

Personal Training -koulutusten tarpeellisuus liikunnanohjaajille

Joonas Bergström

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Syksy 2011



Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

<p>Tekijä Joonas Bergström</p>	<p>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi LOT 09 AIK</p>
<p>Raportin nimi Personal Training -koulutusten tarpeellisuus liikunnanohjaajille</p>	<p>Sivu- ja lii- tesivumäärä 45 + 2</p>
<p>Opettajat tai ohjaajat Timo Vuorimaa, Mika Vähälummukka</p>	
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli arvioida, onko Personal Trainer -koulutus tarpeellinen liikunnanohjaajatutkinnon suorittaneelle eli kasvattavatko koulutukset heidän ammattitaitoaan ja parantavatko ne heidän mahdollisuuksiaan työllistyä henkilökohtaisiksi valmentajiksi. Näihin kysymyksiin on vastattu viiden eri ryhmän näkökulmasta: Personal Trainer -koulutuksesta vastaavat henkilöt, Personal Trainereita rekrytoivat esimiehet, liikunnanohjaajatutkinnon suorittaneet Personal Trainerit, ammattikorkeakoulujen liikunnanohjaajakoulutusohjelmista vastaavat henkilöt sekä työikäiset kuluttajat. Tutkimusaineisto kerättiin maalisi–syyskuussa 2011 puhelin- ja sähköpostihaastattelulla sekä kahdella kyselytutkimuksella.</p> <p>Tutkimuksen aikana selvisi liikunta-alan ammattilaisten olevan jokseenkin yhtä mieltä siitä, että Personal Training -koulutuksessa saa liikunnanohjaajan tutkintoon verrattuna kohdistetumpaa tietoa henkilökohtaisesta valmennuksesta. Myös enemmistö kuluttajista uskoi Personal Trainer -koulutusten kasvattavan liikunnanohjaajien ammattitaitoa. Toisaalta kaikki haastatellut liikunta-alan ammattilaisista olivat samaa mieltä siitä, että Personal Trainer -koulutusten anti liikunnanohjaajatutkinnon suorittaneelle riippuu suuresti siitä, minkälainen koulutus-, valmennus- ja työtausta hänellä on. Viidestä henkilökohtaisia valmentajia rekrytoivasta esimiehestä neljä ilmoitti Personal Training -koulutuksen suorittamisen parantavan työnhakijan mahdollisuuksia työllistyä Personal Traineriksi, mutta vain yhdessä yrityksessä Personal Trainer -sertifikaatti on välttämätön. Kolmasosa kyselyyn vastanneista kuluttajista piti Personal Trainer -sertifikaattia tärkeänä, vaikka vain kaksi kolmestakymmenestä tunnisti muutaman sertifikaatin nimen.</p> <p>Tutkimuksen keskeinen tulos on se, että kysymykseen Personal Trainer -koulutusten tarpeellisuudesta liikunnanohjaajalle ei voi antaa yksiselitteistä vastausta: Jokaisen on itse tehtävä arvio aikaisemman koulutustaustansa riittävydestä sekä valmennus- ja työkokemuksensa laajuudesta, ja pohtia sen jälkeen, kehittäisikö maksullinen Personal Trainer -koulutus merkittävästi hänen ammattitaitoaan. Kysymykseen työllistymisestä on sen sijaan hieman helpompi vastata. Personal Training -koulutus ja -sertifikaatti eivät ole liikunnanohjaajille välttämättömät, mutta ne parantavat mahdollisuuksia työllistyä henkilökohtaiseksi valmentajaksi.</p>	
<p>Asiasanat valmentaminen, koulutus, pätevyys, kannattavuus, opetus</p>	

Degree programme in sports and leisure management

<p>Author Joonas Bergström</p>	<p>Group or year of entry LOT 09 AIK</p>
<p>The title of thesis Necessity of Personal Training education for Sport Instructors</p>	<p>Number of pages and appendices 45+2</p>
<p>Supervisor(s) Timo Vuorimaa, Mika Vähälummukka</p>	
<p>The aim of this thesis was to find out if Personal Training educations enhance the expertise of a Sports Instructor and improve the chance of a Sports Instructor to get a Personal Trainers job.</p> <p>These questions have been addressed from the perspectives of personnel responsible for teaching the Personal Trainers, managers recruiting Personal Trainers, Personal Trainers who have a Sports Instructor's degree, Universities of Applied Sciences personnel responsible for Sports Instructor degree programmes and thirty randomly chosen working age consumers. The study material was gathered between March and September 2011 with phone and email interviews and two questionnaires.</p> <p>According to the interviews, professionals working in the sports business mostly agreed that the Personal Training education provides more specialized information on the personal training than the Sports Instructor's degree. A majority of the interviewed consumers also believed that the Personal Training education improved the expertise of the Sports Instructors. On the other hand, all interviewed professionals thought that the additional benefits of the Personal Training education in comparison with the Sports Instructor's degree depend greatly on the Sports Instructor's existing educational, coaching and employment background. Four out of five managers who recruit Personal Trainers stated that Personal Training education would improve the applicant's chances to be employed as a Personal Trainer, whereas only one organization specified the Personal Trainer certificate as a requirement. One third of the consumers who responded to the questionnaires thought the Personal Trainer certificate was important, although only two out of thirty knew certificates by name.</p> <p>The main result of the study concerning the necessity of the Personal Trainer education for Sports Instructors was somewhat ambiguous: everyone should personally evaluate the extent of their educational background in addition to coaching and employment experience in order to decide whether the Personal Training education would significantly improve their expertise. However, although not necessary for Sports Instructors, the Personal Trainer education and certificate would definitely improve their chances to be employed as a Personal Trainer.</p>	
<p>Key words coaching, education, qualification, profitability, teaching</p>	

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Personal Training	3
2.1 Personal Training Suomessa	6
2.2 Personal Trainer -koulutusten laadunvalvonta	7
2.3 Personal Trainer -koulutusten hinta, rakenne ja sisältö.....	9
3 Liikunnanohjaajakoulutuksesta.....	14
4 Personal Trainer -koulutuksen ja liikunnanohjaajaopintojen vertailu	16
5 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	18
6 Tutkimusmenetelmät	19
7 Tutkimustulokset.....	22
7.1 Personal Trainer -kouluttajat ammattitaidon karttumisesta ja sertifi kaateista ...	22
7.2 Työnantajat ammattitaidon karttumisesta ja työllistymisestä.....	25
7.3 Liikunnanohjaajat ammattitaidon karttumisesta.....	26
7.4 AMK-koulutusvastaavat ammattitaidon karttumisesta	29
7.5 Kuluttajat Personal Trainingistä ja ammattitaidon karttumisesta	31
8 Pohdinta	34
Lähteet	40
Liite 1. Kyselylomake Personal Trainereita työllistävälle	46
Liite 2. Kyselylomake Personal Trainereista työkäisille kuluttajille	47

1 Johdanto

Ajatus vapaa-ajan kuntoliikunnasta, jolla kohotettaisiin kansalaisten fyysistä kuntoa, alkoi yleistyä 1980-luvulla. Seuraavien vuosikymmenten aikana liikunnan tavoite muuttui kuntoliikunnasta enemmän terveyttä edistävän liikunnan suuntaan, mikä näkyy niin työelämässä, koulutuksessa kuin mediassa. Moni liikunta-alan yritys onkin muuttanut omaa kuvaustaan kuntokeskuksesta liikunta- ja hyvinvointikeskukseksi. Liikunta-alalla liikkuu jatkuvasti suuria määriä rahaa, ja median vaikutus kuluttajien harrastuspäätöksiin on merkittävä. Kansalaisten liikuntaan kohdistuvan rahankäytön lisääntymisen myötä viimeisten kolmen vuosikymmenen aikana uusia harrastuksia, lajeja ja kuntoilu-muotoja on ilmestynyt runsaasti. (Puronaho 2010; Sjöholm 2010).

Yksi 2000-luvun alkupuolella Suomessa suureen suosioon tullut liikunta-alan ilmiö on Personal Training eli henkilökohtainen valmennus. Henkilökohtaista valmennusta on ollut olemassa jo muinaisen Kreikan ajoista lähtien, mutta Yhdysvalloissa kyseinen valmennusmuoto jalostettiin suurta yleisöä houkuttelevaan kaupalliseen muotoon (Jones 1995, 8–9).

Toisin kuin monien muiden lajien ja harrastusten kohdalla, ihmisten mielenkiinto Personal Trainingia kohtaan ei ole osoittanut vähentymisen merkkejä. Yksi henkilökohtaisen valmentajien monista kouluttajista, Trainer4You, kirjoittaakin kotisivuillaan: "[Personal Training] ei ole vain ohimenevä trendi, vaan voimakkaasti kasvava sekä työllistävä ala, joka mahdollistaa liikunnalliselle sekä ihmisläheiselle henkilölle unelma-ammatin.". (Trainer4You 2011a.)

Ammattinimi "Personal Trainer" on laaja ja monella tapaa tulkittava käsite, mistä johdettua sitä on vaikea määrittää (Reif 1995, 3). Kansan mielikuva henkilökohtaisesta valmentajasta on hyväkuntoinen mies- tai naishenkilö, joka potkii puhtia asiakkaan harjoitteluun. Todellisuudessa kyse voi olla paljon muustakin. Vauhdin lisäämisen sijaan henkilökohtainen valmentaja saattaa jarruttaa asiakkaan harjoittelutahtia, antaa ravintoneuvontaa, suorittaa asiakkaalle kuntotestejä, harjoitella asiakkaan rinnalla esimerkiksi pelaamalla tennistä tai toimia elämäntapamuutoksen ohjaajana.

2000-luvun alussa kuka tahansa saattoi hakeutua henkilökohtaisen valmentajan koulutuksiin ja valmistua Personal Traineriksi. Tämä johti siihen, että alalle tuotettiin useita epäpäteviä ohjaajia. Jotta kuluttajat ja työnantajat luottaisivat enemmän Personal Trainer -koulutuksiin, niihin hakevilta on alettu vaatia aiempaa liikunta-alaan liittyvää työkokemusta tai pohjakoulutusta, kuten liikuntaneuvojan, liikunnanohjaajan, sairaanhoitajan, hierojan tai fysioterapeutin tutkintoa. Jokaisen Personal Trainer -koulutukseen hakevan koulutussoveltuvuutta tarkastellaan tapauskohtaisesti. Lisäksi useimmat kouluttajat järjestävät ennakko- ja lopputenttejä.

Kaikki lisäkoulutus on varmasti hyödyksi, mutta Personal Trainer -koulutusten hinta voi tuntua monista kovin suurelta. Henkilökohtaisen valmentajan koulutuksien hinnat ovat halvimmillaan 2500–4195 € riippuen kouluttajasta ja sertifikaatista. Kalliimpien koulutusten sertifikaatit ovat tunnettuja Euroopan laajuisesti, koska niitä myöntävät kansainväliset laadunvalvojajärjestöt. Koulutusten lähiopetusjaksojen kesto vaihtelee 120 tunnista 230 tuntiin. Luonnollisesti kalliimmat koulutukset kestävät pisimpään. Koska monet liikunta-alan ketjuyritykset, kuten Elixia, SATS ja Ladyline, tarjoavat työntekijöilleen ilmaisen henkilökohtaisen valmentajan koulutuksen, liikunta-alan tutkinnon suorittaneet joutuvat pohtimaan, kannattaako heidän silti osallistua maksulliseen Personal Trainer -koulutukseen.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, kasvattavatko Personal Training -koulutukset liikunnanohjaajan tutkinnon suorittaneiden ammattitaitoa ja parantavatko koulutukset heidän mahdollisuuksiaan työllistyä henkilökohtaisiksi valmentajiksi. Opinnäytetyössä toisin sanoen tutkitaan, syventääkö Personal Trainer -koulutus liikunnanohjaajan tutkinnon suorittaneelle aiemmin opetettuja asioita ja lisääkö koulutus liikunnanohjaajan pätevyyttä henkilökohtaisena valmentajana. Koska Personal Trainer -sertifikaatteja on markkinoitu positiivisessa valossa, opinnäytetyössä selvitetään, onko sertifikaateista hyötyä henkilökohtaisen valmennuksen työmarkkinoilla Suomessa.

2 Personal Training

Personal Trainingin eli henkilökohtaisen valmennuksen varhaishistoria alkoi mitä todennäköisimmin muinaisesta Kreikasta. Tuolloin valmennettavien henkilöiden kunnon parantamisen tavoitteena oli sotaan valmistautuminen. (Stratton 2010.) Ammattina Personal Trainingiä alettiin harjoittaa ensimmäisen kerran Amerikassa. 1900-luvun alkupuolella suurin osa ammateista, kuten maanviljely, kaivos-, tehdas- ja tietyö sekä rakentaminen vaativat niin suuria fyysisiä ponnistuksia, että harvat työkäiset kaipasivat enempiä harjoittelua pysyäkseen hyvässä kunnossa. Todennäköisesti henkilökohtainen valmennus saikin alkunsa varakkaiden keskuudessa, koska heillä oli riittävästi vapaa-aikaa ja halua kehittyä henkilökohtaisen valmentajan avulla valitsemassaan liikuntalajissa. (Jones 1995, 7–8.)

1930-luvulla yhdysvaltalaisia alkoivat kiinnostaa vastusharjoittelu ja painonnosto, jotka tuolloin tunnettiin nimellä kehonrakennus. Yhdysvaltalaiset Ben ja Joe Weider olivat ensimmäisiä, jotka alkoivat puhua sellaisen voimaharjoittelun puolesta, jota tehtiin lihasten kasvattamiseksi eikä tietyn urheilulajin takia. Heidän esimerkkinsä vaikutti epäsuorasti siihen, että lihaskunnan harjoittaminen sai keskeisen osan henkilökohtaisten valmentajien työnkuvassa. (Jones 1995, 8.)

Toisen maailmansodan jälkeen ihmiset alkoivat kiinnostua yleisemmin ravinto- ja terveyskysymyksistä. Ihmisten innostukseen vastattiin monella tapaa. Ensimmäiset kuntosekukset perustettiin todennäköisesti vuonna 1947 Kaliforniassa, ja seuraavien vuosien aikana liikunta-alan yritysten määrä lisääntyi räjähdysmäisesti Yhdysvalloissa. 1950-luvulta lähtien kuluttajat saattoivat harrastaa liikuntaa myös televisiota katsomalla, sillä tuolloin televisioyhtiöt alkoivat tuottaa kunto-ohjelmia. Samalla vuosikymmenellä Personal Trainereiden kysyntä kasvoi merkittävästi. (Jones 1995, 8.) Ensimmäiset koulutetut ja virallisesti rekisteröidyt Personal Trainerit valmistuivat vuonna 1954 perustetusta American College of Sports Medicine -oppilaitoksesta (ACSM 2011).

Henkilökohtaisten valmentajien suurempi suosio alkoi Hollywoodissa 1970-luvulla. Elokuvastudiot palkkasivat näyttelijöilleen omia kuntovalmentajia, jotta elokuvaan saataisiin kaunisvartaloisia tähtiä. (Haavisto, Kasurinen, Leivo-Kaija & Kantaneva 2002, 7;

Jones 1995, 9.) Lisäksi julkisuuden henkilöt alkoivat myös itse markkinoida kuntoilua ja jopa tehdä kuntoiluvideoita kuluttajille. Julkkishenkilöiden myötä 1980-luvulla myös tavalliset kansalaiset alkoivat kiinnostua oman kuntonsa huolehtimisesta harjoittelemalla säännöllisesti, liittymällä kunto- ja terveyskeskuksiin ja palkkaamalla itselleen Personal Trainerin. Henkilökohtaisten valmentajien kysyntä Yhdysvalloissa kasvoi entisestään 1990-luvulla, jolloin suurella osalla kuntokeskuksista oli jo oma Personal Trainer -palvelunsa. (Jones 1995, 9.)

Personal Trainereiden toimenkuvan määrittelemine on hankalaa, koska siitä ei ole luotu standardia. Henkilökohtaisten valmentajien työnkuva vaihtelee suuresti eri organisaatioissa. Esimerkiksi kuntokeskukset saattavat tarvita Personal Trainereita vain asiakkaiden harjoituttamiseen. Sen sijaan omalla toiminimellään työskentelevät henkilökohtaiset valmentajat joutuvat myös markkinoimaan palveluitaan ja toimimaan omina kirjanpitäjinään. Toisaalta Personal Trainerin tulee lähes aina ymmärtää myös liikunta-alan liiketoimintapuolta riippumatta siitä, työskenteleekö hän yrityksessä vai itsenäisenä yrittäjänä. (Reif 1995, 3, 5.)

