



Utveckling av projektet Arcada

Lifecoach

En kvantitativ enkätundersökning

Oscar Sundström & Sebastian Meriheinä

Examensarbete
Idrott- och hälsopromotion
2014

Oscar Sundström & Sebastian Meriheinä

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och Hälsopromotion
Identifikationsnummer:	18601 & 17873
Författare:	Oscar Erik Sebastian Sundström & Sebastian Andreas Meriheinä
Arbetets namn:	Utveckling av projektet Arcada lifecoach
Handledare (Arcada):	Taskinen Topi, Vaappo Marko, Jungell Jacob
Uppdragsgivare:	Treuthardt Johan, Sjömansservicebyrån
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta examensarbete är en utveckling av projektet Arcada lifecoach. Arcada lifecoach är ett mindre projekt som baserar sig på ett existerande format kallat Formare. Båda dessa projekt går ut på att förbättra hälsotillståndet bland personer som jobbar inom sjöfart. Projekten är viktiga eftersom personer som jobbar inom sjöfart i Finland är ungefär 60 % överviktiga (BMI>30), och nästan 70 % något överviktiga (BMI>25). Syftet med projektet är att ge verktyg för förbättring av projektet Arcada lifecoach. Detta görs med hjälp av bakgrundsfakta gällande projektutveckling och hälsa samt med hjälp av svar vi fått av en kvantitativ enkätstudie. Dessutom kartlägger vi studerandes läge att jobba som personlig tränare, med hjälp av bakgrundsfakta som jämför nulägets studier i Arcada med FISAF:s krav för licens som personlig tränare. Beställaren för arbetet var Johan Treuthardt som arbetade på Sjömansservicebyrån (SSB). Eftersom projektet var då rätt så nytt, ville beställaren ha en utvärdering av projektet. I arbetet presenteras relevant bakgrundsfakta gällande projektutveckling, träning, hälsotillstånd och utbildning inom personlig träning. Därefter presenteras forskningsfrågor samt verktyg som använts, d.v.s. en kvantitativ enkätstudie. Resultaten presenteras i form av text samt stapeldiagram och vidare arbetas till resultatdiskussion samt rekommendationer för förbättring. Resultatet och rekommendationer från undersökningen i forskningsfråga 1 ”Hur kan projektet utvecklas?” är att projektet skall vara noggrannare planerat. Men en bra planering av ett projekt så rubbas varken genomförandet eller utvärderingen lika mycket som det gjorde nu. Resultat från undersökningen i forskningsfråga 2 ”Har en praktikant tillräckligt med kunskap samt färdighet för projektet?” är att en praktikant inte känt att sina kunskaper och färdigheter räckt för projektet. Då vi jämfört Arcadas kursutbud gällande personlig träning med FISAF:s, kan man se att Arcadas kursutbud inte har varit tillräckligt för att arbeta på samma nivå som en licenserad personlig tränare.</p>	
Nyckelord:	Fysisk hälsa, FISAF, Sjömansservicebyrån, Hälsöfrämjande, Projektutveckling, Formare, Arcada lifecoach.
Sidantal:	67
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and health promotion
Identification number:	18601 & 17873
Author:	Oscar Erik Sebastian Sundström & Sebastian Andreas Meriheinä
Title:	Development of the project Arcada lifecoach
Supervisor (Arcada):	Taskinen Topi, Vaappo Marko, Jungell Jacob
Commissioned by:	Treuthardt Johan, Merimiespalvelutoimisto
Abstract:	
<p>This degree thesis is a development of the project Arcada lifecoach. Arcada lifecoach is a smaller project based on the existing project called Formare. Both projects main goals are to better the state of health among seamen. Both projects are important because people working in the shipping industry in Finland suffer from obesity, about 60% have an BMI>30 and almost 70% have an BMI>25. The purpose of the project is to give tools for bettering the project Arcada lifecoach. This is achieved by background information about project development and health, and also with the help of answers from a quantitative survey. We also map out the knowledge about personal training among students and compare it to FISAF:s requirements for obtaining a license for personal training. The thesis was commissioned by Johan Treuthardt who worked at Merimiespalvelu. The project was at the moment fairly new and that's why the commissioner wanted this study. The thesis starts with relevant background information about project development, training and health, and education in personal training. After that research questions and tools used will be presented, that will say quantitative survey study. The results are presented as bar diagrams and are further developed into result discussion and recommendations of improvement. The results and recommendations from the surveys according to research question 1 "How can you improve the project" is that more planning for the project needs to be involved. If the project is well planned, it doesn't affect the implementation and the evaluation of the project. The results and recommendations from the surveys according to the research question 2 "Does the trainee have the needed amount of skill to do well in a project like this?" is that most of the trainees was not self-confident with their skills. We also compared Arcadas courses about personal training to FISAF:s, and we can tell that the amount of courses you get in Arcada about personal training is not enough to handle the skills you need in a project like this and the skills you get as a licensed personal trainer from FISAF.</p>	
Keywords:	Physical health, FISAF Merimiespalvelutoimisto, Health improvement, Project development, Formare, Arcada lifecoach.
Number of pages:	67
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	18601 & 17873
Tekijä:	Oscar Erik Sebastian Sundström & Sebastian Andreas Meriheinä
Työn nimi:	Arcada lifecoach projektin kehittäminen
Työn ohjaaja (Arcada):	Taskinen Topi, Vaappo Marko, Jungell Jacob
Toimeksiantaja:	Treuthardt Johan, Merimiespalvelutoimisto
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämän opinnäytetyön tavoite on Arcada lifecoach projektin kehittäminen. Arcada lifecoach on pienempi muoto jo voimassaolevasta projektista Formaresta. Molempien projektien tavoitteena on edistää merenkulkijoiden terveyttä. Projektit ovat tärkeitä koska noin 60 % merimiehistä ovat ylipainoisia (BMI>30) ja melkein 70 % merikulkijoista ovat lievästi ylipainoisia (BMI>25). Projektin tavoitteena on antaa työkaluja Arcada lifecoach projektin parantamiseen. Tämä saavutetaan käyttämällä taustatietoja koskien projektinkehittelyä, terveyttä sekä käyttämällä vastauksia kvantitatiivisesta kyselyistä. Tämän lisäksi kartoitamme opiskelijoiden tilannetta työskennellä henkilökohtaisena valmentajana, ja vertailla sitä FISAF:in vaatimuksiin työskennellä lisensoituna henkilökohtaisena valmentajana. Tilaajana opinnäytetyölle toimi Johan Treuthardt, joka työskenteli Merimiespalvelutoimistossa. Projekti oli uusi ja siksi tilaaja halusi arvostelun projektista. Opinnäytetyössä esitetään ensin merkityksellisiä taustatietoja projektinkehittelystä, harjoittelusta sekä terveydestä sekä tietoa henkilökohtaisen valmentajan opiskeluista. Sen jälkeen ovat vuorossa tutkimuskysymykset ja käyttämämme työkalut, joka tässä tapauksessa on kvantitatiivinen kyselytutkimus. Tulokset esitellään tekstinä sekä kaavioina, jotka ovat sen jälkeen työstetty tuloskeskusteluksi sekä parannusehdotuksiksi. Tulokset ja suositukset tutkimuksesta, tutkimuskysymykseen 1 ”Miten projekti voidaan kehittää?” ovat että projektin suunnittelua pitää parantaa, silloin eivät myöskään toteutus tai arviointi kärsi yhtä paljon kuin mitä ne tekivät nyt. Tulokset ja suositukset tutkimuksesta, tutkimuskysymykseen 1 ”Onko työharjoittelijalla tarpeeksi taitoa tällaiseen projektiin?” ovat että suurella osalla työharjoittelijoilla ei ollut tarpeeksi luottoa itseään tällaisessa projektissa. Vertailimme myös Arcadan kurssi tarjontaa FISAF:in tarjontaan koskien henkilökohtaista valmennusta, ja voi nähdä että Arcadan tarjonta ei ole ollut tarpeeksi laaja että oppilas kykenisi työskentelemään tällaisessa projektissa, tai samalla tasolla kuin lisensoitu FISAF valmentaja.</p>	
Avainsanat:	Fyysinen terveys, FISAF Merimiespalvelutoimisto, Terveyden edistäminen, Projektinkehittely, Formare, Arcada lifecoach.
Sivumäärä:	67
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	Inledning.....	8
2	Bakgrund.....	9
2.1	Projektutveckling	9
2.1.1	Utvärdering	10
3	Hälsa och träning.....	12
3.1	Fysisk hälsa.....	13
3.2	Konditionsträning.....	14
3.3	Styrka	15
3.3.1	Maximalstyrka.....	15
3.3.2	Styrkeuthållighet & muskeltillväxt.....	16
3.3.3	Explosivstyrka.....	17
3.4	Koordination och balans	17
3.5	Rörlighet	19
3.6	Psykisk hälsa.....	20
3.6.1	Psykisk ohälsa redan som ung.....	20
3.7	Social hälsa	21
3.8	Hälsa i Finland.....	22
3.9	Arbetshälsa inom sjöfart.....	22
4	FISAF Personal Trainer utbildning	23
5	Sjömansservicebyrån.....	24
5.1	Formare	24
5.2	Arcada Lifecoach.....	25
5.2.1	Utbildning.....	26
5.2.2	Kost.....	26
5.2.3	Fysisk träning	27
5.2.4	Konditionstest.....	27
6	Syfte och Forskningsfrågor	27
7	Metodik.....	28
7.1	Kvantitativ undersökningsmetod	29
7.2	Google forms	29
8	Resultat	30
8.1.1	Kunder	30
8.1.2	Studerande.....	35

9	Diskussion	41
9.1	Resultatdiskussion.....	42
9.1.1	<i>Forskningsfråga 1 och dess resultatanalys</i>	<i>42</i>
9.1.2	<i>Forskningsfråga 2 och dess resultatanalys</i>	<i>47</i>
9.2	Utvecklingsområde	49
9.3	Metoddiskussion	49
9.4	Etisk diskussion	50
9.5	Kritisk diskussion	51
10	Slutord	52
	Källor	54
	Bilagor	58

Figurer

Figur 1. Viikoittainen Liikuntapiirakka, UKK-Institutet 2017	14
Figur 2. Hyvän koetun terveyden suhteelliset erot koulutusryhmien välillä, THL 2013.	22
Figur 3. Oliko projekti helppo löytää?	30
Figur 4. Oliko ilmoittautuminen projektiin helppoa?	31
Figur 5. Tutustuitko ohjeisiin ennen ilmoittautumista?	31
Figur 6. Saitko nopeasti vahvistuksen osallistumisestasi ilmoittautumisen jälkeen?	32
Figur 7. Ymmärsitkö heti että sinut valittiin Arcada Lifecoach projektiin eikä ForMare projektiin?	32
Figur 8. Selvisikö heti, että valmentajasi oli työharjoittelijana?	33
Figur 9. Arvioi alkutestien toimivuus:(aikataulu, siirtymiset pisteisiin, ohjeet yms.)....	33
Figur 10. Valmentajasi asenne projektiin	34
Figur 11. Oliko valmentajaltasi saatu tieto harjoittelemisesta:.....	34
Figur 12. Valmentajan painottaminen liikeratojen tärkeydestä:.....	35
Figur 13. Valmentajasi sopivuus alaan:.....	35
Figur 14. Hur bra förstod du vad projektet gick ut på?	36
Figur 15. Vad tyckte du om utbildningen inom träning (inkluderande skola) gällande personlig träning?	36
Figur 16. Vad tyckte du om utbildningen inom kost (inkluderande skola)?	37
Figur 17. Vad tyckte du om utbildningen inom konditionstesting (inkluderande skola)?	37
Figur 18. Vad tyckte du om träningsutrymmen projektet erbjöd?	38
Figur 19. Öppethållighetstiderna gällande utrymmen som erbjöds.....	38
Figur 20. Projektledarnas initiativ för att hjälpa dig under projektet	39
Figur 21. Projektets varaktighet för att uppnå målen för både kunden och tränaren	39
Figur 22. Tidsanvändning vid planering av träningar samt kost	40
Figur 23. Var projektet för krävande med tanke på dina egna kunskaper?	40
Figur 24. Skulle du rekommendera detta projekt till andra kunder?	41
Figur 25. Skulle du rekommendera detta projekt till andra elever?	41

1 INLEDNING

Vi har valt att skriva ett arbete om en utveckling för projektet Arcada lifecoach. Vi går tillväga med att beskriva om vår bakgrund i arbetet som är projektutveckling samt utvärdering av ett projekt. Sedan behandlar vi temat hälsa, hälsa i Finland samt för sjömäns hälsa och undersöker hur kunderna och studeranden uppfattat projektet samt hur det kunde utvecklas för att bättra projektet ytterligare.

Arcada lifecoach är ett aktuellt projekt som baserar sig på ett existerande projekt som heter formare. Formare är ett hälsofrämjande projekt för heltidsanställda sjömän som vill göra livsstilsförändring i form av förbättrad hälsa (Formare resultatrapport 2016).

I vårt examensarbete kommer vi sätta oss mera in på Arcada lifecoach projektet hur det kunde utvecklas i framtiden. Vi kommer att använda oss av en enkätstudie som riktar sig främst till kunderna, inte fastanställda sjömän, men även till elever som deltar i projektet som tränare. Vi kommer att använda oss av enkäter av elektronisk form som kommer att skickas ut till studeranden samt deltagaren i projektet Arcada lifecoach. Resultat av enkäter kommer vi att analysera och spegla med vår bakgrund samt forskningsfrågor för att få konkret statistik på vad som har varit dåligt, bra eller inte alls fungerat med projektet.

I ett projekt som är relativt nytt och saknar utvärdering, finns det mycket som kan förbättras. Därför är syftet med detta arbete att beskriva hur man utvärderar ett projekt, sedan samla in data och diskutera resultat och komma med utvecklande rekommendationer för framtiden. Vi vill också med arbetet kartlägga studerandes kunskap inom personlig träning. Vi har själv deltagit i Arcada lifecoach som ett alternativ för praktik nummer 4 i Yrkeshögskolan Arcada.

2 BAKGRUND

I detta kapitel går vi igenom den teoretiska bakgrunden till vårt examensarbete. Kapitlet innehåller fakta kring projektutveckling, utvärdering av ett projekt, hälsa samt hälsans läge i Finland samt inom sjömansbranschen. I kapitlet förekommer också teoretisk bakgrund gällande vad som krävs för att få en FISAF Personlig tränare licens.

2.1 Projektutveckling

Begreppet projekt kan ha flera olika betydelser och kan användas i många olika sammanhang. Vi kommer nu bekanta oss i begreppet ”projektutveckling” noggrannare eftersom projekttypen är relevant för vårt arbete eftersom arbetet är en projektutveckling. Då man talar om projektutveckling handlar det om att utveckla en ny eller använd metod, verksamhet eller produkt, för att i slutet ta ställning till om produkten eller verksamheten har resurser och kvalitet att fortsätta som en fortlöpande fungerande verksamhet. En projektutveckling sätter stor vikt på resultaten för att kunna ta del i effekter och utvärdera insatserna under projektets gång. Via resultat kan man utvärdera samt förbättra och fatta beslut för fortsättning av projektet. En projektutveckling är uppbyggd i olika delområden. För att kunna behandla en utvecklingsprocess av ett projekt sätter man stor vikt på syftet. Syftet i en projektutveckling beskriver om vad, varför, hur och vem projektet handlar om. Man skall med hjälp av syftet få en inriktning samt kunna avgränsa uppgiften/projektet man behandlar. Efter man behandlat vilket syftet är det viktigt att lägga upp mål för utvecklingsarbetet, dvs. precisera vad man vill nå med utvecklingsarbetet. Då man behandlar målsättningen är det också viktigt att specificera huruvida resurser och andra medel behövs för att nå målen samt vilka hjälpmedel man kan utnyttja för att nå målsättningarna. (Nordberg 2002 s.15-16)

Vi tar exempel på delområdet för målsättning av guiden för projektutveckling som är delvis finansierad av europeiska unionen. Guiden använder en metod för målsättningarna som heter SMART:

1. **Specifikt** – målet skall vara något specifikt man vill att projektet leder till.
2. **Mätbart**- målet skall vara mätbart, så man vet om en förbättring skett.

3. **Achievable/Uppnåeligt**- överdriv inte med målsättningen
4. **Relevant**- problematiken och målsättning går hand i hand
5. **Tidsbundet**- man skall ha en tydlig tidsram då målet uppnåtts. (Snabbguide till projektutveckling 2011)

Till sist skall en utvärdering av insamlat data/material bearbetas för att få svar på om projektets nuvarande läge är optimalt för fortsättning samt om det finns utvecklingsmöjligheter. För att definiera ordet *utveckling* kan man utifrån en studie, utredning eller utvärdering, utveckla en ny eller gammal verksamhet eller metod. För att *utvärdera* projektet eller verksamheten skall resultat granskas, bearbetas samt bedömas för att hitta en relation mellan teori, syfte samt målsättning för utvecklingsarbetet. (Nordberg 2002 s. 15 - 16)

Ett projekt kan vanligtvis bestå av tre viktiga faser. Till dessa hör *planeringsfasen*, *genomförandefasen* samt *utvärderingsfasen*. Planeringsfasen är viktig för att lägga ner det man planerat att därefter ett projekt kan utföras. Planering till alla sorters projekt är viktigt att dokumentera eftersom det då är lätt att ändra och till sist få en konkret planering som är lätt att följa i genomförandeprocessen. Det är viktigt att utsätta en ledare samt andra positioner i gruppen. Till genomförandeprocessen tillhör all aktivitet och utförande av planeringen man gjort. Genomförandet utdelas till medarbetare i ett projekt och därmed är relationer bland medarbetare, samarbetspartners viktiga. Kommunikation mellan ledare, medarbetare samt kunderna är en hörnsten för succé. Utvärderingsfasen är den viktigaste med tanke på vårt arbete, som är ett projektutvecklingsarbete. I utvärderingsfasen skall man kartlägga vad som gått bra eller dåligt i en verksamhet, produkt eller ett projekt. Man kopplar ihop planering, genomförandet och resultat med varandra. (Nordberg 2002 s. 21 - 25)

2.1.1 Utvärdering

Utvärderingsarbete delas in i åtta delar som vi presenterar nedan:

Steg 1. Syftet med utvärderingen. Orsakerna kan vara många, t.ex. att förbättra en verksamhet, göra ett underlag för planering och beslut för framtida planer eller sen bara att

fördjupa sitt kunnande om ett projekt eller verksamhet. Olika syften för utvärderingar beskrivs noggrannare nedan. (Jerkedal 2010 s. 89-111)

-Formativ utvärdering; Man stödjer ett projekt under utveckling och dess gång.

