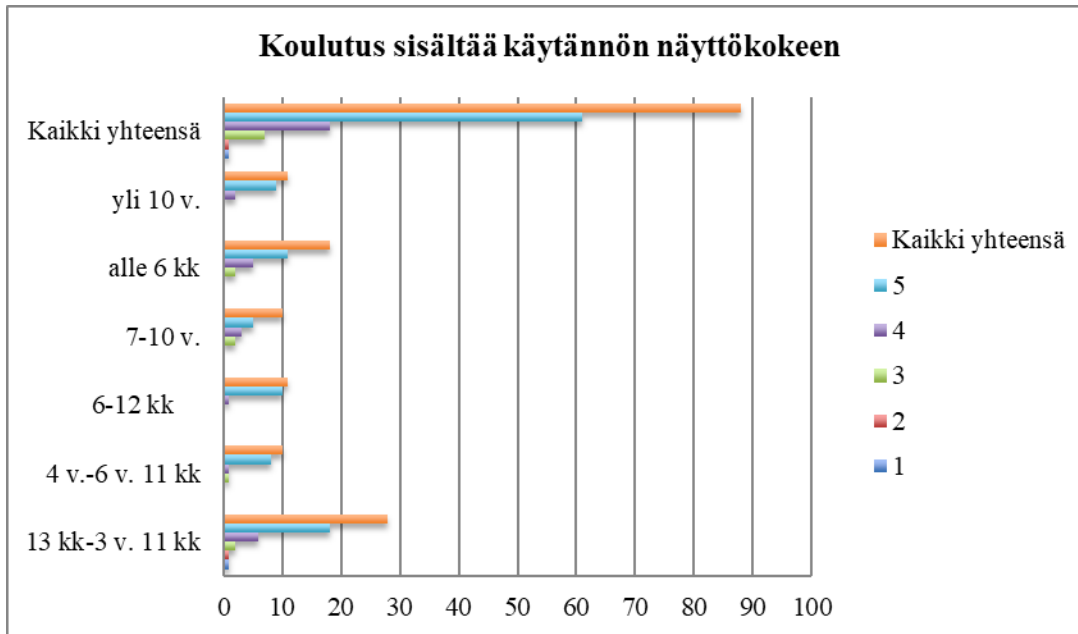
KUVIO 9a. Työkokemuksen merkitys koulutuksen sisällön arvostuksessa (asteikko 1–5, jossa 1 = ei lainkaan tärkeää, 2 = ei kovin tärkeää, 3 = en osaa sanoa, 4 = jokseenkin tärkeää, 5 = erittäin tärkeää, n=88).



KUVIO 9b. Työkokemuksen merkitys koulutuksen pituuden arvostuksessa (asteikko 1–5, jossa 1 = ei lainkaan tärkeää, 2 = ei kovin tärkeää, 3 = en osaa sanoa, 4 = jokseenkin tärkeää, 5 = erittäin tärkeää, n=87).



KUVIO 9c. Työkokemuksen merkitys kouluttajien kokemuksen arvostuksessa (asteikko 1–5, jossa 1 = ei lainkaan tärkeää, 2 = ei kovin tärkeää, 3 = en osaa sanoa, 4 = jokseenkin tärkeää, 5 = erittäin tärkeää, n=88).



KUVIO 9d. Työkokemuksen merkitys miten käytännön näyttökokeiden sisältymistä koulutukseen arvostettiin (asteikko 1–5, jossa 1 = ei lainkaan tärkeää, 2 = ei kovin tärkeää, 3 = en osaa sanoa, 4 = jokseenkin tärkeää, 5 = erittäin tärkeää, n=88).

Koulutuksessa arvostetut asiat on nyt käsitelty ja siirrymme eteenpäin koulutusten kehittämisen kannalta tärkeään kysymykseen siitä, mitkä asiat vastaajien mielestä kertovat koulutuksen laadusta. Vastausten avulla alan koulutuksia voidaan viedä eteenpäin ja tehdä niistä entistä toimivampia, laadukkaampia ja paremmin alan tarpeita vastaavia. Taulukkoon 14 on koottu tähän kysymykseen tulleet vastaukset kunkin väittämän kohdalla prosenttiosuuksittain kaikista vastaajista. Lisäksi tulokset on koottu graafiseen esitysmuotoon kuvioon 10. Kuten taulukosta 14 käy ilmi, kaikki annetut väittämät kertovat vastaajien mielestä koulutuksen laadusta jokseenkin tai erittäin hyvin. Vastausten perusteella voitaneen siis sanoa, että vastaajien arvioitavaksi annetut väittämät kuvasivat hyvin oikeaa tilannetta kentällä koulutusorganisaatioiden laadussa arvostetuista asioista ja näihin asioihin eri koulutustahojen olisi hyvä kiinnittää huomiota ja hoitaa ne kuntoon, mikäli eivät ole sitä vielä tehneet halutessaan houkutella lisää osallistujia koulutuksiinsa.

TAULUKKO 14. Koulutusorganisaation laadusta kertovia asioita, asteikko 1–5, % vastaajista (n=88 tai n=87).

Tyytyväisyys	asiakaspalvelun nopeus	ilmoittautumisen helppous	monipuolinen koulutustarjonta, myös jatkokoulutuksien osalta	toimivat ja selkeät verkkosivut	koulutusorganisaation tarjoamat lisäpalvelut/edut (esim. harjoittelumahdollisuus)	riittävän vaativat näyttökokeet
täysin eri mieltä	0,0 %	1,1 %	3,4 %	0,0 %	3,4 %	1,1 %
jokseenkin eri mieltä	2,3 %	6,8 %	0,0 %	2,3 %	3,4 %	3,4 %
ei eri eikä samaa mieltä	12,5 %	21,6 %	6,8 %	10,3 %	13,8 %	8,0 %
jokseenkin samaa mieltä	52,3 %	44,3 %	33,0 %	49,4 %	50,6 %	23,0 %
täysin samaa mieltä	33,0 %	26,1 %	56,8 %	37,9 %	28,7 %	64,4 %
Yhteensä n=	100,0 % 88	100,0 % 88	100,0 % 88	100,0 % 87	100,0 % 87	100,0 % 87

Selkeiden ja toimivien verkkosivujen lisäksi organisaatioiden olisi hyvä myös miettiä sosiaalisen median strategiaansa. Niiden tulisi selvittää missä kanavissa potentiaaliset asiakkaat tällä hetkellä ovat ja ottaa käyttöön ne kanavat, jotka parhaiten nuo asiakkaat tavoittavat. Joka ikisessä sosiaalisen median kanavassa ei välttämättä tarvitse olla esillä. Tulokset kertovat myös siitä, kuinka tärkeää on panostaminen asiakaspalveluun ja asiakkaiden kysymyksiin vastaamiseen lyhyellä viiveellä. Myös asiakaspalvelukanaviin olisi hyvä kiinnittää huomiota – riittääkö se, että asiakaspalvelua saa puhelimitse ja sähköpostitse vai pitäisikö muitakin keinoja olla kuten chat-palvelu tai Facebook. Tuotevalikoiman osalta ei välttämättä enää riitä se, että tarjotaan vain personal trainer -koulutusta, vaan koulutusorganisaation tulisi tarjota myös jatkokoulutusvaihtoehtoja jo valmistuneille personal trainereille kiinnittäen huomiota koulutusten korkeaan laatuun ja ajankohtaisuuteen. Laajasta koulutustarjonnasta ei ole mitään hyötyä, jos potentiaalinen asiakaskunta ei koe koulutuksia kiinnostavina tai itselleen lisäarvoa tai -osaamista antavina. Vastaajista lähes 65 prosenttia oli sitä mieltä, että riittävän vaativat näyttökokeet kertoo koulutusorganisaation laadusta, mikä tukee aiemmin esiteltyjä tuloksia näyttökokeiden tärkeydestä.



KUVIO 10. Koulutusorganisaation laadusta kertovia asioita, asteikko 1–5, % vastaajista (n=88 tai n=87).

Kun väitteitä tarkastellaan tunnuslukujen (taulukko 15) valossa, huomataan, että keskiarvon mukaan parhaiten koulutusorganisaation laadusta kertovat riittävän vaativat näyttökokeet (keskiarvo 4,46) ja monipuolinen koulutustarjonta (keskiarvo 4,4). Kun asiaa tarkastellaan keskihajonnan kautta, vähiten hajontaa oli kuitenkin asiakaspalvelun sekä toimivien ja selkeiden verkkosivujen kohdalla eli toisin sanoen näistä väittämistä vastaajat olivat eniten samaa mieltä. Kaiken kaikkiaan, vaikka vastaajat kokonaisuudessaan olivat hyvin samaa mieltä koulutusorganisaation laadusta kertovista väittämistä, oli vastaajien mielipiteissä kuitenkin kohtalaisesti eroja, sillä kaikkien väitteiden osalta keskihajonta oli melko tai hyvin lähellä yhtä (1).

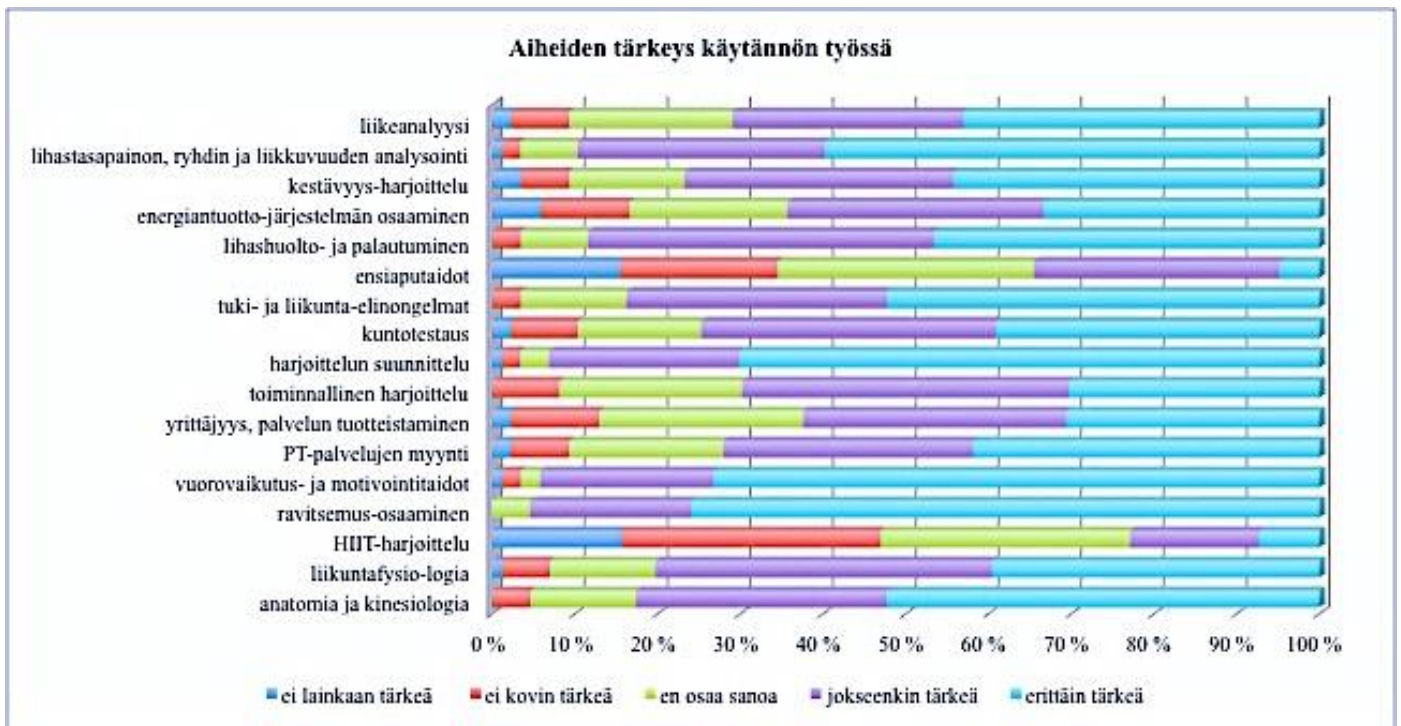
TAULUKKO 15. Koulutusorganisaation laadusta kertovia asioita (asteikko 1–5, suurempi arvo merkitsee suurempaa arvostusta).

Koulutusorganisaation laadusta kertovia asioita	Keskiarvo	Keskihajonta	n
asiakaspalvelun nopeus	4,16	0,72	88
ilmoittautumisen helppous	3,88	0,91	88
monipuolinen koulutustarjonta, myös jatkokoulutuksien osalta	4,4	0,89	88
toimivat ja selkeät verkkosivut	4,23	0,72	87
koulutusorganisaation tarjoamat lisäpalvelut (esim. harjoittelumahdollisuus)	3,98	0,93	87
riittävän vaativat näyttökokeet	4,46	0,87	87

Tähän mennessä on tarkasteltu lähinnä personal trainer -koulutukseen ja sen laatuun liittyviä asioita, mutta seuraavan kysymyksen myötä pureudun aiheeseen käytännön personal trainer -työn näkökulmasta. Kyselyyn vastanneilta kysyttiin ensin, mitä aiheita personal trainer -koulutukseen pitäisi sisältyä ja sen jälkeen, mitkä näistä aiheista ovat heidän mielestään olleet tärkeitä tai hyödyllisiä käytännön työn tekemisessä (ks. liite 9). Liitteen 9 taulukko osoittaa, että tärkeimpiä aiheita vastaajien mielestä personal trainerin -työssä näyttäisivät olevan ravitsemusosaaminen, vuorovaikutus- ja motivointitaidot sekä harjoitusohjelmien suunnittelu, jotka kaikki yli 70 prosenttia vastaajista koki erittäin tärkeäksi omassa työskentelyssään (ravitsemusosaaminen 75,9 %, vuorovaikutus- ja motivointitaidot 73,3 % ja harjoitusohjelmien suunnittelu 70,1 %).

