



This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Hirvensalo, Mirja; Wallinheimo, Kaisa

Title: Personal trainereita ensi kerran yliopistosta

Year: 2019

Version: Published version

Copyright: © Liikuntatieteellinen Seura 2019.

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Hirvensalo, M., & Wallinheimo, K. (2019). Personal trainereita ensi kerran yliopistosta. *Liikunta ja tiede*, 56(2-3), 53-54. https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/2-3_2019/lt_2-3_19_53-54_lowres.pdf



Elina Lammi ohjaa näyttökokeessa valmennettavansa asentoa. Kouluttaja Kaisa Wallinheimo seuraa. (Kuva: Mirja Hirvensalo)

Teksti: MIRJA HIRVENSALO, KAISA WALLINHEIMO

Personal trainereita ensi kerran yliopistosta

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta valmistuivat maaliskuussa 2019 ensimmäiset akateemiselta pohjalta ponnistavat personal trainerit. Koulutuksessa yhdistyivät teoria ja käytäntö. Jokainen opiskelija kehitti taitojaan kolme kuukautta kestäneen henkilökohtaisen valmennussuhteen avulla.

Liikuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijoilla oli mahdollisuus suorittaa henkilökohtaisen valmennuksen opintokokonaisuus, Academic Personal Training -koulutus (10 op) luvuonna 2018–2019. Kokonaisuus oli tarkoitettu vähintään kolmatta vuotta liikuntabiologiaa tai liikunta-pedagogiikkaa opiskeleville. Pääopettajana toimi LitM, sertifioitu personal trainer **Kaisa Wallinheimo**. Koulutusyhtiö Trainer4Youn kanssa yhteistyössä toteutettuun työelämälähtöiseen täydennyskoulutukseen osallistui 21 maisteriopiskelijää. Opiskelijat saivat 10 opintopisteen yliopistokoulutuksen lisäksi sekä kan-

sallisen (APT) että kansainvälisen (EuropeActive) lisenssitodistuksen, joka osoittaa tuleville työnantajille koulutuksen käyneiden henkilöiden osaamisen.

Koulutuksen tavoitteet ja sisältö

Koulutuksen keskeisenä tavoitteena oli ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin pyrkiminen sekä erilaisten liikkujien motivointi ja liikuntaohjelmien soveltaminen heidän tarpeisiinsa. Jokaisella opiskelijalla oli kolmen kuukauden mittainen valmennussuhde henkilökohtaiseen valmennettavaan. Suhteen pohjaksi opiskelijat pyrkivät selvittämään ja ymmärtämään asiakkaansa tarpeet, arvot ja tavoitteet. Opiskelijan tuli huomioida ohjauksessa valmennettavansa yksilölliset erityistarpeet. Näitä olivat esimerkiksi työssä jaksaminen, tuki- ja liikuntaelämistön vaivat, ylipaino, työuupumus ja muut ihmisen elämänsaarelle osuvat haasteet. Osa opiskelijoista valmensi nuorta urheilijaa.

Puolen vuoden mittainen henkilökohtaisen valmennuksen opintokokonaisuus oli räätälöity Jyväskylän

yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan maisteriopiskelijoille soveltuvaksi. Koulutus sisälsi jonkin verran ravintovalmennuksen perusteita. Siihen kuului myös yrityksen perustamiseen liittyvää opetusta, jossa perehdyttiin myyntiin, markkinointiin, valmennuksen eettisyyteen, palvelumuotoiluun ja tuotteistamiseen. Koulutukseen sisältyi kolme lähiopintojaksoa ja näyttökoeviikonloppu. Lisäksi opiskelijat perehtyivät tehtävien, kirjallisuuden ja lopputyön avulla opiskelutavaan kokonaisuuteen.

Opiskelijoiden lähtökohdat

Ennen koulutuksen alkua opiskelijat analysoivat lähtökohthiaan, osaamistaan ja valmennustyyliään. Monet opiskelijat pohtivat ja jännittivät hieman asiakkaan kohtaamista – erityisesti, jos kyseessä olisi vanhempi ihminen. Yksi opiskelijoista pohti, että *”oli osattava herkistyä valmennettavan kehon ominaisuuksiin sekä mielessä pyöriä toiveisiin ja huoliin”*. Aiemman kokemuksensa perusteella hän arvioi, että ihmiset huomaavat harvoin ongelmiansa todelliset syyt ja ajattelevat elämänsä muuttuvan paremmaksi, kunhan he saavat itsensä liikkumaan enemmän ja pudotettua painoaan. Hän halusi kiinnittää ensisijaisesti huomiota asiakkaan elämän kokonaiskuvaan, minkä jälkeen toiveena oli rakentaa yhdessä *”realistisiin, omaan elämään sovitettuihin pieniin tavoitteisiin sovitettu ohjelma”*.