Yleisesti ottaen henkilökohtaista valmennusta voidaan kuvailla ammatiksi, joka työllistää päteviä henkilöitä ohjaamaan ja harjoituttamaan asiakkaitaan, yleensä yksi asiakas kerrallaan. Henkilökohtainen valmentaja auttaa asiakasta saavuttamaan turvallisesti oikeanlaisilla harjoitteilla tälle asetetut kunto- ja terveystavoitteet. Henkilökohtaiseen valmennukseen voi sisältyä esimerkiksi pitkäjänteisen tavoitesuunnitelman laatimista ja sen toteutumisen seuraamista, kuntotestausta, lajiharjoittelua, ravintoneuvontaa sekä elämäntapamuutoksen ohjausta. Konsultointi saattaa tapahtua Personal Trainerin ja asiakkaan yhteistapaamisten lisäksi puhelimen ja sähköpostin välityksellä. (Bennowellness 2011.) Lopulta henkilökohtaisen valmennuksen tehtäväkuvan määrittelee joko Personal Training -palvelua tarjoava yritys tai henkilökohtainen valmentaja yhdessä asiakkaan kanssa (Reiff 1995, 3).

Henkilökohtainen valmennus voi olla sekä fyysistä että psyykkistä valmennusta. Tavoitteena on, että Personal Trainerit suunnittelevat ja valvovat asiakkaansa liikuntaan ja ravintoon liittyviä elämäntapamuutoksia ja kehitystä. (Kuntoliikuntaliitto 2011a.) Personal Trainer kannustaa asiakasta saamaan itsestään enemmän irti kuin mitä asiakas

saisi yksin harjoitellessaan ja varmistaa, että tämä harjoittelee asiakkaalle parhaiten sopivilla harjoitteilla (Job Descriptions 2011).

Personal Trainerin on oltava taitava ihmisten parissa työskentelyssä. Asiakkaan harjoittelutahdin oikea-aikainen lisääminen tai hidastaminen sekä kannustaminen ovat henkilökohtaisen valmentajan työnkuvaan kuuluvia tärkeitä tehtäviä. Kommunikaatio- ja opetustaitoja ei voi oppia vain kirjoja lukemalla, koska eri ihmisten parissa työskentely ja heidän kanssaan keskustelu vaihtelevat yksilökohtaisesti. Paras mahdollinen tapa oppia työskentelemään asiakkaiden kanssa onkin käytännön ohjaustilanteet. (Reif 1995, 5.) Nykyisin useissa tapauksissa liikunta-alan työnhauissa koulutusta tärkeämmäksi ominaisuudeksi nouseekin ohjaajan persoonallisuus ja sosiaalisuus. Koulutuksen ja työkokemuksen rinnalla rekrytointivaiheessa huomioidaan siis myös sellaiset seikat kuin pukeutuminen ja ruumiin rakenne sekä työnhakijan energisyys, pirteys, yhteistyökyky, ulospäinsuuntautuneisuus ja iloisuus. Koska kuntokeskusmaailmassa ohjaajien päätehtävät keskittyvät asiakastyöhön, ohjaajat edustavat yrityksensä ulkoista imagoa. (Pirinen 2010, 75–77.)

Henkilökohtaiset valmentajat työllistyvät yleensä yksityisyrittäjinä tai kuntokeskuksiin sekä fysioterapialaitoksiin (Kuntoliikuntaliitto 2011b). Tämän lisäksi Personal Trainerit yhä enenevämmässä määrin työskentelevät erilaisten yhteisöjen ja yritysten parissa (Kuntoliikuntaliitto 2011a). Henkilökohtainen valmennus voi tapahtua julkisten tilojen lisäksi myös asiakkaan kotona. Työajat ovat työnantajasta riippuen hyvinkin vaihtelevia. Henkilökohtaisten valmentajien on työskenneltävä silloin, kun asiakkaalla on tarpeeksi vapaa-aikaa harjoittelulle tai kun hän niin haluaa. Tämä tarkoittaa usein valmentamisen tapahtuvan myöhään illalla, viikonloppuisin, lomakausina tai jopa pyhäpäivinä. (Job Descriptions 2011.)

Englanninkielisen ammattinimen Personal Trainer vastineet suomalaisilla liikuntamarkkinoilla ovat henkilökohtaisen valmentajan lisäksi esimerkiksi omavalmentaja ja treenari (Bennowellness 2011). Ammattinimeä Personal Trainer ei ole millään tavalla nimikesuojattu, kuten vaikkapa lääkäreillä tai fysioterapeuteilla, joten kuka tahansa kokeesta valmentajasta kokemattomaan voi kutsua itseään Personal Traineriksi (Reponen 2010, 73).

2.1 Personal Training Suomessa

Suomeen Personal Training rantautui Suomen Urheiluopiston kasvatin Petteri Paakkunaisen mukana. Paakkunainen työskenteli 1980-luvun lopulla Kuntoliikuntaliitolla ja vastasi siellä koulutusohjelmista, kuten kuntosaliohjaajan koulutusohjelmasta. Hänen kiinnostuksensa Personal Trainingia kohtaan heräsi 1990-luvun alkupuolella, mutta tuolloin Suomessa ei vielä järjestetty kyseisiä koulutuksia. Näin ollen Paakkunainen kävi erilaisissa seminaareissa, ja vuonna 1994 hän sai tilaisuuden muuttaa Yhdysvaltoihin. (Paakkunainen, P. 24.3.2011.)

Yhdysvalloissa monet kuluttajat ja lähes kaikki työnantajat tuntevat Personal Trainereita kouluttavia tahoja. Koska myös kuluttajat ovat tietoisia eri sertifikaateista, he vaativat sellaista henkilökohtaiselta valmentajaltaan ennen valmennussuhteen aloittamista. Personal Trainerina työskentelyn edellytyksenä onkin paikallinen sertifikaatti joltain koulustaholta, ja sertifikaatteja kysytään työhönoton yhteydessä. Samalla ne toimivat ikään kuin alalla työskentelyyn oikeuttavina passeina, joiden avulla on helpompi saada vakuutusasiat kuntoon. (Paakkunainen, P. 24.3.2011.)

Petteri Paakkunainen suoritti Personal Trainer -tutkintonsa American College of Sports Medicine -oppilaitoksessa, joka oli tuolloin kaikkein arvostetuin henkilökohtaisia valmentajia sertifioiva taho. Työskenneltyään puolitoista vuotta Yhdysvalloissa Paakkunainen palasi Suomeen. Vuoden 1996 loppupuolella hän oli mukana rekisteröimässä yritystä nimeltä Fitness Academy of Finland eli FAF. (Paakkunainen, P. 24.3.2011.) Vuonna 1997 FAF oli Suomen ensimmäinen Personal Trainer -sertifikaatteja jakanut kouluttaja (FAF 2011). Ensimmäiset viralliset Personal Trainerit valmistuivat FAF:n toimesta Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä (Paakkunainen, P. 24.3.2011).

FAF:n lisäksi Suomessa pisimpään toimineet ja kouluttajien ja työnantajien keskuudessa arvostetuimmat Personal Trainer -kouluttajat ovat vuonna 2011 50 vuotta täyttänyt Kuntoliikuntaliitto ja vuonna 2004 perustettu Trainer4You (Kuntoliikuntaliitto 2011d; Reponen 2010, 74; Trainer4You 2011b). Uusimpia henkilökohtaisen valmentajan koulutuksia tarjoavia yrityksiä ovat vuonna 2008 perustettu Trainer Lab sekä ohjaajakoulutusyritys SAFE eli Scandinavian Academy of Fitness Education (K&F Professional

2011, 13; YTJ 2011). SAFE aloitti Personal Trainer -koulutustoiminnan Ruotsissa vuonna 1990, mutta Suomessa vasta tammikuussa 2011 (K&F Professional 2011, 13).

Personal Trainereita kouluttavien yritysten lisäksi kunto-, liikunta- ja hyvinvointikeskukset ovat kehittäneet omia henkilökohtaisen valmennuksen koulutuksia henkilökunnalleen. Kunto-, liikunta- ja hyvinvointikeskusyrityksistä muun muassa Elixia, Ladyline ja SATS tarjoavat henkilökohtaisen valmentajan koulutukset henkilökunnalleen. (Elixia 2011; K&F Professional 2011, 13; Nobile, S. 8.9.2011.)

2.2 Personal Trainer -koulutusten laadunvalvonta

Vielä 1990-luvulla Yhdysvalloissa Personal Trainereille maksettiin palkka provisiom muodossa asiakkaista tulleen tuoton mukaan. Tämä jakoi Personal Trainerit kolmeen ryhmään: kuntokeskusten omistajille ja asiakkaille tärkeisiin hyviin myyjiin ja ohjaajiin; omistajille hyödyllisiin hyviin myyjiin, mutta asiakkaille huonoihin ohjaajiin sekä huonoihin myyjiin, mutta hyviin ohjaajiin. Luonnollisesti jälkimmäiset irtisanottiin tuoton jäädessä vähäiseksi, minkä takia kuntokeskuksiin jäi toisinaan työskentelemään henkilöitä, jotka omasivat hyvät myyntitaidot, mutta olivat huonoja ohjaajia. Tästä johtuen Personal Trainereiden, myös hyvien ja ammattimaisten ohjaajien, maine kärsi asiakkaiden tyytymättömyyden takia. (Jones 1995, 9–10.)

Personal Trainingin alkutaipaleen aikana työnantajat kykenivät palkkaamaan päteviä henkilökohtaisia valmentajia vain liikunnanopettajien, valmentajien ja entisten huippu-urheilijoiden riveistä. Työnantajat joutuivat kuitenkin laskemaan vaatimustasoaan, kun Personal Trainereiden kysyntä ylitti pätevien henkilökohtaisten valmentajien määrän. Tämän johdosta markkinoille alkoi tulla epäpäteviä, huonommin palkattuja ja ammattitaidottomampia henkilökohtaisia valmentajia. Laskeneen ammattitaidon takia Yhdysvalloissa muutamat oppilaitokset (college) ja yliopistot alkoivat järjestää kursseja, joiden tarkoituksena oli valvoa ja ylläpitää Personal Trainereiden ammattitaitoa. (Jones 1995, 10–11.)

Vuonna 1982 American College of Sports Medicine eli ACSM oli yksi ensimmäisistä organisaatioista, joka kiinnitti käytännön tasolla huomiota henkilökohtaisen valmen-

nuksen laatuun laatimalla ohjeet ja virallisen kokeen Personal Trainereille. Neljä vuotta myöhemmin American Council on Exercise eli ACE käynnisti oman Personal Trainereiden ammattitaitoa vahvistavan koulutuksensa ja laati heidän pätevyyttään testaavan kokeen. Näiden kahden koulutustahon jalanjäljissä kulkivat muun muassa The National Strength and Conditioning Association eli NSCA ja Aerobics and Fitness Association of America eli AFAA, mutta ACSM ja ACE ovat edelleen kaikista arvostetuimmat. Yhdysvalloissa ei ole kuitenkaan olemassa koulutustahojen kursseja arvioivaa ja hyväksyvää virastoa. (Jones 1995, 11.)

Euroopassa Personal Trainer -koulutusten ulkopuolisia laadun valvojaorganisaatioita ovat muun muassa European Health and Fitness Association eli EHFA, Britannian suurin järjestö Central Young Men Christian Association Qualifications eli CYQ ja FISAF eli Federation of International Sports, Aerobics and Fitness (EHFA 2011a; FAF 2011; FISAF 2011b).

Suomessa Personal Trainer -koulutuksilla ei ole vielä yhteistä laatustandardia tai laadunvalvojaa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei Suomessa olisi lainkaan laadunvalvontaa. (Alanen, M. 8.3.2011.) Personal Trainer -koulutusten laadunvalvonta tapahtuu kahdella tavalla: joko kouluttajien sisäisen koulutuslaadun tarkkailun tai ulkoisen laadunvalvojan organisaation toimesta. Esimerkiksi Trainer4You ja Trainer Lab tarkkailevat sisäisesti oman koulutuksensa laatua. Niiden koulutusten laatua valvoo koulutuksesta vastaava ryhmä. (Määttä, T. 13.10.2011; Trainer Lab 2011a.) Trainer4You:lla ryhmän jäseninä ovat muun muassa ravitsemusterapeutti, OMI-fysioterapeutti, liikunnanohjaaja ja liikuntatieteiden maisteri (Määttä, T. 13.10.2011). Trainer Labilla ryhmään kuuluu sellaisia henkilöitä, joilla on liikunta-, ravinto- ja lääketieteiden koulutus sekä pitkä työkokemus (Trainer Lab 2011a). FAF, Kuntoliikuntaliitto ja SAFE ovat puolestaan ulkoistaneet koulutuslaadun valvonnan kansainvälisille organisaatioille. FAF-koulutuksen laadunvalvojana toimii Central Young Men Christian Association Qualifications, joka tarkastaa koulutuksen laadun noin vuoden välein (FAF 2011; Kuntoliikuntaliitto 2011a; SAFE 2011a).

Suomalaisista yrityksistä vain FAF:n koulutukset ovat EREPS-akkreditoituja (FAF 2011). FAF:n lisäksi Suomessa toimiva ruotsalaisyritys SAFE kuuluu EREPS:iin (SAFE

2011a). EREPS eli European Register of Exercise Professionals on itsenäinen liikunta-alan ammattilaisia, kuten ohjaajia, valmentajia ja opettajia, rekisteröivä tietokanta. Laaduntakausohjelmansa avulla EREPS varmistaa, että liikunta-alan ammattilaiset ovat päteviä tekemään työtään. Tietokannan tarkoituksena on antaa liikunta-alan ammattilaisista luotettavaa tietoa kuluttajille, työnantajille ja kollegoille. Rekisteröityminen EREPS:iin vaatii, että liikunta-alan ammattilaiset, kuten henkilökohtaiset valmentajat, täyttävät tietyn tieto-aidollisen minimitason. Rekisteröitävän ammattilaisen tulee myös sitoutua nostamaan liikunta-alan tasoa kehittämällä jatkuvasti omaa osaamistaan. (EREPS 2011.) EREPS:in perusti vuonna 2008 ja sitä hallinnoi European Health and Fitness Association -laatuneuvosto eli EHFA (EHFA 2011b). EHFA on tuottoa tavoittelematon järjestö, jonka toimialueeseen kuuluvat sekä julkinen että yksityissektori (EHFA 2011a).

Kuntoliikuntaliiton Personal Trainer -koulutusta valvoo FISAF eli Federation of International Sports, Aerobics and Fitness, joka tekee koulutustasotarkistuksen joka toinen vuosi. Kuntoliikuntaliitto on ainoa taho Suomessa, joka voi luovuttaa FISAF-sertifikaatteja Personal Trainer -koulutuksestaan valmistuville. (FISAF 2011a.) FISAF on kansainvälinen, itsenäinen ja rahallista tuloa tavoittelematon koulutus- ja kilpailujärjestö, joka keskittyy urheilun, aerobicin ja kuntoilun kehittämiseen kansainvälisellä tasolla (FISAF 2011b). FISAF toimii noin neljässä kymmenessä maassa (Kuntoliikuntaliitto 2011c). EHFA ja FISAF tekivät koulutusten yhteensovittamiseen liittyvän sopimuksen vuoden 2010 lokakuussa, joten Kuntoliikuntaliitto kuuluu FISAF:n kautta myös EHFA:n jäsenistöön (Kuntoliikuntaliitto 2011c).

2.3 Personal Trainer -koulutusten hinta, rakenne ja sisältö

Eri kouluttajien Personal Trainer -koulutusten hinta ja kesto vaihtelevat suuresti riippuen kouluttajasta ja koulutusputkesta. Tässä alaluvussa tarkastellaan vain viittä Suomessa arvostetuinta Personal Trainer -kouluttajaa.