-Summativ utvärdering; Man gör en bedömning av ett projekt eller handling.

-Prognostisk utvärdering; Man vill bedöma projektets möjligheter av att uppnå dess fastställda mål före verksamheten startas.

-Utvärdering av implementering; Att se om ett projekt genomförts enligt planerna. (Jerkedal 2010 s. 89-111)

Steg 2. Extern och/eller intern utvärdering. Skall den som utvärderar vara inblandat i projektet eller skall utvärderaren tas utifrån. Detta val kan ha stor betydelse vid behandling av resultatet. Men frågan att välja en intern eller extern utvärdering är väldigt beroende på vad som skall utvärderas i olika syften. Om det är frågan om en formativ utvärdering som vi nämnde ovan så skall projektet stödjas under dess gång, så är intern utvärdering en fördel eftersom de arbetar närmare projektet än en extern. Däremot i en summativ utvärdering, kan en extern vara bättre eftersom han inte vet hur det varit förut och kan däremot se resultaten ur en annan synvinkel än en intern. (Jerkedal 2010 s. 89-111)

Steg 3. Att identifiera berörda grupper: Vem som utvärderar vad. Skall utvärderingen vara ett verktyg för de som har en plats i ledningen och frågorna skall ställas enligt deras krav och behov? Eller skall de som är med i projektet (deltagare och medarbetare) ha ett inflytande på frågor som ställs i utvärderingen? (Jerkedal 2010 s. 89-111)

Steg 4. Hur kartlägger man vad berörda grupper önskar få belyst i utvärderingen?

D.v.s. hur skall man få veta vad inblandade personer i utvärderingen vill ha svar på. En kartläggning på vilka alla frågor som skall vara med i utvärderingen. (Jerkedal 2010 s. 89-111)

Steg 5. Vad ger kartläggningen och vilka frågor kan utvärderingen belysa? I en stor utvärdering kan det som sagt finnas olika grupper med olika intressen att utvärdera olika frågor, därför är det viktigt att de olika personerna eller grupperna i en utvärdering får

sina områden och intressen med att utvärderas. Det är viktigt att utvärderaren tar alla intressen i beaktande och kan inte sträva efter att alla är överens om frågeställningar i utvärderingen. Huvudtanken med detta steg är att det inte bara är de som sitter i makten skall bestämma om utvärderingens frågor. (Jerkedal 2010 s. 89-111)

Steg 6. Design, insamling och bearbetning av data. Design på en enkät eller undersökning får undersökaren välja oftast själv, men en plan är bra att ha där det innehåller hur man lagar utvärderingen, vilken data skall sökas, hur data samlas in samt hur man bearbetar dem. (Jerkedal 2010 s. 89–111)

Steg 7. Att rapportera utvärderingsresultat. Vid en summativ utvärdering som är närmast vårt syfte i arbetet, skall rapporten beskriva projektets bakgrund, deltagare, genomföring och allmän information. Beskriva utvärderingen och syftet, hur det har utvärderats och varför, bl.a. design metoder med mera. Beskriva resultaten och hur man har uppnått målen, samt beskriva de resultat man inte håller nödvändiga att bearbeta i utvärderingen. Diskutera resultat speglat mot bakgrund samt ge rekommendationer om projektets fortsättning. (Jerkedal 2010 s. 89-111)

Steg 8. Hur får man utvärderingsresultaten utnyttjade? Nyckelpunkterna för detta steg är; Behovet av utvärderingen, utvärderingens kvalitet och validitet, resultatens trovärdighet, engagemanget av användare och utvärderare samt hur resultaten presenteras. Detta är en fråga som beror väldigt mycket om utvärderaren samt beställarens bild av förväntade resultaten är lik varandra. Om beställarens förväntade resultat inte speglar med utvärderingens, uppstår problem av utnyttjande av resultaten. Om beställarens förväntningar däremot överenskommer med resultaten är det bra och utvärderingsresultaten kommer utnyttjas. Ifall beställarens förväntningar inte speglar resultaten, krävs det mycket tid och samarbete för resultatdiskussion mellan utvärderaren och beställaren. (Jerkedal 2010 s. 89-111)

3 HÄLSA OCH TRÄNING

Hälsa innebär att man känner sig frisk. Hälsan har dock många olika delar som sätts i viktighetsordning individuellt av alla. Vi använder oss i detta fall av holistiska modellen

som används även av WHO världshälsoorganisationen. Holistiska synen på hälsa innebär att man ser hälsan som en helhet bestående av delarna fysisk, mental och social hälsa (WHO 2011).

Vi kommer kort beskriva dessa alla varför de är viktiga. Vi kommer också att tillämpa dessa inom sjöfarten i senare kapitel. I yrkeshögskolan Arcada har vi gått fler kurser gällande fysisk träning och motionering. Kursutbudet har gett möjlighet åt studeranden att fördjupa sig i antingen hälsofrämjande eller träning som breddstudier i ett senare skede av studietiden. De kurserna som vi kommer använda oss av som gett oss kompetens inom området är; Belastnings- och idrottsfysiologi, Test- och träningslära, Fördjupad test- och träningslära, Motoriska aktiviteter, Rörelseapparaters anatomi samt Näringlära.

3.1 Fysisk hälsa

Fysisk hälsa innebär hur kroppen fungerar mekanisk och klarar av vardagliga situationer. Man kan också beskriva detta hur man känner sig. Med detta menar vi att trots att man är handikappad eller har ett funktionsförhinder kan man känna sig frisk. (Aalto 2011 s.24 - 25)

Inom studierna i Arcada har vi fått kunskap inom fysisk hälsa i kurserna; Belastnings- och idrottsfysiologi, Test-och träningslära, Fördjupad test- och träningslära, motoriska aktiviteter samt Anatomi, fysiologi och biomekanik och Rörelseapparaters anatomi. I kursen Belastnings-och idrottsfysiologi var grundmålsättningarna för studeranden att förstå hur kroppen fungerar som en helhet då man utför fysisk belastning samt vilka effekter detta har på kroppen. I kursen Test-och träningslära var grundmålsättningarna för studeranden att lära sig de olika fysiska delområdena samt hur olika träningsätt utvecklar kroppen på olika sätt. Samt klara av att genomföra olika konditionstester på egen hand. I kursen Fördjupad test- och träningslära fick studeranden fördjupa sig inom konditionstestning samt att lära sig träna en individ prestera så bra som möjligt. I kursen Motoriska aktiviteter var huvudmålen att bekanta sig med de olika idrottsgrenarna samt hur man lär ut samt lär sig själv dem, och kunna tillämpa dessa grenar med motionering samt träning i allmänhet. Anatomi, fysiologi och biomekanik var den första kursen som

gav en grund till studeranden att förstå hur människokroppen fungerar och är byggd samt ge grundfärdighet att förebygga skador. Kursen Rörelseapparatus anatomi fördjupade man sig i människokroppen ur en fysioterapeutisk synvinkel, dvs. musklers samarbete med stödorganen, samt hur man undviker skador. (God vetenskaplig praxis 2014)

Fysiska hälsan kan man lätt själv påverka med all sorts motion i vardagen. UKK-institutet beskriver motionsrekommendationer i form av en motionskaka. I motionskakan ger man veckans minimum för olika former av motion. UKK rekommenderar minst 2h 30 min rask motion eller halva tiden om det är påfrestande motion för att utveckla sin uthållighet. För att utveckla muskelkondition krävs det två träningspass per vecka. Dessutom har det gjorts rekommendationer för personer med nedsatt rörelseförmåga (Liikuntapiirakka 2017).



Figur 1. Viikoittainen Liikuntapiirakka, UKK-Institutet 2017

3.2 Konditionsträning

Uthållighet innebär förmågan att klara av att göra någonting så länge som möjligt, d.v.s. det är grenspecifikt medan kondition (maximala syreupptagningsförmågan) är begreppet man tränar allmänt. T.ex. en fotbollsspelare kan träna kondition med att skida men uthålligheten i fotboll behöver inte förbättras utan måste grenspecifikt tränas för att detta skall ske. Konditionsträning delas generellt in i två huvuddelar nämligen aerob och anaerob träning. Aerob träning är då kroppen klarar producera all energi med hjälp av syre och energiförråden (antigen förvarat som fett eller som snabbare energi, glykogen) medan under anaerob träning räcker inte syre till. Allmänna träningsformer för konditionsträning är uthållighetsgrenar. (Hallén et. al 2013 s.98 - 102)

Konditionsträning delas in i flera olika delar s.k. intensitetszoner. Intensitetszonerna delas oftast enligt pulsen, t.ex. för en elitskidåkare är anaeroba tröskeln (d.v.s. då kroppen börjar producera mera mjölksyra än vad den klarar av att bli av med) vid cirka 98 % av den maximala hjärtfrekvensen. En elitskidåkare använder olika pulsområden för att träna olika egenskaper i kroppen, 65–75% av den maximala hjärtfrekvensen (%HF max) tränar de mitokondrierna (d.v.s. blodomloppet utvecklas). Då skidarnas plusvärde ligger på 75–85% HFmax tränar de förmågan att hålla en jämnhög fart. Då pulsen ligger på 85–95% HFmax tränar skidåkarna på att höja anaeroba tröskeln då man tränar länge med mjölksyra i blodet. Sista zonen är tävlingsfart och man tränar att tåla mjölksyra så länge som möjligt och då höjer man även på anaeroba tröskeln. (Larsen et. al 2013, s.96–101)

3.3 Styrka

Styrka är ett samband av musklernas kontraktionsförmåga och nervsystemet. Då musklerna rör på kroppen är det nervsystemet som styr vilka rörelser de utför. Hård muskelträning är sättet att skapa styrka i musklerna samt utvecklingen av nervsystemet. Man kan träna muskelträning av olika slag som t.ex. maximalstyrka, uthållighets styrka och explosivstyrka. Alla olika sorts muskelträning utvecklar olika muskelfiber, t.ex. i maximalstyrka används motstånd som ligger på 90–100% av 1 rep/max. Man utför styrketest för att mäta kontraktionshastigheten samt uthålligheten av dem via olika metoder.

(Aalto 2010, s. 45)

En rörelse vi mycket använt i projektet Arcada lifecoach är marklyft. Marklyft är grundläggande rörelse för styrketräning. Marklyft ställer stora krav på teknik, styrka och samspillet av musklerna. Muskler som belastas mest är ryggen, sätesmuskulaturen och benen. Då man tränar på marklyft utvecklar man nervsystemet samt musklerna som tillsammans leder till ökat samspel mellan musklerna → ökad teknik → ökad styrka. (Hallen et. al 2013 s.35–36)

3.3.1 Maximalstyrka

Maximalstyrka utvecklas/tränas till största delen av så kallade stora muskelgrupper som rygg, ben och bröstmuskulaturen, stora rörelser som bidrar till detta är t.ex. knäböj,

marklyft och bänkpress. Repetitioner brukar vara mellan 1–5 då man tränar maximalstyrka och vilan ligger mellan 4-5min mellan set. Som erfaren styrketränare utför man många set för att utveckla sig, medan en nybörjare kan nöja sig med ett mindre antal. (Aalto 2010, s. 51)

Maxstyrka utvecklar snabba muskelfibrer som typ 2x. Maximalstyrka kontrolleras av nervsystemet i form av teknik → desto renare teknik → desto mer ekonomisk blir rörelsen → kraftreserven blir större d.v.s. det finns mer energi att lyfta tyngre vikter → musklerna blir starkare och man kan lyfta större motstånd. Maximalstyrka kan testas så att man har en utgångsvikt och höjer efter varje set tills man inte orkar lyfta mera motståndet. I bänkpress t.ex. börjar man med låga vikter, höjer efter varje set tills sista set har en repetition på 1 med maximalt motstånd. (Hallén et. al 2013, s. 138–146)

3.3.2 Styrkeuthållighet & muskeltillväxt

Styrkeuthållighet utvecklar muskelfiber av typ 2 mer än muskeltyp 1, därför att det inte är uthållighet som aerobt utan anaerobt. Meningen med denna typ av träning är att få musklernas och nervernas samarbete att bli bättre samt att öka muskelvolymen. Man tränar styrkeuthållighet med motstånd som är mellan 0–50% av 1 rep/max. I träningen gäller repetitioner mellan 12–15 och 4 serier eller mer. Vilan i styrkeuthållighet skall vara kort, dvs. 1-2min max. Om man däremot vill träna med fler set och repetitioner krävs också då längre pauser. Det finns olika sorter och många variationer av test för styrkeuthållighet. Test som vi också har övat på i Arcada som t.ex. hur många knäböj/situps man orkar göra inom 1min eller hur länge man orkar hålla upp en lätt hantel med raka armar. (Aalto 2010, s. 47)

Styrke- och muskeltillväxt kan bero på metabolisk stress, hormoner, mekanisk stress, träningstillstånd och även arv d.v.s. gener. Metabolisk stress innebär musklernas förmåga att arbeta utan tillräckligt med syre d.v.s. anaerobt. Hormoner t.ex. tillväxthormon och testosteron hjälper till återhämtning och muskeluppbyggnad. Mekanisk stress innebär motståndet man tränar med d.v.s. desto större motstånd desto mera går muskeln mekaniskt sönder. Träningstillstånd innebär hur återhämtad man är när man utför en trä-

ning t.ex. överträning påverkar negativt på muskeltillväxt. Arv och gener har en stor betydelse på hur musklerna kan utvecklas, detta kan inte påverkas och är medfött. (Hallén et. al 2013, s. 140–148)

3.3.3 Explosivstyrka

Då man tränar explosivstyrka utvecklar man typ 2x muskelfibrer. I explosivstyrka utvecklas nervsystemet mest som är det viktigaste. Explosivstyrka innehåller många serier (3–5) eller fler med repetitioner mellan 1–8. Man kan också ha fler repetitioner men viktigaste är att man kan utföra dem fullt. I explosivstyrka har man långa pauser (5–10min) mellan set. Inom explosivstyrka ingår nästan alla rörelser man kan träna bara man kan göra dem så explosivt som möjligt och ha ett passligt motstånd. Rörelser som ingår i explosivträning är ofta hopp eller sprint. Då man tränar explosivitet i sprint skall det vara 20m fullt från stillastående, med pauser emellan. Då det gäller hopp skall det vara ett explosivt hopp fullt (man kan ha motstånd 0–50% av 1rep/max) därefter en paus följer och sedan om igen. (Aalto 2010, s. 52)

Denna form av styrketräning används främst av grenspecifika idrottare som behöver explosivstyrka till något delmoment inom prestation. T.ex. spjutkastare använder explosiv styrketräning som en stor del av träningen, eftersom kastande av ett spjut kräver otroligt snabb muskelkontraktion för att få hastigheten som behövs att spjutet flyger snabbt och långt. Om man jämför spjutkastning med kulstötning behövs det mera teknik i spjutkastningen medan mera styrka i kulstötning trots att båda baserar sig på explosivstyrka. Explosivstyrka är enkelt förklarar maximalstyrka i snabbhetsform. (Hallén et. al 2013, s. 140–147)

3.4 Koordination och balans

Balans och koordination är viktiga egenskaper för att behärska sin egen kropp. Grundmotoriken inlärs redan före skolåldern, men det kan tränas in också i ett senare skede. Kroppskontroll är viktigt för att undvika smärta vid olika rörelser. Genom att bygga upp koordination och balans förebygger man risken för att falla. Med hjälp av koordination

lär man sig falla bättre, på ett sätt att man inte skadar sig. (Liikehallinan perusta luodaan lapsuudessa 2018)

Koordination är förmågan att separat kunna styra de olika extremiteterna med hjälp av nervsystemet. Det är sammanspelet mellan sinnen och hur de styr musklerna. Ögat är ett av de sinnen som spelar stor roll då man koordinerar fötternas och händernas rörelser. Det är ögat som får första impulsen då någon kastar en boll åt dig, impulsen går sedan vidare för att till sist röra handen och ta i bollen. Annan form av koordination är balans som innebär förmågan att styra extremiteterna separat för att behålla en bra balans i kroppen. De sista formerna av koordination är reaktions, rytmkänsla och rumslig orientering för att kunna anpassa krafter för behov. (Hallén et. al 2013 s. 192 - 194)

Som sagt är balans en av våra viktigaste koordinationsförmågor. Balans kan delas in i två delar; dynamisk och statisk balans. Dynamisk innebär att hålla balansen under en rörelse medan statisk är motsatsen, dvs. hålla balansen under ett stillastående tillstånd. (Hallén et. al 2013 s. 197)

Inom idrotten spelar koordinationsdelar som t.ex. rytm, rumslig orientering och anpassningen av kraft att vara viktig. Grenar som dans och simning kräver bra rytmkänsla medan fotboll kräver en god rumslig orienteringsförmåga, dvs. hitta sin plats automatiskt och anpassa sig till kraft i olika tillstånd. I snabbhetsidrotter är också reaktionen viktig men också i bollsporter. Koordination är till största delen automatiserat redan från barndomen, dvs. man tvingar inte hjärnan mer att fundera desto mera utan kroppen utför automatiskt de olika rörelserna. Man kan också tala om idrottsspecifik koordination som innebär vilka egenskaper idrottsgrenen kräver gällande koordination. I vissa idrotter är det en väldigt stor del av utförandet. En annan typ av koordination är generell koordination som behandlar vardagliga saker man gör som t.ex. gång eller cykling. Generella koordinationen är den som utvecklas oftast redan som barn. (Hallén et. al 2013 s. 197 - 199)