Tulokset eivät ole kovin yllättäviä, sillä personal trainerin työ on hyvin pitkälti henkilökemiaan perustuvaa asiakaspalvelutyötä, jossa vuorovaikutustaitojen merkitys on erittäin tärkeää. Lisäksi trainerin on myös tiedettävä minkälaisia motivointikeinoja on olemassa ja kuinka niitä kannattaa käyttää erilaisten asiakkaiden kanssa asiakkaan tavoitteiden kannalta parhaan mahdollisen lopputuloksen saavuttamiseksi. Ravitsemusosaaminen puolestaan koetaan tärkeäksi todennäköisesti siksi, että pelkillä liikkumistapojen muutoksia ja harjoittelulla ei vielä saada niin hyviä muutoksia kuin ravitsemuksen ja liikunnan yhteisvaikutuksella. Näin ollen personal trainerin tulisi pystyä analysoimaan asiakkaan ruokapäiväkirjoja ja kyetä antamaan laadukasta ravitsemusneuvontaa perusterveille asiakkaille.

Eräs seikka, johon huomio tuloksissa kiinnittyi oli se, että reippaasti alle puolet (41,9 %) vastaajista koki palvelujen myynnin erittäin tärkeäksi käytännön personal trainer -työssä. Myynti on kuitenkin sellainen aihe, johon esimerkiksi liikuntakeskuksissa ja liikuntakeskusketjuissa työskentelevien personal trainereiden tulee itse osallistua ja myyntiosaamista tai -henkisyttä saatetaan painottaa jopa ammattiosaamista ja -koulutusta enemmän. Myöskään itsenäisenä yrittäjänä toimiva personal trainer harvemmin löytää asiakkaita ilman tehokasta ja toimivaa myyntiä erilaisten kanavien kautta. Tulos saattaisi liittyä siihen, että myynnillisiä asioita ei ole painotettu riittävästi koulutuksen aikana tai että personal trainerina työskentelevät eivät koe tekevänsä varsinaisesti myyntityötä vaan tarjoavansa apua liikunnan ja hyvinvoinnin tavoitteiden saavuttamisessa. Kuvioon 12 on koottu samat asiat graafiseen esitysmuotoon.



KUVIO 12. Koulutusaiheiden tärkeys käytännön työssä vastaajien mielestä, % vastaajista (n=83–87).

Tarkasteltaessa koulutusaiheiden tärkeyttä käytännön työssä keskiarvon ja keskihajonnan avulla voidaan edellä esitetyn kanssa yhtenevästi todeta, että myös keskiarvolla mitattuna käytännön työelämässä tärkeimmiksi aiheiksi koettiin ravitsemusasiat (keskiarvo 4,71 %)

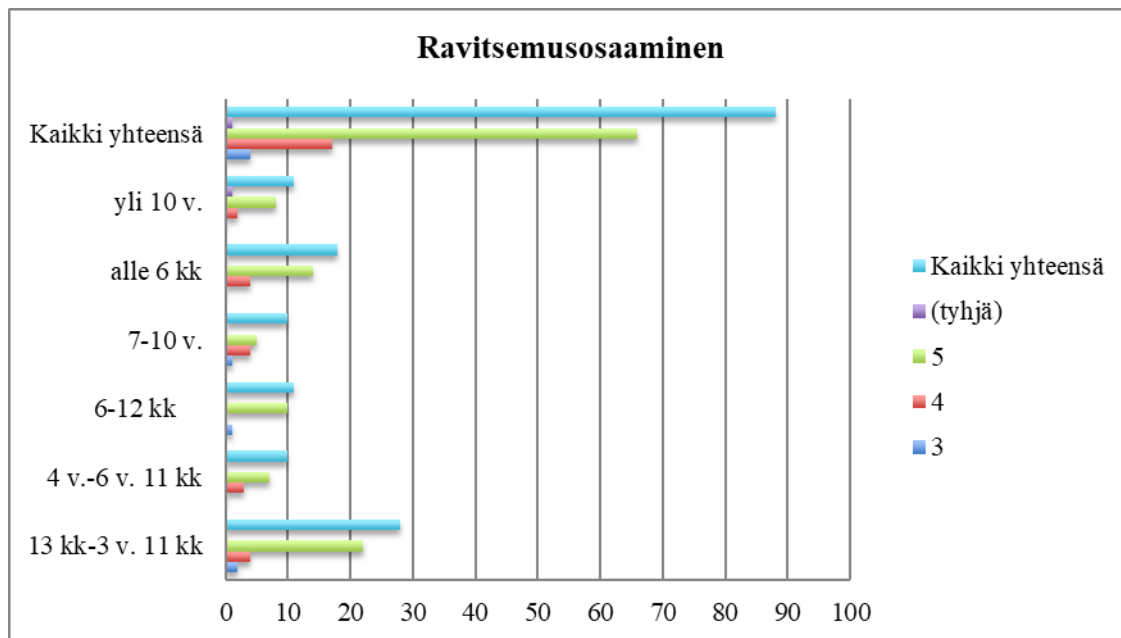
sekä vuorovaikutus- ja motivointitaidot (4,63 %). Ravitsemusasioiden tärkeydestä vastaajat olivat myös eniten samaa mieltä (keskihajonta 0,54). Kaikkien muiden annettujen aihevaihtoehtojen osalta hajontaa vastaajien keskuudessa oli huomattavasti enemmän. Esimerkiksi joidenkin alhaisen keskiarvon saaneiden aiheiden osalta keskihajonta saattoi olla kuitenkin yli yhden, esimerkiksi HIIT-harjoittelu, keskiarvo 2,67, keskihajonta 1,13, eli osa vastaajista koki kyseisen aiheen omassa työssään hyvinkin tärkeäksi, kun taas toisten mielestä aiheen hallitsemisesta ei ole oikeastaan ollut lainkaan hyötyä omassa personal trainer -työssä. (Ks. liite 10.)

Pysytään vielä hetken koulutusaiheiden tärkeydessä käytännön työssä ja tarkastellaan ristiintaulukoinnin avulla, onko työkokemuksella merkitystä siihen, mitkä aiheet koettiin omassa työssä tärkeiksi (ks. liite 11). Jotta taulukon koko ja analysointi pysyivät hallittavissa olevana kokonaisuutena, otettiin lähempään tarkasteluun liitteen 9 taulukosta neljä eniten erittäin tärkeiksi mainittua aihetta: ravitsemusosaaminen, vuorovaikutus- ja motivointitaidot, harjoittelun suunnittelu sekä lihastasapainon, ryhdin ja liikkuvuuden analysointi. Liitteen 11 taulukon perusteella työkokemuksella ei näyttäisi olevan kovin suurta merkitystä siihen, kuinka vastaajat kokivat kunkin aiheen tärkeyden omassa työssään: tarkastellut aiheet näyttäisivät olevan tärkeitä personal trainereille heidän käytännön työssään riippumatta siitä, miten pitkään he olivat alalla työskennelleet.

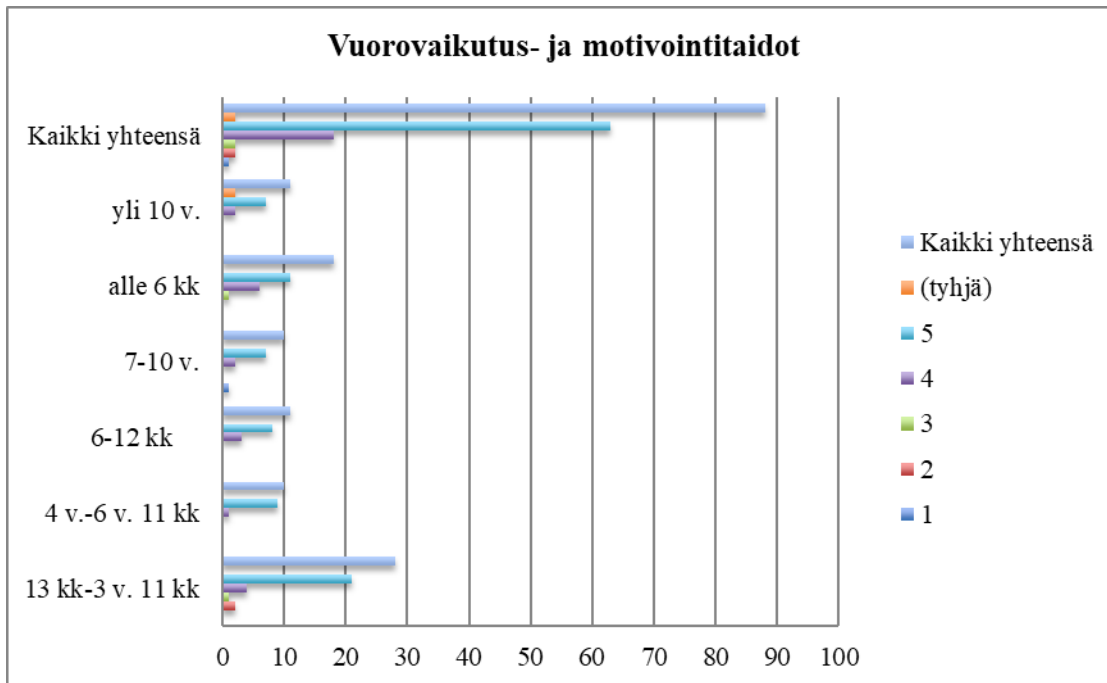
Siinä missä ravitsemusosaamisen kohdalla kaikki vastaajat olivat työkokemuksen pituudesta riippumatta yhtä mieltä aiheen tärkeydestä käytännön työssä, nousi muiden aiheiden osalta esiin muutamia mielenkiintoisia poikkeamia. Näiden taustalla oli ehkä kuitenkin enemmän muita syitä kuin työkokemuksen pituus. Pari vastaajista ilmoitti, että vuorovaikutus- ja motivointitaidot tai harjoitusohjelmien suunnittelu eivät ole olleet käytännön työssä tärkeitä. Vastaukset vaikuttavat hieman erikoisilta, jos mietitään, mitä personal trainerin ammatti suurelta osin on: asiakkaiden harjoitusten ja harjoitusohjelmien suunnittelua ja ihmisten kanssa tehtävää työtä, jossa esimerkiksi luottamus ja asiakkaan kannustaminen näyttelevät varsin keskeistä roolia. Siten myös vuorovaikutus- ja motivointitaitojen pitäisi olla huipussa parhaiden tulosten saavuttamiseksi. Näiden

vastausten kohdalla saattoi olla, että vastaajat olivat ohjeistuksesta huolimatta ymmärtäneet kysymyksen asteikon väärin.

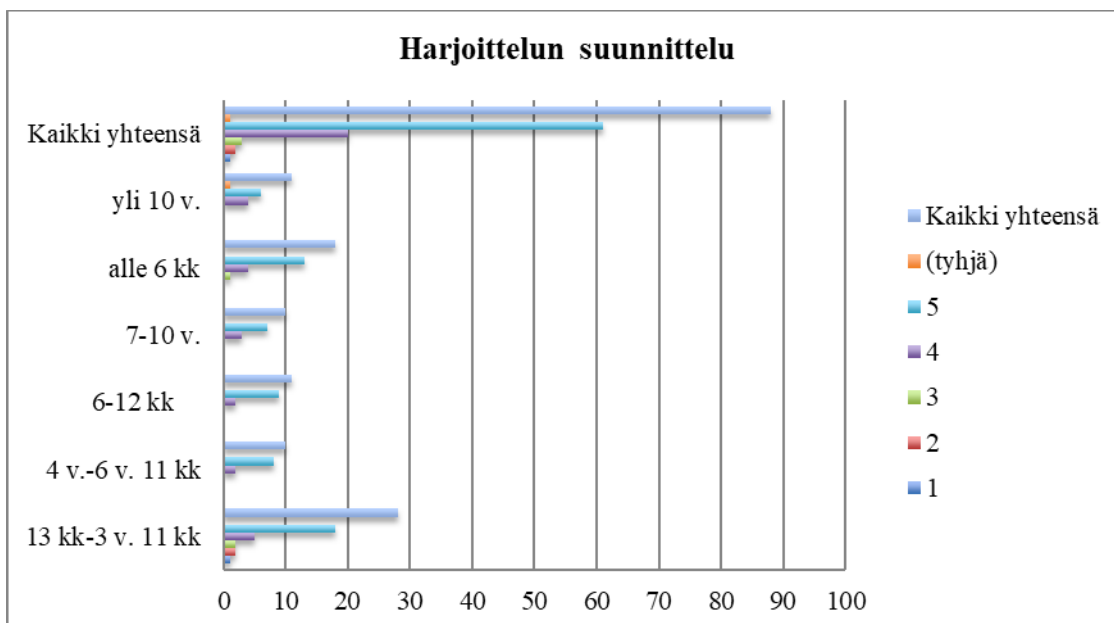
Voi myös olla myös niin, että kyseiset vastaajat eivät työskentele personal trainereina aktiivisesti. Myös lihastasapainon, liikkuvuuden ja ryhdin analyysin osalta 1–4 vuotta työskennelleiden ryhmästä yksi vastaaja ilmoitti, että aihe ei ole ollut käytännön työssä lainkaan tärkeä ja yksi, että se ei ole ollut kovin tärkeää. Kaikki personal trainerit eivät käytä työssään näitä analyyseja, joten näiden kahden vastaajan osalta vastaus kertonee enemmän juuri tästä kuin siitä, että vastaus liittyisi mitenkään työkokemukseen. Edellä esitetty on koottu myös graafisiksi esityksiksi kuvioihin 14a (ravitsemusosaaminen), 14b (vuorovaikutus- ja motivointitaidot), 14c (harjoitusohjelmien suunnittelu) ja 14d (lihastasapainon, liikkuvuuden ja ryhdin analyysi).