Pisimpään Suomessa toimineen Personal Trainer -kouluttajayrityksen Fitness Academy of Finlandin FAF International Personal Trainer IPT1 -koulutus maksaa 4195 €. IPT1-koulutusputken suorittamiseen vaaditaan yhteensä 230 lähiopetustunnin edestä opiske-

lua. Koulutus muodostuu kolmesta osasta. Perusosaan kuuluu kuusi lähiopetuspäivää, joiden aikana opetusta on yhteensä 50 tuntia. Perusosan jälkeen pidetään teoriakoe. Fitness Instructor -osa kestää seitsemän päivää, ja siihen sisältyy 50 tuntia lähiopetusta ja näyttökoepäivä. Personal Trainer -osa kestää yhteensä noin 130 tuntia. Opetus tapahtuu sekä englanniksi että suomeksi. (FAF 2011.)

Kuntoliikuntaliiton järjestämän pelkän FISAF Personal Trainer -koulutuksen hinta on 2700 € ja sen suorittamiseen vaaditaan 14 lähiopiskelupäivää sisältäen 150 opiskelutuntia. Koulutuksen suorittaneet saavat FISAF-sertifikaatin. Koulutukseen hakijan on kuitenkin huomioitava, että sellaisille henkilöille, joilla ei ole vähintään 2 vuoden työkokemusta ja riittävää liikunta-alan pohjakoulutusta, Kuntoliikuntaliiton järjestämä FISAF Personal Trainer -koulutusputki maksaa yhteensä 5600 € ja sisältää 298 opetustuntia. FISAF Personal Trainer -koulutuksen pääsyvaatimuksena ovat nimittäin hyväksytysti suoritettut 50 opetustuntia kestävä Kuntosalihjaajan peruskoulutus, joka maksaa 750 €; 50 opetustuntia kestävä FISAF Kuntosalihjaajan Lisenssikoulutus ja hyväksytysti suoritettu FISAF Kuntosalihjaajan Lisenssikoe, jotka maksavat yhteensä 800 € + 150 €. Lisäksi Personal Trainer -koulutukseen hakeutuvan on pitänyt suorittaa 32 opetustuntia kestävä ja 750 € maksava Kuntoliikuntaliiton Fyysisen Kunnan Testauskoulutus sekä 16 opetustuntia kestävä, 450 € maksava Liikuntaravitsemuskoulutus. (Kuntoliikuntaliitto 2011a; Kuntoliikuntaliitto 2011e; Kuntoliikuntaliitto 2011f; Kuntoliikuntaliitto 2011g; Kuntoliikuntaliitto 2011h.)

Trainer4You:n järjestämä Personal Trainer -koulutusputki maksaa 3150 € ja se koostuu kolmesta osasta, Hyvinvointivalmentaja-, Kuntosalivalmentaja- ja Personal Trainer -koulutuksesta. Koulutus kestää yhteensä 240 tuntia ja siihen kuuluu 24 tunnin orientoiva osuus, kuusi kuudentoista tunnin lähiopetusjaksoa sekä etätyöskentelyä ja työharjoittelua. Koulutus päättyy kaksipäiväiseen lisenssikokeeseen. Pelkkä Trainer4You Personal Trainer -koulutus maksaa 2495 €. Tähän koulutusohjelmaan voi osallistua vain siinä tapauksessa, että hakijalla on liikunta- tai terveysalan tutkinto tai kokemusta ohjaus- tai valmennustyöstä sekä alan kursseja ja koulutusta suoritettuna. Trainer4You päättää tapauskohtaisesti, voiko hakija osallistua pelkkään Personal Trainer -koulutukseen. (Trainer4You 2011a.)

Trainer Labin 2490 € maksava Trainer Lab Personal Trainer -sertifikaattiin oikeuttava Personal Trainer -koulutus kestää 15 lähiopetuspäivää sisältäen 140 tuntia opetusta. Lisäksi koulutukseen kuuluvat itsenäisesti tehtävät oppimistehtävät, teoriakoe sekä käytännön opetustaidon näyttökoe. Trainer Labin Personal Trainer -koulutukseen voivat osallistua sellaiset henkilöt, joilla on riittävästi pohjatietoa ja käytännön kokemusta ja jotka ovat suorittaneet tasokokeen hyväksytysti. Liikunta-alan tutkinnon suorittaneet, kuten liikuntaneuvojat, liikunnanohjaajat ja liikuntatieteiden maisterit, hyväksytään suoraan koulutukseen (Trainer Lab 2011b). Personal Trainer -koulutusputki maksaa yhteensä 3670–4200 € ja kestää noin 222–250 tuntia. Koulutusputki sisältää 460 € maksava 30 lähiopetustuntia kestävän Trainer Lab Basic -liikunnanohjauksen peruskoulutuksen ja sen lisäksi joko 1250 € maksavan 80 lähiopetustuntia kestävän Trainer Lab Gym Trainer -kuntosaliohjaajakoulutuksen tai 720 € maksavan noin 52 lähiopetustuntia kestävän Trainer Lab Group Fitness Trainer -ryhmäliikuntaohjaajan koulutuksen. (Trainer Lab 2011c; Trainer Lab 2011d; Trainer Lab 2011e.)

SAFE:n eli Scandinavian Academy of Fitness Educationin 112 tunnin Personal Trainer -koulutus ja sertifikaatti maksavat 2932 € + 157 € eli yhteensä 3089 €. SAFE:n koulutuksen läpäisemiseksi vaaditaan 100 % osallistumista koulutustilaisuuksiin ja sertifikaatin saamiseksi vaaditaan teoria- ja käytännön kokeen hyväksytyt suorittaminen. (Haikarainen, T. 13.10.2011; SAFE 2011b.) SAFE:n Personal Trainer -koulutusputki maksaa 5580 €, sertifikaatteineen yhteensä 5894 €. Koulutusputki koostuu kolmesta osiosta ja se sisältää 224 tuntia lähiopetusta. 1216 € maksava Perusteoriakoulutus kestää seitsemän päivää ja se sisältää 56 opetustuntia. Kuntosaliohjaajan koulutus kestää kuusi koulutuspäivää, sisältäen 56 opetustuntia, ja yhden koepäivän. Itse koulutus maksaa 1432 € ja sitä seuraavan teoriakokeen ja käytännön kokeen hyväksytyt suorittaminen oikeuttaa 157 € maksavaan sertifikaattiin. (Haikarainen, T. 13.10.2011; SAFE 2011b; SAFE 2011c; SAFE 2011d.)

Maksulliset Personal Trainer -koulutusten sisällöt vaikuttavat olevan melko pitkälle samanlaisia, joten tässä on esimerkin vuoksi käsitelty tarkemmin FAF:n Personal Trainer -koulutusta. FAF-Personal Trainer -koulutus opettaa hyvinvointiin, terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä asioita liikuntakeskusympäristössä. Koulutuksissa kiinnitetään huomiota erilaisiin asiakasryhmiin, kuten liikuntarajoitteisiin, raskaana oleviin, vas-

tasynnyttäneisiin ja senioreihin. Edellä mainittujen erityisryhmien osalta käydään läpi turvallisen saliharjoittelun ohjeita ja suosituksia. Koulutuksessa pohditaan myös, miten lasten turvallisuus tulisi ottaa huomioon ja muistutetaan, että aikuisryhmissä saattaa olla mukana myös 14–16-vuotiaita nuoria. (FAF 2011.)

FAF:n mukaan henkilökohtaisen valmentajan koulutuksissa opetetaan, miten tehokkaita ja turvallisia Personal Training -ohjelmia suunnitellaan, sovelletaan ja hoidetaan eri asiakkaiden kohdalla, miten harjoitukset ja muu fyysinen aktiivisuus jaksotetaan ohjelman sisällä. FAF:n koulutukseen osallistuville opetetaan perusteet ravitsemuksesta, ja heitä kehoitetaan selittämään myös asiakkailleen, että oikea ravitsemus osana harjoittelua tukee tavoitteiden saavuttamista. FAF-Personal Trainer -koulutuksessa läpikäydään myös muun muassa anatomiaa ja kinesiologiaa. (FAF 2011.) Kinesiologian päätavoite on auttaa ihmistä luomaan ja ylläpitämään kehon kokonaisvaltaista tasapainoa (Suomen kinesiologiayhdistys 2011). Lisäksi koulutetuille kerrotaan, miten he voivat kommunikoida tehokkaasti asiakkaan kanssa ja miten henkilökohtainen valmentaja motivoi asiakkaitaan noudattamaan heille suunniteltuja harjoitusohjelmia. FAF-Personal Trainer -koulutuksesta valmistuvan suoritus arvioidaan monivalintakysymyksiä sisältävän teoriakokeen, etätehtävien, raporttien ja käytännön kokeiden perusteella. (FAF 2011.)

Personal Trainer -kouluttajayritysten lisäksi kunto-, liikunta- ja hyvinvointikeskukset järjestävät Personal Trainer -koulutusta henkilökunnalleen. Esimerkiksi hyvinvointikeskus Ladyline järjesti ensimmäiset Ladytrainereiden koulutukset lokakuussa 2011 Mikkelissä ja Helsingissä. Koulutukset kestivät noin kuusi viikkoa sisältäen kolme lähiopetuspäivää, ennakko- ja loppuentin sekä ohjattavia harjoitteluasiakkaita. Ladytrainer-koulutusta varten osallistujilla tuli olla jokin liikunta-alan tai liikunta-alaan liittyvä koulutus, kuten kuntosaliohjaajan sertifiikaatti, ulkopuolisten tahojen Personal Trainer -koulutus, liikunnanohjaajan, liikuntaneuvojan tai fysioterapeutin tutkinto. Henkilökuntaa kouluttaneet Ladyline-yrittäjät maksoivat koulutuskustannukset, jos osallistujat suostuivat sitoutumaan yhteen Ladyline-toimipisteeseen. (Nobile, S. 8.9.2011.)

Kuntokeskus SATS on puolestaan ulkoistanut Personal Trainereidensa koulutukset SAFE:lle. Koulutukseen osallistuminen on ilmaista SATS:n henkilökunnalle. SAFE:n Personal Trainer -koulutus ei kuitenkaan ole kuntokeskussidonnainen, joten koulutus-

seen voi osallistua kuka tahansa. (K&F Professional 2011, 13.) Liikunta- ja hyvinvointikeskus Elixia perehdyttää henkilökohtaiset valmentajansa omalla Training Support -koulutuksellaan. Elixia ei anna koulutuksesta tietoa ulkopuolisille.

3 Liikunnanohjaajakoulutuksesta

Liikunnanohjauskoulutusta järjestävät Arcadan, Haaga-Helian, Kajaanin ja Rovaniemen ammattikorkeakoulut (Opiskelupaikka 2009). Arcadan ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajan tutkinto suoritetaan ruotsinkielisenä (Arcada 2011). Haaga-Helian ja Kajaanin ammattikorkeakoulujen liikunnanohjaajan tutkinnot voi halutessaan suorittaa englanniksi (Haaga-Helia 2011b; KAJAK 2009a). Ammattikorkeakoulujen laatua valvoo korkeakoulujen arviointineuvosto eli KKA. KKA on riippumaton asiantuntijataho, jonka tehtävänä on avustaa korkeakouluja ja opetus- ja kulttuuriministeriötä korkeakoulujen laadun arvioinneissa. Neuvoston jäsenet edustavat ammattikorkeakoulujen lisäksi yliopistoja, opiskelijoita ja työelämää (KKA 2011.)

Liikunnanohjaajia kouluttavan Haaga-Helian ammattikorkeakoulun mukaan liikunnanohjaaja on taitava ja monipuolinen liikunta-alan osaaja. Liikunnanohjauskoulutuksessa opiskelijoille pyritään antamaan valmiudet toimia erilaisissa liikunta- ja vapaa-ajan ohjaus-, suunnittelu-, koulutus- ja johtotehtävissä niin asiantuntijana kuin itsenäisenä yrittäjänä ja ammatinharjoittajana. Tutkintonimikkeellä voi työllistyä esimerkiksi yritysten, julkisen alan ja kansalaisjärjestöjen tehtäviin. (Haaga-Helia 2011a.)

Liikunnanohjaajia kouluttavien ammattikorkeakoulujen tutkintorakenne on suurelta osin samanlainen. Tutkinnon edellytyksenä on 3–3,5 vuotta opiskelua ja 210 opintopisteen suorittaminen, mikä vastaa työmäärältään 5670 tuntia opiskelua. Tutkinnosta noin puolet koostuu kaikille pakollisista yhteisistä ammattiopinnoista, jotka käsittelevät muun muassa liikuntaa ja liikunnanohjausta, terveyttä ja hyvinvointia, henkilökohtaista kehittymistä ja ammatillista kasvua, liikuntaa yhteiskunnassa sekä viestintää ja vuorovaikutusta. Opiskelijoiden valitsemilla valinnaisilla ammattiopinnoilla pyritään syventämään ja täydentämään tätä perusosaamista. Suuntautumisopintojen (30 opintopistettä/810 h) aihealueita ovat valmennus, kunto- ja terveysliikunta, soveltava liikunta sekä liikuntamatkailu ja luontoliikunta. Suuntautumisopintoja syvennetään (10 opintopistettä/270 h) ohjausta, yrittäjyyttä tai johtamista käsittelevällä kurssilla. Lisäksi jokaisen opiskelijan tulee suorittaa 20 opintopisteen edestä vapaavalintaisia opintoja sekä tehdä työharjoittelu ja opinnäytetyö (Haaga-Helia 2011a.)

Vaikka eri ammattikorkeakouluissa liikunnanohjaajien tutkintojen rakenteet ovat lähes identtiset, eroavaisuuksiakin löytyy. Esimerkiksi Kajaanin ammattikorkeakoulun eli KAJAK:n liikunnanohjaajan tutkinto eroaa opintojaksoja vertailemalla Haaga-Helian vastaavasta pääasiallisesti siten, että KAJAK:n suuntaavia opintoja on vain kolme: terveysliikunta, aktiviteettimatkailu sekä lasten ja nuorten liikunta. Lisäksi kaikille pakollisia opintoja on vain 98 opintopisteen verran eli 189 tuntia opiskelua vähemmän kuin Haaga-Helian liikunnanohjaajan tutkinnossa. (KAJAK 2009b; Haaga-Helia 2011a.)

Rovaniemen ammattikorkeakoulun eli RAMK:n liikunnanohjaajan tutkintoa suorittavat voivat myös hakea kansainvälisiä urheiluvalmennuksen diplomeja opinnoistaan. Vuonna 2010 RAMK:n ammattikorkeakoulussa jaettiin ensimmäiset kuusi diplomia, joista kaksi oli "Personal Fitness Coach" -diplomeita. Diplomin myöntämisen kriteerit ovat liikunnanohjaajan tutkinnon suorittaminen niin, että tutkinnon vaatimat 210 opintopistettä sisältävät 35 opintopisteen edestä liikuntakasvatuksen opintoja, 30 opintopistettä terveyden ja hyvinvoinnin opintoja ja 15 opintopistettä yrittäjyysopintoja. Lisäksi diplomia hakevilla tulee olla vähintään yhden vuoden työkokemus liikunta-alasta kansallisella tasolla. (RAMK 2010.)

4 Personal Trainer -koulutuksen ja liikunnanohjaajaopintojen vertailu

Oheisessa taulukossa (Taulukko 1.) on vertailtu FAF International Personal Trainer eli FAF IPT -koulutuksen ja Haaga-Helian ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajan tutkinnon opintojaksoja. Taulukkoon on laitettu kaikki opetusmoduulit, jotka FAF ilmoittaa omilla Internet-sivuillaan International Personal Trainer -koulutuksen sisältävän (FAF 2011). Näihin koulutuskokonaisuuksiin on etsitty mahdollisesti vastaavia opintojaksoja liikunnanohjaajan tutkinnosta (Haaga-Helia 2011c). Yksiselitteisyyden vuoksi liikunnanohjaajan tutkinnon yhteiset ammattiopinnot on laitettu taulukkoon merkinnällä "Kaikille pakollinen" ja merkintä "Valinnainen" tarkoittaa valinnaisia ammattiopintoja, jotka pitävät sisällään muun muassa suuntautumisopinnot ja vapaasti valittavat opinnot.