3.5 Rörlighet

Med rörlighet avses hur mycket man kan röra på sina leder utan smärta, dvs. ända tills det gör ont. Alla personer har en egen individuell rörlighet eftersom allas kroppar (muskler, leder) är olika. Fenomen som kan variera från person till person är t.ex. musklernas längd och även formen på benen och kapslar inuti leder. (Hallén et. al 2013 s. 214)

Rörlighet kan beskrivas i olika typer. Statisk rörlighet är att man kan hålla en position en längre tid. Däremot dynamisk är som vi tidigare nämnt då man är i rörelse. Då man talar om dynamisk rörlighet kan det innebära hur högt man kan svinga benet i luften, så högt som man inte skulle klara av med en passiv rörelse. Dynamisk töjning används oftast då man värmer upp, medan statisk används mera vid nedvarvning efter en prestation. Man kan dela in rörlighet i passiv eller aktiv rörlighet. Man använder dessa oftast vid täjning. I en passiv töjning utnyttjar man sig av en kraft som kommer utifrån, t.ex. tyngdkraften eller en vägg som man lyfter benet mot. I en aktiv töjning däremot töjer man ut en antagonist med stöd av en agonist. Detta innebär att aktiva muskler töjer ut den motverkande muskeln. (Hallén et. al 2013 s. 215–216)

Man kan också utveckla sin rörlighet likasom man kan öka styrkan i musklerna. Det är väldigt vanligt dock att t.ex. män som tränar på gym lämnar bort töjning från sin träning, trots att det skulle underlätta utvecklingen av muskulaturen. Med dålig rörlighet inom muskelträning går mycket energi till spillo, rörelserna och rörelsebanorna blir mindre effektiva och risken för skador ökar betydligt. För att få en bra rörlighet och utveckla den, krävs statisk eller dynamisk töjning eller båda. Man skall alltid värma upp musklerna före man börjar sin töjning, detta för att effektivera töjandet och minska risken för skador. Det är viktigt att hålla nacken, ryggen och andra viktiga kroppsdelar i rätt position då man utför töjandet av en muskel för att undvika onödiga skador i dem. Men däremot före själva träningen skall man inte ha överdrivet långa töjningar, eftersom det kan rubba koordinationen och explosiva styrkan i muskeln. Före utförandet kan man töja en muskel 5–10 sekunder och efter utförandet rekommenderas 20–30 sekunder. Man skall ha variation i sina töjningsrörelser samt utföra dem tillräckligt ofta. (Aalto 2011 s. 65–68)

3.6 Psykisk hälsa

Mental hälsa handlar mera om personliga tankar samt coping. Man har sunda tankar, dvs. Man tänker relativt normalt. (Scriven, 2010). Enligt WHO (2011) är mental hälsa när man inser vad ens egen potential är och klarar av vardagliga stressmoment och kan arbeta produktivt. Risker för psykisk ohälsa kan delas in i yttre riskfaktorer samt inre riskfaktorer. De yttre riskfaktorerna kan vara t.ex. ekonomisk situation, fysisk hälsa samt otrygg miljö. De inre riskfaktorerna kan däremot vara dålig självkänsla som innebär osäkerhet i vardagliga situationer, brist på människorelationer samt möjlighet att förverkliga sig själv (Vad är psykisk hälsa 2018).

Bra psykisk hälsa består enligt THL:s artikel Främjande av psykisk hälsa (2015) av:

-Bra självkänsla, man är nöjd med sig själv och sin situation i livet.

-Du kontrollerer livet, inte livet dig.

-Man är positiv och optimistisk.

-Det man jobbar med känns meningsfullt.

-Man är nöjd med sina sociala relationer.

-Förmågan att möta och vinna motgångar i livet.

3.6.1 Psykisk ohälsa redan som ung

I Sverige har psykisk ohälsa ökat mellan år 1985-2014 bland unga personer. Största orsakerna till detta är många. Folkhälsomyndigheterna har genom undersökningar kommit fram till att största orsakerna lägger tyngd på sämre skolprestationer samt ungas dåliga arbetssituation. Kunderna inom Arcada lifecoach var inte fastanställda och befinner sig under en konstant stress ifall arbetet fortsätter eller inte. Sociala medias påverkan har också undersökts, men har inte bevisats ha varken positiv eller negativ betydelse för psykisk ohälsa. Det är ett relativt nytt område och har inte forskats tillräckligt för att ge ut pålitliga resultat. Skolan i Sverige har gått igenom många olika förändringar samt ställt olika krav på unga, vilket lätt till stress och nedsatta vitsord som leder till psykisk stress. Allt mera arbetsplatser kräver högre utbildningar som inte går i balans med de nedsatta vitsorden från grundskolor och fortsatta studier. Därför kan unga som blivit

klara med studier och sätter foten in i arbetslivet uppleva det som en ångestfull situation. (Därför ökar psykisk ohälsa bland unga 2018)

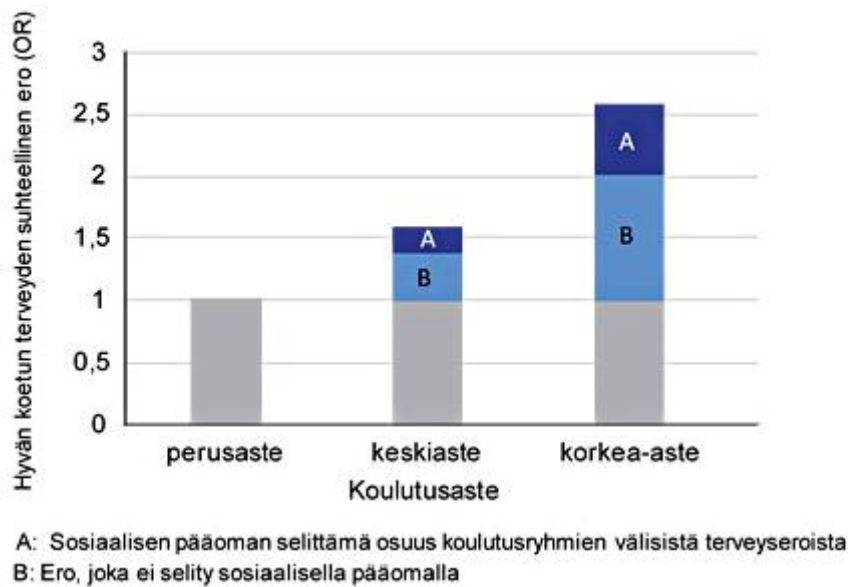
3.7 Social hälsa

Social hälsa innebär hur man hanterar relationer med andra människor. Personer med mera vänner och kontakter som är mer socialt aktiva känner sig mer friska. Personer med mindre vänner, relationer eller som är socialt inaktiva kan däremot leda till tidigare död. (Sosiaalinen pääoma 2013)

Riksidrottsförbundet i Sverige har år 2004 gjort en studie om hur idrott påverkar sociala relationer. Det visar sig i studien att unga idrottare ser mer positivt på framtiden på icke idrottare, 87 % respektive 74 %. Sådana individer som ser pessimistiskt på framtiden uppgick till 2 % av idrottarna och 6 % av de övriga. Skillnaderna har beskrivits i form av sociala relationer. (Fysisk, psykisk och social hälsa 2013)

Skolning hjälper oftast att bygga upp ett bra socialt nätverk och därmed känner sig ha en bättre hälsa. Högre utbildade personer känner sig ha den bästa hälsan som kan vara 2,5 gånger högre än personer som gått grundskola och personer med fortsatt utbildning i lägre nivå. Diagrammet nedan beskriver utbildningsgrad samt upplevd hälsa och dess skillnader. A. Beskriver skillnaden i sociala hälsan dvs. t.ex. sociala nätverkets storlek. B. Beskrivs t.ex. som ekonomiska skillnader, dvs. faktorer som möjliggör en bättre livsstil och därmed bättre hälsa. Den grå färgen i diagrammet beskriver grundnivån i upplevd hälsa i förhållande till personer med grundskoleutbildning. (Sosiaalinen pääoma 2013)

Hyvän koetun terveyden suhteelliset erot koulutusryhmien välillä



Figur 2. Hyvän koetun terveyden suhteelliset erot koulutusryhmien välillä, THL 2013.

3.8 Hälsa i Finland

Hela landets mängd av överviktiga har minskat med åren. Dock är procentarna på överviktiga väldigt höga fortfarande. Mängden överviktiga män i hela landet ligger på 65 % (BMI>25) och betydligt överviktiga 20 % (BMI>30). Kvinnor däremot är 46 % (BMI>25) och betydligt överviktiga 20 % (BMI>30). D.v.s. att ungefär en femtedel vuxna av Finlands befolkning är överviktiga. Sjömän har en väldigt stor procent överviktiga om man jämför hela landets medeltal överviktiga. (THL 2018). Den totala mängden sjukfrånvarodagar år 2012 uppgick till 20 193 000 dagar av alla 2 146 000 arbetare i landet. Den totala förlorade arbetsinsatsen var cirka. 3,4 miljarder euro, det vill säga 1590€ per arbetare. (Menetetyn työpanoksen kustannus 2012).

3.9 Arbetshälsa inom sjöfart

Att arbeta som sjöman jobbar man långa skift i en lång period och i samma miljö. Många arbetsuppgifter på sjön ställer både fysiska och psykiska krav på arbetaren. I Finland är ungefär 60 % av alla som jobbar till sjöss överviktiga (BMI>30), och nästan

70 % något överviktiga (BMI>25). Att leva ett hälsosamt liv har grunden i tillräckligt med motion samt näringsrik och hälsosam mat. Att jobba på en båt ställer utmaningar på detta eftersom möjligheterna och tiden till att röra på sig är knappa. Däremot har de bra möjligheter för hälsosam kost eftersom de har möjlighet till morgonmål, lunch och middagsbuffé på båten. Priserna på dem kan vara en aning för höga för många och det kan lätt leda till att man äter någon snabbmat som troligtvis inte är hälsosam. De långa perioderna av arbete och därefter ledighet (10 dagar jobb, 10 dagar ledigt), leder ofta till utmattning och lediga dagarna går lätt till att bara återhämta sig. Därför är denna bransch en av de viktigaste dit hälsofrämjande arbete skall riktas. (Saarni et. al. 2012)

Hälsogranskningar sköts inom sjöfartens bransch i form av granskning då man börjar samt därefter vartannat år. Granskningarna utförs för att säkerställa säkerheten inom arbetet både för sig själv och andra samt för att se att man klarar av att utföra sitt jobb. Den första granskningen sköts till största del av Valvira som har utsatt egna läkare inom sjöfarten. De andra granskningarna kan skötas av en vanlig läkare. (Menetetyn työpanoksen kustannus 2012)

Arbetshälsoinstitutet gjorde 2014 en undersökning om sjukfrånvaron inom branschen. TTL kontaktade 30 olika rederier, från vilka 16st svarade. Undersökningen gjordes i form av enkät som skickades till HR-teamen (Human Resources) i de olika rederierna. Undersökningen utfördes både för fastanställda och visstidsanställda. Totalt gällde det 4277 arbetare varav 3506 var fastanställda och 771 var visstidsanställda. Totalt fanns det 63 035 sjukdagar. Detta betyder ett medeltal på ca 15 dagar per arbetare (14.74). (Hyvinvointia työstä 2014).

4 FISAF PERSONAL TRAINER UTBILDNING

I Finland går det att studera på svenska till PT. Folkhälsan ordnar kurser som följer FISAF:s (Federation of International Sports Aerobics and Fitness) i både Solvalla och Norrvalla. Utbildningen består av totalt 385 närstudietimmar plus uppgifter som kräver cirka lika mycket tid. (Personal trainer-utbildning 2018)

Utbildningen är uppdelad i 5 delmoment: 1. Fitness Assistant (60h närstudier) som består av utbildning inom anatomi, fysiologi, planering av träning gällande muskelkondition och lite om uthållighetsträning samt kost. 2. Fitness Instructor (70h närstudier) går in mera djupt på anatomi och fysiologi samt ger färdigheter att göra en helhet av träningsplanering som innehåller både uthållighets- och gymträning, dessutom innehåller detta delmoment info om muskelvård och teknik inom gym (hållning). 3. Konditionstest (35h närstudier) ger färdigheter inom följande test: gång/löptest, cykel-gometertest, kroppssammansättningstest, rörlighetstest kombinerat med muskelskonditionstest samt blodtrycks- och pulsmätning. 4. Idrotts-kost (30h närstudier) behandlar grunderna inom kost: energi (alkohol, protein, kolhydrater, fett), vitaminer, spårämnen samt fytokemikalier. 5. Personal Trainer (190h närstudier) behandlar livsstilsförändringar, idrottsskador, färdigheter inom didaktiken gällande träning i både teoretiskt och praktisk form. PT- delen kräver dessutom 18 månader kundarbete uppdelat i 2st 3 månaders och ett 12 månaders arbete. (Personal trainer- utbildning 2019)

5 SJÖMANSSERVICEBYRÅN

Sjömansservicebyrån (SSB), på finska Merimiespalvelutoimisto (MEPA) är en byrå som hjälper människor som jobbar till sjöss att ha möjlighet till vardagliga tjänster. SSB har varit i kraft sedan 1973. SSB stödjer utbildning/studier utanför arbetet samt erbjuder en del fritidssysselsättning. SSB:s verksamhet är även lagstadgat. Ekonomin inom Sjömansservicebyrån stöds av staten, rederierna samt arbetarna själv. SSB är ursprungliga beställaren för detta examensarbete. Johan Treuthardt som tidigare anställd av SSB och chef för projektet Formare samt Arcada lifecoach önskade en rapport av oss som utvärderar projektet Arcada lifecoach. (Om oss 2018)

5.1 Formare

Formare är ett projekt startat av Sjömansservicebyrån och Sjömanspensionskassan i syfte av att förebygga skador och hälsorisker hos sjömän med ohälsosamma levnadsvanor. Principerna är att vara steget före sjukvården med preventivt syfte mot sjukdom och skador. Projektet startades som ett pilotprojekt år 2014 och lanserades officiellt som Formare år 2015. Projektet startades av Johan Treuthardt. Inom projektet satsar man på

att bygga upp hälsosamma levnadsvanor hos kunderna i både form av rätt föda samt motion. Som mål har man att göra detta till en del av vardagen så att det går som automatiserat för kunden. (Formare projektisuunnitelma 2014)

Projektet är avsett för fastanställda sjömän. Projektet börjar med en så kallad aktiv period, varar från januari till augusti, där man instruerar kunderna med hjälp av utbildade tränare och stöder deras matval med hjälp av en professionell kostrådgivare. Därefter följer en passiv period där kunden har själv ansvar för tränandet. Kunderna testas en gång varje år och själva projektets totala längd är tre år. (Formare 2017)

5.2 Arcada Lifecoach

Arcada Lifecoach är ett projekt som liknar väldigt mycket Formare och görs som samarbete mellan Formare och Arcada. Största skillnaden i projekten är att Formare är för fastanställda medan Arcada Lifecoach är avsett för tillfälliga arbetare och projektets varaktighet därmed är kortare, ca sex månader (Treuthardt 2017). Projektet saknar utvärdering och kan därmed omformas väldigt mycket inom kommande år. Som tränare fungerar för tillfället studerande från Arcada som har fått en kort skolning av Formare-tränarna. Praktikanten har här en ypperlig möjlighet att få bekanta sig med träning inom krävande omständigheter samt se hur omväxlande och annorlunda arbete som tränare kan vara. (Treuthardt 2017)

Studeranden deltar i projektet i form av praktik nummer 4. Praktikens målsättning är att studeranden kan utföra samt tillämpa motionsverksamhet för vuxna samt förstå processen i motionsbeteende ändring hos en person eller kund. Studeranden kan identifiera kundens fysiska tillstånd samt främja dess hälsa med hjälp av konditionstest och träningsplanering. För att uppnå mål man lägger med sin kund, skall studerande kunna planera träningsprogram samt tillämpa motionsverksamhet för kundens målsättningar i projektet. Som handledare för studeranden i projektet fungerade tränare ur företaget R5 athelthics and health. Tränarnas uppgift var att stöda och hjälpa under hela projektet. (Asta 2019)

5.2.1 Utbildning

Yrkeshögskolan Arcada har gett oss en grundutbildning för allt det som behövts till praktik nummer 4, (se tidigare nämnda kurser i Arcada i kapitel 3). Utbildningar för projektet Arcada lifecoach för studeranden bestod av tre huvuddelar. Utbildningens syfte var att påfylla samt repetera tidigare kunskap inom kost, träning samt testning. Utbildningarna drogs av olika experter från företaget R5 athletics and health för respektive delområden. Utbildningens totala längd var cirka 5 dagar och utspridd över flera månader.