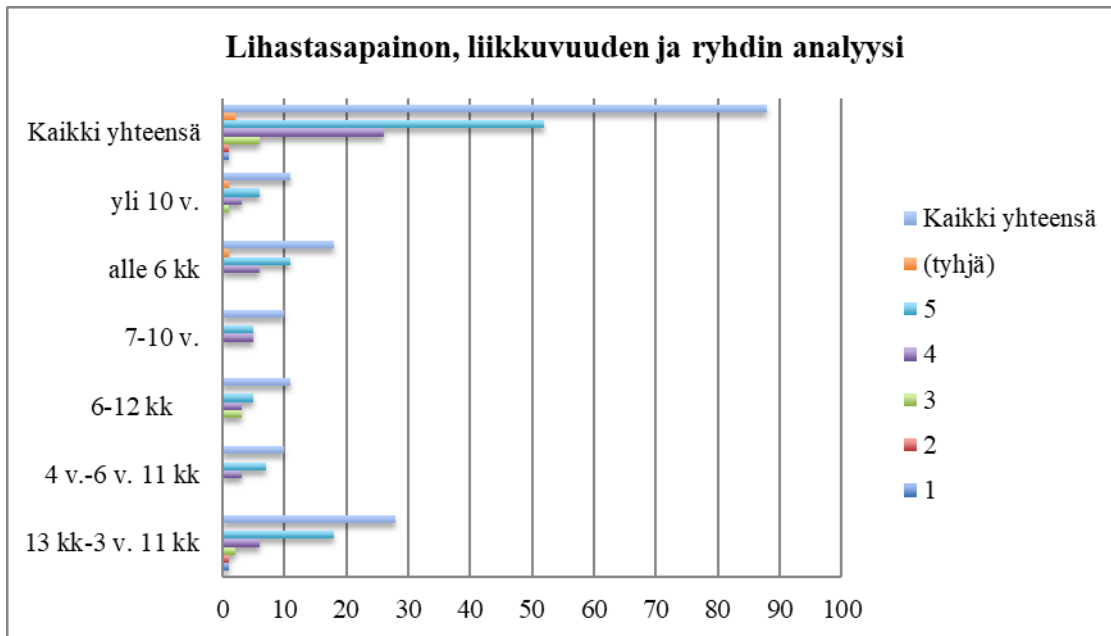
KUVIO 14a. Työkokemuksen vaikutus ravitsemusosaamisen tärkeyteen käytännön työssä (asteikko 1–5, jossa 1 = ei lainkaan tärkeää, 2 = ei kovin tärkeää, 3 = en osaa sanoa, 4 = jokseenkin tärkeää, 5 = erittäin tärkeää, n=87).



KUVIO 14b. Työkokemuksen vaikutus vuorovaikutus- ja motivointitaitojen tärkeyteen käytännön työssä (asteikko 1–5, jossa 1 = ei lainkaan tärkeää, 2 = ei kovin tärkeää, 3 = en osaa sanoa, 4 = jokseenkin tärkeää, 5 = erittäin tärkeää, n=86).



KUVIO 14c. Työkokemuksen vaikutus harjoittelun suunnittelun tärkeyteen käytännön työssä (asteikko 1–5, jossa 1 = ei lainkaan tärkeää, 2 = ei kovin tärkeää, 3 = en osaa sanoa, 4 = jokseenkin tärkeää, 5 = erittäin tärkeää, n=87).



KUVIO 14d. Työkokemuksen vaikutus lihastasapainon, liikkuvuuden ja ryhdin analyysin tärkeyteen käytännön työssä (asteikko 1–5, jossa 1 = ei lainkaan tärkeää, 2 = ei kovin tärkeää, 3 = en osaa sanoa, 4 = jokseenkin tärkeää, 5 = erittäin tärkeää, n=87).

Koulutukseen eri tavoin liittyvien asioiden lisäksi vastaajilta kysyttiin myös heidän mielipidettään yleisesti personal trainer -alan arvostuksen nostamiseen ja ammattimaistumiseen liittyvissä asioissa (ks. liite 12). Kaiken kaikkiaan esitetyt väittämät olivat kaikki vastaajien mielestä tärkeitä; reilusti yli puolet vastaajista vastasi jokaiseen väittämään joko ”jokseenkin samaa mieltä” tai ”täysin samaa mieltä”. Yksittäisistä vastauksista tärkeimmäksi nousi ”Ammattitutkintonimike toisi personal trainer -koulutukselle lisää arvostusta” -väittämä, lähes 75 prosenttia vastaajista sanoi olevansa väitteen kanssa täysin samaa mieltä eli toisin sanoen koki sen erittäin tärkeäksi. Yli 70 prosenttia vastaajista oli täysin samaa mieltä myös väitteiden ”On tärkeää, että koulutetut personal trainerit olisivat jollakin tavoin tunnistettavissa” (72,4 %) ja ”Personal trainer -koulutukselle tulisi olla yhtenäiset sisällöt, pääsyvaatimukset ja arviointikriteerit” (70,1 %) kanssa.

Tunnistettavuuden osalta alalla on jo ryhdytty toimeen ATP-rekisterin perustamisen myötä. Töitä tehdään myös koulutusorganisaatioiden ja koulutuksen laadun parantamiseksi ja

takaamiseksi koulutusorganisaatioiden auditointiprosessin myötä, jonka seurauksena ainakin sisältö- ja arviointikriteerivaatimuksia on ryhdytty pohtimaan ja määrittelemään. Työtä on kuitenkin vielä tehtävänä, jotta alan koulutusorganisaatioilla olisi aidosti yhdenmukaiset arviointikriteerit, koulutussisällöt ja etenkin pääsyyvaatimukset koulutuksiin. Myös koulutusten keston tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota.

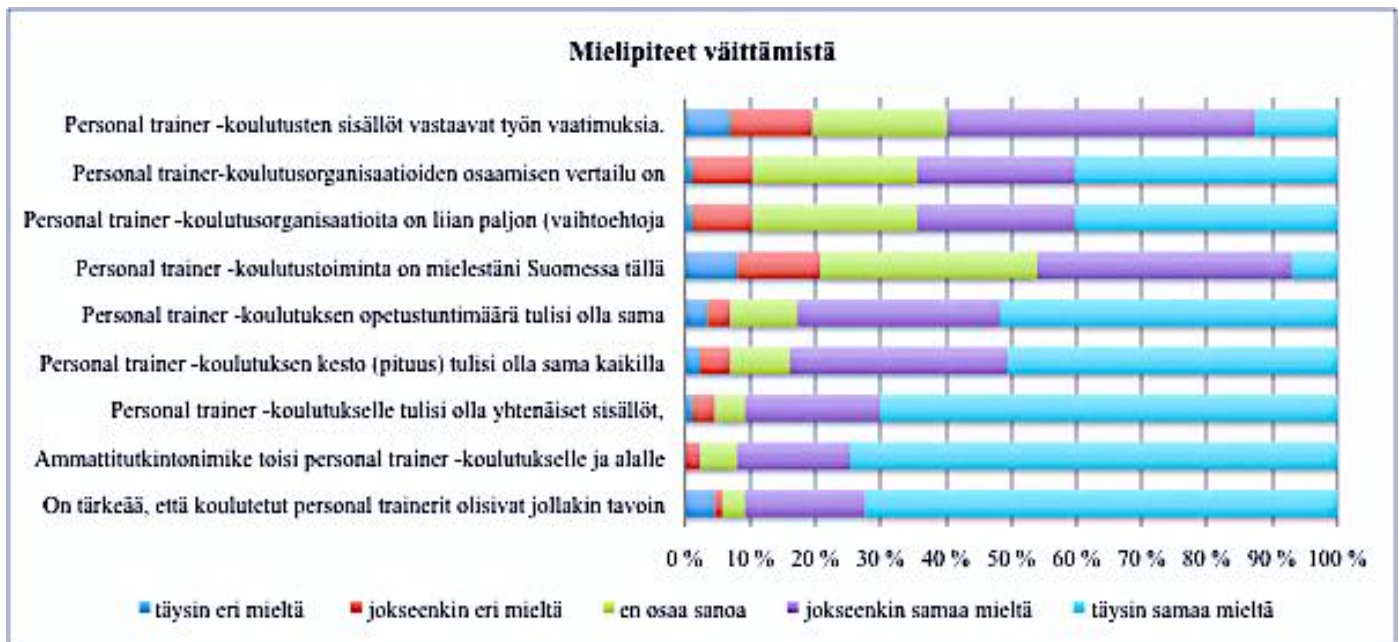
Vaikka kaiken kaikkiaan vain melko pieni osa vastaajista oli väittämistä ”täysin eri mieltä” tai ”jokseenkin eri mieltä”, kiinnittyy huomio siihen, että varsin suuri osa vastaajista oli sitä mieltä, että personal trainer -koulutukset eivät tällä hetkellä ole kovin korkealaatuisia: yhteensä yli 20 prosenttia vastaajista sanoi, että oli joko täysin eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä väitteestä ”Personal trainer -toiminta on mielestäni Suomessa tällä hetkellä korkealaatuisia”. Koulutuksen laatuun tulisi siten panostaa entistä enemmän. Koulutusorganisaatiota tulisi myös valvoa entistä tiukemmin, pääsyyvaatimuksia yhdenmukaistaa ja koulutusten kestoja pidentää.

Yhtenä osana pääsyyvaatimusten uudistamista ja mahdollista yhdenmukaistamista voisi olla jonkinlaisen liikunta- ja hyvinvointialan pohjakoulutuksen tai riittävän ohjauskokemuksen edellyttäminen koulutuksiin hakijoilta. Lisäksi valintaprosessissa voitaisiin käyttää apuna esimerkiksi sähköistä tasokoetta sekä hakijoiden haastatteluja. Lisää työtä tarvitaan myös auktorisoitujen personal trainereiden rekisterin tunnettavuuden ja arvostuksen kasvattamiseksi, jotta niin työntekijät kuin asiakkaat olisivat entistä laajemmin tietoisia rekisterin olemassaolosta ja osaisivat edellyttää palkkaamansa personal trainerin olevan mukana tässä rekisterissä. Toisaalta rekisteristä pitäisi tehdä myös personal trainereille houkuttelevampi ja uskottavampi, jotta he näkevät rekisteriin liittymisen hyödyllisenä ja työnsaantia edistävänä tekijänä.

Toisena alan haasteena näyttäisi liitteen 12 taulukon perusteella olevan se, että koulutusorganisaatioiden osaamisen vertailu on hankalaa; yhteensä hieman yli 85 prosenttia vastaajista oli samaa mieltä tämän väittämän kanssa. Isoimpia ongelmia koulutusten vertailussa on se, että eri organisaatioiden koulutusten pituudet voivat vaihdella huomattavastikin, koulutussisällöissä on eroja ja myös pääsyyvaatimukset ovat

erilaisia. Näin ollen kuluttajan voi olla hankalaa selvittää, mikä organisaatio tarjoaa aidosti laadukasta ja luotettavaa koulutusta. Auktorisoitujen personal trainereiden rekisteriä ylläpitävä SKY ry on reagoinut tähän haasteeseen ja on vuodesta 2015 asti auditoinut personal trainer -koulutusta tarjoavia yrityksiä koulutuksen laadun ja uskottavuuden nostamiseksi. Myös edellisessä kappaleessa mainitut toimenpiteet, kuten yhteiset valintakriteerit sekä tasokoe tai hakijoiden haastattelu voisivat toimia välineinä koulutusorganisaatioiden välisen vertailun helpottamiseksi. Kolmantena epäkohtana tämän kysymyksen vastauksista nousi se, että personal trainer -koulutusten sisältö ei vastaa kovin hyvin personal trainer -työn vaatimuksia.

Osittain tulos voi johtua siitä, että personal trainer -koulutukset ovat ainakin vielä toistaiseksi suhteellisen lyhyitä, eikä niissä välttämättä ole aikaa käydä kaikkia alalla tarvittavia aiheita riittävän syvällisesti läpi. Osallistujat saattavat myös tulla koulutuksiin väärillä odotuksilla: koulutuksesta saadaan työkalut kaikkiin mahdollisiin tilanteisiin ja koulutuksen jälkeen ollaan täysin valmiita personal trainereita. Koulutusorganisaatioiden ajatuksena puolestaan tuntuisi olevan, että koulutus tarjoaa osallistujalle riittävät tiedot ja taidot, jotta hän voi aloittaa työskentelyn personal trainerina. Kunkin personal trainerin tulisi kasvattaa asiantuntijuuttaan ja osaamistaan personal trainer -koulutuksen jälkeen säännöllisellä jatko-opiskelulla. Personal trainer -koulutus toimisi ikään kuin perustana, jonka päälle jokainen voi jatkossa rakentaa erityisosaamisensa. Totta on kuitenkin varmasti myös se, että koulutusten sisältöä tulisi tarkastella kriittisesti säännöllisin väliajoin ja ottaa mukaan ajankohtaisia aiheita sekä jättää vähemmälle huomiolle aiheet, jotka ovat joko vanhentuneita tai eivät enää ajankohtaisia. Kuviosta 15 löytyvät taas vastaajien mielipiteiden prosenttiosuudet kunkin väittämän osalta graafisessa muodossa.