Taulukko 1. FAF IPT -koulutuksen ja liikunnanohjaajaopintojen vertailu

FAF International Personal Trainer -koulutus (opetusmoduulit)	Liikunnanohjaajien tutkinto (opintojaksot)
Anatomia ja fysiologia (Anatomy and physiology for exercise (Level 2 & 3)) Laajuus/kesto: Ei saatavilla julkista tietoa.	Kaikille pakollinen Kehon rakenne ja toiminta Laajuus/kesto: 8 op / 216 tuntia
Terveysteen, turvallisuuteen ja hyvinvointiin liittyvät asiat liikuntakeskustyössä Laajuus/kesto: Ei saatavilla julkista tietoa.	Kaikille pakollinen Terveyskasvatus ja ravinto Laajuus/kesto: 3 op / 81 tuntia Valinnainen Turvallisuusosaaja Laajuus/kesto: 3 op / 81 tuntia
Harjoittelun, liikunnan ja terveyden perusteet (Principles of exercise, fitness and health) Laajuus/kesto: Ei saatavilla julkista tietoa.	Kaikille pakollinen Kunto- ja terveystuikka Laajuus/kesto: 6 op / 162 tuntia Valinnainen Terveystuikka Laajuus/kesto: 30 op / 810 tuntia (Sisältää muun muassa: Terveysteen ja liikunnan edistäminen 6 op / 162 tuntia ja Terveystuikan ohjaus ja ohjelmointi 5 op / 135 tuntia)

<p>Tiedot ja taidot asiakkaiden harjoittelun tukemiseen (Know how to support clients who take part in exercise and physical activity) Laajuus/kesto: Ei saatavilla julkista tietoa.</p>	<p>Kaikille pakollinen Kasvatus ja ohjaus Laajuus/kesto: 3 op / 81 tuntia</p> <p>Kaikille pakollinen Liikunnanohjaus Laajuus/kesto: 6 op / 162 tuntia</p>
<p>Kuntosaliharjoitusten suunnittelu (Planning gym-based exercise) Laajuus/kesto: Ei saatavilla julkista tietoa.</p>	<p>Valinnainen Terveysliikunta Laajuus/kesto: 30 op / 810 tuntia</p> <p>Valinnainen Valmennus Laajuus/kesto: 30 op / 810 tuntia</p>
<p>Kuntosaliharjoitusten ohjaus (Instructing gym-based exercise) Laajuus/kesto: Ei saatavilla julkista tietoa.</p>	<p>Valinnainen Terveysliikunta Laajuus/kesto: 30 op / 810 tuntia (Sisältää muun muassa: Terveysliikunnan ohjaus ja ohjelmointi 5 op / 135 tuntia, jossa käsitellään kuntosalityöskentelyn periaatteet yksilöharjoituksen kannalta)</p> <p>Valinnainen Valmennus Laajuus/kesto: 30 op / 810 tuntia (Sisältää muun muassa: Urheilijan harjoittelu 15 op / 405 tuntia)</p>
<p>Applying the principles of nutrition as a part of a personal training programme Laajuus/kesto: Ei saatavilla julkista tietoa.</p>	<p>Kaikille pakollinen Terveyskasvatus ja ravinto Laajuus/kesto: 3 op / 81 tuntia</p> <p>Valinnainen Terveysliikunta Laajuus/kesto: 30 op / 810 tuntia (Sisältää muun muassa: Ravitsemusohjaus 5 op / 135 tuntia)</p>
<p>Personal training -asiakassuhteen suunnittelu (Programming personal training with clients) Laajuus/kesto: Ei saatavilla julkista tietoa.</p>	<p>Valinnainen Terveysliikunta Laajuus/kesto: 30 op / 810 tuntia</p>
<p>Personal training tapaamisten ohjaus (Delivering personal training sessions) Laajuus/kesto: Ei saatavilla julkista tietoa.</p>	<p>Valinnainen Terveysliikunta Laajuus/kesto: 30 op / 810 tuntia</p>

5 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyön tarkoituksena oli arvioida, onko Personal Trainer -koulutus tarpeellinen liikunnanohjaajatutkinnon suorittaneelle. Tutkimuksessa selvitettiin, 1) kasvattavatko Personal Training -koulutukset liikunnanohjaajan tutkinnon suorittaneiden ammattitaitoa eli syventääkö koulutus liikunnanohjaajan tutkinnon suorittaneelle aiemmin opetuksia asioita, ja 2) parantavatko Personal Trainer -koulutukset ja -sertifikaatit heidän mahdollisuuksiaan työllistyä henkilökohtaisiksi valmentajiksi.

Kaikki lisäkoulutus on varmasti hyödyksi, mutta Personal Trainer -koulutusten hinta voi tuntua monista kovin suurelta. Henkilökohtaisen valmentajan koulutuksien hinnat ovat halvimmillaan 2500–4195 € riippuen kouluttajasta ja sertifikaatista. Kalliimmat koulutukset ovat kansainvälisesti akkreditoituja. Suomessa järjestettävien koulutusten lähiopetusjaksojen kesto vaihtelee 120 tunnista 230 tuntiin. Koska monet liikunta-alan ketjuyritykset, kuten Elixia, SATS ja Ladyline, tarjoavat työntekijöilleen ilmaisen henkilökohtaisen valmentajan koulutuksen, liikunta-alan tutkinnon suorittaneet joutuvat pohtimaan, kannattaako heidän silti osallistua maksulliseen Personal Trainer -koulutukseen.

6 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyön pääkysymyksiin on lähdetty etsimään vastausta viiden eri tahon näkökulmasta. Tutkimuksessa tarkasteltuja ryhmiä olivat viiden Personal Training -koulutusta Suomessa tarjoavan organisaation (Fitness Academy of Finland, Kuntoliikuntaliitto, Trainer4You, Trainer Lab ja Scandinavian Academy of Fitness Education) koulutusvastuuhenkilöt, henkilökohtaisia valmentajia työllistävien yksityisyriyten Personal Trainereita rekrytoivat esimiehet (kaksi liikuntavastaavaa, klubijohtaja, Personal Trainer -päällikkö ja toimitusjohtaja), Personal Trainer -työnimikkeellä työskentelevät liikunnanohjaajan tutkinnon suorittaneet henkilöt ja liikunnanohjaajia kouluttavien ammattikorkeakoulujen koulutussisällöstä vastaavat henkilöt (koulutusohjelmajohtaja ja koulutusohjelmavastaava) sekä kolmekymmentä satunnaisesti valittua työikäistä kuluttajaa eli potentiaaliset Personal Trainereiden asiakkait.

Maaliskuussa 2011 tehtiin puhelinhaastatteluja Suomessa toimivien Personal Trainer -koulutuksien vastuuhenkilöille. Heitä olivat FAF:n koulutuspäällikkö Jyri Manninen (11.3.2011) ja liiketoimintajohtaja Petteri Paakkunainen (24.3.2011), Kuntoliikuntaliiton koulutuspäällikkö Pentti Hiltunen (22.3.2011) ja koulutusvastaava Stefan Westerback (24.3.2011), Trainer4You:n kouluttaja Mikko Kapanen (28.3.2011) sekä Trainer Labin koulutuspäällikkö Jarno Lemmelä (29.3.2011). SAFE:n kouluttajaa ja yrityksen Suomen toiminnasta vastaava Petri Saunamäkeä haastateltiin kasvotusten kuntokeskus SATS:n Pitäjänmäen toimipisteellä 17.9.2011. Kaikille Personal Trainer -koulutuksista vastaaville henkilöille suoritettut puhelinhaastattelut sisälsivät samat kysymykset. Haastattelun aikana kysyttiin haastateltavan koulutus- ja työtaustan lisäksi muun muassa koulutusta tarjoavan organisaation taustatietoja, kuten historiaa, koulutuksen laadunvalvontaa ja koulutuksesta saatavaa sertifikaattia. Lisäksi jokaiselta koulutuksesta vastaavalta henkilöltä kysyttiin, riittääkö heidän näkemyksensä mukaan pelkkä Personal Trainer -koulutus ammattitaitoiseen henkilökohtaiseen valmennukseen ja mitä hyötyä Personal Trainer -koulutuksista ja niistä saatavista sertifikaateista voi olla liikunnanohjaajan tutkinnon suorittaneille. Haastattelut kestivät keskimäärin 30 minuuttia. Opinnäytetyössä hyödynnettiin ainoastaan sellaisia kommentteja, jotka olivat tutkimuksen kannalta olennaisia. Aiheeseen liittymättömät tai tutkimustulosten kannalta epäolennaiset asiat jätettiin siis opinnäytetyön ulkopuolelle.

Huhtikuussa 2011 haastateltiin puhelimitse Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajalinjan koulutusohjelmavastaavaa Katri Takalaa (4.4.2011) ja Haaga-Helian ammattikorkeakoulun nuorisopuolen liikunnanohjaajatutkinnon koulutusohjelmajohtaja Mika Tenhua (5.4.2011). Haastateltaville esitettiin samat väittämät ja kysymykset, joihin he vastasivat näkemyksiensä mukaan. Lisäksi haastattelut sisälsivät vapaamuotoista keskustelua opinnäytetyön aiheesta ja ongelmakohtista. Haastattelut kestivät noin 30 minuuttia. Myös näistä haastatteluista nostettiin opinnäytetyöhön vain keskeisimmät seikat.

Personal Trainereina toimivia liikunnanohjaajia haastateltiin sähköpostin välityksellä. Haastateltujen toivomuksesta heidän nimiään ei ole ilmoitettu tässä opinnäytetyössä. Haastattelu tehtiin kolmelle liikunnanohjaajan tutkintoa suorittaneelle: Liikunnanohjaaja 1:lle (28.3.2011), liikunnanohjaaja 2:lle (22.3.2011) ja liikunnanohjaaja 3:lle (29.8.2011) sekä yhdelle liikunnanohjauksen perustutkinnon suorittaneelle henkilökohtaiselle valmentajalle liikunnanohjaaja 4:lle (22.3.2011). Kaikki haastatelluista olivat suorittaneet tutkintonsa Vierumäellä joko Suomen Urheiluopistossa tai Haaga-Heliassa, mutta heidät valittiin haastateltaviksi sen vuoksi, että heillä oli erilaiset Personal Trainer -koulutustaustat. Liikunnanohjaaja 1 oli henkilökohtaisena valmentajana kokematon, eikä hän ollut osallistunut minkäänlaiseen Personal Training -koulutukseen. Liikunnanohjaaja 2 oli jo muutamia vuosia kokemusta kerännyt Personal Trainer, ja hän oli käynyt sekä Elixian oman Personal Trainer -koulutuksen että maksullisen Trainer Labin koulutuksen. Liikunnanohjaaja 3 oli myös kokenut henkilökohtainen valmentaja, mutta samoin kuin henkilökohtaisena valmentajana vähemmän kokenut liikunnanohjaaja 4, hän ei ollut suorittanut muuta kuin Elixian oman koulutuksen.

Elokuussa 2011 neljälle Personal Trainereita rekrytoivalle esimiehelle lähetettiin lyhyen puhelinkeskustelun jälkeen sähköpostitse kyselytutkimus (ks. Liite 1.) sekä ohjeistus kyselylomakkeen täyttöön. Heidän lisäksi yksi esimies halusi vastata kysymyksiin suullisesti työpaikallaan. Kyselylomakkeen kysymyksissä ei ollut tarkoitus kartoittaa niinkään esimiesten omia näkemyksiä vaan ennemminkin heidän edustamien yritysten linjauksia Personal Training -koulutusten tarpeellisuudesta henkilökohtaiseksi valmentajaksi pyrkiville liikunnanohjaajille. Kyselylomakkeessa kuitenkin tiedusteltiin myös

esimiesten tietämystä Personal Trainereita kouluttavista organisaatioista ja sertifi kaateis- ta. Ohjeistus kyselyyn oli kaikille esimiehille sama: kirjaa monivalintakysymyksiin vasta- us ruksilla ja tarvittaessa kirjoita vastaukseesi tarkennus. Ennen kyselylomakkeen täyt- tämistä opinnäytetyön tarkoituksesta annettiin mahdollisimman vähän tietoa, jottei se olisi vaikuttanut vastaustuloksiin.

Kuluttajien näkemyksiä henkilökohtaisesta valmennuksesta kartoitettiin pääkaupunki- seudulla suoritetulla kyselytutkimuksella (Liite 2.) huhti–syyskuussa 2011. Kyselyyn osallistui kolmekymmentä (30) satunnaista työikäistä kuluttajaa. Tilastokeskuksen mu- kaan työkäisiin suomalaisiin lukeutuvat kaikki 15–74-vuotiaat henkilöt (Tilastokeskus 2006). Kyselytutkimukseen vastasivat Helsingin keskustassa ja Pitäjänmäen kuntokes- kus SATS:n läheisyydessä kadulla vastaan tulleet henkilöt sekä Espoon Ison Omenan ostoskeskuksen ja Pirkkolan uimahallin asiakkaat. Vastaajista 47 % oli naisia ja 53 % miehiä, 15–30-vuotiaita oli 32 %, 31–45-vuotiaita 57 %, 46–60-vuotiaita 14 % sekä 61– 74-vuotiaita 4 %. Suurin osa vastanneista (33 %) ilmoitti harrastavansa liikuntaa 1–2 kertaa viikossa, alle 1 kerran viikossa (27 %) ja 3–4 kertaa viikossa (23 %), loput 17 % vastaajista kertoivat harrastavansa liikuntaa yli 4 kertaa viikossa. Yksikään kyselyyn vas- tanneista kuluttajista ei ollut liikunta-alan ammattilainen.

Kyselylomake sisälsi seitsemän kysymystä ja niissä kartoitettiin muun muassa kuluttaji- en tietämystä Personal Trainingistä sekä näkemyksiä Personal Trainer -koulutuksen tuomasta lisähyödystä liikunnanohjaajalle. Ohjeistus kaikille kuluttajakyselyyn osallistu- neille oli sama: kirjaa monivalintakysymyksiin vastaus ruksilla ja tarvittaessa kirjoita vas- taukseesi tarkennus. Erityisesti ensimmäiseen kysymykseen toivottiin vastauksen sel- vennystä. Ennen kyselylomakkeen täyttämistä opinnäytetyön tarkoituksesta annettiin mahdollisimman vähän tietoa, jottei se olisi vaikuttanut vastaustuloksiin.

Kuluttajien vastauksia tutkittiin pääasiassa absoluuttisina frekvensseinä ja vastaukset taulukoitiin. Lisäksi kuluttajien vastauksista nostettiin taulukoiden tueksi ja niitä selven- tämään kuluttajien omasanaisia tarkennuksia. Myös esimiesten vastauksia on tarkasteltu absoluuttisina frekvensseinä, mutta keskeisimmät tutkimustulokset selvisivät vapaasta keskustelusta eivätkä niinkään suhteellisista luvuista.

7 Tutkimustulokset

7.1 Personal Trainer -kouluttajat ammattitaidon karttumisesta ja sertifikaateista

Personal Trainingin Suomeen tuonut FAF:n liiketoiminnanjohtajan Petteri Paakkunaisen mukaan Personal Trainingistä on kadonnut "turha glamour", ja siksi Personal Trainer -koulutuksiin hakeutuu yhä enenevässä määrin liikunnanohjaajia, fysioterapeutteja, hierojia, lähihoitajia ja sairaanhoitajia, jotka haluavat lisäkoulutusta tai toista ammattia. Kuntoliikuntaliiton koulutusvastaava Stefan Westerbackilla oli samansuuntainen käsitys. Hän kertoi, että tänä päivänä FISAF-Personal Trainer -koulutuksiin hakeutuvista noin kaksi kolmasosaa on suorittanut aiemmin liikunta-alan tutkinnon. Kuntokeskus SATS:lla ja SAFE:lla Personal Trainereita kouluttava Petri Saunamäki kuvasikin liikunta-alan "täydelliseksi työntekijäksi" henkilön, jolla on pohjatietona liikunta-alan peruskoulutus, liikunnanohjaajan tutkinto tai liikuntatieteiden maisterin opinnot ja joka on täydentänyt oppejaan lajispesifisillä koulutuksilla sekä kuntokeskusmaailmaan tähtäävillä teoriakoulutuksilla. Paakkunainen totesi liikunta- ja terveyskeskuksien henkilökohtaisten valmentajien tason olevan kuitenkin hyvin kirjavaa, koska heidän joukossaan on sekä pikakouluttautuneita että pitempiaikaisista tutkinnoista valmistuneita, eritasoisia ohjaajia. Usein ohjaajat mieltävät tieto-taitonsa paremmiksi kuin mitä ne tosiasiaassa ovat.