5.2.2 Kost

Kursen i Arcada gällande näring gick under namnet Näringslära. Målsättningarna i kursen var att känna till grunder inom näringslära samt att kunna tillämpa dessa till de finska näringsrekommendationerna. Kursen innehöll en matdagbok samt analys som studeranden kunde utföra i praktiken för sin egen kund i början av projektet. (Asta 2019)

Arcada Lifecoach ordnade ett kort repeterande seminarium gällande kost och mängden energi som behövs jämfört med kroppsvikten. Vi utgick från allmänna rekommendationer för näringsintag. Centrala mål för rekommendationerna är att få energitätheten ner, mer näringsrik kost, förminska intaget av socker samt minska intaget av mättat fett med att bland annat äta mindre kött. Det finns tre essentiella energikällor för människan. Fett är den första och omfattar cirka 25 – 40 % av den totala mängden energiintag (25-40E%). Fett finns delat in i fyra kategorier dvs. Mättat fett <10E%, Enkelomättat fett 10-20E%, Fleromättat fett 5-10E% och den sista som är Transfett skall intas så lite som möjligt. Kolhydrater är den andra essentiella energikällan som består av 45-60E%. Sockerintaget skall vara <10E%. Proteiner är den tredje essentiella energikällan och skall ligga mellan 10-20E%. Alkohol är även en energikälla men är inte essentiell och rekommenderas därför inte alls att inta, intaget skall ligga <5E% hos konsumenten. (Abrahamsson et.al 2006 s.46)

Energikonsumtionen räknas ut med Basal-metabolismen (BMR; vad kroppen använder i viloläget) X PAL (fysiska aktivitetsnivån) (Abrahamsson 2006 s.124). BMR och X PAL

kan räknas ut med flera online verktyg och det varierar med vikt, ålder och längd. T.ex. en 24 årig man med en längd på 185cm och vikt som ligger på 80kg, har en BMR på 1675,25kcal och t.ex. totala energiförbrukning för en toppidrottare kan gå upp till cirka 3700kcal. (BMR Calculator 2010)

5.2.3 Fysisk träning

Bakgrundsfakta för fysisk träning har vi fått ur olika kurser i Yrkeshögskolan Arcada, som vi beskrivit tidigare i detta arbete (se kapitel 3). Skolningen gällande fysisk träning inom Arcada lifecoach hade flera olika skeden. Skolningarna tog plats i Arcada samt i MEPA s gym i Olympiaterminalen i Helsingfors. Lektionerna i Arcada satt mest tyngd på repetition av tidigare kunskap samt förhör på fysiska rörelser man kan använda sig av i träningen. I Olympiaterminalen samlades studeranden samt tränare ur Företaget R5 athletics and health och gick igenom olika rörelser att de utförs rätt samt olika tips för uppvärmning.

5.2.4 Konditionstest

Konditionstest utbildningen bestod av tre olika moment, cykelergometertest, InBody mätning samt muskelkonditionstest. Vi började med att repetera användningen av InBody 720. InBody mätningen var bekant för studeranden, eftersom vi behandlat mätning i kursen Test- och träningslära i Yrkeshögskolan Arcada. Cykelergometertestet utfördes av en R5 tränare och studeranden fungerade som assistenter. Muskelkonditionstest var likaså bekant för alla studeranden, eftersom vi gått kursen Test- och träningslära (beskrivning i kapitel 3.1). Muskelkonditionstestet bestod av knäböj, magmuskeltest, gripstyrka samt armpresstest med antingen knäna eller fötter i marken. Studeranden övervakade teknik och räknade antalet repetitioner då kunden utförde 1min pass för varje rörelse förutom gripstyrka som bestod av två försök per arm. Studeranden tog resultaten i beaktande och använde resultaten i fortsatt träningsprocess för kunden.

6 SYFTE OCH FORSKNINGSPRÅGOR

Syftet med arbetet är att skapa en förståelse hur projektet kan utvecklas samt kartlägga idrottinstruktörstuderandes färdigheter inom individuell träning. Syftet bearbetas med

en kvantitativ utvärdering med stöd av teori och enkätundersökningen. Arcada lifecoach projektet är ett projekt som saknar utvärdering både från kundens och studerandens sida. Vi har valt forskningsfrågorna som presenteras under, för att utveckla projektets i sig själv samt kvalitén inom träningen både från kunden och elevens synvinkel.

- *Hur kan projektet utvecklas?*

Då projektet tog slut fick varken deltagarna eller studeranden möjlighet att få eller göra någon slags slutsats om vad som var bra och dåligt eller bör förbättras. Denna forskningsfråga kommer besvaras med hjälp av kvantitativa undersökningen vi gör via utvärderingsblanketterna speglat till teorin i vårt arbete. Syftet med denna fråga är att förbättra projektet och ge verktyg för att vidare bygga projektet.

- *Har en praktikant tillräckligt med kunskap samt färdighet för projektet?*

En idrottsinstruktör studerande är inte berättigad till licens för personlig träning. För att vara licenserad personlig tränare krävs intensiv utbildning som räcker ca. 18 månader. Är Yrkeshögskolan Arcadas kursutbud tillräckligt för att utföra en personlig tränares arbete? Med vår enkätundersökning kommer vi att få en inblick ur kundernas synvinkel hur Arcada studeranden klara av praktiken som tränare samt hur studeranden kände sig självsäkra med den kunskap de fått under studierna i Yrkeshögskolan Arcada. Kurser som vi presenterat i kapitlet 3 samt 3,1 har gett en grund för personlig träning åt studeranden i Arcada. Vi kommer jämföra arbetsmängden i Arcada med mängden som krävs inom FISAF för att bli personlig tränare. Denna forskningsfråga kommer besvaras med hjälp av kvantitativa undersökningen vi gör via utvärderingsblanketterna speglat med teorin i vårt arbete. Syftet är att kartlägga studerandes kunskaper inom personlig träning samt jämföra dem med FISAF:s kriterier för en licenserad personlig tränare.

7 METODIK

Vårt arbete är ett kvantitativt arbete. Det är ett kvantitativt arbete eftersom vår enkätundersökning är för en mängd personer, i vårt fall 23 personer som deltog i vår undersökning. Kvantitativa undersökningen på deltagarna sker via en enkätundersökning som

skickades ut via e-post till deltagarna, där de prickar in ett resultat mellan 1–10 i våra ställda frågor. Undersökningen gjordes på Google forms och vi valde underlaget för det är simpelt och säkert. Säkerheten baserar sig på direkt länk till enkäten, det vill säga man hittar inte enkäten om man inte får direkta länken. Resultaten får vi i statistiska diagram som vi vidare analyserar. (Nordberg 2002 s.100–101)

7.1 Kvantitativ undersökningsmetod

En kvantitativ undersökningsmetod karakteriseras av bl.a. av en större mängd deltagare, resultaten fås i sifferform, man är inte i direkt kontakt med deltagarna i undersökningen och man vill få reda på olika trender eller beteende. I en kvantitativ undersökning samlas informationen åt oss som siffror. Siffrorna i sig själva kan tolkas fel, men vi som har bakgrunden till forskningen kan använda det som tillämpning och utveckla resultaten från siffror till ord. Men varför har vi valt just kvantitativ undersökningsmetod och inte en kvalitativ? Kvantitativ undersökningsmetod passar bättre för vårt arbete eftersom vi vill veta hur någonting delar sig, d.v.s. olika åsikter hos ett stort antal personer som svarar på enkäterna. Om arbetets syfte däremot skulle vara att ta reda på vad enstaka personer tycker inom projektet skulle vi då valt kvalitativ forskningsmetod. I en kvalitativ undersökning får personen som undersöks beskriva med egna ord vad den tyckte i form av en intervju eller enkät. (Nordberg 2002 s. 100–103)

7.2 Google forms

Våra enkätundersökningsblanketter gjorde vi via Google forms som är ett enkelt och säkert verktyg på internet för att göra undersökningar. I Google forms kan man göra en egen blankett i eget utseende, man använder en pärmsida som beskriver vad blanketten innehåller samt etiska aspekter som kontaktuppgifter och anonymitet. Frågorna i blanketten kan också formuleras antingen som flervalsfrågor eller sen en svarskala t.ex. 1–10 som vi använde. Undersökningens resultat får vi direkt, där det förekommer mängden av svar samt statistiska diagram som man kan vidareanalysera. För att deltagarna skall få undersökningen, skickades en direkt länk per e-post som bara mottagen har tillgång att besvara på anonymt. (About Google forms 2019)

8 RESULTAT

I enkätresultaten beskriver vi frågorna, skalan 1 - 10 på svaren samt medeltalet av resultaten på svaren. Skalans båda ändor beskrivs med ord vad det symboliserar. Vi använder oss av en begränsad attitydskala, som innebär att det finns fler alternativ än t.ex. ABC alternativ. (Nordberg 2002, s.105–107)

Enkäten för kunder var ursprungligen på finska, men vi har översatt den i resultatdelen nedan till svenska. Resultatkapitlet innehåller resultaten i sifferform och stapelform. Först kommer resultat för enkäter som kunder har svarat på. Sedan följer resultat på enkäter som elever svarat på. Vi beskriver nedan resultat som vi använder oss mest av i resultatdiskussionen. Ålders- samt könsfördelning och övriga resultat som vi inte sätter mycket tyngd på i resultatdiskussionen hittas i kapitlet bilagor.

8.1.1 Kunder

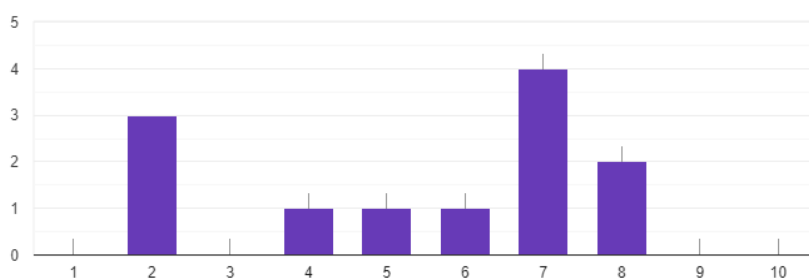
Av kunder besvarades enkäten av 12 personer, sju kvinnor samt fem män.

Den inledande fasen (anmälning).

Fråga 1; Var projektet lätt att hitta? Skalan på svaren är mellan 1 - 10 där nummer 1 är ”svårt” och nummer 10 var ”lätt”. Medeltal: 5,42.

Oliko projekti helppo löytää?

12 svar

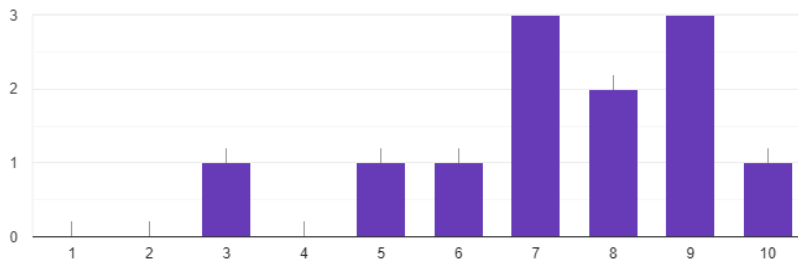


Figur 3. Oliko projekti helppo löytää?

Fråga 2; Var det lätt att anmäla sig till projektet? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”svårt” och nummer 10 var ”lätt”. Medeltal: 7,33.

Oliko ilmoittautuminen projektiin helppoa?

12 svar

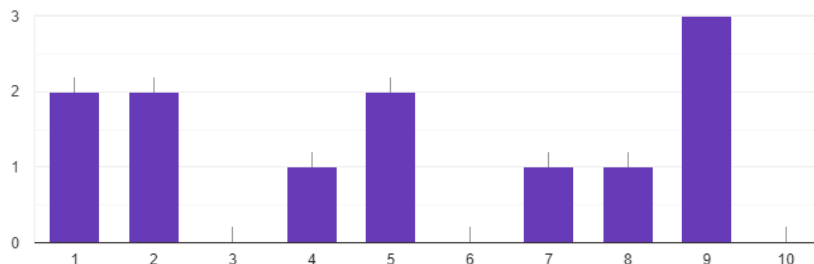


Figur 4. Oliko ilmoittautuminen projektiin helppoa?

Fråga 3; Kontrollera du avisningarna före du anmälde dig? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer ett är inte alls och 10 var noggrant. Medeltal: 5,17.

Tutustuitko ohjeisiin ennen ilmoittautumista?

12 svar



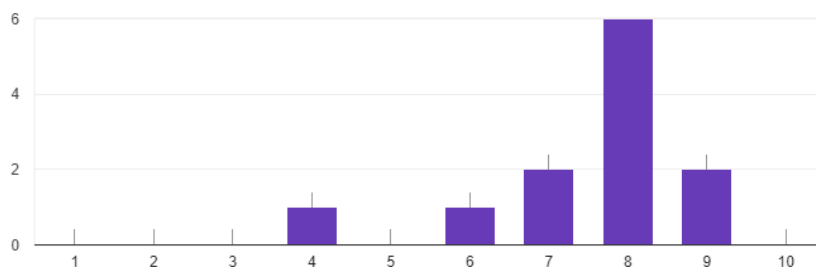
Figur 5. Tutustuitko ohjeisiin ennen ilmoittautumista?

Efter anmälan

Fråga 4; Fick du snabbt bekräftelse på din anmälan? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 var ”sent” och 10 ”direkt”. Medeltal: 7,50.

Saitko nopeasti vahvistuksen osallistumisestasi ilmoittautumisen jälkeen?

12 svar

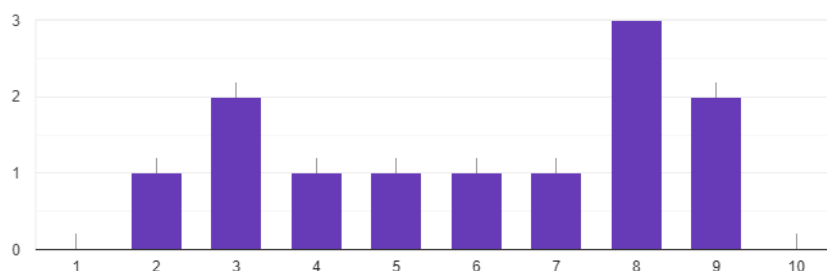


Figur 6. Saitko nopeasti vahvistuksen osallistumisestasi ilmoittautumisen jälkeen?

Fråga 5; Förstod du direkt att du blev antagen till Arcada lifecoach projektet och inte till Formare? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”tog länge” och nummer 10 var ”direkt”. Medeltal: 6,0.

Ymmärsitkö heti että sinut valittiin Arcada Lifecoach projektiin eikä ForMare projektiin?

12 svar

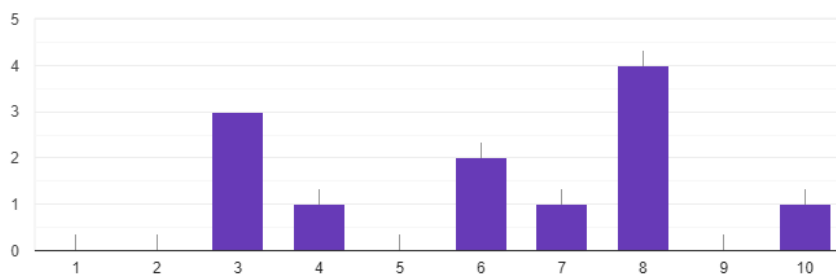


Figur 7. Ymmärsitkö heti että sinut valittiin Arcada Lifecoach projektiin eikä ForMare projektiin?

Fråga 6; Kom det fram direkt att din tränare var praktikant? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 var ”nej” och 10 ”ja”. Medeltal: 6,27.

Selvisikö heti että valmentajasi oli työharjoittelijana?

12 svar



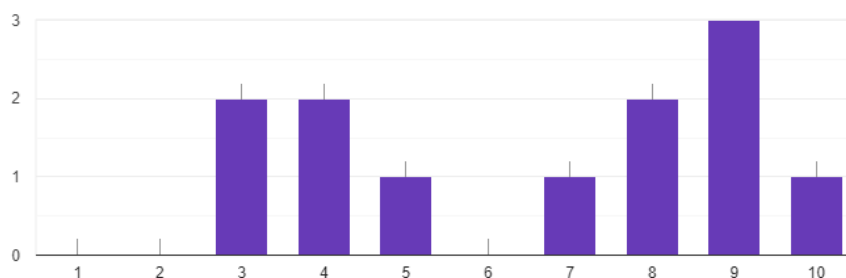
Figur 8. Selvisikö heti, että valmentajasi oli työharjoittelijana?

Tester i början

Fråga 8; Utvärdera hur testerna i början fungerade, gällande tidtabell, instruktioner etc.? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 var ”dåligt och nummer 10 var ”bra”. Medeltal: 6,58.

Arvioi alkutestien toimivuus:(aikataulu, siirtymiset pisteisiin, ohjeet yms.)

12 svar



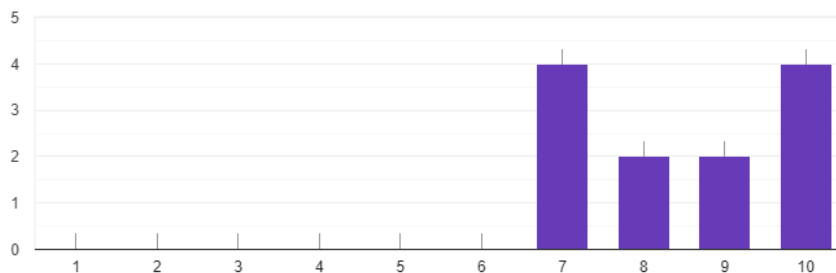
Figur 9. Arvioi alkutestien toimivuus:(aikataulu, siirtymiset pisteisiin, ohjeet yms.)

Träningsfasen

Fråga 11; Din tränares inställning till projektet? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”dåligt” och nummer 10 var ”utmärkt”. Medeltal: 8,50.

Valmentajasi asenne projektiin:

12 svar

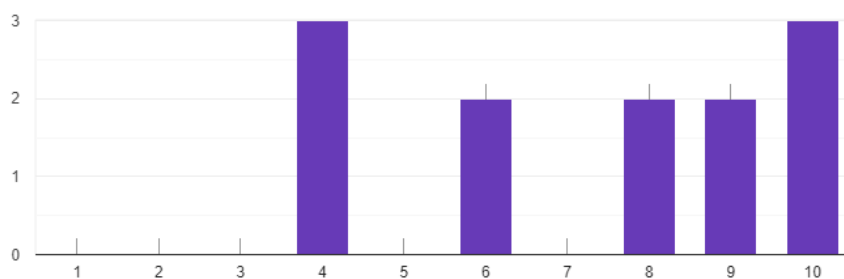


Figur 10. Valmentajasi asenne projektiin

Fråga 13; Var informationen om tränande av din tränare bristfällig eller utmärkt? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”bristfällig” och nummer 10 var ”utmärkt”. Medeltal: 7,33.