KUVIO 15. Vastaajien mielipiteet annetuista väittämistä, % vastaajista (n=87).

Myös tätä kysymystä tarkastellaan vielä aiemmin tutuiksi tulleiden tunnuslukujen – keskiarvon ja keskihajonnan – avulla. Kuten edellä jo todettiin, eniten samaa mieltä vastaajat olivat siitä, että ammattitutkintonimike toisi personal trainer -koulutukselle lisää arvostusta (keskiarvo 4,64) ja eniten eri mieltä puolestaan oltiin siitä, että personal trainer -koulutus on tällä hetkellä Suomessa laadukasta (keskiarvo vain 3,24). Tulosten perusteella vastaajat eivät myöskään olleet vakuuttuneita eri koulutusten sisältöjen vastaavuudesta käytännön työn kanssa (keskiarvo 3,46). Tulos on kiinnostava siinä mielessä, että kun vastaajilta kysyttiin koulutuksissa opettujien aiheiden tärkeyttä käytännön työssä, olivat lähes tulkoon kaikki tuossa kysymyksessä annetut aiheet vastaajien mielestä olleet tärkeitä käytännön työssä. Eroa selittää kenties se, että aiemmassa kysymyksessä vastaajien oli mahdollista valita annettujen aiheiden joukosta juuri ne aiheet, jotka he olivat kokeneet itselleen tärkeiksi, mutta sitten kokonaisuudessaan opinnot eivät vastanneetkaan käytännön työn vaatimuksia. Keskihajonta kertoo myös tämän kysymyksen kohdalla, että vaikka annettujen väittämien kanssa oltiin pääasiassa melko vahvasti samaa mieltä, oli vastauksissa kuitenkin kohtalaista hajontaa. (Ks. liite 13.)

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Personal trainer -ammatin arvostus on kasvanut ja alan säätely on edennyt tämän työn tekemisen aikana reippain askelin. Yhteisten alaa koskevien normien ja kriteerien laatiminen on työn alla. Vaikka edistystä on tapahtunut, on alan ehkä kuitenkin suurimpana haasteena se, että personal trainer -nimike ei ole suojattu ja periaatteessa kuka tahansa voi kutsua itsensä personal traineriksi. Toisena haasteena voidaan nähdä koulutuksen kirjavuus; personal trainer -koulutusta tarjoavat niin yksityiset personal trainer -koulutusorganisaatiot, urheiluopistot kuin osa ammattitutkintoja tarjoavista oppilaitoksista. Kaikkien tahojen koulutukset ovat eri pituisia, eri hintaisia, pääsyvaatimukset ovat erilaisia ja sisällötkin vaihtelevat organisaatioista toiseen. Näin ollen ei ole ihme, että alalle haluavan saati palvelun loppukäyttäjän on vaikeaa hahmottaa, minkä tahon koulutus kannattaisi käydä tai minkä yksittäisen personal trainerin osaaminen ja tieto-taito ovat riittävän korkealla tasolla turvallisen ja laadukkaan valmennuksen tarjoamiseen.

Vaikka SKY ry on tehnyt ja tekee päivittäin hyvää työtä personal trainer -ammatin arvostuksen kasvattamiseksi ja alan ammattimaistamiseksi muun muassa APT- ja EREPS-rekisterien yhdistymisen myötä, niin tämän tutkimuksen perusteella koulutuksen laadun parantamiseksi koulutusorganisaatioiden tulisi yhdenmukaistaa pääsyvaatimuksiaan ja arviointikriteereitään. Myös koulutusten pituudesta tulisi käydä kaikkien personal trainer -koulutusta järjestävien tahojen kesken keskustelua ja pyrkiä yhdenmukaistamaan myös opetuspäivien määrää eri organisaatioissa. Lisäksi on syytä pohtia, minkälaista kokemusta ja koulutustaustaa kouluttajilta edellytetään, onko mahdollista laatia jonkinlaiset valintakriteerit myös kouluttajille, ja kuinka kouluttajien ammattitaitoa voidaan koulutusorganisaatioiden toimesta tukea ja pitää yllä. Tähän työhön pitäisi saada jollakin tavalla sitoutettua kaikki personal trainer -koulutusta tarjoavat tahot – ei ainoastaan tässä tutkimuksessa tarkastellut kaupalliset toimijat. Parhaaseen lopputulokseen luultavasti päästäisiin, kun kaikki osapuolet tekisivät yhteistyötä koulutusten ja alan kehittämiseksi. Tavalla tai toisella kehitystyöhön pitäisi saada myös sekä Opetus- ja kulttuuriministeriö että Opetushallitus mukaan, jotta personal trainer -koulutuksille saataisiin uskottava ja virallinen asema suomalaisessa koulutuskentässä.

Koulutuksen pituutta pohdittaessa tulisi nykyistä paremmin ottaa huomioon personal trainer -koulutukseen tulevien aiempi koulutus- tai kokemustausta liikunta- ja hyvinvointialalta ja räätälöidä enemmän niitä opetuspäiviä, joihin on pakollista osallistua. Ilman taustaa koulutukseen tulevien koulutuksen kesto voisi olla nykyistä pidempi, jolloin osallistujilla olisi enemmän aikaa omaksua ammattitaitoisena personal trainerina työskentelyssä vaadittava teoretieto ja käytännön taidot. Toisaalta sitten taas aiempaa taustaa omaavien tulisi jatkossa pystyä todentamaan omaa osaamistaan esimerkiksi teoria- ja käytännön osuuden sisältävien pääsykokeiden muodossa, ja hyväksytysti näistä suoriutuneille voitaisiin räätälöidä suoriutumisen mukaan mahdollisesti lyhyempi personal trainer -koulutus. Lähtötason kartoituksessa tulisi nykyistä paremmin ottaa huomioon myös työkokemus, joka tulisi todentaa työtodistusten avulla.

Pohdittaessa kuinka koulutusten laatua voitaisiin jatkossa parantaa, pitää myös tietää minkälaiset asiat kertovat koulutusorganisaatioiden laadusta eli toisin sanoen, mitä asioita koulutuksiin osallistuneet arvostivat koulutusorganisaatioissa. Kyselytutkimuksen vastauksista keskeisimpinä asioina nousivat esiin monipuolinen koulutustarjonta, myös jatkokoulutuksien osalta, toimivat ja selkeät verkkosivut, koulutusorganisaation tarjoamat lisäpalvelut tai edut (esim. harjoittelumahdollisuus) sekä riittävän vaativat näyttökokeet. Personal trainer -koulutusta tarjoavien tahojen tulisikin tarkastella kriittisesti koulutustarjontaansa: onko tarjolla muutakin kuin ”pelkkä” personal trainer -koulutus, ovatko valikoimassa olevat jatkokoulutukset ajan tasalla ja kiinnostavatko ne alalla työskenteleviä.

Koulutustarjonnan osalta kannattaa kuitenkin pitää mielessä, mikä on organisaation ydintoimintaa ja kuinka paljon erilaisia jatkokoulutuksia pystytään tarjoamaan laadukkaasti. Koulutusvalikoiman ohella järjestäjätahon olisi hyvä miettiä, onko sillä mahdollisuutta tarjota koulutukseen tulijalle jotakin lisäpalveluja tai muita etuuksia ainakin koulutuksen ajaksi. Jälleen kerran mahdollisten lisäpalvelujen tai -etuuksien tarjoamisessa on hyvä pitää jalat maassa ja keskittyä varmistamaan, että ydinpalvelu eli personal trainer -koulutus on korkealaatuista ja ammattimaisesti hoidettua. Riittävän vaativien näyttökokeiden osalta voidaan pohtia, mitä se tarkoittaa ja minkälaisia asioita

näyttökokeiden tulisi sisältää, jotta ne olisivat riittävän vaativat. Ainakin kokeissa pitäisi mitata osallistujien sekä teoriaosaamista että käytännön taitoja. Teoriakokeen olisi hyvä olla sellainen, että päästääkseen siitä läpi on koulutuksen aikana käyty materiaali hallittava eikä kokeen läpäisy ole ”läpihuutojuttu”. Käytännön osioiden arviointikriteereissä tulisi selkeästi kertoa, mitä arvioidaan ja mitä kunkin arvosanan tai arvion saavuttaminen edellyttää. Etenkin käytännön näyttöjen tulisi myös mitata ominaisuuksia ja osaamista, joita personal trainerin työ vaatii.

Kaiken kaikkiaan voitaneen sanoa, että personal trainer -koulutus nähdään alalla tärkeänä ja koulutusta arvostetaan personal trainereiden joukossa. Pelkkä peruskoulutuksen käyminen ei kuitenkaan riitä, vaan itseään pitäisi kouluttaa jatkuvasti lisää, jotta pysyy mukana alan kehityksessä ja on perillä uusimmista tutkimuksista ja trendeistä. Toisaalta pelkkä personal trainer -koulutuksen käyminen ei tee kenestäkään hyvää personal traineria. Henkilön on myös oltava ominaisuuksiltaan sopiva alalle, hänen on osattava myydä omia palveluitaan, pidettävä erilaisten ihmisten kanssa työskentelystä sekä osattava kommunikoida ammattimaisesti erilaisissa tilanteissa ja motivoida erilaisia ihmistyyppejä.

Edellä sanotusta huolimatta personal trainer -koulutus antaa sen käyneelle pohjan osaamiselle ja koulutuksesta hyväksytysti suorittamisesta saatu todistus kertoo työnantajalle ja potentiaaliselle asiakkaalle ainakin sen, mitä ja kuinka paljon kyseinen trainer on opiskellut. Lisäksi työnantajalla tai asiakkaalla on niin halutessaan periaatteessa mahdollisuus ottaa yhteyttä koulutusorganisaatioon kysyäkseen lisätietoja trainerin osaamisesta. Työkokemuksen pituudella ei tämän tutkimuksen perusteella näyttänyt olevan juurikaan merkitystä siihen, minkälaiset asiat nähtiin tärkeinä personal trainerin työssä, vaan samat aiheet olivat tärkeitä lähes täysin riippumatta siitä, miten pitkään personal trainerin työtä oli tehty. Työkokemuksella tai ikäryhmällä ei myöskään ollut juurikaan merkitystä siinä, minkälaisia asioita personal trainer -koulutuksessa arvostettiin.

Tämän pro gradu -tutkielman perusteella personal trainerit arvostavat koulutusta ja näkevät sen tärkeänä keinona perusasioiden oppimiseen riippumatta siitä, minkä ikäisiä he ovat tai miten pitkään he ovat toimineet personal trainereina. Samalla kuitenkin todettiin, että ala

on sellainen, että pelkästään personal trainer -koulutuksen käyminen ei riitä. Se antaa toki hyvät valmiudet alalla aloittamiseen, mutta ammattitaitoa ja tietoja pitää jatkuvasti kehittää ja päivittää erilaisten lyhyempien jatkokoulutusten avulla. Haitaksi ei myöskään olisi, jos jo ennen personal trainer -koulutusta olisi käynyt jonkin muun liikunta- ja hyvinvointialan koulutuksen.

Haasteina koulutuksen laadussa nähtiin muun muassa se, että koulutuksen sisällöt eivät nykyisellään kohtaa riittävän hyvin alalla tarvittavia tietoja ja taitoja, mikä on koulutusorganisaatioiden näkökulmasta melko huolestuttavaa. Toimenpiteisiin sisältöjen uudistamiseksi tulisi ryhtyä mitä pikimmiten ja apuna tässä olisi hyvä käyttää alalla toimivia personal trainereita mahdollisuuksien mukaan. Tällä hetkellä personal trainer -koulutukset ovat myös melko lyhyitä ja siinä olisi mahdollisesti pohdinnan paikka alan koulutusorganisaatiolle, tulisiko koulutusta pidentää, jotta käytännön työssä tarvittavia taitoja ehdittäisiin opettaa riittävän laajasti ja syvällisesti. Olisiko tulevaisuudessa kenties mahdollista opiskella personal traineriksi esimerkiksi ammattikorkeakoulussa tai jopa yliopistossa asti?

Tämän pro gradu -tutkielman kyselyyn vastanneiden määrä oli pieni osa tutkimuksen kohteeksi otetun Facebook-ryhmän jäsenistä, jolloin myös tutkimuksen otoskoko jäi pieneksi ja tutkimus jouduttiin tekemään käyttäen kokonaisotantaa. Toisaalta vastaajien määrää voidaan pitää riittävänä pro gradu -tutkielman kohdalla ja vastauksista saatiin riittävän laajasti materiaalia, jotta tutkimustuloksia voidaan pitää suhteellisen luotettavina. Jälkikäteen ajatellen tutkijan oma ote olisi pitänyt olla aktiivisempi tutkimukseen vastaamiseen muistuttamisessa, jolloin vastauksia olisi todennäköisesti saatu enemmän ja tutkimukseen valittu otos olisi vastannut vielä paremmin perusjoukkoa.