Paakkunaisen mielestä liikunta-alan oppilaitokset menevät tietyissä asioissa "vanhan maailman mukaan", koska aikaisemmin kunnat olivat suurimpia liikunnanohjaajien työllistäjiä. Siinä missä liikunta-alan opistot eivät aina pysy ajan tasalla nykypäivän kysynnän tahdissa, Personal Trainer -koulutukset helpottavat henkilökohtaisen valmentajan työn aloittamista, koska Personal Trainereiksi kouluttautuneet ovat voineet verkostoitua sertifikaatin saamisen jälkeen ja tehdä keskenään yhteistyötä esimerkiksi hyödyntämällä toinen toistensa vahvuuksia. Trainer4Youn Personal Trainer -kouluttaja Mikko Kapanen ilmaisi ajatuksen Personal Trainer -koulutusten jatkuvasta ajantasaisuudesta siten, että Personal Trainer -koulutukset seuraavat aktiivisesti liikunta-alan muutoksia, hankkivat uusinta tietoa alalta ja lisäävät sen koulutusohjelmaansa.

FAF:n koulutuspäällikkö Jyri Manninen sen sijaan näki Personal Trainer -koulutuksen sisältävän jonkin verran samoja aiheita kuin liikunnanohjaajien tutkinto, mutta painopisteet saattavat olla hyvinkin erilaiset. Lisäkoulutuksen tarve on siten yksilöllistä: Jos liikunnanohjaajaksi kouluttautuessa henkilö on painottunut esimerkiksi ryhmäliikuntaan, voi Personal Trainer koulutus täydentää taitotasoa. Niin ikään Mikko Kapanen mukaan Personal Trainer -koulutuksien aiheet ovat pääpiirteittäin tuttuja liikunta-alan koulutuksesta. Toisaalta hän koki, että liikunnanohjaajan perustutkinnon aikana opiskeltava tiedon määrä on niin suuri, että sen hahmottaminen ja omaksuminen on hankalaa. SAFE:n kouluttaja Petri Saunamäki oli käytännössä täysin samoilla linjoilla kuin Kapanen. Saunamäki totesi, että ammatilliset liikuntakoulutukset keskittyvät laajoihin opintokokonaisuuksiin, koska niillä pyritään antamaan opiskelijoille valmius liikunta-alan moninaisiin työtehtäviin. Liikunnanohjaajan työkenttä on kuitenkin niin laaja, ettei eri työtehtäviä pysty edes luettelemaan.

Saunamäkikin myönsi Personal Trainer -koulutuksen ja liikunnanohjaajan tutkinnon sisältävän päällekkäisiä liikunta-alan opintoja. Toisaalta hän koki tämän olevan jopa hyödyksi henkilökohtaiseksi valmentajaksi kouluttautuessa, koska päällekkäiset opinnot saattavat antaa eri näkökulmaa jo opituista asioista, esimerkiksi viemällä tutkinnoissa kartutetut perusteoriatiedot paremmin käytäntöön. Petri Saunamäen mielestä jopa yliopistotasoiset luennoitsijat saattaisivat oppia Personal Trainer -koulutuksista, vaikka yliopistosta valmistuneella olisi valtava määrä anatomian ja fysiologian teoretietoa sekä väitöskirja kirjoitettuna biomekaniikasta.

Kuten Saunamäki, myös Kapanen oli sitä mieltä, että Personal Trainer -koulutus tukee työspesifiä osaamista. Erityisen hyödylliseksi Kapanen näkikin sen, että Personal Training -koulutukset keskittyvät vain henkilökohtaiseen valmennukseen, jolloin tietyistä aiheista, kuten liikunnan kausisuunnittelusta, tuotteistamisesta ja palveluiden hinnoittelimisesta, saattaa saada syventävää tietoa. Koska koulutuksen käyminen kertoo liikunta-alan tutkintoa paremmin millaista työnteko on yksilövalmentajana, Kapanen suosittelee Personal Training -koulutusta niille, jotka pyrkivät työllistymään henkilökohtaisena valmentajana.

Kuntoliikuntaliiton koulutuspäällikkö Pentti Hiltunen puolestaan arvioi, että Personal Trainer -koulutus tarjoaa sitä enemmän, mitä suurempi koulutus- ja työtausta koulutautuvalla on. Merkittävimmät koulutuksessa läpikäytävät asiat, jotka Hiltunen mainitsi hyödyttävän Personal Trainer -koulutuksen kävijää, ovat toiminnallinen anatomia ja vuorovaikutustaidot. Jälkimmäiseen kuuluu muun muassa asiakkaiden hankkiminen. Myös Kuntaliikuntaliiton koulutusvastaava Stefan Westerback korosti toiminnallisen harjoittelun hyötyjä. Toiminnallista harjoittelua on esimerkiksi kuntosaleilla, joissa perinteiset kuntosalilaitteet on karsittu minimiin. Laitteissa painottuu oman kehon kannatteleminen, ja harjoitteluvälineinä toimivat muun muassa kahvakuulat, tasapainolaudat, vetokuminauhut ja erilaiset oman kehonpainon harjoittelua auttavat apuvälineet.

Trainer Labin koulutuspäällikkö Jarno Lemmelä totesi, että Personal Trainer -koulutuksista saatavat hyödyt ovat yksilökohtaisia ja ne riippuvat paljon kouluttautuvien taustoista ja motivaatiosta liikunta-alan opiskelua kohtaan. Lemmelä uskoi Personal Trainer -koulutuksen antavan liikunta-alan tutkinnon suorittajille teoriaosuuden tiedon laajentamista ja lisäymmärrystä muun muassa fysiologisen kuormituksen, ravinnon ja psykologisen valmennuksen osa-alueilta. Lisäksi koulutus valmistaa käytännön työskentelyyn asiakaspalvelun, ohjelmien teon ja suunnittelun sekä asiakkaiden motivoimisen kautta. Koulutuksessa käydään myös paljon läpi harjoittelun ohjelmointia ja seurantaa sekä testausta. Personal Trainer -koulutuksilla on tarkoitus myös kasvattaa kouluttautujien ideapankkia ja lisätä monipuolisuutta asiakkaille laadittaviin harjoitteisiin. Personal Trainer -koulutuksessa haetaan eri näkökulmia uusien lajien, liikkeiden ja apuvälineiden muodossa.

Kouluttajat kertoivat, että riippuen kouluttavasta organisaatiosta, jokaisen hakijaehdokkaan koulutustausta tutkitaan. Halutessaan hakija voi hyväksilukea Personal Trainer -koulutuksesta osioita, joita hän on aiemmin opiskellut, jotta turhalta toistamiselta välttyttäisiin. Käytännössä tämä siis tarkoittaa, että hakijalle räätälöidään oma koulutussuunnitelma ja koulutusten hinta laskee samassa suhteessa. Kursseja voi hyväksilukea Personal Trainer -koulutuksesta esimerkiksi FAF:lla, Kuntoliikuntaliitolla ja Trainer Labilla. Kuntoliikuntaliiton koulutuspäällikkö Pentti Hiltunen ei kuitenkaan suositellut jättämään mitään koulutuskokonaisuudesta väliin.

Lemmelä uskoi Personal Trainereiden koulutusten laadusta kertovilla -sertifikaatilla olevan painoarvoa henkilökohtaisen valmennuksen markkinoinnilla, erityisesti valmentajia rekrytoivien yritysten silmissä. Manninen ennusti Personal Trainer -työmarkkinoiden muuttuvan merkittävästi, jos koulutuksille kaavailtu yhteinen laatutakuuta kuvastava sertifikaatti saataisiin laadittua viiden vuoden sisällä. Tulevaisuudessa merkitystä ei olisi sertifikaatin myöntävällä kouluttajalla vaan kuulumisella esimerkiksi EREPS:iin ja yhteisellä laatusertifikaatilla. FAF:n koulutuspäällikkö Jyri Manninen totesikin, että vaikka laki ei sitä henkilökuntaa rekrytoivilta esimiehiltä velvoitakaan, työnantajat saattavat valvoa Personal Trainereidensa koulutustaustaa eli tarkastaa, mikä koulutuslaatua valvova järjestö tai yritys on myöntänyt hänelle Personal Trainer -sertifikaatin.

7.2 Työnantajat ammattitaidon karttumisesta ja työllistymisestä

Henkilökohtaisen valmennuksen markkinoiden suurimmat kouluttajat olivat tuttuja kaikille kyselylomakkeeseen (Liite 1.) vastanneille Personal Trainereita rekrytoiville esimiehille, joita olivat kaksi liikuntavastaavaa, klubijohtaja, Personal Trainer -päällikkö ja yksi toimitusjohtaja. Sen sijaan esimerkiksi EREPS ei ollut tuttu kaikille. Vain kahdella viidestä kyselyyn vastanneesta Personal Trainereita rekrytoivasta esimiehestä oli maksullisesta koulutuksesta saatu Personal Trainer -sertifikaatti. Yhdellä viidestä oli suoritettuna työnantajan henkilökunnalleen tarjoama oma Personal Trainer -koulutus.

Kun työnantajilta kysyttiin, kumpaa koulutusta he pitävät henkilökohtaiselle valmentajalle olennaisempaan, Personal Trainer - vai liikunnanohjaajakoulutusta, vastaukset olivat melko erilaisia. Esimerkiksi CMS kuntoklubeihin kuuluvan Espoon Matinkylän Foreverin klubijohtaja näki liikunta-alan tutkinnot tärkeämmäksi, koska ne ovat hänen mukaansa monipuolisia ja riittäviä Personal Trainerin työkuvan kannalta. Personal Trainer -koulutukset hän koki vain hyväksi lisäkoulutuksiksi. Liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressin Leppävaaran toimipisteen liikuntavastaava puolestaan kertoi Personal Trainer -koulutuksen olevan tärkeämpi, koska "[y]rityksen puolesta vaadimme lissenssin". Henkilökohtaisesti hän kuitenkin suosittelisi molempien koulutusten suorittamista. Yksi viidestä oli sitä mieltä, että henkilökohtaiseksi valmentajaksi hakiessa tulisi olla suoritettuna molemmat koulutukset. Kaksi muuta työnantajaa totesi työhön riittävän

ammattitaidon riippuvan hakijan taustoista, ei niinkään yksittäisistä koulutuksista. Työnantajien mielestä eroja ammattitaitoon yksilöissä tuo muun muassa persoonallisuus, aiempi työkokemus alalla, valmennustausta ja henkilökohtaisen valmentajan liikuntatausta.

Lähes kaikki (4/5) kyselyyn vastanneista piti liikunta-alan tutkintoja samassa asemassa pelkän Personal Trainer -koulutuksen kanssa eli liikunta-alan tutkinto itsessään ei takaa vielä henkilökohtaiseksi valmentajaksi pyrkivän ammattitaitoa. Toisaalta yksikään kyselyyn osallistuneesta viidestä liikunta-alan yritysten henkilöstöä rekrytoivasta tahosta ei kokenut Personal Trainer -koulutuksenkaan takaavan rekrytoitavan ammattitaitoa alalla.

Kolme viidestä esimiehestä oli sitä mieltä, että Personal Trainer -koulutus kehittää liikunnanohjaajan tutkinnon suorittaneen ammattitaitoa henkilökohtaisena valmentajana. Liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressin liikuntavastaavan mukaan Personal Trainer -koulutus kertaa tutkinnosta opittuja asioita ja tiivistää henkilökohtaisen valmennuksen työn pääkohdat. Lisäksi koulutukset havainnollistavat, miten tuoda jo opittu tieto käytäntöön asiakkaan kanssa. Sen sijaan Elixian Personal Trainer -päällikkö totesi kalliiden Personal Trainer -koulutusten olevan mahdollisesti turhia, koska moni liikunta-alan yritys kouluttaa työntekijänsä henkilökohtaisiksi valmentajiksi.

Kaikki kyselyyn vastanneet Personal Trainereita rekrytoivat esimiehet kertoivat Personal Trainer -sertifikaatin parantavan mahdollisuuksia päästä heille töihin henkilökohtaiseksi valmentajaksi. Liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressin oli kuitenkin ainoa yritys, jossa henkilökohtaiseksi valmentajaksi hakevalta vaaditaan Personal Trainer -sertifikaattia.

7.3 Liikunnanohjaajat ammattitaidon karttumisesta

Toukokuussa 2010 Haaga-Heliasta Vierumäeltä liikunnanohjaajaksi valmistunut liikunnanohjaaja 3 oli toiminut Personal Trainerina yhden vuoden ja yhdeksän kuukautta. Hän oli valinnut liikunnanohjaajan tutkintoa suorittaessaan syventäväksi aineeksi valmennuksen. Liikunnanohjaaja 3:lla on 19 vuoden kokemus kilpaurheilusta, ja valmennustausta hänellä on Thai-nyrkkeilystä, uinnista ja tenniksestä. Liikunnanohjaajan tut-

kinnon jälkeen liikunnanohjaaja 3 koki olevansa ylikoulututtanut henkilökohtaiseksi valmentajaksi. Hän teki viisi kuukautta töitä Elixiaassa Personal Trainerina, minkä jälkeen hän haki siellä vapautunutta Personal Trainer -päällikön paikkaa. Liikunnanohjaaja 3 valittiin kyseiseen esimiestehtävään, ja hän koki koulutuksensa vastaavan nykyistä työnkuvaansa.

Liikunnanohjaaja 3 ei ole käynyt maksullista Personal Training -koulutusta, koska hän ei uskonut sitä tarpeelliseksi itselleen laajan liikunta-alan työ- ja koulutuskokemuksensa vuoksi. Häneltä ei ole koskaan vaadittu työnhakutilanteessa Personal Trainer -sertifikaattia. Liikunnanohjaaja 3:n mielestä parhaimpien Personal Trainer -koulutusten hinta-laatusuhde on kohdallaan, mutta niiden lisäksi on olemassa kouluttajatahoja, jotka myyvät sertifikaatteja myös ”ammattitaidottomille tusinasuorittajille”. Siksi monet yritykset eivät ole kiinnostuneita sertifikaateista vaan kouluttavat itse ohjaajansa. Yritysten omat koulutukset on laadittu perehdyttämismielessä, vaikka työnhakijalla olisikin aiempaa koulutusta alalta.

Liikunnanohjaaja 3:kin osallistui Elixialla työskennellessään yrityksen omaan henkilökohtaisen valmennuksen koulutukseen ja Personal Trainer -päällikön tehtävään siirtYESsään liikunta-alan esimieskoulutukseen. Hän piti Elixian omia koulutuksia ja käytännön työtä riittävinä pätevöittämään hänet uusiin henkilökohtaisen valmennuksen työtehtäviin. Liikunnanohjaaja 3:n mukaan henkilökohtaiseksi valmentajaksi pyrkivän liikunnanohjaajan ei siis ole tarpeen suorittaa maksullista Personal Training -koulutusta ja hankkia Personal Trainer -sertifikaattia. Liikunnanohjaajalla tulee kuitenkin olla kokemusta valmennuksesta, kilpaurheilusta, kuntosaliharjoittelusta, ravinnosta tai toiminnallisesta harjoittelusta.

Vierumäellä Suomen Urheiluopistossa vuonna 2009 liikunnanohjauksen perustutkinnon suorittanut entinen Elixian Personal Trainer liikunnanohjaaja 4 ei ollut hänkään käynyt maksullisia Personal Trainer -koulutuksia. Hänen mukaan kaikki vähintään ammattikoulutason liikuntakoulutuksen käyneet pärjäävät Personal Training -alalla ilman maksullisia koulutuksia. Toisaalta myös liikunnanohjaaja 4 koki Elixian oman koulutuksen olleen hyödyksi henkilökohtaisen valmennuksen työmarkkinoilla. Maaliskuussa 2011 tehdyn haastattelun aikaan liikunnanohjaaja 4:lle oli ehtinyt kertyä työkokemusta

henkilökohtaisena valmentajana noin puoli vuotta, ja hän työskenteli Tsemppari-nimisessä yrityksessä toiminimellä. Hän kertoi, että hän aikoi tulevaisuudessa painottaa toimintaansa Personal Training -palveluidensa markkinointiin ja uusien asiakkaiden hankintaan. Business-puolta ajatellen liikunnanohjaaja 4 koki tarvitsevansa enemmän yrittäjäyksi- kuin Personal Training -koulutusta.