Oliko valmentajaltasi saatu tieto harjoittelemisesta:

12 svar

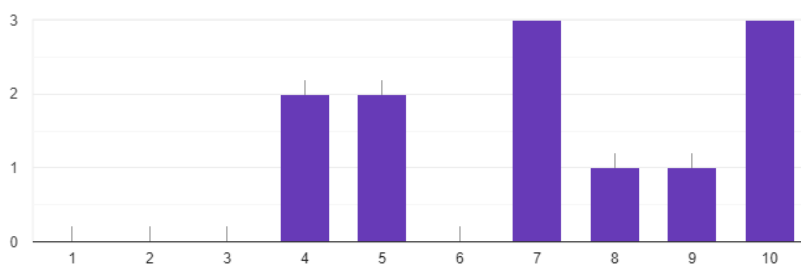


Figur 11. Oliko valmentajaltasi saatu tieto harjoittelemisesta:

Fråga 16; Hur mycket tyngd la din tränare på viktigheten av rörelsebanor? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”dålig” och nummer 10 var ”utmärkt”. Medeltal: 7,60.

Valmentajan painottaminen liikeratojen tärkeydestä:

12 svar

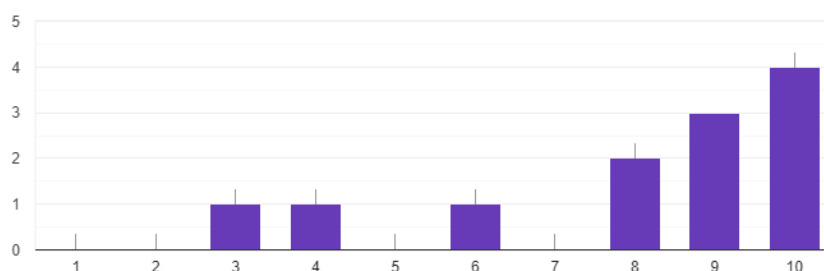


Figur 12. Valmentajan painottaminen liikeratojen tärkeydestä:

Fråga 18; Passar din tränare in i branschen? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”dåligt” och nummer 10 var ”utmärkt”. Medeltal: 8,0.

Valmentajasi sopivuus alaan:

12 svar



Figur 13. Valmentajasi sopivuus alaan:

8.1.2 Studerande

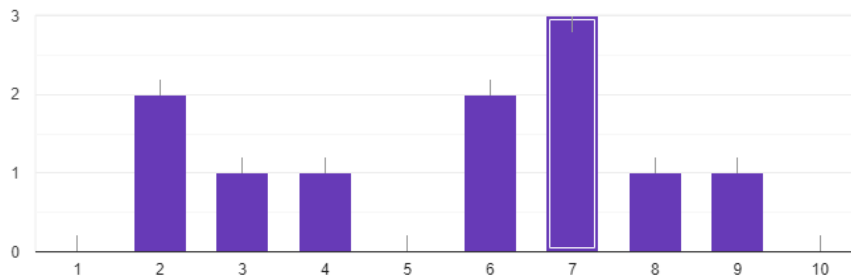
Tränare fanns totalt 11st, av dem var 6st kvinnor och 5 män. I ”Bilagor” finns köns- och åldersindelningarna procentuellt.

Projektets presentation samt förhands info

Fråga 1; Hur bra förstod du vad projektet gick ut på? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”inte alls” och nummer 10 var ”utmärkt”. Medeltal: 5,55.

Hur bra förstod du vad projektet gick ut på?

11 svar



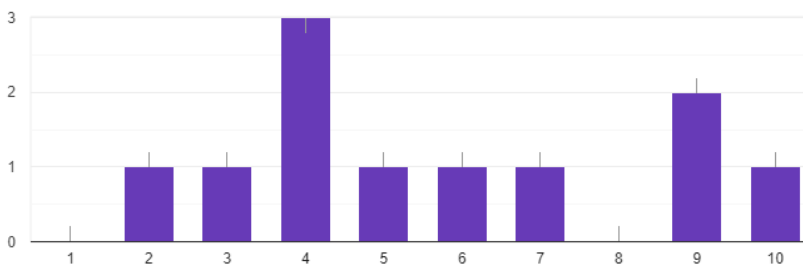
Figur 14. Hur bra förstod du vad projektet gick ut på?

Utbildning

Fråga 3; Vad tyckte du om utbildningen gällande träning (inkluderande skola) gällande personlig träning? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”bristfällig” och nummer 10 var ”utmärkt”. Medeltal: 5,73.

Vad tyckte du om utbildningen inom träning (inkluderande skola) gällande personlig träning?

11 svar

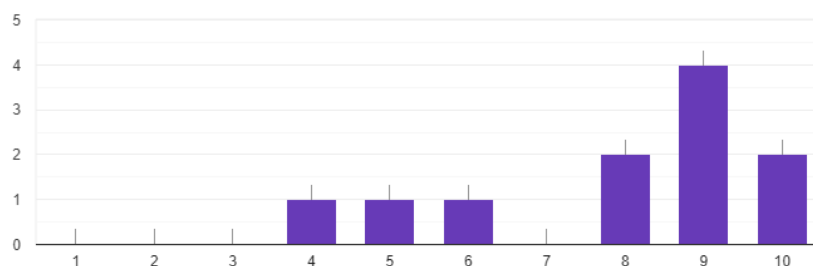


Figur 15. Vad tyckte du om utbildningen inom träning (inkluderande skola) gällande personlig träning?

Fråga 4; Vad tyckte du om utbildningen gällande kost (inkluderande skola)? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”bristfällig” och nummer 10 var ”utmärkt”. Medeltal: 6,73.

Vad tyckte du om utbildningen inom kost (inkluderande skola)?

11 svar



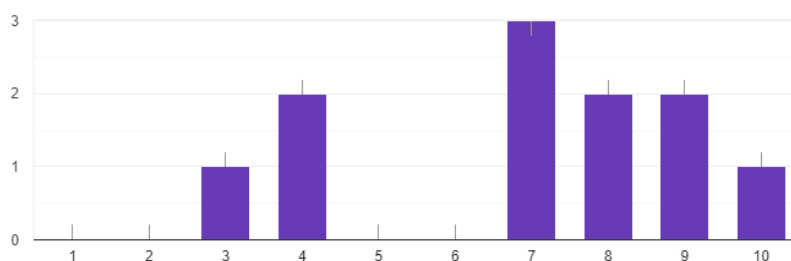
Figur 16. Vad tyckte du om utbildningen inom kost (inkluderande skola)?

Fråga 5; Vad tyckte du om utbildningen inom konditionstestning (inkluderande skola)?

Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”bristfällig” och nummer 10 var ”utmärkt”. Medeltal: 6,91.

Vad tyckte du om utbildningen inom konditionstestning (inkluderande skola)?

11 svar



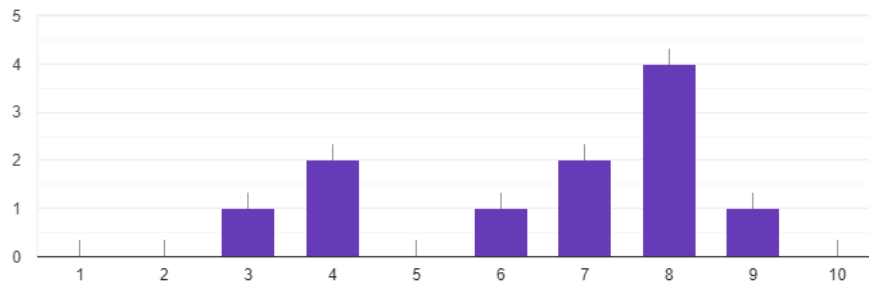
Figur 17. Vad tyckte du om utbildningen inom konditionstestning (inkluderande skola)?

Träningsfasen

Fråga 6; Vad tyckte du om träningsutrymmen som projektet erbjöd? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”bristfälliga” och nummer 10 var ”utmärkta”. Medeltal: 6,55.

Vad tyckte du om träningsutrymmen projektet erbjöd?

11 svar

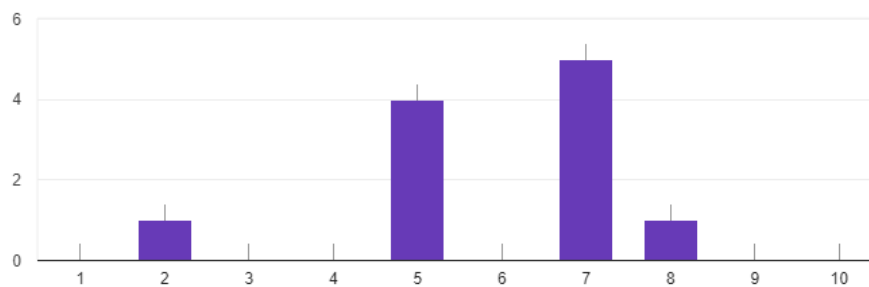


Figur 18. Vad tyckte du om träningsutrymmen projektet erbjöd?

Fråga 7; Öppethålltider gällande utrymmen som erbjöds? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”mycket dåliga” och nummer 10 var ”utmärkta”. Medeltal: 5,91.

Öppethållighetstiderna gällande utrymmen som erbjöds

11 svar

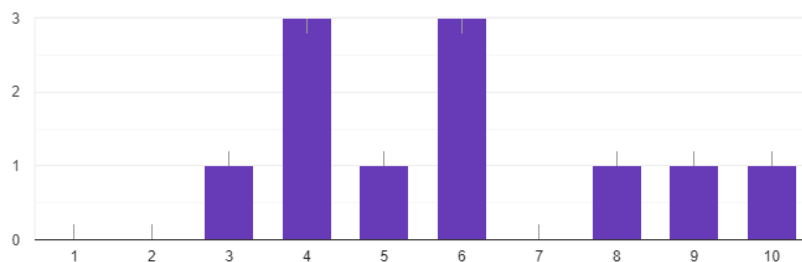


Figur 19. Öppethållighetstiderna gällande utrymmen som erbjöds

Fråga 8; Projektledarnas initiativ för att hjälpa dig under projektet? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”bristfällig” och nummer 10 var ”utmärkt”. Medeltal: 5,91.

Projektledarnas initiativ för att hjälpa dig under projektet

11 svar



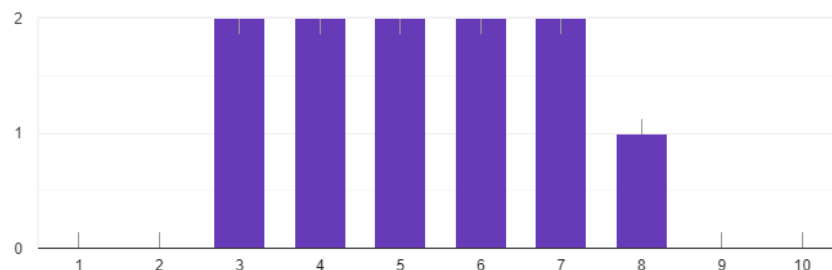
Figur 20. Projektledarnas initiativ för att hjälpa dig under projektet

Fråga 9; Projektets varaktighet för att uppnå målen för både kunden och tränaren?

Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”för kort” och nummer 10 var ”för långt”. Medeltal: 5,27.

Projektets varaktighet för att uppnå målen för både kunden och tränaren

11 svar



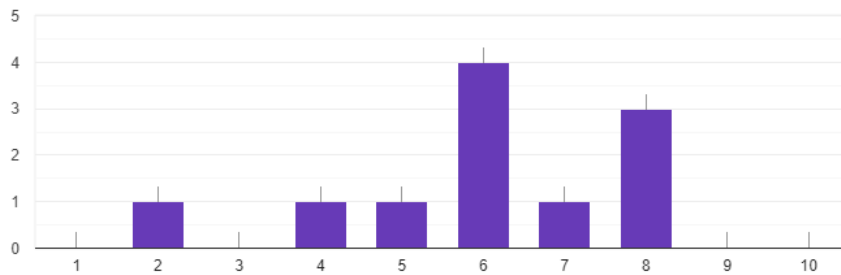
Figur 21. Projektets varaktighet för att uppnå målen för både kunden och tränaren

Egen insats

Fråga 11; Tidsanvändningen vid planering av träningar samt kost? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”för lite” och nummer 10 var ”för mycket”. Medeltal: 6,00.

Tidsanvändning vid planering av träningar samt kost

11 svar



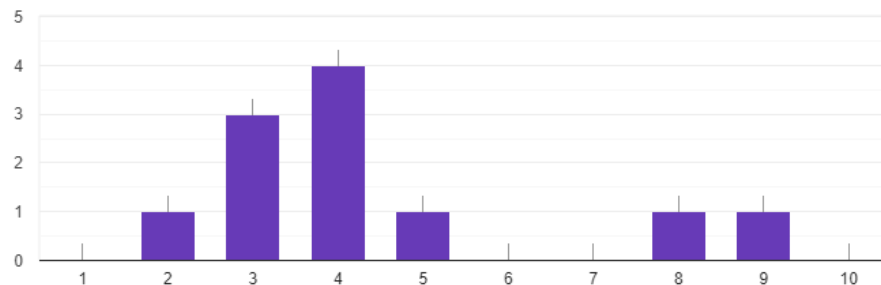
Figur 22. Tidsanvändning vid planering av träningar samt kost

Allmänt om projektet

Fråga 13; Var projektet för krävande med tanke på dina egna kunskaper? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”för svårt” och nummer 10 var ”för lätt”. Medeltal: 4,45.

Var projektet för krävande med tanke på dina egna kunskaper?

11 svar

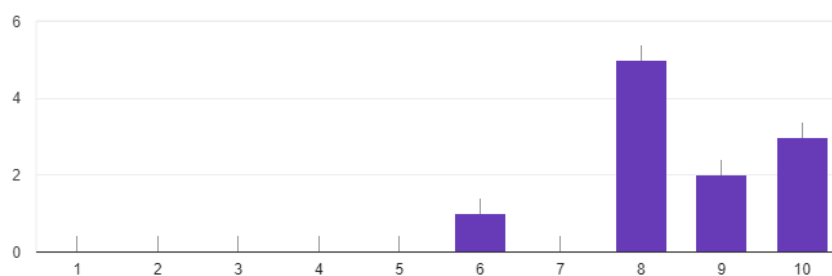


Figur 23. Var projektet för krävande med tanke på dina egna kunskaper?

Fråga 14; Skulle du rekommendera detta projekt till andra kunder? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”absolut inte” och nummer 10 var ”ja, verkligen”. Medeltal: 8,55.

Skulle du rekommendera detta projekt till andra kunder?

11 svar

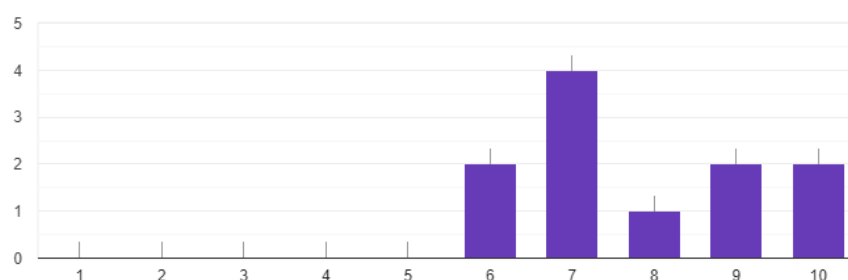


Figur 24. Skulle du rekommendera detta projekt till andra kunder?

Fråga 15; Skulle du rekommendera detta projekt till andra elever? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”inte alls” och nummer 10 var ”ja, verkligen”. Medeltal: 7,82.

Skulle du rekommendera detta projekt till andra elever?

11 svar



Figur 25. Skulle du rekommendera detta projekt till andra elever?

9 DISKUSSION

I diskussions kapitel tar vi upp forskningsfrågorna respektive relevanta resultat ur enkäter. Kapitlet innehåller också diskussion kring rekommendationer, utvecklingsområdet, metoden, etiken samt en kritisk diskussion.

9.1 Resultatdiskussion

I detta kapitel reflekterar vi kring våra forskningsfrågor som vi ställde tidigare i arbetet. Vi kopplar forskningsfrågorna samt utvärderingsresultaten till teorin för resultatdiskussion och ger personliga rekommendationer till framtiden. Våra krav för frågor vi väljer att ge rekommendationer för, är frågor som har ett medeltal sämre än sju då bästa resultat är 10, samt för frågor där bästa möjliga resultat är fem och svar som differentieras med mera än 1,5 från bästa möjliga. Frågor vi lämnat bort från resultatdiskussionen hittas i kapitlet bilagor. Den första forskningsfrågan är; *Hur kan projektet utvecklas?*

Denna forskningsfråga handlar om teorin kring projektutveckling där viktigaste delarna är; Planeringsfasen, genomförandefas samt utvärderingsfasen av ett projekt. Den andra forskningsfrågan är; *Har en praktikant tillräckligt med kunskap samt färdigheter för detta projekt?* Denna forskningsfråga handlar om teori kring kraven för att vara en licenserad tränare utanför Arcada samt vad Arcada erbjuder däremot för kurser och utbildning för området. Har en Arcada studerande tillräckliga kompetenser för att kanske bli en licenserad personlig tränare i framtiden?

9.1.1 Forskningsfråga 1 och dess resultatanalys

Vi behandlar relevanta frågorna för arbetet från enkäten som har och göra med forskningsfråga 1 som kunderna svara på, samt relevanta frågor för arbetet som studeranden svarade på.