Personal trainer -koulutuksesta ja alasta ei ole toistaiseksi tehty paljoa tutkimusta, joten tälle pro gradu -tutkielmalle olisi alalla varmasti tilausta. Sen avulla alan toimijoiden on mahdollista saada tietoa siitä, mitä asioita koulutusorganisaatioissa ja itse koulutuksessa arvostetaan, mihin asioihin koulutusorganisaatioiden tulisi kiinnittää huomiota ja kuinka hyvin koulutusten sisällöt vastaavat personal trainer -työn vaatimuksia. Tämä tutkimus

osoittaa, että mikäli alan arvostusta halutaan nostaa ja toiminnan tasoa ammattimaistaa, tulisi alalla toimijoiden olla paremmin perillä muun muassa ammatti-identiteetin rakentumisesta ja alan ammattimaisuudesta (ks. esim. Lapinoja ja Heikkinen 2008 ja Vanhalakka-Ruoho 2008). Lisäksi vaikka Personal trainer -koulutuksen laadun parantamisessa ja alan ammattimaistumisen edistämiseksi tehtävän työn parissa voidaan jo tällä hetkellä nähdä piirteitä Suomen (1989) osallistavasta suunnittelusta, voitaisiin sitä hyödyntää paljon enemmän ja suunnitelmallisemmin, ottaen huomioon kaikkien osapuolten näkemyksiä ja ajatuksia, jolloin ne myös todennäköisesti sitoutuisivat kehitystyöhön ja tavoitteisiin paremmin.

Tässä tutkimuksessa keskityttiin alan tarkasteluun yksityisten personal trainer -koulutusta tarjoavien organisaatioiden osalta, mutta kiinnostavaa olisi ottaa tarkasteluun myös urheiluopistot ja niiden tarjoama koulutus sekä toisaalta tutkia myös työnantajien näkemyksiä personal trainereiden kouluttamisesta ja alan arvostuksesta. Lisäksi tutkimustietoa olisi hyödyllistä saada tulossa olevan sote-uudistuksen mahdollisista vaikutuksista personal trainereiden toimintaan. Tutkimusta tarvittaisiin myös varsinaisesta personal trainerin työstä: palkkauksesta, työoloista sekä mahdollisista alueellisista eroista. Tutkimustiedosta olisi hyötyä alan koulutusorganisaatioille ja muille toimijoille, mikäli ne ryhtyvät ajamaan alan kehittämistä esimerkiksi yhteissuunnittelun avulla eteenpäin. Lisäksi tutkimustieto tulisi tarpeeseen pohdittaessa personal trainer -koulutuksen asemaa mahdollisena ammattitutkintokoulutuksena.

LÄHTEET

PAINETUT LÄHTEET

Bergström, A., Berg, K., Bose, B. & Strömberg, K. 2001. Personal Training. 2. painos. Stockholm: Effektiv Produktion.

Eichberg, H. 1987. Liikuntaa harjoittavat ruumiit. Tampere: Vastapaino.

Eihcberg, H. 2004. Identiteetin ilmaisemisen ristiriitaiset mallit. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät, kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia 3/2004, 9–29.

Eteläpelto, A. & Vähäsantanen, K. 2008. Ammatillinen identiteetti persoonallisena ja sosiaalisena konstruktiona. Teoksessa A. Eteläpelto & J. Onnismaa (toim.) Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Helsinki: Kansanvalistusseura, 26–49.

Hakkarainen, P. & Jääskeläinen, P. 2008. Osaamisesta ammatinhallintaan. Ammatillinen identiteetti persoonallisena ja sosiaalisena konstruktiona. Teoksessa A. Eteläpelto & J. Onnismaa (toim.) Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Helsinki: Kansanvalistusseura: 77–105.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1988. Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.

Hänninen, S. 2008. Voimaantumisen kehitysohjelma persoonallisen ja ammatillisen identiteetin tukijana. Teoksessa A. Eteläpelto & J. Onnismaa (toim.) Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Helsinki: Kansanvalistusseura, 191–217.

Koskinen, S. 2014. Personal Trainer -koulutus Suomessa. Liikuntalääketieteen harjoittelun selvitystyö. Liikuntatieteellinen Seura.

Jones, J. 1995. The Origin of Personal Training. Teoksessa S. Roberts (toim.) The Business of Personal Training. Champaign: Human Kinetics Cop., 7–11.

Lapinoja, K-P. & Heikkinen, H. L. T. 2008. Autonomia ja opettajan ammatillisuus. Teoksessa A. Eteläpelto & J. Onnismaa (toim.) Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Helsinki: Kansanvalistusseura, 144–161.

Metsämuuronen, J. 2000. Tilastollisen kuvauksen perusteet. Metodologia -sarja 2. Helsinki: International Methelp.

Ropo, E. & Gustafsson, A-M. 2008. Elämäkerrallinen näkökulma ammatilliseen ja persoonalliseen identiteettiin. Teoksessa A. Eteläpelto & J. Onnismaa (toim.) Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Helsinki: Kansanvalistusseura, 50–76.

Ruohotie, P. 2008. Metakognitiiviset taidot ja ammatillinen kasvu asiantuntijakoulutuksessa. Teoksessa A. Eteläpelto & J. Onnismaa (toim.) Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Helsinki: Kansanvalistusseura, 106–121.

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.) Haastattelu - Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 22–56.

Suomi, K. 1989. Liikuntasuunnittelun uudistaminen yhteissuunnittelulla. Raportti Liikunnan Mallikuntakokeilun ja SOFY-projektin yhteissuunnittelukokeilusta Jyväskylän Huhtasuon lähiössä. Yhdyskuntasuunnittelun täydennyskoulutuskeskus, Teknillinen korkeakoulu. Yhdyskuntasuunnittelun täydennyskoulutuskeskuksen julkaisuja B58.

Tiittula, L. & Ruusuvuori, J. 2005. Johdanto. Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.) Haastattelu - Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 9–21.

Vanhalakka-Ruoho, M. 2008. Professionaalisuus – omissa vai muiden käsissä? Teoksessa A. Eteläpelto & J. Onnismaa (toim.) Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Helsinki: Kansanvalistusseura, 124–143.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

ELEKTRONISET LÄHTEET

ACSM 2014. Viitattu 14.8.2014. www.acsm.org/acsm-certified-personal-trainer

Ammattiliitot 2014. Viitattu 1.10.2014. www.suomenvalmentajat.fi
ja www.sla-ry.fi

APT Personal Trainer 2017a. EQF-taso 4 Personal Trainer vaatimukset. Viitattu 20.10.2017. <http://apt-personaltrainer.fi/wp-content/uploads/2016/06/SKY-EQF-4-Personal-trainer-standardit-final.pdf>

APT Personal Trainer 2017b. Koulutusorganisaation hakuprosessi. Viitattu 20.10.2017. http://apt-personaltrainer.fi/wp-content/uploads/2016/12/APT_koulutusorganisaation-hakuprosessi_Final.pdf

APT Personal Trainer 2017c. Personal Trainerin hakuprosessi. Viitattu 20.10.2017. http://apt-personaltrainer.fi/wp-content/uploads/2016/12/APT_personal-trainerin-hakuprosessi_Final.pdf

APT Personal Trainer 2019a. Auktorisointilautakunta. Viitattu 10.1.2019. <https://apt-personaltrainer.fi/auktorisointilautakunta/>

APT Personal Trainer 2019b. Viitattu 10.1.2019. <https://apt-personaltrainer.fi/>

Bennowellness 2014. APT & EREPS yhteisnäkyvyys. Viitattu 23.1.2014.
www.bennowellness.fi

Bergström, J. 2011. Personal Training -koulutusten tarpeellisuus liikunnanohjaajille.
AMK-opinnäytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Viitattu 5.8.2014.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011110414238>

FAF 2014. Viitattu 30.1.2014. www.faf.fi/uutiset

EHFA 2014. Viitattu 31.1.2014. www.ehfa.eu

EQF 2014. Viitattu 31.1.2014. www.ereps.eu.com

EREPS 2014. Viitattu 31.1.2014. www.ereps.eu.com/

ERTO 2014. Viitattu 1.10.2014. www.erto.fi

Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Graduryhmä 18.2.2009. Jyväskylän
yliopisto. Viitattu 5.7.2018.
http://www.mit.jyu.fi/OPE/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ ja_reliabiliteetti.pdf

Koulutusorganisaatiot 2014. Viitattu 24.2.2014. www.faf.fi, www.trainerforyou.fi
ja www.trainerlab.fi

Laki ammatillisesta aikuiskoulutuksesta. Viitattu 31.1.2014.
www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980631

Laki ammatillisesta koulutuksesta annetun lain muuttamisesta. Viitattu 31.1.2014.
[www.finlex.fi/Lainsaadanto > Saa'dokset_alkuperaisin_a_2011_952/2011](http://www.finlex.fi/Lainsaadanto/Saadokset_alkuperaisin_a_2011_952/2011)

Liikunnan ammattitutkinto 2014. Viitattu 15.8.2014.

http://www.oph.fi/download/156244_Liikunnan_ammattitutkinto_2_011_2014.pdf

MTV3.fi. Viitattu 26.1.2014. [http://www.mtv.fi/uutiset/kotimaa/artikkeli/personal-trainerista-halutaan-](http://www.mtv.fi/uutiset/kotimaa/artikkeli/personal-trainerista-halutaan-ammattinimike/2772616?fb_action_ids=10153736744825648&fb_action_types=og.likes&fb_source=other_multiline&action_object_map=%5B611678378905437%5D&action_type_map=%5B%22og.likes%22%5D&action_ref_map=%5B%5D)

[ammattinimike/2772616?fb_action_ids=10153736744825648&fb_action_types=og.likes&fb_source=other_multiline&action_object_map=%5B611678378905437%5D&action_type_map=%5B%22og.likes%22%5D&action_ref_map=%5B%5D](http://www.mtv.fi/uutiset/kotimaa/artikkeli/personal-trainerista-halutaan-ammattinimike/2772616?fb_action_ids=10153736744825648&fb_action_types=og.likes&fb_source=other_multiline&action_object_map=%5B611678378905437%5D&action_type_map=%5B%22og.likes%22%5D&action_ref_map=%5B%5D)

Näyttötutkinto 2014a. Viitattu 31.1.2014.

www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/ammattikoulutus/nayttotutkinnot

Näyttötutkinto 2014b. Viitattu 31.1.2014.

www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/ohjeita_koulutuksen_jarjestamiseen/nayttotutkintojen_jarjestaminen

Oppisopimuskoulutus 2014. Viitattu 31.1.2014.

www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/ammattikoulutus/oppisopimuskoulutus

Ristmeri, A. 2017. Kuka tahansa voi ryhtyä personal traineriksi, ja se huolestuttaa ammattilaisia – ”Menisitkö lääkärille, joka on käynyt viikonloppukurssin?” Helsingin

Sanomat 28.8.2017. Viitattu 10.1.2018. <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000005343239.html>

Ruoppila V. 2014. Personal trainereista yhä enemmän valituksia viranomaisille.

Keskisuomalainen 13.8.2014. Viitattu 14.8.2014.

<http://www.ksml.fi/uutiset/kotimaa/personal-trainereista-yha-enemman-valituksia-viranomaisille/1867626>

SKY ry 2014. Viitattu 1.10.2014. www.sky-ry.fi

SKY ry 2015a. Viitattu 10.6.2015. <http://www.sky-ry.fi/apt/>

SKY ry 2015b. Suomen kunto- ja terveystuokakeskusten yhdistys SKY ry avaa auktorisoitujen personal trainereiden hakemiston. Lehdistötiedote 17.3.2015. Viitattu 18.3.2015. <https://apt-personaltrainer.fi/wp-content/uploads/2016/04/APT-lehdist%C3%B6tiedote-julkaisuvapaa-17032015.pdf>

SKY ry 2015c. SKY standardit, personal trainer EQF taso 4 – Koulutuksen sisältö- ja osaamisvaatimukset. Viitattu 10.6.2015. <http://apt-personaltrainer.fi/wp-content/uploads/2016/06/SKY-EQF-4-Personal-trainer-koulutusten-sis%C3%A4lt%C3%B6-final.pdf>

SKY ry 2017. EREPS ja APT -rekisterit yhdistyvät vuoden vaihteessa. SKY tiedote 1.12.2017. Viitattu 29.12.2017. <http://apt-personaltrainer.fi/2017/11/27/ereps-ja-apt-rekisterit-yhdistyvat-vuoden-vaihteessa/>

Taanila, A. 2018. Akin menetelmäblogi 2018. Viitattu 12.4.2018. <https://tilastoapu.wordpress.com/tag/keskihajonta/>

Tilastokeskus 2018. Viitattu 12.4.2018. http://tilastokoulu.stat.fi/verkkokoulu_v2.xql?page_type=sisalto&course_id=tkoulu_tlkt&lesson_id=4&subject_id=5

Tutkintoreformi 2018. Viitattu 13.4.2018. http://oph.fi/reformintuki/tutkinnot/uudistuvat_tutkintojen_perusteet

vero.fi 2017. Viitattu 6.7.2017. www.vero.fi/yritykset-ja-yhteisot/yrityksen-elinkaari/palkansaaaja_vai_yrittaja/yrityksyyden_ja_tyosuhteen_tunnusmerkke/

MUUT LÄHTEET

Hämäläinen-Bister, R. 2014. Henkilökohtainen tiedonanto 27.1.2014. Helsinki.