Siinä missä liikunnanohjaaja 3 ja liikunnanohjaaja 4 eivät kokeneet Personal Training -koulutuksen olevan tarpeellinen liikunta-alan tutkinnon suorittaneelle, aloitteleva henkilökohtainen valmentaja liikunnanohjaaja 1 ja kokenempi Personal Trainer liikunnanohjaaja 2 olivat sitä mieltä, että Personal Trainer -koulutus voisi olla hyödyllinen. Liikunnanohjaajaksi vuonna 2011 valmistunut liikunnanohjaaja 1 arveli, että Personal Trainer -koulutus antaisi hänelle uusia näkökulmia ja kehittäisi palveluiden markkinointitaitoja, mutta hän ei ollut suorittanut yksityisten tahojen Personal Trainer -sertifikaattiin oikeuttavaa koulutusta niiden kalliin hinnan vuoksi. Toisaalta liikunnanohjaaja 1 ei nähnyt henkilökohtaisen valmentajan koulutuksia Personal Trainerina työskentelylle välttämättömiksi, koska pelkkä Personal Trainer -koulutuksen suorittaminen ei tee kenestäkään liikunta-alan ammattilaista. Pätevään ja ammattitaitoiseen työskentelyyn asiakkaiden kanssa vaaditaan laajempaa pohjaa ja asiantuntemusta kuin mitä pelkät koulutukset voivat antaa.

Liikunnanohjaaja 2 oli maaliskuussa 2011 tehdyn sähköpostihaastattelun aikaan työskennellyt yli kaksi vuotta Personal Trainerina Alexiumissa, Helsingin keskustan Elixiasa. Hänen liikunta-alan koulutushistoriansa alkoi FISAF-kuntosaliohjaajan kurssista, jonka hän suoritti vuonna 2003. Neljä vuotta myöhemmin liikunnanohjaaja 2 suoritti liikunnanohjaajan perustutkinnon Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä. Haastatteluhetkellä hänellä oli vielä kesken liikunnanohjaajan opinnot Haaga-Helian ammattikorkeakoulussa.

Elixiasa työskennellessään liikunnanohjaaja 2 suoritti Elixia Training Support -koulutuksen. Hänen henkilökohtaisessa valmennuksessa kokenut kollega ehdotti hänelle myös maksullisen Personal Training -koulutuksen suorittamista. Liikunnanohjaaja 2 työskenteli yli vuoden Personal Trainerina ennen kuin hän hakeutui kyseisen alan koulutukseen. Liikunnanohjaaja 2 valitsi Trainer Labin kouluttajakseen ja on ollut valin-

taansa tyytyväinen. Hän koki mielekkääksi erityisesti Trainer Labin käytännönläheisen pienryhmätyöskentelyn. Liikunnanohjaajan perustutkintoa suorittaessaan häntä oli harmittanut suurissa ryhmissä työskentely, koska tuolloin joitain aiheita oli hänen mielestään jäänyt käsittelemättä.

Toisaalta liikunnanohjaaja 2 koki olleensa käytännön ohjaustilanteissa hyvä jo ennen koulutusta, joten tällä osa-alueella Personal Trainer -koulutus ei antanut hänelle suuresti uutta. Koulutus kuitenkin lisäsi hänen itseluottamustaan työssään ja varmuutta omasta ammattitaidostaan. Vaikka liikunnanohjaaja 2 koki monien läpikäytyjen asioiden olleen entuudestaan tuttuja liikunnanohjaajan opinnoista, koulutus syvensi ja laajensi hänen tietojaan henkilökohtaisesta valmennuksesta. Alalla työskentelyn kannalta erityisen tärkeää oli se, että koulutus keskittyi ainoastaan Personal Training -ammattiin, joka oli vain yksi monista aiheista Urheiluopistolla.

Eniten liikunnanohjaaja 2 koki kehittyneensä markkinointi- ja myyntipuolen asioissa. Hänen mukaansa taitavakaan ohjaaja ei saa töitä, jos ei osaa myydä palveluitaan. Personal Trainer -koulutusten hinta on liikunnanohjaaja 2:n mielestä korkea, mutta hän ei silti kadu sijoitustaan. Business-puolen koulutus on tärkein yksittäinen syy, jonka takia liikunnanohjaaja 2 suosittelisi koulutusta muille henkilökohtaiseksi valmentajaksi pyrkiville liikunta-alan ammattilaisille. Liikunnanohjaaja 2 muisteli, että vastaavanlaista opetusta ei käyty läpi hänen opisto- tai korkeakoulutason tutkinnoissaan.

7.4 AMK-koulutusvastaavat ammattitaidon karttumisesta

Haaga-Helian liikunnanohjaajatutkinnon koulutusohjelmajohtaja Mika Tenhu ei tukenut Personal Training -kouluttajien näkemyksiä ammattikorkeakoulujen vanhanaikaisuudesta. Ammattikorkeakoulujen opetussuunnitelmia kehitetään jatkuvasti ja pienempiä kurssisisältöjä päivitetään vuosittain. Koulutussisältöjä ei kuitenkaan muokata vaihtuvien, erilaisten järjestöjen markkinoimien ja median esiin nostamien trendien vaan työelämän ehdoilla. Tenhun mukaan tutkinnon suorittanut asiansa osaava henkilö pysyy helposti omaksumaan muutamassa tunnissa uudet päivitetty trendituotteet. Hän korosti, että moni liikunta-alalla trendikkääksi nouseva asia, kuten toiminnallinen anatomia, on todellisuudessa vain perinteistä liikuntaa, jota markkinoidaan uudella nimellä.

Tärkeintä on Tenhun mielestä sellaisen kokonaisuuden opettaminen, joka on ihmisen liikuttamisen taustalla.

Kajaanin ammattikorkeakoulun koulutusohjelmavastaavan Katri Takalan mielestä ammattikorkeakoulujen liikunta-alan koulutusohjelmaan tulee ehdottomasti sisällyttää henkilökohtainen valmentaminen, johon opiskelijat voivat halutessaan suuntautua. Personal Traineriksi halutessaan oppilas voisi valita itselleen yrittäjäys- ja liiketoiminta-osaamista sekä kaikkea, mikä tukee henkilökohtaisena valmentajana toimimista. Kajaanin ammattikorkeakoulu onkin siirtymässä uuteen opetussuunnitelmaan, jossa opiskelijat voivat rakentaa itsellensä haluamansa opiskelupolun.

Takala kertoi kannattavansa aina jatkokouluttautumista. Hän ei kuitenkaan uskonut, että Personal Trainer -koulutus olisi välttämätön liikunnanohjaajaksi valmistuneelle, eikä liikunnanohjaajan tarvitsisi osallistua maksulliseen Personal Trainer -koulutukseen ollakseen valmis henkilökohtaisen valmentajan markkinoille. Suurempi merkitys on yksilöiden osaamistasolla ja motivaatiolla opiskella, ei koulutuksista saatavilla papereilla. Toisaalta Takala arvioi, että Personal Trainer -koulutus tarjoaisi uusia näkökulmia ja mahdollisesti käynnistäisi opiskelijassa uuden tiedonkeräyksen halun.

Myös Tenhu piti Personal Trainer -koulutuksia hyvinä täsmäkoulutuksina henkilökohtaiseksi valmentajaksi pyrkiville, koska tietyt opetussisällöt palvelevat nimenomaan Personal Traineriksi ryhtyvän koulutustarpeita. Haaga-Helian Vierumäen toimipisteen liikunnanohjaajakoulutuksesta vastaavien henkilöiden tekemä vertailu oli paljastanut, että Personal Trainer -koulutuksissa ja liikunnanohjaajatutkinnoissa on paljon samaa, mutta joitakin eroavaisuuksiakin löytyy. Nimittäin Personal Trainer -koulutuksissa käydään läpi tiettyjä aihealueita, joita ei liikunnanohjaajatutkintojen opintosuunnitelmissa ole. Tenhu kuitenkin painotti, että liikunnanohjaajatutkintojen suuntaavat opinnot ovat kolme kertaa laajemmat kuin Personal Trainer -koulutus, joten sama pätee myös toisinpäin, sillä ammattikorkeakoulututkinto antaa huomattavasti laajemmat eväät liikunta-alalla työskentelevälle. Tenhun mukaan huomion arvoista on myös se, että jos tutkinnosta valmistunut on jo toiminut Personal Trainerin työssä ja peilannut tutkintonsa oppeja työhönsä, ei erillisten kurssien käyminen ole tarpeellista.

Kuten Takala myös Tenhu totesi, että erillisen Personal Trainer -koulutuksen tarpeellisuus on lopulta hyvin paljon kiinni opiskelijan opiskelumotivaatiosta. Takalan mukaan joidenkin liikunnanohjaajien kiinnostuminen henkilökohtaisen valmennuksen alaa ja sen opiskelua kohtaan alkaa vasta kauan tutkinnon suorittamisen jälkeen, jolloin heille voi olla suurtakin hyötyä Personal Trainer -koulutuksista ja niistä saatavasta tiedon- ja ohjaustaitojen kertauksesta.

7.5 Kuluttajat Personal Trainingistä ja ammattitaidon karttumisesta

Tutkimuksessa kysyttiin, mikä tai kuka on Personal Trainer. Kuluttajien mukaan Personal Trainer on "liikunta-alan ammattilainen, joka suunnittelee asiakkaalle liikuntaohjelman ja tarkkailee sen toteutumista" sekä "antaa tarvittaessa lisäohjeita". Personal Trainer "neuvoo liikunnan harrastajaa saavuttamaan henkilökohtaiset liikuntaan liittyvät tavoitteensa" ja "parhaat osaavat myös tsemptata asiakastaan, kun motivaatio rakoilee". Lisäksi kuluttajilta tiedusteltiin, millä tavalla he selvittäisivät, olisiko heidän Personal Trainerinsa ammattitaitoinen.

Taulukko 2. Personal Trainerin ammattitaidon selvittämistavat kyselyyn osallistuneiden kuluttajien ilmoittamina (n= 30) f= vaihtoehdon valinneiden lukumäärä.

PT:n ammattitaidon selvittämistapa	f
Suullinen esittäytyminen	16
Ansioluettelo	14
Työnantaja	14
Lisenssi	9
Kaverien/tuttujen suositus	3
Suoritettu tutkinto	2
Ohjaustilanne käytännössä	1

Kuluttajista yli puolet (16/30) arvioisi henkilökohtaisen valmentajan ammattitaitoa Personal Trainerin suullisen esittäytymisen, hänen ansioluettelonsa (14/30) ja työnantajan (14/30) perusteella. Valmiiksi annettujen vaihtoehtojen lisäksi kuluttajat kertoivat pitävänsä tärkeänä kavereiden ja tuttujen suosituksia (3/30), Personal Trainerin suorittamaa tutkintoa (2/30) tai (1/30) ammattitaidon toteamista käytännön ohjaustilanteessa.

Kolmasosa vastanneista (9/30) piti Personal Trainer -sertifikaattia tärkeänä, vaikka vain kaksi kolmestakymmenestä tunnisti termejä, kuten EREPS, FAF, FISAF, Trainer4You ja Trainer Lab nimeltä. Yksi vastanneista ilmoitti pitävänsä henkilökohtaisen valmentajan ansioluetteloa, työnantajaa ja lisenssiä tärkeimpinä Personal Trainerin ammattitaitoa osoittavina tekijöinä. Näistä lisenssi oli kuitenkin tärkein, koska se oli hänen mukaansa osoitus Personal Trainerin saaman koulutuksen laadusta.

Kyselytutkimuksessa tiedusteltiin, uskoivatko kuluttajat Personal Trainerin olevan ammattitaitoinen, jos tämä olisi suorittanut erityisen Personal Trainer -koulutuksen tai liikunta-alan tutkinnon, kuten liikunta-neuvojan (n. 3 vuotta) tai liikunnanohjaajan (n. 3,5 vuotta). Valtaosa kuluttajista (24/30) oli sitä mieltä, että henkilökohtainen valmentaja on ammattitaitoinen suorittuaan Personal Trainer -koulutuksen. Yksi vastanneista tarkensi kyllä-vastaustaan: "Jos kansainvälinen." Kaksi kuluttajista ilmoitti, että he haluaisivat kuitenkin haastatella Personal Traineria sen lisäksi, että tämä näyttäisi todistuksen koulutuksesta.

Lähes kaikki kuluttajista (29/30) mielsivät liikunnanohjaajan tutkinnon takaavan Personal Trainerin ammattitaidon. Yksi heistä tarkensi vastaustaan seuraavasti: "Uskon, että tällä koulutuksella ainakin liikunta-alan tuntemus on tullut tutuksi. Asiakaspalvelutaidoista en tiedä."

Taulukko 3. Pelkän Personal Trainer -koulutuksen tai liikunnanohjaajan tutkinnon riittävyys ammattitaitoiseen henkilökohtaiseen valmennukseen kyselyyn osallistuneiden kuluttajien ilmoittamina (n= 30) f= vaihtoehdon valinneiden lukumäärä

Pelkkä Personal Trainer -koulutus	f
Kyllä	24
Ei	6
Pelkkä Liikunnanohjaajan tutkinto	f
Kyllä	29
Ei	1

Lopuksi kuluttajilta kysyttiin, arvelivatko he liikunta-alan tutkinnon suorittaneen Personal Trainerin olevan ammattitaitoisempi, jos tämä suorittaisi myös Personal Trainer -koulutuksen. Viisi kuudesta kuluttajasta uskoi, että liikunta-alan tutkinnon suorittanut henkilökohtainen valmentaja olisi ammattitaitoisempi, jos tämä suorittaisi myös Personal Trainer -koulutuksen. Muutaman vastauksiaan tarkentaneen kuluttajan mukaan liikunta-alan tutkinnon suorittanut henkilökohtainen valmentaja ”varmasti osaisi auttaa ja ohjata ihmisiä erittäin hyvin ilman PT -tutkintoa, mutta erikoistuminen alaan on kuitenkin aina iso plussa” ja ”voisi luulla, että Personal Trainer -niminen koulutus toisi jotain lisävalmiutta toimia Personal Trainerina”. Personal Trainerin henkilökohtaisia ominaisuuksia korostettiin muutamien kuluttajien tarkennuksissa: ”Ei välttämättä, toki riippuu henkilöstä ja taustasta” ja ”EHKÄ, ylikoulutus → epävarmuus. Henkilökohtaiset erot, koulutus ei aina korvaa.”

Ei-vastauksien tarkennuksissa kuluttajat arvelivat, että Personal Trainer -koulutus ei olisi välttämätön, koska ”kai samoja asioita opettaa liikunta-alan tutkintokin” ja ”kummassakin koulutusohjelmassa käydään liikuntaa liittyvät asiat sekä ravintoasiat läpi.”

Taulukko 4. Liikunnanohjaajan ammattitaidon kehittyminen Personal Training -koulutuksen avulla kyselyyn osallistuneiden kuluttajien ilmoittamina (n= 30)
f= vaihtoehdon valinneiden lukumäärä

Ammattitaitoisempi	f
Kyllä	25
Ei	4
Ehkä	1
Ei tunne koulutusten välisiä eroja.	5
Koulutukset opettavat samoja asioita.	2
Personal Trainer -koulutus erikoistaa liikunnanohjaajan henkilökohtaiseen valmennukseen.	2

8 Pohdinta

Tämän tutkimuksen päälöydöksenä voidaan pitää sitä, että jokaisen liikunnanohjaajan on itse arvioitava koko koulutustaustansa, valmennus- ja työkokemuksensa sekä tulevan mahdollisen työnantajansa perusteella, voisiko Personal Trainer -koulutus kehittää niin merkittävästi hänen ammattitaitoaan, että hänen kannattaisi maksaa koulutuksesta. Joka tapauksessa tutkimuksen perusteella näyttäisi siltä, että maksullinen Personal Trainer -koulutus ei olisi välttämätön kaikille liikunnanohjaajalle henkilökohtaisen valmennuksen työtehtävistä selviytymiseksi, mutta todennäköisesti koulutuksesta olisi hyötyä kaikille. Kysymykseen siitä, parantavatko Personal Training -koulutuksen suorittaminen ja -sertifikaatti liikunnanohjaajan mahdollisuuksia työllistyä henkilökohtaisiksi valmentajiksi, voi antaa suuremman vastauksen. Koulutus ja sertifikaatti parantavat työllistymismahdollisuuksia, mutta ne eivät ole liikunnanohjaajille välttämättömät.