Vi kategoriserar dessa frågor till teorin om planering och genomföring samt utvärdering av ett projekt. Enligt Nordberg (2002 s. 22) skall planering av ett projekt dokumenteras så att projektet därefter kan utföras och att inbladade har konkreta instruktioner och planering att följa. Detta underlättar genomförandet eftersom man har något att följa under projekts gång. Då man har en plan och genomförandet påbörjat är kommunikationen mellan alla parter viktig så att projektet fortskrider enligt den planen. Eftersom vår praktik inom Arcada lifecoach var den en av de första var vi provkaniner dvs. projektet gick enligt Formare projektets planering. Vilket betydde att Arcada lifecoach saknade planering svart på vitt. Som exempel hur fenomenet syntes i vår enkätutvärdering använder vi

oss av resultaten ur fråga 8 för kundernas del *"Utvärdera hur testerna i början fungerade, gällande tidtabell, instruktioner etc."*. I frågan var sämsta svaret 1 *"dåligt"* och bästa 10 *"bra"*. Svaren varierade mycket, då endast en kund svarade 10, och t.o.m. två svarade en 3: a respektive 4: a. Medeltalet låg på 6,58. Med hjälp av detta svar kan man se att det inte funnits en klar plan för kunderna i Arcada lifecoach testdag att följa. Då inte det funnits klar planering har man inte heller kunna testat hur direktiven fungerar i praktiken för kunderna. Som annat exempel gällande projektets planering tar vi fråga 7 för studerande *"Öppethålltider för utrymmen som erbjuds"*. Resultat 1 i frågan betydde *"Mycket dåliga"* och 10 *"Utmärkta"*. Medeltalet låg på 5,91 medan sämsta resultatet var en 2: a och bästa var en 8: a. Alla andra svarade 5 eller 7. Här ser man tydligt att det funnits svårigheter att planera gemensamma träningar i utrymmen som erbjudits. Utrymmen var tillgängliga oftast bara mitt på dagarna, vilket gör det svårt för studerande då de är i skolan samt passar endast arbetare som är i land den tiden i Helsingfors.

Till kategorin gällande genomförande av ett projekt säger Nordberg (2002 s.22-24) att man följer planeringen man gjort samt upprätthåller kommunikation mellan ledare, medarbetare samt kunderna. Som t.ex. för denna kategori tar vi upp fråga 7 för studeranden *"Vad tyckte du om träningsutrymmen projektet erbjöd"*. 1 var *"Mycket dåliga"* och 10 var *"Utmärkta"*. Svaren varierade mellan 3 och 9, medan medeltalet låg på 6,55. Träningsutrymmen ändrade plats under genomförandefasen, som gjorde harm åt både studeranden och kunderna då ingen riktigt visste plats eller öppethållningstider. Här kan man se att planering gällande plats och kommunikation mellan alla parter varit bristfällig. Likaså kan man ta tidigare nämnd fråga gällande öppethållningstiderna → problematiken kom först under genomförandefasen fram. Fråga 8 för studerande *"Projektledarnas initiativ för att hjälpa dig under projektet"*. Resultat 1 är *"bristfälligt"* och 10 är *"utmärkt"*. Medeltalet var 5,91. Då vi analyserar stapeldiagrammet ser vi att sämsta resultatet ligger på 3 och bästa på 10. Vi tar stöd av Norberg (2002 s.22-24) som nämner hur viktigt det är med kommunikation i ett projekt mellan alla parter. Skillnaderna i stapeldiagrammet kan förklaras med att alla inte hade möjlighet att använda utrymmen och därmed inte såg ledarna alls. Då borde ledarna kontakta studeranden på ett annat sätt. Ett projekt som planeras och genomförs bör ha en utvärdering.

Vi har i detta arbete utvärderat via enkäter alla dessa kategorier i projektet Arcada lifecoach (planering, genomförande, utvärdering) eftersom det saknades totalt efter projektet. Enligt Jerkedal (2010 s.42) kan utvärderingen delas in i fyra olika kategorier (formativ, summativ, prognostisk och utvärdering av implementering). Det vill säga man stöder projekt under dess gång, man bedömer ett projekt, man bedömer hur man uppnått målen samt man bedömer hur bra man följt planeringen. Då projektet pågår kan man dokumentera vad går bra och vad går dåligt, det kan man göra via kommunikation och sedan skriva ner det. På det sättet skulle projektledarna lätt kunnat skapa en utvärdering av projektet redan i ett tidigare skede. Efter projektet avslutades gjorde vi enkätstudien som mening för summativ utvärdering av projektet. Idén med svaret ur enkätstudierna är att hjälpa planeringen för projektet i framtiden. Målen med projektet skall finnas i planeringen och kan inte utvärderas om det inte existerar en planering. Utvärdering av impletteringen går inte att göra i detta fall eftersom planeringen saknades för projektet Arcada lifecoach. Som svar på forskningsfrågan är huvud stenen planering av projektets alla steg.

Nedan ger vi rekommendationer, med hjälp av utvärdering blanketterna, hur projektet kan planeras och genomföras bättre. Frågor med nöjaktiga medeltal tar vi inte ställning till och därmed antar att de är fungerande som det är (bilagor). Gränserna hur vi filtrerar svaren; i det frågor som har tio som bästa möjliga svar, bearbetar vi svar som är under medeltalet sju. Svar där fem är bästa möjliga bearbetar vi svar som kastar +-1,5 från fem eller mer.

Resultaten av kunderna var mest alarmväckande gällande de två första kapitlen dvs. allt som hade med anmälningarna att göra. Svaret på denna fråga hade medeltalet 5,42. Vilket betyder att kunden inte upplevt det som lätt att hitta, men inte heller svårt. *Fråga 3; Kontrollerade du anvisningarna före du anmälde dig?* Svaret på denna fråga hade medeltalet 5,17. Orsaken till detta medeltal syns även i anmälningarna, dvs. att Formare är för fastanställda och därifrån kan man framleda till att största delen inte läst anvisningarna. Här skulle vi rekommendera att före man kan fylla i anmälningsblanketten skulle det synas de viktigaste punkterna kort i början. Om Arcada lifecoach kommer att finnas i framtiden kan man ha anmälningsblanketten samma som Formare men en fråga som gäller fastanställning. Där skulle det elektroniska anmälningsformuläret sätta Formare

och Arcada lifecoach deltagare i olika köer. *Fråga 5; Förstod du direkt att du blev antagen till Arcada lifecoach projektet och inte till Formare?* Svaret på denna fråga hade medeltalet 6,0. Denna fråga handlar delvis om att läsa informationen som lagts ut för Formare och delvis bristfällig information efter bekräftad antagning. Här skulle man tydligt kunna beskriva att man är antagen till Arcada lifecoach och kommer möjligen ha en praktikant som tränare. *Fråga 6; Kom det fram direkt att din tränare var praktikant?* Många av kunderna har enligt resultaten totalt missat att som tränare fungerar en praktikant från Arcada. Personligen vet vi inte om detta meddelats till kunderna i förväg men ifall det gjorts, har det inte kommit tillräckligt tydligt fram. Detta kan lösas med att nämna praktikanten simpelt och kort i bekräftad anmälan.

Där på fick vi resultat som bör bearbetas inom kategorin; ”Tester i början”. *Fråga 8; Utvärdera hur tester i början fungerade, gällande tidtabell, instruktioner etc.? Samt i kategorin; ”Egen insats”. Fråga 20; Hur utvecklades din motivation under projektets gång?* Vi börjar med fråga 8 som fick ett medeltal på 6,58. Talet låg inte långt under gränsen men bör åtgärdas. Testernas fungerande är en konkret sak som lätt kan förbättras. I det stora hela gick tidtabellerna som planerat men vissa bortfall gav utmaning. Instruktionerna gavs delvis av studeranden under tillfället, som kan varit orsaken till detta resultat. Några kunder hittade inte till platsen och många klagade på distansen från arbetsplatsen. Förbättringsförslag till ett fungerande testtillfälle är att testen skulle hållas i det nya utrymmet vid Skatudden då de lättare hittar samt kortare väg. Bortfall som rubbade tidtabellen är inget man desto vidare kan åtgärda men kan minskas med föregående rekommendation. Studeranden bör instrueras noggrannare och före testdagen börjar ha en gemensam genomgång av testtillfället. *Fråga 20* hade ett medeltal på 6,42 vilket inte heller är horribelt resultat. Motivation är något som skall komma från ens egen vilja, men kan stödjas av tränaren. Detta kan hjälpas med att ställa realistiska mål och uppnå dem, positiv feedback och med tränarens egen insats i projektet. Med tränarens insats menar man attityden, fysiskt samt psykiskt stöd inom träningen och genomtänkta instruktioner och passande träningsätt för kunden (Motivaatio opiskelussa 2018).

Resultaten av studeranden var betydligt mer oroväckande än kundernas. Första kapitlet i undersökningen behandlade kategorin ”Projektets presentation samt förhandsinfo”.

Fråga 1; Hur bra förstod du vad projektet gick ut på? Medeltalet var 5,55 som betyder

att studeranden hade en aning men kanske inte var säkra vad de gav sig in på. Detta är något som inte kan utvecklas på annat sätt än mer förhandsinformation samt konkret exempel vad man skall göra i denna praktik. Detta kan vara i form av simpelt förhandspaket studeranden kan bekanta sig med före första infotillfället. *Fråga 2; Hur snabbt visste du att du ville delta i projektet som praktikant?* Medeltal låg på 6,55 som var nöjaktigt. Detta skulle vara en betydligt högre siffra om praktikanten får förhandsinfo per mail och får konkret feedback i form av tidigare deltagare, t.ex. under första träffen. *Fråga 3; Vad tyckte du om utbildning gällande träning (inkluderande skola) gällande personlig träning?* Medeltalet var 5,73. Då 10 var ”utmärkt” kan man utgå från att studeranden vet en del men var inte självsäkra på sin kunskap. Detta kunde redan i ett tidigare skede under studierna förbättras genom att ha mera praktiska kurser inom träning. Arcada bjuder en kurs som behandlar träningskunskap och praktisk träning i denna kurs är så gott som obefintlig. Praktiken erbjuder fördjupning och repetition inom träning som räddade många elever före praktikens start. Vi rekommenderar att Arcada skulle ha mera kurser som behandlar instruerande av träning och idrott för kunder som helhet, dvs. motivering, planering och instruering. *Fråga 4; Vad tyckte du om utbildning gällande kost (inkluderande skola)?* Medeltalet som var 6,73 var dock rätt så bra. Kursen Näringslära i Arcada var en obligatorisk kurs som alla gått. Kursen var väldigt omfattande och gav allt det essentiella för näringsplanering av en frisk person. I praktiken hade vi kort repetition av dessa i form av en dags utbildning. För att höja medeltalet skulle vi rekommendera att i kostutbildningen före praktiken, öva med en annan studerande att laga matdagbok, analysera och förbättra för att få en konkret inblick hur detta fungerar med hjälp av näringsexpert. *Fråga 5; Vad tyckte du om utbildningen inom konditionstestning (inkluderande skola)?* Medeltalet var 6,91. Testerna var bekanta för eleverna, eftersom tidigare kurser i Arcada erbjudit. Dessutom erbjöd R5 athletics and health ett repetitionstillfälle gällande testerna. Medeltalet var på gränsen till att kräva analys, dvs. troligtvis var det mest osäkerhet och ovana bland studeranden. Det vill säga vi rekommenderar mera repetition av testning samt mer praktisk övning i kurser. *Fråga 6; Vad tyckte du om träningsutrymmen som projektet erbjöd?* Medeltalet var 6,55. Studeranden vill ha bättre utrymmen. Orsaken till att resultatet inte nådde högre siffra beror på små utrymmen och konditionssalen ändrade plats mitt i praktiken som orsaka missförstånd och svårigheter att hitta platsen. Rekommendation är bättre ut-

rymmen som redan har åtgärdats, i form av ny konditionssal vid Skatudden som är öppet mellan 06.00-22.00 alla dagar (Liikuntavuorot Helsinki 2018). *Fråga 7; Öppethålltider gällande utrymmen som erbjöds?* Medeltalet var 5,91. Utrymmet för träning med kunden var öppet bara få timmar under vardagen, som gjorde det svårt för många att passa in jobb och skoldagar med träningen. Nya utrymmet erbjuder mer flexibla öppethålltider vilket underlättar. *Fråga 8; Projektledarens initiativ för att hjälpa dig under projektet?* Medeltalet var 5,91. Projektledarna erbjöd stöd vid behov och troligtvis är det i detta fall studeranden som inte frågat hjälp. Projektledarna rekommenderas då att fråga mellanrapporter oftare (1 gång varannan vecka) för att kolla att allt går väl. Därmed får studeranden också mera motivation att satsa på projektet. Den sista frågan som kräver utveckling handlar om studerades egen insats. *Fråga 10; Din motivation gällande projektet i början?* Medeltalet var 6,45. Motivationen kan i detta fall stärkas med yttre motivation t.ex. med att man får själv välja sin kund samt man skulle ha tidigare elever och berätta om projektet i början, då studeranden väljer praktik. Motivationen måste komma från en själv då man ändå valt praktikplatsen frivilligt, därför är det viktigt att man vet vad man går in på.

9.1.2 Forskningsfråga 2 och dess resultatanalys

Den andra forskningsfrågan behandlar temat att arbeta som personlig tränare och frågan löd; *Har en praktikant tillräckligt med kunskap samt färdighet för projektet?* Vi behandlar relevanta frågorna från enkäten som har och göra med forskningsfråga 2.

Studeranden i Arcada har fått en grund inom personlig träning, (se kapitel 3 samt 3,1 för kurserna). De kurser vi använt oss av i arbetet som berör temat är totalt 6st. Kurserna omfattar 5 studiepoäng var och kräver +- 135h arbete per kurs (Asta 2019). Däremot enligt Folkhälsans krav (Personal trainer- utbildning 2019) krävs det cirka 400 närstudietimmar och kundträning på totalt 18 månader före man är en licenserad Personlig tränare. I forskningsfrågans beskrivning i kapitlet ”Syfte och forskningsfrågor” tog vi också upp, om studeranden från Arcadas linje Idrott och hälsopromotion borde få titeln som licenserad personlig tränare. Med tanke på Arcadas mängd övning samt kursutbud inom området jämfört med kraven inom FISAF, är inte en Arcada studerande tillräckligt

kompetent för att kunna få licens som personlig tränare. Men trots att stor del av resultaten av kunderna gällande studerandes kompetens gällande träning var nöjaktig, fanns det stora individuella skillnader i resultaten. Som konkret exempel tar vi fråga 15 från kundernas svarsblankett som hittas i kapitlet bilagor ”*Din tränares kompetens gällande träningsprogram och rörelsebanor*”, där sämsta resultatet var 2: a (dåligt) och bästa resultatet 10 (utmärkt). Största delen av svaren var antingen en 6: a eller en 10: a som är betydligt varierande. Det vill säga att man inte kan anta att all kunskap hos studeranden grundar sig från skolans kurser, utan från individuell kunskap också. Från tränarnas svarsblankett tar vi fråga 13 som exempel ”*Var projektet för krävande med tanke på dina egna kunskaper*”. Skalan 1 är ”för svårt” och 10 är ”för lätt ” dvs. medeltalet 5 borde vara optimalt. När man kollar på resultaten kan man se att alla utom tre resultat ligger under 5. Sämsta resultatet är 2 och majoriteten ligger på 3 och 4. Detta säger att studeranden inte tror på sin kunskap tillräckligt, och individuella kompetenserna varierar stort. För att det skulle vara möjligt att få licens som personlig tränare via Arcadas utbildning, behövs mycket mer praktisk övning inom området för att förstärka kunskaper och självförtroendet gällande träning i gym och övrig individuell träning. Den ända praktiska övningen inom området som Arcada erbjuder är praktik 4 som varar bara 6 månader samt några lektioner i gymmet i Arcada. Däremot Fisaf kräver över 18 månader total praktisk övning före licensering. Arcada skulle kunna ha ett gemensamt projekt med t.ex. FISAF (Federation of international Sports Aerobics and Fitness). FISAF ordnar kurser på svenska i Finland vilket gör att tröskeln för ett samarbete är så gott som bara ekonomisk med Folkhälsan (Personal trainer-utbildning 2018). Med hjälp av detta samarbete mellan Arcada och Folkhälsan skulle studeranden ha en möjlighet att utveckla sina kunskaper och färdigheter och få licens som personlig tränare samtidigt som man avlägger examen i Arcada. Vi tar som sista exempel fråga 18 för kunder; *Passar din tränare in i branschen?* Svaret på frågan hade medeltalet 8,0. Medeltalen i sig är inte oroväckande. Men däremot när vi analyserar individuella svar i enkäterna ser man stora individuella skillnader i resultaten. Detta innebär att största delen av eleverna passar inom branschen medan tre personer fick resultat sex eller under, vilket betyder att det krävs arbete före området blir lämpligt för den.