LIITTEET

LIITE 1. Auktorisoidun personal trainer -koulutuksen opetussisällöt kokonaisuudessaan (lähde: SKY ry, APT Personal Trainer 2017c)

5.1	Personal trainerin rooli ja toiminta
	Personal trainerilta vaaditaan kattavaa osaamista myös asiakassuhteen luomiseen, asiakastapaamisiin ja asiakassuhteen ylläpitämiseen liittyvissä asioissa. Personal trainerin työkenttä on monipuolinen ja vaihteleva. Personal trainerin tärkeimpiä taitoja on osata suunnitella yksilöllisiä ohjelmia eritasoisille asiakkaille. Personal trainerin ammattitaitoa on huomioida ihminen kokonaisvaltaisena yksilönä ja tunnistaa tämä suunnittelussa sekä valmennuksessa.
5.1.1	Ammattimaisuus, eettisyys
5.1.2	Esiintyminen
5.1.3	Kommunikaatio
5.1.4	Terveystiedon edistäminen
5.1.5	Personal Trainer -ohjelmien suunnittelu
5.2	Toiminnallinen anatomia
	Anatomia on tärkeä kokonaisuus ja asiasisältö on laaja. Anatomia liittyy personal trainer opintoihin jokaisessa aihealueessa. Personal trainerin monipuolisen ammattiosaamisen perustana on riittävä osaaminen toiminnallisesta anatomiasta, kinesiologiasta ja biomekaniikasta.
5.2.1	Toiminnallinen kinesiologia ja biomekaniikka
5.2.2	Lihakset
5.3	Fysiologia
5.3.1	Energiantuottomekanismit
5.3.2	Hengitys- ja verenkiertoelimistön (anatomiaa ja fysiologiaa)
5.3.3	Hermosto ja umpieritysjärjestelmä
5.4	Ravitsemus
	Ravitsemuksen osalta opiskelija tarvitsee riittävän teoriapohjaisen tiedon, voidakseen soveltaa tietoja käytännön ravitsemusohjaukseen personal trainer -toiminnassa. Personal trainerin tehtävänä on ravitsemusohjauksen keinoin muokata tarvittaessa asiakkaan ravitsemus- ja ruokailutottumuksia terveellisten ravintotottumusten mukaisiksi ravitsemussuosituksia noudattaen.
5.5	Liikunnan ja terveyden psykososiaaliset näkökulmat
5.6	Fyysisen kunnon harjoittaminen
5.6.1	Lihaskuntoharjoittelu
5.6.2	Kestävyyskunnan harjoittaminen
5.7	Terveykskunnan kartoitus ja suorituskyvyn mittaaminen
	Personal trainerin tulee hallita terveykskunnan kartoittamiseen erilaisille asiakasryhmille liittyvät asiat ja suorituskyvyn mittaamista myös edistyneimmille asiakasryhmille. Terveykskunnan kartoitus ja suorituskyvyn mittaaminen on tärkeä osa tavoitteen asetantaa ja harjoittelun suunnittelua.
5.7.1	Liikunnan osa-alueet

5.7.2	Tiedonkerääminen ja analysointi
5.8	Harjoitusvaikutus, harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi
	Harjoittelun suunnittelun tärkeänä perustana on fysiologisten asioiden ymmärtäminen. Suunnittelu ja ohjaus ovat tärkeitä personal trainerin tehtäviä, että harjoittelusta saadaan yksilöllistä, tavoitteellista ja tuloksellista.
5.8.1	Harjoitusvaikutus
5.8.2	Harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi
5.9	Tuki- ja liikuntaelimestön vammat sekä urheiluvammat
	Opiskelija pystyy tunnistamaan tyypillisimmät tuki- ja liikuntaelinvammat ja osaa ohjata asiakkaan tarpeen tullen asianmukaisiin tutkimuksiin ennen liikuntaharjoittelun aloittamista. Opiskelija osaa suunnitella harjoittelua ottamalla huomioon tuki- ja liikuntaelimestön ongelmien aiheuttamat asiat.
5.10	Erytishuomiota vaativat asiakasryhmät
	Opiskelija tunnistaa erilaiset asiakasryhmät ja osaa suunnitella erityishuomiota tarvitseville asiakkaille heille kohdistettuja harjoitusohjelmia.
5.11	Personal trainer -palvelujen myynti
	Personal trainerilla tulee olla osaamista ja kykyä toimia erilaisissa toimintaympäristöissä ja tarjota omaa osaamistaan sekä palveluitaan. Personal trainerilla tulee olla valmiudet myydä palveluitaan kuntokeskusympäristössä sekä yksityisenä palvelun tuottajana.
5.12	Personal trainerin erilaiset toimintamahdollisuudet sekä verkostot
	Personal traineriksi kouluttautuvalla on monia mahdollisuuksia harjoittaa ammattiaan. Yrittäjäksi ryhtyminen on yksi vaihtoehto ja mahdollisuudet toimia yksityisenä ammatinharjoittajana ovat monipuoliset. Omien palveluiden tuotteistaminen ja markkinointi ovat tärkeitä osaamisalueita yrittäjänä toimivalle personal trainerille.

LIITE 2. Koulutusorganisaatioiden eettiset periaatteet ja säännöt (lähde SKY ry)

Koulutusorganisaatio edistää personal trainer -toimintaa ja personal trainereiden koulutustoimintaa. Koulutusorganisaatio sitoutuu edistämään kokonaisvaltaisesti liikunta- ja hyvinvointialan koulutustoimintaa sekä liikuntatoimintaa yleisesti. Koulutusorganisaatio sitoutuu noudattamaan personal trainer -koulutuksessaan vaadittuja SKY-standardeja. Koulutusorganisaatiolla ei ole oikeutta käyttää Auktorisoitu personal trainer APT[®] -nimikkeeseen liittyviä verkkosivuja omissa nimissään eikä luoda mitään sellaisia materiaaleja, mitkä kilpailevat SKY ry:n rekisteröidyn Auktorisoitu personal trainer APT[®] -nimikkeen kanssa. APT[®] on rekisteröity tavaramerkki. Mikäli koulutusorganisaatio ei noudata näitä sääntöjä ja eettisiä periaatteita, koulutusorganisaatiolle ei myönnetä auktorisointia tai se voidaan peruuttaa. Koulutusorganisaatiolla on oikeus käyttää omassa markkinoinnissaan näihin standardeihin liittyviä elementtejä, niin kuin ne on standardeissa kerrottu. SKY ry:llä on oikeus tarkistaa koulutusorganisaation käyttämää markkinointiviestintää ja tarpeen tullen pyytää tarkentamaan tai muuttamaan sitä näiden ehtojen mukaisiksi. Mikäli tätä ei noudateta, auktorisointi voidaan peruuttaa.

Koulutusorganisaatio sitoutuu edistämään SKY-standardeja Suomessa ja toimii standardien sekä personal trainerien auktorisoinnin puolestapuhujana. Koulutuksissa huomioidaan asiakaslähtöisesti koulutuksen tavoitteet sekä personal trainerien vaadittavat osaamisalueet. Koulutusorganisaatio sitoutuu kohtelevaan kaikkia opiskelijoitaan tasapuolisesti ja noudattamaan vaatimusten mukaista arviointia koe- ja näyttötilanteissa. Koulutusorganisaatio sitoutuu eettisesti vastuulliseen koulutustoimintaan tavoitteenaan kouluttaa osaavia ammattilaisia liikunta- ja hyvinvointialalle. Koulutuksen tavoitteena on tuottaa osaajia, jotka omalla toiminnallaan edesauttavat liikunnallisten ja terveyttä edistävien elämäntapojen kehitystä ja sitä kautta myös kansanterveydellisten riskien pienentymistä.

Koulutusorganisaatio on velvollinen ilmoittamaan SKY ry:lle koulutusohjelmansa standardeihin liittyvistä muutoksista. Organisaatio on myös velvollinen informoimaan yhteystietoihin, organisaation toimihenkilöihin tms. liittyvistä muutoksista. Koulutusorganisaatio on velvollinen toimittamaan pyydettyä selvityksiä koulutustoiminnastaan, niiltä osin kun ne liittyvät standardien täyttymiseen. Auktorisointi lautakunnalla on oikeus tarkistaa koulutusstandardien täytyminen ja pyytää lisäselvityksiä. Selvitykset tulee toimittaa auktorisointi lautakunnalle neljän (4) viikon kuluessa pyynnöstä. Koulutusorganisaatio on velvollinen tiedottamaan omasta koulutuksestaan hyväksytysti valmistuneille personal trainereille mahdollisuudesta hakeutua APT[®]-rekisteriin. Auktorisoidulla koulutusorganisaatiolla on oikeus käyttää SKY-logoa ja APT[®]-merkkiä materiaaleissaan. Logojen käytössä on noudatettava SKY ry:n graafisia ohjeita. SKY toimii puhtaan liikunnan puolesta ja edellyttää sitä myös auktorisoiduilta koulutusorganisaatioilta ja personal trainereilta.

LIITE 3. Alkuperäisen kyselyn saatekirje

Personal Trainer -ammatti ja koulutus Suomessa



Hyvä vastaanottaja

Opiskelen Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa, Liikuntakasvatuksen laitoksella ja pääaineeni on liikunnan yhteiskuntatieteet. Teen pro gradu-tutkielmaani aiheesta Personal Trainer -ammatti ja koulutus Suomessa ja niiden kehittäminen.

Olet yksi tutkimuksen kohteeksi valitusta ”Suomen Personal trainerit” Facebook-ryhmän jäsenestä ja vastauksesi on erittäin tärkeä tutkimuksen onnistumiseksi. Tutkimus tehdään yhteistyössä Suomen kunto- ja terveysliikuntakeskusten yhdistyksen (SKY ry) kanssa.

Pro gradu -tutkielmani ohjaajana Jyväskylän yliopistossa toimii professori Kimmo Suomi. Tutkimus tullaan julkaisemaan kevään 2015 aikana Jyväskylän yliopiston kirjaston kokoelmissa osoitteessa <https://jykdok.linneanet.fi/vwebv>.

Luottamuksellisuus

Tutkimustuloksia ja aineistoa käytetään ainoastaan tässä pro gradu tutkielmassa. Aineisto käsitellään tilastollisin menetelmin eikä yksittäisen vastaajan vastauksia pystytä erottamaan tuloksista.

Kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan 1 kpl Wrangen lahjakortteja (arvo 150 €). Mikäli haluat osallistua arvontaan, täytä kyselyn viimeisellä sivulla oleva yhteystietolomake. Mikäli et halua osallistua arvontaan lähetä vastauksesi kun olet vastannut kaikkiin kysymyksiin. Palkinnon voittajalle ilmoitetaan asiasta henkilökohtaisesti eikä arvontaan osallistuneiden yhteystietoja käytetä muuhun tarkoitukseen (esim. suoramarkkinointi).

Kyselyn palauttaminen

Pyydän sinua vastaamaan kyselyyn alla olevan linkin kautta **ke 14.1.2015** mennessä.

<https://www.webpolsurveys.com/S/438EB2087A30E770.par>

Kyselyyn vastaamiseen menee noin 15 minuuttia.

Lisätiedot

Minna Alanen, minna.m.alanen@student.jyu.fi

Kiitos jo etukäteen vastauksistasi ja ajastasi.

Helsingissä 2.1.2015

Minna Alanen

LIITE 4. Pro gradu -tutkielman kyselylomake

Personal Trainer ammatti ja koulutus Suomessa Kysely personal trainereille

1. Ikä

- alle 20 v.
- 20–25 v.
- 26–30 v.
- 31–35 v.
- 36–40 v.
- 41–45 v.
- 46–50 v.
- yli 50 v.

2. Työkokemus

- alle 6 kk
- 6–12 kk
- 13 kk–3 v. 11 kk
- 4 v.–6 v. 11 kk
- 7–10 v.
- yli 10 v.

3. Koulutustausta yleisesti

Valitse korkein koulutustaso, joka sinulla on

- kansalaiskoulu/kansakoulu
- 9-vuotinen peruskoulu
- lukio/ylioppilas
- ammatillinen koulutus opistoaste, ammatti/ala (muu kuin liikunta-ala)

-
- ammatillinen koulutus, 2. aste, ammatti/ala (muu kuin liikunta-ala)

 - ammattikorkeakoulu, ala (muu kuin liikunta-ala)

 - ammattikorkeakoulu, ylempi amk-tutkinto, ala (muu kuin liikunta-ala)

 - yliopisto, alempi korkeakoulututkinto, ala (muu kuin liikunta-ala)

 - yliopisto, ylempi korkeakoulututkinto, ala (muu kuin liikunta-ala)

4. Koulutustausta liikunta- ja hyvinvointialalta

Voit tarvittaessa valita useampia vaihtoehtoja

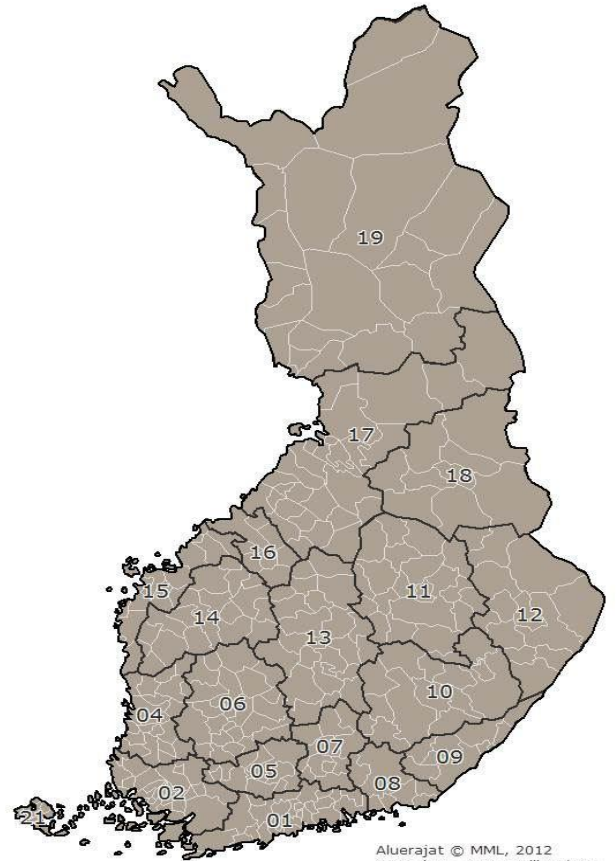
- ei koulutusta
- liikunnan ammattitutkinto
- liikuntaneuvoja
- personal trainer -koulutus
- liikunnanohjaaja
- hieroja
- valmentajakoulutus
- fysioterapeutti
- liikuntatieteiden kandidaatti
- liikuntatieteiden maisteri
- Joku muu, mikä

5. Valitse maakunnat joissa teet PT-työtä

Voit valita useampia vaihtoehtoja.