Haastatteluiden perusteella näyttää siltä, että liikunnanohjaajia arveluttaa kahdesta syystä osallistuminen maksullisiin Personal Trainer -koulutuksiin: koulutusten hinta on heille liian korkea, ja merkittävimpiä Personal Trainereiden työllistäjiä tänä päivänä ovat liikunta- ja hyvinvointikeskukset, jotka kouluttavat itse henkilökuntansa Personal Trainereiksi. Personal Trainer -kouluttajille tehdyn haastatteluiden perusteella Fitness Academy of Finlandin, Kuntoliikuntaliiton, Trainer4Youn, Trainer Labin ja Scandinavian Academy of Fitness Educationin Personal Trainer -koulutusten laatu on erittäin korkea ja siksi kustannukset nousevat suuriksi. Koska alalla on useampi kouluttaja, kilpailu yritysten välillä pitää varmasti koulutusten hinnat lähellä niiden oikeaa arvoa. Kolme kyselytutkimukseen vastannutta liikunnanohjaajan tutkinnon omaavaa Personal Traineria kehuivat kuitenkin työnantajansa tarjoaman koulutuksen olleen heille riittävä. Työnantajien tarjoamien koulutusten ongelmaksi voi kuitenkin muodostua se, että työsopimuksesta ja työnantajasta riippuen Personal Traineriksi koulutettava työntekijä saattaa joutua maksamaan koulutuksensa takaisin sitoutumalla työskentelemään sovituksi ajaksi koulutuksen kustantaneelle työnantajalle.

Tutkimukseen osallistuneet liikunta-alan ammattilaiset olivat yhtä mieltä siitä, että Personal Training -koulutuksessa saa liikunnanohjaajan tutkintoon verrattuna kohdistempaa ja siten helpommin omaksuttavaa tietoa henkilökohtaisesta valmennuksesta.

Personal Trainer -kouluttajat pitivät ammattikorkeakoulujen liikunnanohjaajan tutkintoa hyvänä pohjakoulutuksena, vaikka jotkut heistä uskoivat, että ammattikorkeakoulujen opintosuunnitelmat ovat vanhanaikaisia eivätkä ne tue riittävästi työelämään siirtyvän liikunnanohjaajan käytännön osaamistaitoja. Vaikka Personal Trainer -koulutukset sisältävät paljon samaa asiaa kuin liikunnanohjaajan tutkinnot, Personal Trainer -kouluttajien mielestä heidän koulutuksensa syventävät jo opittuja tietoja ja täydentävät niitä uudemmallalla tiedolla. Tämän lisäksi Personal Trainer -koulutuksessa hiotaan heidän mukaansa sellaisia taitoja, jotka helpottavat liikunnanohjaajia siirtämään oppimansa käytännön työtilanteisiin ja siten valmistavat heitä nimenomaan Personal Trainer -ammattiin. Toisaalta Personal Trainer -koulutus on antoisampaa, jos siihen osallistuvalla on jo aikaisempi liikunta-alan tutkinto ja hänen teoretietonsa ovat hyvät. Esimerkiksi liikunnanohjaajan on Personal Trainer -kouluttajien mielestä aloittelijaa helpompi sisäistää Personal Trainer -koulutuksessa opeteltavat asiat ja soveltaa niitä henkilökohtaisen valmentajan käytännön työssä.

Ammattikorkeakoulujen koulutusvastaavat olivat sitä mieltä, että liikunnanohjaajan tutkinto on henkilökohtaisena valmentajana työskentelyyn riittävä. Ammattikorkeakoulussa opiskelijat voivat itse suunnitella opintopolkunsa ja täten valita opintojaksot, jotka vastaavat parhaiten henkilökohtaisen valmentajan työnkuvaa. Huomion arvoista on kuitenkin se, että ammattikorkeakoulujen valinnaiset opinnot, kuten Kajaanin ammattikorkeakoulun ja Haaga-Helian 30 opintopisteen suuntaavat opinnot, eivät välttämättä anna samoja valmiuksia työskennellä Personal Trainerina. Nimittäin ammattikorkeakoulujen Internet-sivuilla ilmoitettujen tietojen perusteella näyttäisi siltä, että Haaga-Helian suuntaavat opinnot "valmennus ja terveystoiminta" istuisivat paremmin henkilökohtaisen valmentajan perinteiseen työtoimenkuvaan kuin Kajaanin suuntaavat opinnot "terveystoiminta, aktiviteettimatkailu sekä lasten ja nuorten liikunta". Toisaalta ammattikorkeakoulujen koulutusvastaavat kertoivat pitävänsä hyvänä kaikkea lisäkoulutusta ja he uskoivat Personal Trainer -koulutuksien tarjoavan kohdistettua tietoa henkilökohtaisesta valmennuksesta.

Opinnäytetyössä ei ollut mahdollista vertailla liikunnanohjaajan tutkinnon ja Personal Trainer -koulutusten koulutussisältöjä, koska Personal Trainer -koulutuksien tarkasta sisällöstä ei ollut saatavilla julkista tietoa opinnäytetyön kirjoitushetkellä. Liikunnanoh-

jaaja saa kyllä helposti tietoa siitä, minkälaisia opetusmoduuleja Personal Trainer -koulutukset pitävät sisällään, mutta yksittäisten opetusmoduulien kestosta ja laajuudesta ei. Näin ollen hänen on mahdotonta verrata Personal Trainer -koulutuksia ja liikunnanohjaajan tutkintoon sisältyviä opintojaksoja toisiinsa. Kuten vertailu (Taulukko 1.) FAF International Personal Training -koulutuksen ja liikunnanohjaaja tutkinnon välillä osoittaa, liikunnanohjaajan tutkinnon suorittanut ei siis voi etukäteen selvittää, käsitelläänkö Personal Training -koulutuksessa esimerkiksi anatomiaa saman verran, enemmän vai vähemmän kuin liikunnanohjaajakoulutuksessa.

Ainoastaan lukuja tarkastellessa voidaan todeta, että kaikkien liikunnanohjaajan tutkintoa suorittavien henkilöiden on pakko osallistua noin 783 tuntia kestäville opintojaksoille, joille löytyy vastaavuuksia FAF International Personal Trainer -koulutukseen kuuluvista opetusmoduuleista. Taulukkoa 1. tarkastellessa on kuitenkin hyvä huomata, että liikunnanohjaajan tulee valita opintopolkunsa oikein, jotta se vastaisi mahdollisimman hyvin FAF:n opintomoduleita. Jos siis liikunnanohjaajaksi kouluttautuva valitsee koulutuslinjansa Personal Training -ammattia silmällä pitäen, hänen tutkintoonsa sisältyy 783 pakollisen tunnin lisäksi useita satoja tunteja sellaisia opintoja, jotka näyttäisivät vastaavan FAF:n opetusmoduuleista. Toisaalta pelkkä opetusmoduulien ja opintojaksojen kestojen vertailu ei välttämättä ole kovinkaan hedelmällistä, koska luvut sinänsä eivät kerro kummankaan koulutuksen laadusta tai sisällöstä mitään.

Lähes kaikki Personal Training -kouluttajat haluaisivat yhteisen koulutuslaatua tarkkailevan ulkopuolisen järjestön. Opetusministeriö tuskin ryhtyy valvomaan Personal Trainer -koulutuksia, koska sen kiinnostus kohdistuu tutkimusta varten haastateltujen mukaan suurempiin opistotason tutkintokokonaisuuksiin. Koulutuslaadunvalvonnan yhtenäistäminen lähivuosina ei kuitenkaan ole mahdotonta, koska European Health & Fitness Association eli EHFA valvoo jo kahta Suomessa toimivaa Personal Trainereita kouluttavaa yritystä, Fitness Academy of Finlandia ja Scandinavian Academy of Fitness Educationia, ja Kuntaliikuntaliitto on EHFA:n jäsen. Kaikkien tuntema laadukasta koulutusta akkreditoiva puolueeton organisaatio lisäisi varmasti Personal Trainer -kouluttajien myöntämien sertifikaattien luotettavuutta Suomessa.

Tutkimuksen aikana selvisi, että Personal Trainer -koulutuksen merkitys liikunnanohjaajan ammattitaidon kasvattajana riippuu kaikkein eniten siitä, minkälainen koulutus-, valmennus- ja työtausta liikunnanohjaajalla on sekä siitä, minkä verran hänellä on kiinnostusta ja tiedonjanoa henkilökohtaisesta valmennuksesta ja minkälainen motivaatio itsenäiseen opiskeluun hänellä on. Kyse on siis siitä, että tietojen oppiminen ei riipu kouluttajatahosta, vaan tietojen sisäistäminen ja taito soveltaa niitä käytäntöön on yksilökohtaista. Näin ollen liikunnanohjaajan opinnot tai osallistuminen Personal Trainer -koulutukseen eivät yksistään takaa Personal Trainerin työkuvassa pärjäämistä.

Myös Personal Trainereina työskennelleet liikunnanohjaajat vahvistivat sen käsityksen, että maksullisen Personal Training -koulutuksen tarpeellisuus on hyvin yksilökohtaista. He uskoivat, että Personal Trainer -koulutuksista voisi olla hyötyä etenkin sellaisille liikunnanohjaajan tutkinnon suorittaneille, jotka eivät olleet sisällyttäneet tutkintopoluunsa riittävästi markkinointi- ja myyntipuolen opintoja. Haastateltujen mukaan pelkät ohjaustaidot eivät nimittäin välttämättä riitä henkilökohtaisena valmentajana työskentelemissä, koska useimmissa liikunta- ja hyvinvointikeskuksissa palkka maksetaan yleensä provisiona jokaista valmennettua asiakasta kohden, ja nämä asiakkaat Personal Trainerin tulee hankkia itse. Markkinointi- ja myymistaitojen tarve ei siten rajoitu vain yritystoimintaan ja toiminimeä käyttäville. Personal Trainer -koulutusten markkinointiosiossa käsitellään nimenomaan henkilökohtaisten valmennussuhteiden markkinointia. Toisaalta, jos liikunnanohjaajalla on laaja kokemus liikunta-alan työelämästä ja valmentamisesta ja puutteita vain yhdessä henkilökohtaisen valmennuksen osa-alueessa, kuten yrittäjyydessä, myynnissä tai asiakashankinnassa, voisi hän varmasti osallistua Personal Training -koulutusta edullisemmille ja kohdistetummille kursseille, joita järjestävät esimerkiksi erilaiset opistot.

Kaikista haastattelu- ja kyselytuloksista päätellen merkittävin tekijä Personal Trainerin ammattitaidon ja työllistymisen kannalta on liikunnanohjaajan tutkinnon ulkopuolisen kokemuspohjan lisäksi liikunnanohjaajan persoonallisuus. Tutkimustulos vahvistaa siten tutkija Riitta Pirisen arvion. Pirinen totesi Liikunta ja tiede -lehden vuoden 2010 ensimmäisessä numerossa olleessa artikkelissaan, että ohjaajan henkilökohtaiset ominaisuudet, kuten persoonallisuus ja sosiaalisuus, nousevat jopa koulutusta ja työkokemuksesta tärkeämpään osaan työnhakutilanteessa (Pirinen 2010, 75–77).

Vaikka kyselytutkimukseen vastanneista kuluttajista noin puolet kertoi selvittävänsä mahdollisen Personal Trainerinsa ammattitaitoisuuden tarkastamalla tämän ansioluettelon ja työnantajan (Taulukko 2.), suurin osa heistä piti kuitenkin Personal Trainerin suullista esittäytymistä yhtenä tärkeimpänä asiana arvioitaessa henkilökohtaisen valmentajan ammattitaitoa. Tämä vaikuttaisi viittaavan siihen, että koulutuksen, työkokemuksen ja Personal Training -sertifikaattia tärkeämpiä ovat kuluttajien mielestä henkilökohtaisen valmentajan sosiaaliset taidot ja persoonallisuus. Myös tämä tutkimustulos vahvistaa Pirisen väitteen ohjaajan ulosannin tärkeydestä.

Personal Trainer -nimikkeen alla toimiva ammattikunta on Suomessa vielä hyvin nuori. On kulunut vasta neljätoista vuotta siitä, kun ensimmäiset henkilökohtaiset valmentajat saivat erillisen Personal Trainer -koulutuksen (FAF 2011). On vaikea sanoa kuinka kauan kestää ennen kuin Personal Trainer -sertifikaatteja arvostetaan ja tunnustetaan samalla tavalla kuin Amerikassa. Tutkimuksen perusteella kuluttajien tietämys Personal Trainer -kouluttajista ja -sertifikaateista oli hyvin vähäinen, ja lähes kaikki Personal Trainereita rekrytoivat esimiehet olivat sitä mieltä, ettei liikunnanohjaaja tarvitse sertifikaattia työllistyäkseen henkilökohtaiseksi valmentajaksi. Toisaalta suoritettu Personal Training -koulutus parantaa heidän työllistymismahdollisuuksiaan.

Kuluttajat kertoivat, että jos he valitsisivat itselleen henkilökohtaista valmentajaa, he antaisivat enemmän arvoa pelkälle liikunnanohjaajan tutkinnoille kuin pelkälle Personal Trainer -koulutukselle (Taulukko 3.). Muutamat eivät osanneet kuitenkaan kertoa tarkemmin, mitä eroa kyseisillä opinnoilla oli (Taulukko 4.). Kuluttajat siis kokivat, että liikunta-alan tutkinnon suorittanut henkilö olisi pätevä henkilökohtainen valmentaja ilman Personal Trainer -koulutustakin (Taulukko 3.). Toisaalta enemmistö kuluttajista uskoo koulutusten kasvattavan liikunnanohjaajien ammattitaitoa (Taulukko 4.).

Koska Personal Training on vielä nuori liikunta-alan osa-alue Suomessa, siitä ei vielä ole olemassa kovinkaan paljon luotettavaa suomenkielistä tutkimusta. Tulevaisuudessa henkilökohtaisesta valmennuksesta on varmasti saatavilla enemmän tietoa. Mielenkiintoinen jatkotutkimus tälle opinnäytetyölle olisi saman aihealueen lähestyminen siten, että opinnäytetyötä kirjoittava suorittaisi itse Personal Trainer -koulutuksen ja kirjaisi

koulutuksen edetessä havaintojaan asenne- ja mielipide- sekä tieto- taidollisista muutoksista. Toinen potentiaalinen jatkotutkimusaihe tälle opinnäytetyölle olisi kartoittaa Personal Training -työmarkkinoiden kasvua esimerkiksi tutkimalla liikunta- ja hyvinvointikeskusten henkilökohtaisten valmennuspalveluiden myynnillistä kasvua.

Tätä opinnäytetyötä varten tehtyjen tutkimusten löydökset voivat hyödyttää liikunnanohjaajan tutkintoa suorittavia, liikunnanohjaajiksi valmistuneita, liikunta-alan opiskelusta kiinnostuneita sekä henkilökohtaisen valmentajan palkkaamista harkitsevia kulluttajia. Opinnäytetyötä lukiessa on kuitenkin hyvä pitää mielessä, että merkittävä osa tutkimuksen lähteistä muodostuu eri liikunta-alan henkilöiden haastatteluista. Haastattelujen vastaukset peilasivat voimakkaasti heidän omaa koulutus- ja työtaustaansa ja monet heidän mielipiteistään vaikuttivat toisaalta varsin jyrkiltä, toisaalta hieman puolustelevalta. Opinnäytetyön aihe, Personal Training -koulutusten tarpeellisuus liikunnanohjaajille, osoittautui siis arkaluonteiseksi.