9.2 Utvecklingsområde

Med en utvärderings validitet menas hur trovärdig och hur vettig är utvärderingen upplagd. Detta är en sak man borde diskutera med sin beställare och användare före man skickar ut utvärderingsblanketterna. Vår beställare Johan Treuthart slutade dock på Sjömansservicebyrån då vi kommit igång med arbete. Med validitet gäller att man får reda på via utvärderingen just det som beställaren vill ha av oss. Det kan också ske konflikter mellan utvärderingens användare om utvärderingen inte resulterar det som t.ex. ena beställaren har föreställt sig i förväg. Om resultaten inte speglar den ena beställarens förväntningar kan resultaten snabbt bli icke trovärdiga för den. Men för en annan person kan det kännas som trovärdiga för den håller med resultaten. För att undvika detta skall frågor och förväntade resultat noggrant diskuteras mellan beställarna och de som utvärderar att konflikter om resultatens trovärdighet inte skall ske. Validiteten är svår att mäta i vårt arbete eftersom vår beställare inte tog någon ställning till arbetet efter han slutade på företaget. Reliabiliteten i en undersökning kan mätas genom att skicka ut frågorna upprepade gånger för att kolla om svaren är samma trots flera svarsrängor. Dock skickade vi ut frågorna bara en gång så mätning av reliabilitet i detta fall var svår. En kund svarade på enkäten två gånger som försämrade reliabiliteten aningen, p.g.a. att kunden kan ha svarat olika och medeltalet kan ha påverkats av det. (Jerkedal 2010 s. 78-79)

Eftersom vår beställare Johan Treuthart slutade att jobba på sjömansservicebyrån fick vi i vårt arbete ganska fria händer med att utvärdera det som vi tyckte var bra att få svar på. Naturligtvis hade vår beställare åsikter i början, om områden som kunde utvärderas, men detaljerade frågor fick vi själv ställa.

9.3 Metoddiskussion

Metoden vi använt var i sin helhet en succé. Enligt Holme (1996 s.158) så krävde inte kvantitativ lika mycket analys som kvalitativ. Detta stämmer bra för insamlingen av data men däremot kräver bearbetningen rätt så mycket. Enkätresultaten ovan bevisar att svaren fås i ett enkelt format, i detta som medeltal av alla svar. Men däremot analyse-

ringen och bearbetningen kräver mer tanke samt formulering då resultaten skall beskrivas i ord och skall kopplas ihop med teori. Undersökningsblanketterna vi gjorde var enkla och Google Forms som fungerade som underlag var enkelt att använda, både för oss och de som svarade. Negativt med denna metod är att man inte kan kontrollera vem som svarar och hur många svar man får. Som t.ex. fick vi tolv svar på kundenkäten, då det bara fanns 11 deltagare. Detta gör kvantitativ undersökningen mindre reliabel än kvalitativ, men däremot mer anonym som var ett av vårt mål då vi vill ha ärliga svar. Det som var mest tidskrävande var att söka bakgrundsfakta gällande sjömän då det inte finns många undersökningar som är tillgängliga för allmänheten. Resultatanalysen var krävande och tog tid då alla frågor och svar skall gås igenom enskilt. Att använda sig av kvantitativ undersökning i ett arbete som detta var rätt beslut. Detta eftersom det är lättare att nå kunden med en enkät som är anonym än en intervju som är mer personlig. Dessutom har kunderna så omväxlande arbetstider och alla arbetar inte i Helsingfors, som skulle ha krävt väldigt mycket tid och resurser av oss. Dock då vi valde att skicka ut enkäterna till kundernas e-post, som vi fått då vi gick praktiken, via studeranden tog vi en risk eftersom alla människor inte läser sin e-post dagligen eller över hufvudtaget. Som exempel fick vi första och sista svaren av kunderna med tre veckors mellanrum. Att få svar av studeranden var betydligt lättare, eftersom vi kunde påminna dem via sociala media att ge svar på enkäten.

9.4 Etisk diskussion

Vi har följt Arcadas regler om god vetenskaplig praxis under arbetets gång. Vi har använt denna för att det är fastställt att man måste och därmed håller upp kvalitén på arbetet. Vi har dessutom under studiernas gång övat mycket på detta och kritiskt följt reglerna. (God vetenskaplig praxis 2014).

Enkäterna som kunderna besvarade var anonyma, och enkäterna kunde bara nås om man fått direkta länken på e-post. Från kundens synvinkel skulle vi ha kunnat tänka på några saker till före vi skickade ut enkäterna. Som t.ex. i kundenkätens pärmsida som hittas i kapitel 5 "Metodik", syns texten som kunderna läste till först då de skulle börja med enkäten, skulle vi ha kunnat se enkäten mer ur kundens synvinkel. Då vi skickade ut

enkäterna till kunderna via e-post skrev vi kort information angående enkäten i rubriken. Dock borde mer information om enkäten funnits som text redan i e-posten och inte bara i pärmsidan av enkäten. Med mer information menas bl.a. våra kontaktuppgifter, samt att enkäten är frivillig att svara på och att man kan backa ur frågeformulären när man vill. Information på finska borde ha funnits om att kunden godkänner genom att fortsätta enkäten, att deras svar får användas anonymt i vårt examensarbete i ett senare skede. Vi strävade efter att göra så klara frågor som möjligt att man inte kan tolka svaren fel. Dessa etiska aspekter var några vi kom på först efter vi hade skickat ut frågeformulären och det var för sent att ändra dem. Men oberoende fick vi en god mängd av svar. Eftersom Formare är ett projekt som redan finns är plagiat risken större vilket kräver mera noggrannhet. Statistiken är anonym och enkäterna lika så, vilket betyder att man inte behöver fundera på anonymitet. Statistiken får inte ändras på och resultaten får inte ändras av vilka som helst orsaker.

9.5 Kritisk diskussion

Då vi talade nyss om etiska aspekter inom arbetet och saker som vi kunde ha tänkt på i ett tidigare skede, följer nu en kort kritisk diskussion var vi kommer att beskriva konkreta fel och misstag som vi gjort i ett tidigare skede, som inte går mer att ändra. Frågor ur enkätundersökningen vi beskriver här hittas i kapitlet bilagor. Det första vi beskriver är några frågor där teorin gällande frågan saknades totalt i arbetet och ordvalen i frågan var fel. Som exempel tar vi ur enkäten är fråga 12 för kunder; *Luottosi valmentajaasi ensitapaamisen jälkeen*. I denna fråga var ”Luottosi” fel ordval. Luottosi kan tolkas som fel som också kan betyda ”laina” på finska. Det kunde ha istället ha stått ”Luottamus” som betyder förtroende. Detta skulle ha varit rätt ord på finska eftersom det betyder det vi ville veta → hur bra litade kunden på sin tränare efter första mötet. Vårt arbete saknar teori gällande området, men vi valde att ta upp saken i denna diskussion istället. Den andra kritiska aspekten vi märkt efteråt var fråga 14 för kunder; *Harjoitteluohjelman sopivuus tavoitteillesi*. Denna fråga är inte en bra fråga, eftersom vi inte tänkt på hur kundens skulle kunna bedöma vad som var rätt eller fel för den. Kunden har ingen utbildning eller kunskap om träning, så kunden kan inte heller veta om det var rätt eller fel träningsprogram för dess målsättning. Om vi skulle nu välja så skulle inte frågan ha funnits med i enkäten. Den tredje kritiska aspekten var fråga 15 för kunder; *Valmentajasi*

pätevyys (testit, ohjeet, projektin esittely). I denna fråga gäller samma sak som första, konkret teorin gällande pätevyys (kompetens) saknas. Vi tar något upp det i kapitel 4 ”FISAF personal- trainer utbildning men inte tillräckligt i teoridelen. Då man använder ordet ”pätevyys” på finska eller ”kompetens” på svenska som vi gjorde i enkäten, kan det uppstå missförstånd ur kundens synvinkel. Pätevyys och kompetens innebär om man t.ex. är en licenserad tränare, utbildad lärare etc. I frågan var det meningen att fråga hur duktig din tränare var på dessa saker som frågan beskrev, inte om han är kompetent ”pätevä” → licenserad, utbildad. På finska kunde ordet i enkäten istället ha varit ”taito” och på svenska ”kunnighet”. Nästa vi tar upp är *Fråga 17; Hur nöjd var du med din tränare på en allmän nivå?* I den finska blanketten använde vi ordet tyytyväisyys som också saknades ur teoridelen, och vi kunde inte analysera frågan eftersom teorin saknades gällande temat.

Dessa alla kritiska frågor tog vi upp i en skild rubrik eftersom dessa kunde vi inte längre ändra på i arbetet. Enkäterna skickades ut för länge sedan och vi kan inte ändra på dem mera i vårt arbete. Gjort är gjort. Men vi har lärt oss ur våra misstag och kommer ta i beaktande dem i framtiden. Skulle vi ha använt oss av alla dessa begrepp som ovan nämnda frågor innehåller ”motivation, skapa förtroende” borde vi också ha teori samt bakgrundsfakta om hur man kan upprätthålla eller förstärka motivation, respektive förtroende. Att inte tillägga teori angående dessa frågor eller ändra på orden är enligt oss ärligt, eftersom vi inte själva kommit på det. Vi har nu följt skrivguiden noggrant efter vi har fått alla kommentarer om det vi gjort fel.

10 SLUTORD

Processen har varit lång och jobbig. Vi presenterade vår idé fas på våren 2018 och planfasen på hösten 2018. Själva praktiken gick vi våren 2017. Detta examensarbete var inte vår första planerade. Vi började skriva ett arbete i början som vi konstatera att vi inte kan föra vidare, eftersom det inte fanns någon slags källor angående temat. Sedan fick vi idé om att skriva om detta projekt som sedan blev vårt examensarbete. Vi fick hjälp av vår dåvarande beställare som var Johan Treuthardt som arbetade för Sjömansservicebyrån och var ansvarig för projekten Formare och Arcada lifecoach. Han bad oss göra en utvärdering av projektet vi deltagit i eftersom det inte fanns en utvärdering om Arcada lifecoach. Första mötet med Johan Treuthardt tog plats i olympiaterminalen hösten

2017. Sedan slutade Johan Treuthart på Sjömansservicebyrån så våra diskussioner om enkäterna blev lite på hälften, så vi gjorde dem själva. Efter det har vi tagit lite väl mycket tid på oss att göra arbetet klart, eftersom vi båda jobbat fulltid sen dess. Denna bransch intresserar oss väldigt mycket som var största orsaken att vi skrivit om detta projekt. Samtidigt har vi fått kunskap om hur Formare och Sjömansservicebyrån fungerar tillsammans samt hur man utvärderar ett projekt.

Vad vi vet, är vi de första som skrivit ett examensarbete om projektet Arcada lifecoach. Däremot finns fler examensarbeten om Formare projektet, där det behandlas bl.a. om hur mycket ändring i kundens fysik har skett under träningsperioden samt om matvarorna kunderna haft. Då vi har skrivit detta arbete skulle vi kunna rekommendera för fortsatta studier/arbeten att behandla självbilden hos kunderna. Självbild är en grundsten i välbefinnande och tas upp tas upp allt för lite. Självbilden är grundsten p.g.a. att det påverkar både fysiska samt psykiska självförtroende i både vardagen samt arbetslivet. Kan man med Formare eller Arcada lifecoach höja självbilden hos kunden.

KÄLLOR

Aalto, Riku. 2011, *Kuntoilijan käsikirja*, 6 uppl. WSOYpro/docendo-tuotteet, 166s.

Aalto, Riku. 2010, *Vahvista & venytä*, 4 uppl. Docendo Finland Oy, 139s.

About Google forms, Google. 2019. Tillgänglig: <https://www.google.com/forms/about/>
Hämtad: 18.4.2019

Abrahamsson, Lillemor. Andersson, Agneta. Becker, Wulf. Nilsson, Gärde. 2006, *Näringslära för högskolan*, 5 uppl., Liber AB, 461s.

ASTA, Arcada. 2019. Tillgänglig: <https://asta.arcada.fi/asta/frame-set.php?asid=c0abf24b8ab7f5fbd2102e5b86a15b755ca1f23e4e71c6.86268687&stop=1>
Hämtad: 10.3.2019.

BMR Calculator, Calculator.net. 2010. Tillgänglig: <https://www.calculator.net/bmr-calculator.html> Hämtad: 5.10.2018.

Därför ökar psykisk ohälsa bland unga, Folkhälsomyndigheten. 2018. Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-sucidprevention/darfor-okar-psykisk-ohalsa-bland-unga/> Hämtad: 5.10.2018.

Formare, Merimiespalvelu, 2017. Tillgänglig: <http://www.mepa.fi/fin/palvelut/liikunta/formare/> Hämtad: 7.3.2017.

Formare Projektisuunnitelma, Treuthardt, Johan. 2014. Tillgänglig: <http://tiedostot.mepa.fi/ForMare%20toimintasuunnitelma.pdf> Hämtad: 7.3.2017.

Formare Resultatrapport, Merimiespalvelu. 2016.

Tillgänglig: <https://mepa.fi/Site/Data/1594/Files/ForMareresultatrapport2016.pdf>
Hämtad: 28.1.2018

Främjande av psykisk hälsa, THL. 2015. Tillgänglig: <https://thl.fi/sv/web/psykisk-halsa/framjande-av-psykisk-halsa?fbclid=IwAR0qko-Keeq6T3e1hVGJ5GkCqIRqqztpGFVQE4ZnBVemz4jRhXH4vC6q0BpI> Hämtad: 18.3.2019.

Fysisk, psykisk och social hälsa, Riksidrottsförbundet. 2013. Tillgänglig: <https://www.rf.se/idrottenssamhallsnytta/Fysiskpsykiskochsocial-halsa?fbclid=IwAR0Cu1-jTHsrd5rDJZ2Pkvn12XzSeRG9Z5gTMoPQE-vT9BIMhsJFh-ZFLBo> Hämtad: 18.3.2019.

God Vetenskaplig praxis, Arcada. 2014. Tillgänglig: https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada_2014.pdf Hämtad: 1.2.2017.

Hallén, Jostein. Ronglan Lars Tore. 2013, *Träningslära för idrotterna*, 1uppl., SISU Idrottsböcker, 368 s.

Holme, Idar Magne. Solvang, Bernt Krohn. 1996, *Forskningsmetod*, 3 uppl., Lund studentlitteratur AB, 360 s.

Hyvinvointia työstä, Työterveyslaitos 2014. Tillgänglig: [https://www.ttl.fi/Tyoterveys-huoltoselvitys_TTL_Miilunpalo_Visuri_26082015%20\(1\).pdf](https://www.ttl.fi/Tyoterveys-huoltoselvitys_TTL_Miilunpalo_Visuri_26082015%20(1).pdf) Hämtad: 9.3.2017.

Jerkedal, Åke. 2010, *Utvärdering-steg för steg*, 4 uppl., Nordstedts Juridik AB, 177s.

Larsen, Filip. Mattson, Mikael. 2013, *Kondition och uthållighet: För träning, tävling och hälsa*. 1 uppl., SISU idrottsböcker AB, 310s.

Liikehallinnan perusta luodaan lapsuudessa, UKK-instituutti. 2018. Tillgänglig: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki- ja liikuntaelimisto/liikehallintakyky_eli_motorinen_kunto?fbclid=IwAR2wtmjRrQpOh5jTfVnQXYFVVsCI85Tm8jMtNw1UcQvt_5V2LCwR2xiiAe8 Hämtad: 10.2.2019.

Liikuntapiirakka, UKK-instituutti. 2017.

Tillgänglig: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka> Hämtad: 3.2.2018.

Liikuntavuorot Helsinki, Merimiespalvelu. 2018.

Tillgänglig: https://mepa.fi/fin/palvelut/liikunta/paikat/helsinki/?fbclid=IwAR2WJK-jMp5o8PM30vLLD2shxwnIGF7GqUwIA4Z_8YVP79IbD1s_OVzKFQlc#kuntosali

Hämtad: 2.11.2018.

Menetetyn työpanoksen kustannus, Sosiaali- ja- terveystieteiden tutkimuskeskus.

Rissanen, Mikko. Kaseva, Elina 2012,

Tillgänglig: <http://stm.fi/documents/1271139/1332445/Menetetyn+ty%C3%B6panoksen+kustannus+2+%282%29+%282%29.pdf/63af9909-0232-474d-bf2e-aa4c50936c33>

Hämtad: 28.1.2018.

Motivaatio opiskelussa, Turun yliopisto. 2018. Tillgänglig: <https://www.utu.fi/fi/Opiskelu/opiskelu-yliopistossa/opiskelutaidot/Sivut/motivaatio-opiskelussa.aspx?fbclid=IwAR1XrKAY0MKrA8Ph0f043IKH2E11KE6RQi-zux7XoU4f3jJA3e6tUJ3PL-aE>

Hämtad: 1.11.2018.

Nordberg, Kjell. 2002, *Projekthandboken*, 4 uppl., Förlags AB Björnen, 116 s.

Om oss, Sjömansservicebyrån. 2018. Tillgänglig:

https://www.mepa.fi/sve/om_oss/?fbclid=IwAR0nLzDBRYvr7f6kHiV-nomuqxmYWEEh43PkJiiRX2GODw1VwU8foLndRJU Hämtad: 6.11.2018.

Patel, Runa. Davidson, Bo. 1994, *Forskningsmetodikens grunder*, 2 uppl., Studentlitteratur, Lund, 127 s.

Personal trainer- utbildning, Folkhälsan. 2018. Tillgänglig: https://www.folkhal-san.fi/vuxna/utbildningar/personal-trainer-utbildning/?fbclid=IwAR1DANKbZvb_j2nX4Nws6TabbKeQ0kscD8C2a9OzNbtKGe-QpCs-8u-ae7I Hämtad: 28.2.2019.

Saarni, Heikki. Alho, Pirjo. Jäppinen, Eija. Jokinen, Jouko. Juusela, Anja-Karina. *Arjessa kuntoon* 2012. Tillgänglig: http://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/avaa?p_artikkeli=tll01058
Hämtad: 5.3.2017.

Scriven, Angela. 2010, *Hälsoarbete*, 3 uppl., Lund: studentlitteratur AB, 439 s.

Snabbguide till projektutveckling, South Baltic Programme. 2011. Tillgänglig: http://eurobalt.org/wp-content/uploads/2011/12/CBP%20Brochure%20SE.pdf?fbclid=IwAR005KnRPptmB-nBCb9NhuJjsGrRqES133undRcOBruY2WTxOMNjO_Q2qGYo Hämtad: 18.3.2019.

Sociaalinen pääoma, Institutet för hälsa och välfärd. 2013. Tillgänglig: <https://thl.fi/sv/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/sociaalinen-paaoma> Hämtad: 5.10.2018.