Toinen opiskelija koki vahvuudekseen kestävyysvalmennuksen. Hän analysoi monipuolisesti osaamistaan ja periaatteitaan. Hänen valmennuskäsityksensä ytimessä oli se, että *”asiakas ymmärtää mitä ja miksi tehdään”*. Monen muun opiskelijan tavoin hän suhtautui kriittisesti erilaisiin erikoisruokavalioihin ja -harjoitusohjelmiin. Kriittisyys lisääntyykin yliopisto-opintojen myötä, ja saa opiskelijat puntaroimaan oman osaamisensa rajoja. Kaikkea ei tarvitse aina tehdä itse, vaan neuvoa voi kysyä kokonaan toisen alan ammattilaisilta.

Asiakkaiden terveyden edistäminen oli oleellinen lähtökohhta usealle opiskelijalle. Yksi heistä muotoili asian seuraavasti: *”Vain terve urheilija kehittyy ja toisaalta kuntoilijalle ei ole mitään mieltä ohjelmoida harjoittelua, joka olisi terveyden näkökulmasta haitallista”*. Opiskelijat halusivat kehittää osaamistaan monipuolisesti muun muassa kehon toiminnan, liikkeiden ja valmennuksen perustelemissa, vaihtoehtojen tarjoamisessa sekä yksilö- ja ryhmätilanteiden hallinnassa. Kestävyysliikunnan osaja piti tärkeänä keskittymistä voimavalmennukseen ja voimaosaaja saattoi hakea koulutuksesta apua kehotietoisuuden lisäämiseen. Monet odottivat asiantuntemuksensa, pätevyydenkokemuksensa ja itsetuntemuksensa kohenevan koulutuksen aikana.

Tytyväisiltä opiskelijoilta paljon ideoita

Käytännön tilanteet ja teoreettisen tiedon soveltaminen olivat opiskelijoiden mielestä koulutuksen parasta antia. Koulutus koettiin toimivaksi toiminnallisuutensa

ja työelämälähtöisyytensä vuoksi. Erityisen hyödyllisiltä koulutussisällöiltä tuntuivat myynti ja markkinointi. Osa opiskelijoista piti ravitsemusosaamisen osuudesta, johon ehdotettiin lisää sisältöjä. Myös asiakkaan jaksamisen arvioiminen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parantamisen työkalut koettiin tärkeiksi.

Erittäin antoisana opiskelijat pitivät loppuseminaria, jossa kukin esitteli oman asiakkaansa valmennusprosessia. Yhteiselle kokemusten jakamiselle ja keskustelulle olisikin toivottu selvästi enemmän aikaa. Lisäksi prosessin puolivalisissä *”olisi pitänyt olla välitapaaminen, missä olisi käyty läpi kokemuksia, onnistumisia ja hankalia tilanteita”*, jotta oman valmennettavan harjoittelua olisi voitu kehittää parhaalla mahdollisella tavalla.

Osa opiskelijoista oli suorittanut ennen koulutusta runsaasti teoriaopintoja ihmisen fysiologiasta ja anatomiaa. Toisilla olivat vahvuutena liikuntataitojen opetusosaaminen ja pedagogiset taidot. Koulutus loikin mielenkiintoisen alustan erilaisten osaajien keskusteluille. Liikuntabiologian opiskelijat kokivat osan teoriaosasta pintapuoliseksi, mutta olisivat tarvinneet lisää pedagogista osaamista esimerkiksi isomman ryhmän kohtaamiseen. Yksi opiskelija ehdottikin koulutuksen osittaista eriyttämistä siten, että liikuntakasvatusta opiskeleville opetettaisiin biologian perusasioita ja liikuntabiologian opiskelijoille pedagogiikan perusteita. Ryhmän jäsenet voisivat opettaa myös toisiaan omilla vahvuusalueillaan.

Osa opiskelijoista toivoi koulutuksen keskittyvän *”enemmän vähän liikkuvien haasteisiin”* ja koki seminaareissa puhutun *”liikaa urheilijoiden asioista”*. Myös epävarmuus käytännön tilanteissa tuli esille. Esimerkiksi asiakkaan polvi- tai olkapääkivut vaikeuttivat liikkeiden muuntelua ja soveltamista. Opiskelijat toivoivat koulutukseen enemmän harjoituksia, joissa ongelmia ratkotaan ja treenejä rakennetaan yhdessä pienryhmissä. Yhden opiskelijan mielestä *”ihan parasta oli, että teimme harjoituksen, jossa meidän piti kiertää eri pisteitä läpi ja keksiä sopiva vaihtoehto, kun alkuperäistä liikettä ei voinut tehdä”*.

Koulutusta kehitetään opiskelijoiden esittämien parannusehdotusten suunnassa. Yhteistyö Trainer4Youn kanssa jatkuu ensi lukuvuonna. Ajatuksena on tulevaisuudessa hakea sertifiikaattia Jyväskylän yliopiston henkilökohtaisen valmennuksen koulutukselle alan kansainvälisiltä päätoimijoilta European College of Sport Science (ECSS) -järjestöltä ja American College of Sport Medicine (ACSM) -järjestöltä.

MIRJA HIRVENSALO, professori

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta

Sähköposti: mirja.hirvensalo@jyu.fi

KAISA WALLINHEIMO, LitM

työhyvinvointivalmentaja; valmennuspäällikkö, Lewell

Sähköposti: kaisa.wallinheimo@gmail.com