Personal Trainerin -ammattista kiinnostuneiden tulevien liikunnanohjaajien näkökulmasta voisi olla hyvä, että tämän opinnäytetyön tutkimustulokset herättäisivät mielenkiintoa ja vuorovaikutuksellista keskustelua Personal Training -koulutusta tarjoavien yritysten, Personal Training -koulutuksesta vastaavien ja ammattikorkeakoulujen koulutussisällöistä vastaavien kesken. Opinnäytetyön tutkimustulosten perusteella liikunnanohjaajan tutkinto ja Personal Trainer -koulutukset täydentävät toisiaan. Nykytilanteessa koulutusten vastakkainasettelu ja aihealueen arkaluontoisuus eivät kuitenkaan tue yhteistä tavoitetta, joka on kouluttaa liikunta-alan ammattilaisia työelämään. Liikunnanohjaajien kannalta paras ratkaisu voisi olla se, että Personal Training -koulutusta tarjoavat yritykset ja ammattikorkeakoulut tekisivät nykyistä enemmän yhteistyötä. Jos molemmat koulutustahot keskustelisivat koulutuksista avoimesti sekä tulisivat toisiaan vastaan ja neuvottelisivat keskenään opiskelijaystävällisemmän hinnan, olisi liikunnanohjaajaksi opiskelevien kynnys osallistua Personal Training -koulutukseen matalampi.

Lähteet

ACSM 2011. ACSM Certified Personal Trainer. Luettavissa:
http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Certified_Personal_Trainer1&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=10930. Luettu: 18.3.2011.

Alanen, M. 8.3.2011. Koulutusassistentti. FAF. Puhelinhaastattelu.

Arcada 2011. Liikunta ja terveyden edistäminen. Luettavissa:
<http://www.arcada.fi/fi/koulutustarjonta/liikunta-ja-terveyden-edistaminen>.
Luettu: 8.10.2011.

Bennowellness 2011. Mitä on personal training. Luettavissa:
http://www.bennowellness.fi/mita_on_personal_training.html. Luettu: 3.10.2011.

Elixia 2011. Elixia kouluttaa työntekijöitään. Luettavissa:
<http://www.elixia.fi/info/?menu=15000016&id=15005532>. Luettu: 6.10.2011.

EHFA 2011a. European Health and Fitness Association. Luettavissa:
<http://www.ehfa.eu/>. Luettu: 7.9.2011.

EHFA 2011b. The European Register of Exercise Professionals. Luettavissa:
<http://www.ehfa.eu/index.php?id=63>. Luettu: 24.3.2011.

EREPS 2011. Missions and Objectives. Luettavissa: <http://www.ereps.eu/>. Luettu: 20.3.2011.

FAF 2011. FAF International PT (IPT1). Luettavissa: <http://www.faf.fi/courses/faf-international-personal-trainer/>. Luettu: 4.10.2011.

FISAF 2011a. Members. Luettavissa:
http://www.fisaf.org/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=18&Itemid=168. Luettu: 6.10.2011.

FISAF 2011b. Federation of International Sports, Aerobics and Fitness. Luettavissa: http://www.fisaf.org/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=102&Itemid=184. Luettu: 24.3.2011.

Haaga-Helia 2011a. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Luettavissa: http://www.haaga-helia.fi/fi/koulutus-ja-hakeminen/tutkintokoulutus/liikunta/liikunnan-ja-vapaa-ajan-koulutusohjelma-vierumaki-nuoret-ja-aikuiset/index_html#liiketalouden-koulutusohjelma. Luettu: 11.4.2011.

Haaga-Helia 2011b. Kansainväliset opinnot. Luettavissa: [http://www.haaga-helia.fi/fi/opinto-opas/opiskelu-haaga-heliassa/kansainvalistasuuntaauralle/index.html/?searchterm=Degree Programme in Sports and Leisure Management](http://www.haaga-helia.fi/fi/opinto-opas/opiskelu-haaga-heliassa/kansainvalistasuuntaauralle/index.html/?searchterm=Degree+Programme+in+Sports+and+Leisure+Management). Luettu: 9.9.2011.

Haaga-Helia 2011c. Opintojaksoluettelo. Luettavissa: <http://www.haaga-helia.fi/fi/koulutus-ja-hakeminen/tutkintokoulutus/liikunta/liikunnan-ja-vapaa-ajan-koulutusohjelma-vierumaki-nuoret-ja-aikuiset/opintojaksoluettelo>. Luettu: 10.9.2011.

Haavisto, S., Kasurinen, R., Leivo-Kaija, H. & Kantaneva, M. 2002. Personal Trainer - Henkilökohtainen kuntovalmentaja. Gummerus. Jyväskylä.

Haikarainen, T. 13.10.2011. Kouluttaja. SAFE. Haastattelu. Helsinki.

Job Descriptions 2011. Personal Trainer job description and career opportunities. Luettavissa: <http://www.jobdescriptions.net/professional/personal-trainer/>. Luettu: 12.4.2011.

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

KAJAK 2009a. Liikunnanohjaajaksi englanninkielisessä koulutusohjelmassa.

Luettavissa:

http://www.kajak.fi/suomeksi/Hakijalle/Tutkintoon_johtava_koulutus/Liikunnanohjaajaksi_englanninkielisessa_koulutusohjelmassa.iw3. Luettu: 7.10.2011.

KAJAK 2009b. Liikunnanohjaajakoulutus. Luettavissa:

http://www.kajak.fi/suomeksi/Hakijalle/Tutkintoon_johtava_koulutus/Liikunnanohjaajaksi.iw3. Luettu: 7.10.2011.

K&F Professional 2011. SAFE kouluttamaan suomalaisia liikunnan ammattilaisia.

K&F Professional 4/2011, s. 13.

KKA 2011. Korkeakoulujen arviointineuvosto. Luettavissa: <http://www.kka.fi/>.

Luettu: 4.4.2011.

Kuntoliikuntaliitto 2011a. FISAF Personal trainer koulutus. Luettavissa:

http://www.kunto.fi/koulutukset/fisaf_kuntosalikoulutukset/fisaf_personal_trainer_koulutus/. Luettu: 31.1.2011.

Kuntoliikuntaliitto 2011b. Personal trainer palvelut Luettavissa:

http://www.kunto.fi/koulutukset/personal_trainer_palvelut/. Luettu: 31.1.2011.

Kuntoliikuntaliitto 2011c. FISAF Kuntosalikoulutukset. Luettavissa:

http://www.kunto.fi/koulutukset/fisaf_kuntosalikoulutukset/. Luettu: 24.3.2011.

Kuntoliikuntaliitto 2011d. Kunto 50. Luettavissa: <http://www.kunto50.fi/>.

Luettu: 4.10.2011.

Kuntoliikuntaliitto 2011e. Kuntosalihjaajan peruskoulutus. Luettavissa:

http://www.kunto.fi/koulutukset/fisaf_kuntosalikoulutukset/kuntosalihjaajan_peruskoulutus/. Luettu: 13.10.2011.

Kuntoliikuntaliitto 2011f. Kuntosalihjaajan lisenssikoulutus. Luettavissa:
http://www.kunto.fi/koulutukset/fisaf_kuntosalikoulutukset/fisaf_kuntosalihjaajan_lisenssi/. Luettu: 13.10.2011.

Kuntoliikuntaliitto 2011g. Fyysisen kunnon testauskoulutus. Luettavissa:
http://www.kunto.fi/koulutukset/fisaf_kuntosalikoulutukset/fyysisen_kunnon_testauskoulutus/. Luettu: 13.10.2011.

Kuntoliikuntaliitto 2011h. Liikuntaravitsemuskoulutus. Luettavissa:
http://www.kunto.fi/koulutukset/fisaf_kuntosalikoulutukset/liikuntaravitsemuskoulutus/. Luettu: 13.10.2011.

Määttä, T. 13.10.2011. Toimitusjohtaja. Trainer4You. Puhelinhaastattelu.

Nobile, S. 8.9.2011. Kehityspäällikkö. Ladyline. Sähköpostihaastattelu.

Opiskelupaikka 2009. Liikunnanohjaaja (AMK). Luettavissa:
<http://www.opiskelupaikka.fi/Virtuaaliopo/Kysymykset/Liikunnanohjaaja-AMK>.
Luettu: 9.9.2011.

Paakkunainen, P. 24.3.2011. Liiketoimintajohtaja. FAF. Puhelinhaastattelu.

Pirinen, R. 2010. Koulutetuin ohjaaja ei ole aina sopivin ja pätevin. Liikunta & Tiede 1/2010, s. 75–77.

Puronaho, K. 2010. Liikunnan talous. Haaga-Helian ammattikorkeakoulu.
Luentomateriaali.

RAMK 2010. Kansainvälisen tason urheiluvalmennuksen diplomit ensimmäistä kertaa RAMKissa. Luettavissa:
<http://vanha.ramk.fi/?newsid=6531&deptid=5970&showmodul=&languageid=3&news=1>. Luettu: 8.10.2011.

Reponen, P. 2010. Personal Trainer tarjoaa räätälöityä valmennusta. Liikunta & tiede. 1/10, s. 73–74.

SAFE 2011a. Etusivu. Luettavissa: <http://www.safe-education.fi/>. Luettu: 18.9.2011.

SAFE 2011b. Personal Trainer. Luettavissa: <http://www.safe-education.fi/Kolututus/Personal-trainer/Licenssikoulutus/Personal-trainer/>. Luettu: 18.9.2011.

SAFE 2011c. Teoriakoulutus. Luettavissa: <http://www.safe-education.fi/Kolututus/Perusteoriakoulutus/Teoriakoulutus/Teoriakoulutus/>. Luettu: 13.10.2011.

SAFE 2011d. Kuntosaliohjaaja. Luettavissa: <http://www.safe-education.fi/Kolututus/Personal-trainer/Licenssikoulutus/Kuntosaliohjaaja/>. Luettu: 13.10.2011.

Sjöholm, K. 2010. Liikunnan aseman muutos. Haaga-Helian ammattikorkeakoulu. Luentomateriaali.

Stratton, A. 2010. Personal Trainer: History Of This Practice. Luettavissa: <http://www.articlesqueeze.com/health-articles/personal-trainer-history-of-this-practice/> Luettu: 18.3.2011.

Suomen kinesiologiayhdistys 2011. Mitä kinesiologia on?. Luettavissa: <http://www.kinesiologia.fi/mitaonkin.php>. Luettu: 14.9.2011.

Tilastokeskus 2006. Työikäinen väestö. Luettavissa: http://www.stat.fi/meta/kas/tyoikain_vaesto.html. Luettu: 12.4.2011.

Trainer4You 2011a. Personal Trainer -koulutus. Luettavissa: <http://www.Trainer4You.fi/koulutusputki/personal-trainer>. Luettu: 9.9.2011.

Trainer4You 2011b. Positiivisia muutoksia Trainer4You:n tulevaisuudessa!. Luettavissa: <http://www.trainer4you.fi/uutisarkisto/18/125-positiivisia-muutoksia-trainer4youn-tulevaisuudessa>. Luettu: 9.9.2011.

Trainer Lab 2011a. Koulutusjärjestelmä. Luettavissa: <http://www.trainerlab.fi/index.php/koulutusjaerjestelmae>. Luettu: 9.9.2011.

Trainer Lab 2011b. Trainer Lab Personal Trainer - Yksilövalmentajakoulutus. Luettavissa: <http://www.trainerlab.fi/index.php/trainer-lab-personal-trainer>. Luettu: 9.9.2011.

Trainer Lab 2011c. Trainer Lab Basic - Liikunnanohjauksen peruskoulutus. Luettavissa: <http://www.trainerlab.fi/index.php/trainer-lab-basic>. Luettu: 13.10.2011.

Trainer Lab 2011d. Trainer Lab Gym Trainer - Kuntosalihjaajakoulutus. Luettavissa: <http://www.trainerlab.fi/index.php/trainer-lab-gym-trainer>. Luettu: 13.10.2011.

Trainer Lab 2011e. Trainer Lab Group Fitness Trainer - Ryhmäliikuntaohjaajan koulutus. Luettavissa: <http://www.trainerlab.fi/index.php/trainer-lab-group-fitness-trainer>. Luettu: 13.10.2011.

YTJ 2011. Yritys- ja yhteisötietojärjestelmä. Luettavissa: <http://www.ytj.fi/yritystiedot.aspx?yavain=2127483&kielikoodi=1&tarkiste=FD5098EC02F461679E92F07A9E6E81F51693A02&path=1547>. Luettu: 9.10.2011.

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake Personal Trainereita työllistävälle

Kyselylomake Personal Trainereita työllistävälle

Yritys

Työnimike

Nykyinen työsuhde kestänyt Vuotta Kuukautta

Suoritetut liikunta-alan
tutkinnot ja kurssit

.....
.....

1. Uskotko, että Personal Trainer on ammattitaitoinen, jos hän on suorittanut VAIN lisensoidun Personal Trainer -koulutuksen?

Kyllä En

Tarkennus:

2. Uskotko, että Personal Trainer on ammattitaitoinen, jos hän on suorittanut VAIN liikunta-alan tutkinnon, kuten liikunta-neuvojan tai liikunnanohjaajan tutkinnon?

Kyllä En

Tarkennus:

3. Kumpi koulutus, vai molemmat, on sinusta välttämätön Personal Trainerille, lisensoitu Personal Trainer -koulutus vai liikunta-alan tutkinto?

lisensoitu Personal Trainer -koulutus Liikunta-alan tutkinto Molemmat

Tarkennus:

4 a) Uskotko, että liikunta-alan tutkinnon suorittanut Personal Trainer olisi ammattitaitoisempi, jos hän suorittaisi myös lisensoidun Personal Trainer -koulutuksen?

Kyllä En

Tarkennus:

b) Jos vastasit kyllä: Miksi/millä tavalla Personal Trainer -koulutus parantaa liikunta-alan tutkinnon suorittaneen ammattitaitoa?

Vastaus:

5. Parantaako lisensoitu Personal Trainer -koulutus mahdollisuuksia päästä teille töihin?

Kyllä Ei PT-lisenssi on välttämätön

Tarkennus:

6. Tiedätkö, mitä tarkoittavat EREPS, FAF, FISAF, Trainer4You tai TrainerLab?

Kyllä En

Tarkennus:

Kiitos vastauksistasi ja aurinkoista kesän jatkoa!

Terveisin Joonas Bergström

Liite 2. Kyselylomake Personal Trainereista työikäisille kuluttajille

Kyselylomake Personal Trainereista työikäisille (15-74v.) kuluttajille

Vastaajan sukupuoli Nainen Mies

Vastaajan ikä 15-30v. 31-45v. 46-60v. 61-74v.

Vastaajan liikunnallisuus < 1x/vko 1-2x/vko 3-4x/vko > 4x/vko

Mitä liikuntaa harrastat säännöllisesti? Lenkkeily Kuntosali Ryhmäliik. Lajiharrast.

Tarkennus/ Muu liikuntalaji:

1. Tiedätkö, mikä tai kuka on Personal Trainer?

Kyllä En

Tarkennus: (Huom! Jos vastasit kyllä, selitä lyhyesti, mikä on Personal Trainer)

2. Mistä tiedät tai miten ottaisit selvää, että Personal Trainerisi on ammattitaitoinen?

(voit halutessasi rastittaa useamman vaihtoehdon)

Personal Trainerin - Suullinen esitt. Ansioluett. Työnantaja Lisenssi

Tarkennus / Muu tapa:

3. Uskotko, että Personal Trainerisi on ammattitaitoinen, jos hän on suorittanut erityisen Personal Trainer -koulutuksen?

Kyllä En

Tarkennus:

4. a) Uskotko, että Personal Trainerisi on ammattitaitoinen, jos hän on suorittanut liikunta-alan tutkinnon, kuten liikunta-neuvojan (n. 3 vuotta) tai liikunnanohjaajan (n. 3,5 vuotta)

Kyllä En

Tarkennus:

b) Uskotko, että liikunta-alan tutkinnon suorittanut Personal Trainer olisi ammattitaitoisempi, jos hän suorittaisi myös Personal Trainer -koulutuksen?

Kyllä En

Tarkennus:

5. Kumpi koulutus, vai molemmat, on sinusta välttämätön Personal Trainerille, Personal Trainer -koulutus vai liikunta-alan tutkinto?

Personal Trainer -koulutus Liikunta-alan tutkinto Molemmat

Tarkennus:

6. Tiedätkö mitä tarkoittaa EREPS, FAF, FISAF, Trainer4You tai TrainerLab?

Kyllä En

Tarkennus:

Kiitos vastauksistasi ja aurinkoista kevään jatkoa!

Terveisin Joonas Bergström