Treuthardt, Johan. 2017, *Arcada lifecoach möte* [muntl.]. Möte. 24.2.2017.

Vad är psykisk hälsa, Mieli. 2018, Tillgänglig: <https://www.mielenterveysseura.fi/sv/f%C3%B6rstasidan/fmhf/vad-%C3%A4r-psykisk-h%C3%A4lsa>
Hämtad: 5.10.2018.

WHO, Presentation: "Designing the road to better health and well-being in Europe" at the 14th European Health Forum Gastein, Hofgastein, Bad. 2011. Tillgänglig: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/152184/RD_Dastein_speech_well-being_07Oct.pdf?fbclid=IwAR3vWnOYjZ5wvYbg81iGCatjX1MND8GHYdcanCjwNF_OyvRm9CWIEG-uTNk Hämtad: 18.3.2019

Palautelomake koskien Arcada Lifecoach projektia

Hei,

Vastaamalla tähän kyselyyn tuet Sebastian Meriheinän sekä Oscar Sundströmin lopputyötä ja Arcada Lifecoach projektin kehittelyä. Opiskelemme viimeistä vuotta liikunnanohjaajan tutkintoa varten.

Kyselyn vastausten avulla olisi tarkoitus parantaa ja kehittää Arcada Lifecoach projektia sekä asiakkaan että ohjaajan kannalta (tämä kysely on asiakkaille tarkoitettu).

Kysely on täysin anonyymi ja vastaukset eivät ole julkisesti saatavilla. Tuloksien arkistoinnin jälkeen vastaukset tuhoetaan. Lopputyön ohjaajana toimii Jacob Jungell.

Vastaa jokaiseen kysymykseen ruksaamalla valitsemasi ruutua.

Sebastian Meriheinä & Oscar Sundström

Jacob Jungell

SEURAAVA

Pärmsida för enkätundersökningen för kunder.

Fråge formulär för tränare i projektet Arcada Lifecoach

Hej,

Med att svara på denna enkät hjälper du Sebastian Meriheinä och Oscar Sundström med deras examensarbete samt hjälper till att utveckla Arcada Lifecoach projektet. Vi studerar sista året Idrott och hälsopromotion vid Arcada och behöver din hjälp med att examineras i form av att du svarar på denna enkät. Denna enkät är syftad till tränarna i Arcada Lifecoach.

Enkäten är anonym och dina svar är ej offentligt tillgängliga. Efter att vi har fått resultaten från enkätstudien kommer svaren att förstöras. Enkäten svaras med att kryssa in ett alternativ, eller pricka in på en skala under varje fråga. Som handledare i slutarbetet fungerar Jacob Jungell.

Sebastian Meriheinä & Oscar Sundström

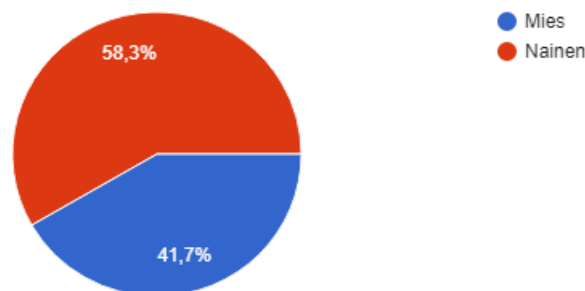
Jacob Jungell

SEURAAVA

Pärmsida för enkätundersökningen för studeranden.

Sukupuoli

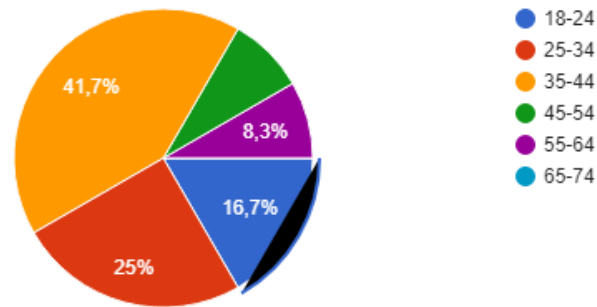
12 svar



Enkätundersökningens könsfördelning mellan kunder, 7 kvinnor samt 5 men.

Ikä

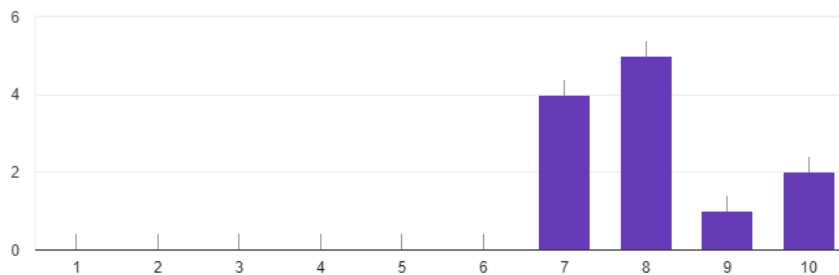
12 svar



Enkätundersökningens åldersindelning mellan kunder. 5st mellan 35-44år, 3st mellan 25-34år, 2st mellan 18-24år, 1st mellan 55-64år, 1st mellan 45-54år.

Olitko tyytyväinen ratkaisuun? (Liittyen edelliseen kysymykseen)

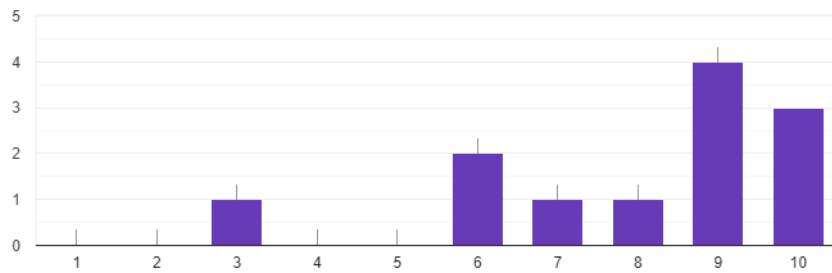
12 svar



Fråga 7; Var du nöjd med detta beslut? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”inte alls” och nummer 10 var ”bra lösning”. Medeltal: 8,08.

Valmentajasi ensivaikutelma (vastaanotto, kommunikointi, suunnitelma):

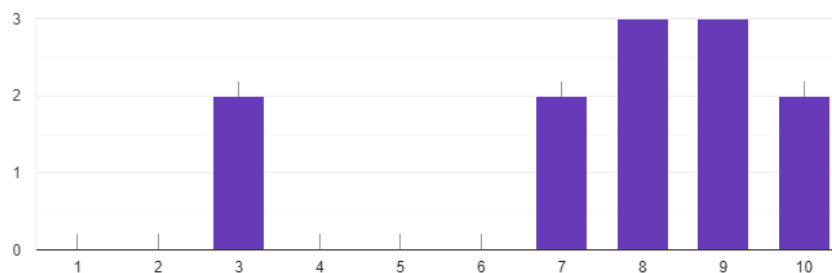
12 svar



Fråga 9 för kunder; Första intrycket av din tränare, gällande mottagning, kommunikation och plan att gå vidare? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”dåligt” och nummer 10 var ”utmärkt”. Medeltal: 8,00.

Valmentajasi pätevyys (testit, ohjeet, projektin esittely):

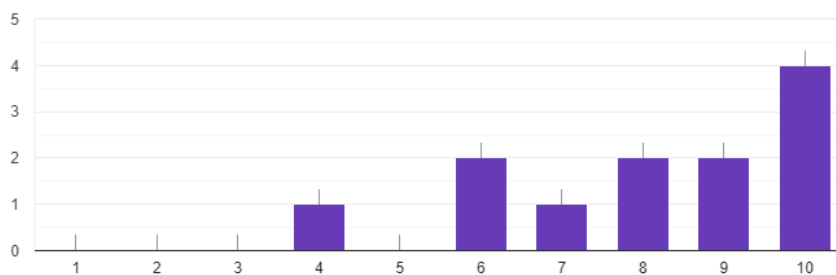
12 svar



Fråga 10; Din tränares kompetens gällande testerna, instruktionerna och presentation av projektet. Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”dålig” och nummer 10 ”utmärkt”. Medeltal: 7,58.

Luottosi valmentajaasi ensitapaamisen jälkeen:

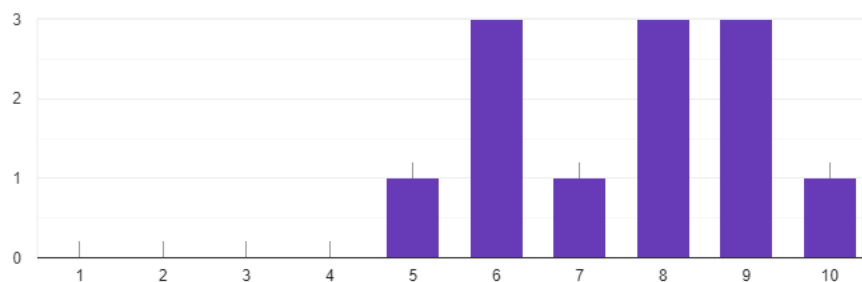
12 svar



Fråga 12; Ditt förtroende för tränaren efter första mötet? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”dålig” och nummer 10 är ”utmärkt”. Medeltal: 8,08.

Harjoitteluohjelman sopivuus tavoitteellesi:

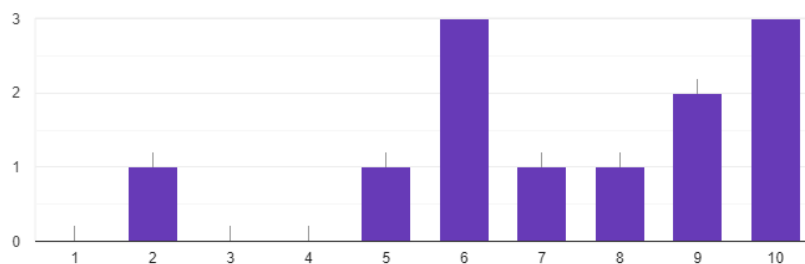
12 svar



Fråga 14; Passade ditt träningsprogram dina målsättningar? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”dåligt” och nummer 10 är ”utmärkt”. Medeltal: 7,58.

Valmentajan pätevyys harjoitteluohjelmien ja liikeratojen suhteen:

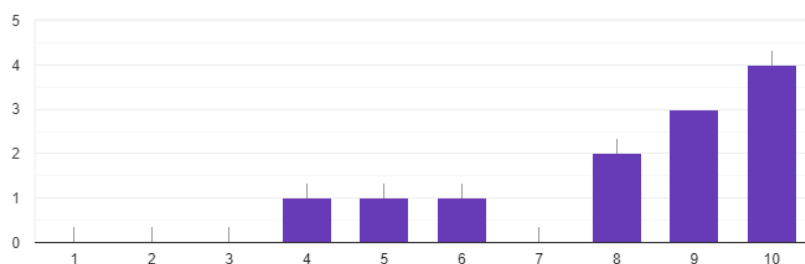
12 svar



Fråga 15; Din tränares kompetens gällande träningsprogram och rörelsebanor? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”dålig” och nummer 10 var ”utmärkt”. Medeltal: 7,33.

Tyytyväisyytesi valmentajaasi yleisellä tasolla:

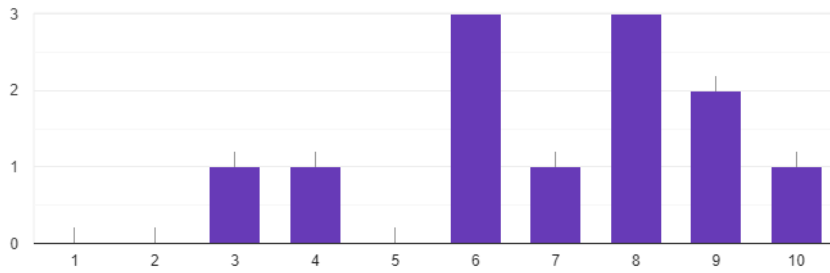
12 svar



Fråga 17; Hur nöjd var du med din tränare på en allmän nivå? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”dålig” och nummer 10 var ”utmärkt”. Medeltal: 8,16.

Motivaatiosi taso kun kuult saavasi harjoittelijan valmentajaksi:

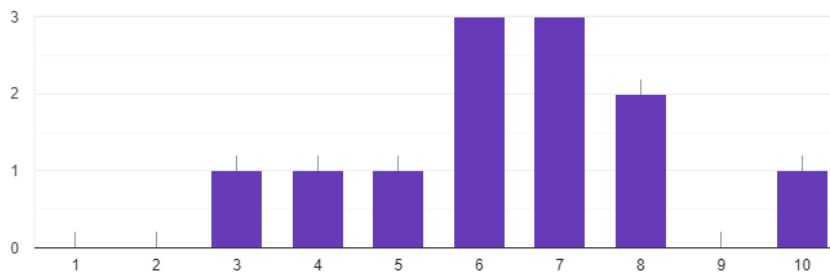
12 svar



Fråga 19 för kunder; Din motivationsnivå efter du fick veta att du får en praktikant som tränare? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”dålig” och nummer 10 var ”utmärkt”. Medeltal: 7,00

Motivaatiosi kehittyminen projektin aikana:

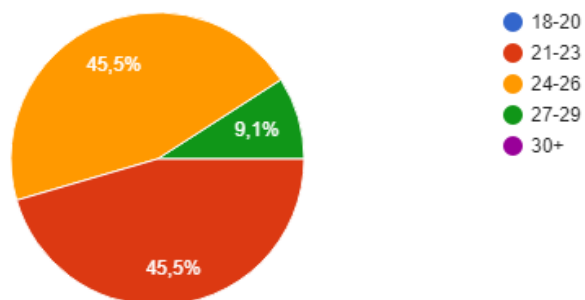
12 svar



Fråga 20 för kunder; Hur utvecklades din motivation under projektets gång? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”sämre” och nummer 10 var ”bättre”. Medeltal: 6,42

Ålder

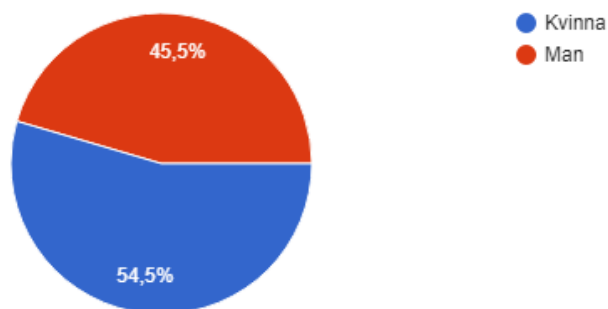
11 svar



Enkätundersökningens åldersfördelning bland studeranden. 5st mellan 21-23år, 5st mellan 24-26år, 1st mellan 27-29år.

Kön

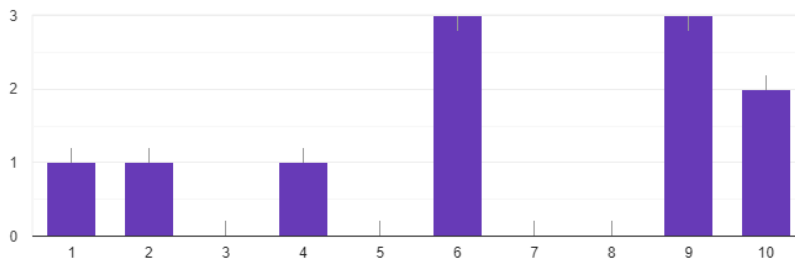
11 svar



Enkätundersökningens könsfördelning bland studeranden. 6st män, 4st kvinnor.

Hur snabbt visste du att du ville delta i projektet som praktikant?

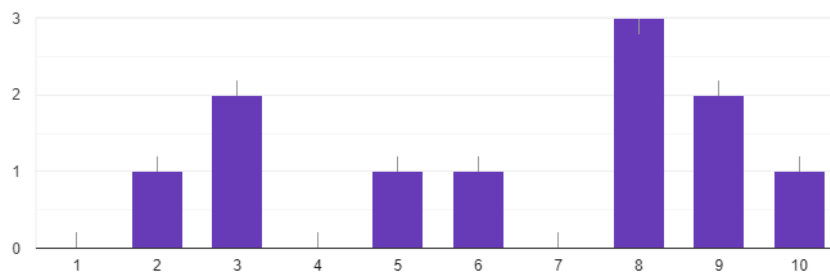
11 svar



Fråga 2 för studerande; Hur snabbt visste du att du ville delta i projektet som praktikant? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”sista möjliga stund” och nummer ti var ”direkt”. Medeltal: 6,55.

Din motivation gällande projektet i början

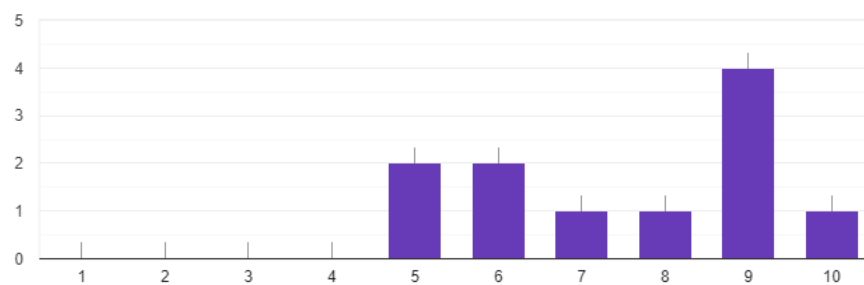
11 svar



Fråga 10; Din motivation gällande projektet i början? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är ”bristfällig/fanns ej” och nummer 10 var ”utmärkt”. Medeltal: 6,45.

Motivationens varaktighet under projektets gång

11 svar



Fråga 12; Motivationens varaktighet under projektets gång? Skalan på svaren är mellan 1 – 10 där nummer 1 är "sjönk" och nummer 10 var "steg". Medeltal: 7,55.