Maakuntakartta: www.kunnat.net

- 01 Uusimaa
- 02 Varsinais-Suomi
- 04 Satakunta
- 05 Kanta-Häme
- 06 Pirkanmaa
- 07 Päijät-Häme
- 08 Kymenlaakso
- 09 Etelä-Karjala
- 10 Etelä-Savo
- 11 Pohjois-Savo
- 12 Pohjois-Karjala
- 13 Keski-Suomi
- 14 Etelä-Pohjanmaa
- 15 Pohjanmaa
- 16 Keski-Pohjanmaa
- 17 Pohjois-Pohjanmaa
- 18 Kainuu
- 19 Lappi
- 21 Ahvenanmaa



6. Missä teet PT-työtä pääasiallisesti?

Tarvittaessa voit valita useampia vaihtoehtoja

- liikuntakeskusketju (esim. Fressi, SatsElixia, jne.)
- yksityinen kuntosali tai liikuntakeskus
- yksityinen PT studio tms.
- itsenäinen yrittäjä
- kunnallinen liikuntatoimi tai kuntosali
- jokin muu, mikä?

7. Personal trainer työn luonne

- päätoiminen, kuukausipalkka, työtuntimäärä/vko

- päätoiminen, tuntityöntekijä, työtyöntimäärä/vko

- sivutoiminen, työtuntimäärä/vko

8. Keskimääräinen kuukausiansio

- alle 1.000 €
- 1.000–1.500 €
- 1.501–2.000 €
- 2.001–2.500 €
- 2.501–3.000 €
- 3.001–3.500 €
- 3.5001–4.000 €
- 4.001–4.500 €
- yli 4.500 €

9. Teetkö personal trainerin työn lisäksi jotakin muuta liikunta-alan työtä?

Voit valita useampia vaihtoehtoja.

- ryhmäliikuntaohjaus
- hieronta
- fysioterapia
- urheiluvalmennus
- jokin muu, mikä

- en tee muita liikunta-alan töitä

10. Muut tulot liikunta-alalta

Voit valita useampia vaihtoehtoja

- välinemyynti
- lisäravinnemyynti
- koulutuspalvelut (esim. PT-koulutus, valmentajakoulutus)
- muut asiantuntijapalvelut (luennot, yms.)
- ei muita tuloja

11. Miten määrittelet personal trainerin?

12. Onko personal trainer koulutus mielestäsi tarpeellinen personal trainerina työskentelemiseksi?

- Kyllä. Miksi?

- Ei. Miksi ei?

13. Minkä koulutusorganisaation koulutuksen olet käynyt?

- en minkään
- FAF
- Trainer4You
- TrainerLab
- PT Coaching Academy
- jonkin muun, minkä?

14. Kuinka pitkä personal trainer -koulutuksen tulisi olla ilman aiempaa liikunta-alan koulutusta?

Valitse yksi omaa mielipidettäsi parhaiten vastaava vaihtoehto

- alle 10 opetuspäivää
- 10–15 opetuspäivää
- 16–20 opetuspäivää
- 21–25 opetuspäivää
- 26–30 opetuspäivää
- yli 30 opetuspäivää

15. Kuinka pitkä personal trainer -koulutuksen tulisi mielestäsi olla jos henkilöllä on aiempaa liikunta-alan koulutus (esimerkiksi liikunnanohjaaja tai fysioterapeutti)

Valitse yksi omaa mielipidettäsi parhaiten vastaava vaihtoehto

- 5 opetuspäivää
- 6–10 opetuspäivää
- 11–15 opetuspäivää
- 16–20 opetuspäivää
- 21–25 opetuspäivää
- yli 25 opetuspäivää

16. Mitä asioita arvostat personal trainer -koulutuksessa?

Arvioi väittämiä asteikolla 1...5

1 = ei lainkaan tärkeää 2 = ei kovin tärkeää 3 = en osaa sanoa

4 = jokseenkin tärkeää 5 = erittäin tärkeää

Valitse jokaisen väittämän osalta omaa mielipidettäsi lähimpänä oleva vaihtoehto

	1	2	3	4	5
koulutuksen sisältö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koulutuksen kesto (pituus)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kouluttajien koulutustausta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kouluttajien kokemus kouluttamisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kouluttajien työkokemus alalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koulutus sisältää teoriakokeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koulutus sisältää käytännön näyttökokeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koulutuksen hyväksytyksi suorittaneet saavat (lisenssi)todistuksen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
toimivat koulutustilat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
materiaalien ulkoasu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
materiaalien tekstisisältö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lisämateriaalin (verkkoaineisto, DVD, kirja) käyttö opetuksen tukena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lisämateriaalin (verkkoaineisto, DVD, kirja) sisältyminen koulutuksen hintaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Mitkä asiat kertovat mielestäsi koulutusorganisaation laadusta?

Arvioi väittämiä asteikolla 1...5

1 = täysin eri mieltä 2 = jokseenkin eri mieltä 3 = ei eri eikä samaa mieltä

4 = jokseenkin samaa mieltä 5 = täysin samaa mieltä

Valitse jokaisen väittämän osalta omaa mielipidettäsi lähimpänä oleva vaihtoehto

	1	2	3	4	5
asiakaspalvelun nopeus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ilmoittautumisen helppous	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
monipuolinen koulutustarjonta, myös jatkokoulutuksien osalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

toimivat ja selkeät verkkosivut	○ ○ ○ ○ ○
koulutusorganisaation tarjoamat lisäpalvelut/edut (esim. harjoittelumahdollisuus)	○ ○ ○ ○ ○
riittävän vaativat näyttökokeet	○ ○ ○ ○ ○

18. Mitä aiheita personal trainer-koulutuksen tulisi mielestäsi sisältää?

Voit valita useampia vaihtoehtoja

- anatomia ja kinesiologia
- liikuntafysiologia
- HIIT-harjoittelu
- ravitsemusosaaminen
- vuorovaikutus- ja motivointitaidot
- PT-palvelujen myynti
- yrittäjyys, palvelun tuotteistaminen
- toiminnallinen harjoittelu
- harjoittelun suunnittelu
- kuntotestaus
- tuki- ja liikuntaelinongelmat
- ensiapu
- lihashuolto ja palautuminen
- energiantuottojärjestelmän opettaminen
- kestävyysharjoittelu
- lihastasapainon, ryhdin ja liikkuvuuden analysointi
- liikeanalyysi
- jotakin muuta, mitä?

19. Mitkä edellisessä kysymyksessä mainituista aihealueista ovat olleet tärkeitä käytännön työssä?

Arvioi vaihtoehtoja asteikolla 1...5

1 = ei lainkaan tärkeä 2 = ei kovin tärkeä 3 = en osaa sanoa 4 = jokseenkin tärkeä 5 = erittäin tärkeä

Valitse jokaisen väittämän osalta omaa mielipidettäsi lähimpänä oleva vaihtoehto

	1	2	3	4	5
anatomia ja kinesiologia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
liikuntafysiologia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
HIIT-harjoittelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ravitsemusosaaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vuorovaikutus- ja motivointitaidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
PT-palvelujen myynti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
yrittäjäyys, palvelun tuotteistaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
toiminnallinen harjoittelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
harjoittelun suunnittelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kuntotestaus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tuki- ja liikuntaelinongelmat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ensiaputaidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lihashuolto ja palautuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
energiantuottojärjestelmän ymmärtäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kestävyysharjoittelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lihastasapainon, ryhdin ja liikkuvuuden analysointi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
liikeanalyysi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jokin muu, mikä? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Arvioi seuraavia väittämiä asteikolla 1...5.

1 = täysin eri mieltä 2 = jokseenkin eri mieltä 3 = en osaa sanoa

4 = jokseenkin samaa mieltä 5 = täysin samaa mieltä

Valitse jokaisen väittämän osalta omaa mielipidettäsi lähimpänä oleva vaihtoehto

	1	2	3	4	5
On tärkeää, että personal trainerinä työskentelevä on käynyt liikunta-alan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ja/tai personal trainer -koulutuksen hyväksytysti ja saanut lisenssitodistuksen.

On tärkeää, että koulutetut personal trainerit olisivat jollakin tavoin tunnistettavissa

Ammattitutkintonimike toisi personal trainer -koulutukselle ja alalle lisää arvostusta.

Personal trainer -koulutukselle tulisi olla yhtenäiset sisällöt, pääsyvaatimukset ja arviointikriteerit.

Personal trainer -koulutuksen kesto (pituus) tulisi olla sama kaikilla koulutusorganisaatioilla.

Personal trainer -koulutuksen opetustuntimäärä tulisi olla sama kaikilla koulutusorganisaatioilla.

Personal trainer -koulutustoiminta on mielestäni Suomessa tällä hetkellä korkealaatuista.

Personal trainer -koulutusorganisaatioita on liian paljon (vaihtoehtoja liikaa)

Personal trainer-koulutusorganisaatioiden osaamisen vertailu on hankalaa

Personal trainer -koulutusten sisällöt vastaavat työn vaatimuksia.

21. Oletko osallistunut personal trainer työurasi aikana johonkin jatkokoulutukseen?

Kyllä. Mihin koulutuksiin olet osallistunut?

En. Miksi et ole osallistunut?

22. Minkälaisia jatkokoulutuksia personal trainereille mielestäsi tulisi järjestää?

23. Kuinka usein olisit valmis osallistumaan jatkokoulutuksiin?

Valitse yksi omaa mielipidettäsi parhaiten vastaava vaihtoehto

- 1–2 kertaa/vuodessa
- 3–5 kertaa/vuodessa
- yli 5 kertaa/vuodessa

24. Kuinka paljon olet valmis laittamaan rahaa jatkokouluttautumiseen vuositasolla?

Valitse yksi omaa mielipidettäsi parhaiten vastaava vaihtoehto

- alle 500 €
- 501–1.000 €
- 1.001–1.500 €
- 1.501–2.000 €
- yli 2.000 €

25. Kaikkien kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan Wrangen 150 €:n arvoinen lahjakortti (1 kpl). Mikäli haluat osallistua arvontaan, jätä yhteystietosi alla olevaan lomakkeeseen. Mikäli et halua osallistua arvontaan, klikkaa Vahvista vastausten lähetys ja paina Lähetä-painiketta.

Etunimi _____

Sukunimi _____

Matkapuhelin _____

Sähköposti _____

Osoite _____

Postinumero _____

Postitoimipaikka _____

LIITE 5. Personal trainer -koulutuksessa arvostettuja asioita, asteikko 1–5, % vastaajista
(n=88, paitsi koulutuksen kesto n=87).

Mitä asioita PT-koulutuksessa arvostetaan	koulutuksen sisältö	koulutuksen kesto (pituus)	kouluttajien koulustausta	kouluttajien kokemus kouluttamisesta	kouluttajien työkokemus alalta	koulutus sisältää teoriakokeen
ei lainkaan tärkeää	0,0 %	3,4 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %	2,3 %
ei kovin tärkeää	0,0 %	3,4 %	1,1 %	1,1 %	2,3 %	2,3 %
en osaa sanoa	0,0 %	26,4 %	3,4 %	11,4 %	3,4 %	14,8 %
jokseenkin tärkeää	4,5 %	42,5 %	19,3 %	31,8 %	17,0 %	29,5 %
erittäin tärkeää	95,5 %	24,1 %	76,1 %	55,7 %	77,3 %	51,1 %
yhteensä	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %
n=	88	87	88	88	88	88

	koulutus sisältää käytännön näyttökokeen	hyväksytys-ti suorittaneet saavat todistuksen	toimivat koulutus-tilat	materiaalien ulkoasu	materiaalien asiasisältö	lisämateriaalin käyttö opetuksen tukena	lisämateriaalin sisältyminen koulutuksen hintaan
ei lainkaan tärkeää	1,1 %	1,1 %	0,0 %	1,1 %	0,0 %	2,3 %	2,3 %
ei kovin tärkeää	1,1 %	2,3 %	1,1 %	13,6 %	1,1 %	8,0 %	8,0 %
en osaa sanoa	8,0 %	6,8 %	18,2 %	31,8 %	9,1 %	14,8 %	15,9 %
jokseenkin tärkeää	20,5 %	13,6 %	47,7 %	35,2 %	31,8 %	45,5 %	31,8 %
erittäin tärkeää	69,3 %	76,1 %	33,0 %	18,2 %	58,0 %	29,5 %	42,0 %
yhteensä	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %
n=	88	88	88	88	88	88	88

LIITE 6. Koulutuksessa arvostettuja asioita (asteikko 1–5, suurempi arvo merkitsee suurempaa arvostusta/tärkeyttä).

Koulutuksessa arvostettavat asiat	Keskiarvo	Keskihajonta	n
materiaalien ulkoasu	3,56	0,98	88
koulutuksen kesto (pituus)	3,8	0,96	87
lisämateriaalin (dvd, kirja, verkkoaineisto) käyttö opetuksen tukena	3,92	0,98	88
lisämateriaalin (dvd, kirja, verkkoaineisto) sisältyminen koulutuksen hintaan	4,03	1,05	88
toimivat koulutustilat	4,13	0,74	88
koulutus sisältää teoriakokeen	4,25	0,94	88
kouluttajien kokemus kouluttamisesta	4,42	0,73	88
materiaalien asiasisältö	4,47	0,71	88
koulutus sisältää käytännön näyttökokeen	4,56	0,78	88
hyväksytysti suorittaneet saavat todistuksen	4,61	0,8	88
kouluttajien työkokemus alalta	4,69	0,65	88
kouluttajien koulutustausta	4,7	0,59	88
koulutuksen sisältö	4,95	0,21	88

LIITE 7. Ikäryhmän vaikutus koulutuksessa arvostettuihin asioihin (asteikko 1 – 5, jossa 1 = ei lainkaan tärkeää, 2 = ei kovin tärkeää, 3 = en osaa sanoa, 4 = jokseenkin tärkeää, 5 = erittäin tärkeää, n=88, paitsi koulutuksen kesto (pituus) n=87).

Tärkeys ikäryhmän mukaan	Ikäryhmä							Kaikki yhteensä
	20–25 v.	26–30 v.	31–35 v.	36–40 v.	41–45 v.	46–50 v.	yli 50 v.	
Koulutuksen sisältö								
4		2	1	1				4
5	17	23	17	8	8	6	5	84
Kaikki yhteensä	17	25	18	9	8	6	5	88
Koulutuksen pituus								
1	2		1					3
2		3						3
3	5	4	7	3	1	2	1	23
4	6	12	6	4	6	2	1	37
5	4	6	3	2	1	2	3	21
(tyhjä)			1					1
Kaikki yhteensä	17	25	18	9	8	6	5	88
Kouluttajien kokemus kouluttamisesta								
2		1						1
3	2	6	1				1	10
4	9	5	6	3	2	2	1	28
5	6	13	11	6	6	4	3	49
Kaikki yhteensä	17	25	18	9	8	6	5	88
Koulutus sisältää käytännön näyttökokeen								
1	1							1
2							1	1
3	1	2	2	2				7
4	3	5	6	1		2	1	18
5	12	18	10	6	8	4	3	61
Kaikki yhteensä	17	25	18	9	8	6	5	88

LIITE 8. Työkokemuksen vaikutus koulutuksessa arvostettuihin asioihin (asteikko 1–5, jossa 1 = ei lainkaan tärkeää, 2 = ei kovin tärkeää, 3 = en osaa sanoa, 4 = jokseenkin tärkeää, 5 = erittäin tärkeää, n=88, paitsi koulutuksen kesto (pituus) n=87).

Tärkeys työkokemuksen mukaan	Työkokemus						Kaikki yhteensä
	alle 6 kk	6–12 kk	13 kk–3 v. 11 kk	4 v.–6 v. 11 kk	7–10 v.	yli 10 v.	
Koulutuksen sisältö							
4		2	1		1		4
5	18	9	27	10	9	11	84
Kaikki yhteensä	18	11	28	10	10	11	88
Koulutuksen kesto (pituus)	alle 6 kk	6–12 kk	13 kk–3 v. 11 kk	4 v.–6 v. 11 kk	7–10 v.	yli 10 v.	Kaikki yhteensä
1			2		1		3
2		2			1		3
3	4	2	8	2	4	3	23
4	10	6	11	3	2	5	37
5	3	1	7	5	2	3	21
(tyhjä)	1						1
Kaikki yhteensä	18	11	28	10	10	11	88
Kouluttajien kokemus kouluttamisesta	alle 6 kk	6–12 kk	13 kk–3 v. 11 kk	4 v.–6 v. 11 kk	7–10 v.	yli 10 v.	Kaikki yhteensä
2		1					1
3	5	1	2	2			10
4	7	4	8	2	4	3	28
5	6	5	18	6	6	8	49
Kaikki yhteensä	18	11	28	10	10	11	88
Koulutus sisältää käytännön näyttökokeen	alle 6 kk	6–12 kk	13 kk–3 v. 11 kk	4 v.–6 v. 11 kk	7–10 v.	yli 10 v.	Kaikki yhteensä
1			1				1
2			1				1
3	2		2	1	2		7
4	5	1	6	1	3	2	18
5	11	10	18	8	5	9	61
Kaikki yhteensä	18	11	28	10	10	11	88

LIITE 9. Koulutusaiheiden tärkeys käytännön työssä vastaajien mielestä, asteikko 1–5, %
vastaajista (n=83–87).

Tärkeys	anatomia ja kinesiologia	liikuntafysio- logia	HIIT- harjoittelu	ravitsemus- osaaminen	vuorovaikutus- ja motivoititaidot		
ei lainkaan tärkeä	0,0 %	1,2 %	15,7 %	0,0 %	1,2 %		
ei kovin tärkeä	4,7 %	5,8 %	31,3 %	0,0 %	2,3 %		
en osaa sanoa	12,8 %	12,8 %	30,1 %	4,6 %	2,3 %		
jokseenkin tärkeä	30,2 %	40,7 %	15,7 %	19,5 %	20,9 %		
erittäin tärkeä	52,3 %	39,5 %	7,2 %	75,9 %	73,3 %		
Yhteensä	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %		
n=	86	86	83	87	86		
	PT-palvelujen myynti	yrittäjäyys, palvelun tuotteistaminen	toiminnal- linen harjoittelu	harjoittelun suunnittelu	kuntotestaus	tuki- ja liikunta- elinongelmat	
ei lainkaan tärkeä	2,3 %	2,4 %	0,0 %	1,1 %	2,3 %	0,0 %	
ei kovin tärkeä	7,0 %	10,6 %	8,1 %	2,3 %	8,0 %	3,5 %	
en osaa sanoa	18,6 %	24,7 %	22,1 %	3,4 %	14,9 %	12,8 %	
jokseenkin tärkeä	30,2 %	31,8 %	39,5 %	23,0 %	35,6 %	31,4 %	
erittäin tärkeä	41,9 %	30,6 %	30,2 %	70,1 %	39,1 %	52,3 %	
Yhteensä	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	
n=	86	85	86	87	87	86	
	ensiaputaidot	lihashuolto- ja palautuminen	energian- tuottojärjes- telmän osaaminen	kestävyys- harjoittelu	lihastasapainon, ryhdin ja liikkuvuuden analysointi	liikeanalyysi	
ei lainkaan tärkeä	15,5 %	0,0 %	6,0 %	3,5 %	1,1 %	2,3 %	
ei kovin tärkeä	19,0 %	3,5 %	10,7 %	5,8 %	2,3 %	7,0 %	
en osaa sanoa	31,0 %	8,1 %	19,0 %	14,0 %	6,9 %	19,8 %	
jokseenkin tärkeä	29,8 %	41,9 %	31,0 %	32,6 %	29,9 %	27,9 %	
erittäin tärkeä	4,8 %	46,5 %	33,3 %	44,2 %	59,8 %	43,0 %	
Yhteensä	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	
n=	84	86	84	86	87	86	

LIITE 10. Koulutusaiheiden tärkeys käytännön työstä vastaajien mielestä (asteikko 1–5, suurempi arvo merkitsee suurempaa tärkeyttä).

Aiheiden tärkeys käytännön pt-työssä	Keskiarvo	Keskihajonta	n
ravitsemus-osaaminen	4,71	0,54	87
vuorovaikutus- ja motivointitaidot	4,63	0,75	86
harjoittelun suunnittelu	4,59	0,77	87
lihastasapainon, ryhdin ja liikkuvuuden analysointi	4,48	0,77	87
tuki- ja liikunta-elinongelmat	4,33	1,03	86
lihashuolto- ja palautuminen	4,31	0,77	86
anatomia ja kinesiologia	4,3	0,86	86
liikuntafysiologia	4,12	0,92	86
kestävyys-harjoittelu	4,08	1,06	86
PT-palvelujen myynti	4,02	1,05	86
liikeanalyysi	4,02	1,06	86
kuntotestaus	4,01	1,03	87
toiminnallinen harjoittelu	3,92	0,92	86
yrittäjäyys, palvelun tuotteistaminen	3,78	1,07	85
energiantuotto-järjestelmän osaaminen	3,75	1,19	84
ensiaputaidot	2,89	1,13	84
HIIT-harjoittelu	2,67	1,13	83

LIITE 11. Työkokemuksen vaikutus koulutusaiheiden tärkeyteen käytännön työssä (asteikko 1–5, jossa 1 = ei lainkaan tärkeää, 2 = ei kovin tärkeää, 3 = en osaa sanoa, 4 = jokseenkin tärkeää, 5 = erittäin tärkeää, n=86 tai 87).

Työkokemuksen merkitys tärkeyteen	Työkokemus						
	alle 6 kk	6–12 kk	13 kk–3 v. 11 kk	4 v.–6 v. 11 kk	7–10 v.	yli 10 v.	Kaikki yhteensä
Ravitsemus-osaaminen	3	1	2		1		4
	4		4	3	4	2	17
	14	10	22	7	5	8	66
(tyhjä)						1	1
Kaikki yhteensä	18	11	28	10	10	11	88
Vuorovaikutus- ja motivoitaitaidot	1				1		1
			2				2
	1		1				2
	6	3	4	1	2	2	18
	11	8	21	9	7	7	63
(tyhjä)						2	2
Kaikki yhteensä	18	11	28	10	10	11	88
Harjoittelun suunnittelu	1		1				1
			2				2
	1		2				3
	4	2	5	2	3	4	20
	13	9	18	8	7	6	61
(tyhjä)						1	1
Kaikki yhteensä	18	11	28	10	10	11	88
Lihastasapainon, liikkuvuuden ja ryhdin analyysi	1		1				1
			1				1
		3	2			1	6
	6	3	6	3	5	3	26
	11	5	18	7	5	6	52
(tyhjä)	1					1	2
Kaikki yhteensä	18	11	28	10	10	11	88

LIITE 12. Vastaajien mielipiteet annetuista väittämistä, asteikko 1–5, % vastaajista (n=87).

Mielipide	On tärkeää, että koulutetut personal trainerit olisivat jollakin tavoin tunnistettavissa	Ammattitutkinto-nimike toisi personal trainer - koulutukselle ja alalle lisää arvostusta.	Personal trainer - koulutukselle tulisi olla yhtenäiset sisällöt, pääsyvaatimukset ja arviointikriteerit.	Personal trainer - koulutuksen kesto (pituus) tulisi olla sama kaikilla koulutusorganisaatioilla.	Personal trainer - koulutuksen opetustunti-määrä tulisi olla sama kaikilla koulutusorganisaatioilla.
täysin eri mieltä	4,6 %	0,0 %	1,1 %	2,3 %	3,4 %
jokseenkin eri mieltä	1,1 %	2,3 %	3,4 %	4,6 %	3,4 %
en osaa sanoa jokseenkin samaa mieltä	3,4 % 18,4 %	5,7 % 17,2 %	4,6 % 20,7 %	9,2 % 33,3 %	10,3 % 31,0 %
täysin samaa mieltä	72,4 %	74,7 %	70,1 %	50,6 %	51,7 %
Yhteensä n=	100,0 % 87	100,0 % 87	100,0 % 87	100,0 % 87	100,0 % 87

Mielipide	Personal trainer-koulutustointa on mielestäni Suomessa tällä hetkellä korkealaatuista.	Personal trainer - koulutusorganisaatioita on liian paljon (vaihtoehtoja liikaa).	Personal trainer-koulutusorganisaatioiden osaamisen vertailu on hankalaa	Personal trainer - koulutusten sisällöt vastaavat työn vaatimuksia.
täysin eri mieltä	8,0 %	1,1 %	0,0 %	6,9 %
jokseenkin eri mieltä	12,6 %	9,2 %	4,6 %	12,6 %
en osaa sanoa jokseenkin samaa mieltä	33,3 % 39,1 %	25,3 % 24,1 %	10,3 % 39,1 %	20,7 % 47,1 %
täysin samaa mieltä	6,9 %	40,2 %	46,0 %	12,6 %
Yhteensä n=	100,0 % 87	100,0 % 87	100,0 % 87	100,0 % 87

LIITE 13. Mielipiteet annetuista väittämistä (asteikko 1–5, suurempi arvo merkitsee että asiasta on oltu enemmän samaa mieltä).

Mielipiteet väittämistä	Keskiarvo	Keskihajonta	n
On tärkeää, että koulutetut personal trainerit olisivat jollakin tavoin tunnistettavissa	4,53	0,97	87
Ammattitutkinto-nimike toisi personal trainer -koulutukselle ja alalle lisää arvostusta.	4,64	0,69	87
Personal trainer -koulutukselle tulisi olla yhtenäiset sisällöt, pääsyvaatimukset ja arviointikriteerit.	4,55	0,83	87
Personal trainer -koulutuksen kesto (pituus) tulisi olla sama kaikilla koulutus-organisaatioilla.	4,25	0,96	87
Personal trainer -koulutuksen opetustuntimäärä tulisi olla sama kaikilla koulutus-organisaatioilla.	4,24	1,01	87
Personal trainer -koulutustoiminta on mielestäni Suomessa tällä hetkellä korkealaatuista.	3,24	1,03	87
Personal trainer -koulutusorganisaatioita on liian paljon (vaihtoehtoja liikaa).	3,93	1,06	87
Personal trainer-koulutusorganisaatioiden osaamisen vertailu on hankalaa	4,26	0,82	87
Personal trainer -koulutusten sisällöt vastaavat työn vaatimuksia.	3,46	1,08	87