

Timo Ala-Vähälä

Mikä ihmeen PT?

Selvitys personal trainer -alasta Suomessa



LTS

Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences

Timo Ala-Vähälä

Mikä ihmeen PT?

Selvitys personal trainer -alasta Suomessa



Timo Ala-Vähälä (s. 1958) on julkaissut tutkimuksia ja raportteja sekä korkeakoulututkimuksen että liikunnan palvelujen aloilta. Hänen väitöskirjansa käsitteli korkeakoulutukseen liittyvää Bolognan prosessia. Liikunnan osalta Ala-Vähälä on osallistunut useisiin erityisliikunnan tai soveltavan liikunnan palveluja käsittelevään arviointeihin. Hän on myös julkaissut raportteja liikunnan taloudesta ja liikunnan ammatillisten tutkintojen suorittaneiden työ- ja opintourista.

Kuva: Salla Karjalainen

Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 17
© Liikuntatieteellinen Seura ja Timo Ala-Vähälä
Taitto: Antero Airos
Paino: Hansaprint, Turenki
ISBN: 978-952-5762-16-7
ISSN: 1798-2464

Sisällys

Lukijalle	4
Tiivistelmä	5
1. Johdanto	6
1.1 Tutkimuskysymykset: kuka kouluttaa, mikä on palvelutarjonta?	6
1.2 Mitä käsite personal trainer tarkoittaa?	6
1.3 Mitä tutkittiin ja miten?	8
1.4 Raportin sisältö tiivistettynä.	9
2. PT-koulutus osana liikunta-alan koulutusta Suomessa	10
2.1 Julkisen valvonnan ulkopuolinen PT-koulutus	12
2.2 PT-koulutus julkisen valvonnan piiriin kuuluvassa koulutuksessa	14
2.3 Koulutustarjonnan volyymi, alueellinen jakautuminen ja hinta.	17
3. PT-koulutuksen laadunvarmistus	19
3.1 Ulkoinen laadunvarmistus julkisen valvonnan ulkopuolisessa koulutuksessa ..	20
3.2 Ulkoinen laadunvarmistus julkisesti valvotussa PT-koulutuksessa	23
3.3 Sisäisen laadunvarmistuksen järjestelmät	23
4. PT-koulutuksen järjestelyt, sisältö ja koulutusmuodot	25
4.1 Koulutussisällöt.	26
4.2 Koulutusmuodot ja opiskelijalta edellytettävä työmäärä	33
4.3 Kouluttajien yhteistyö ja verkottuminen.	36
5. Katsaus PT -palveluihin Suomessa	37
5.1 PT-toiminnan volyymi	37
5.2 PT-toiminnan liiketoimintamallit	40
5.3 Kuntosaliketjut PT-ohjaajien työllistäjinä.	41
5.4 PT-yrittäjyyden piirteitä.	42
Lopuksi	43
Kirjallisuus ja muut lähteet	46
Liite 1: Koulutustasojen luokittelu tutkintojen eurooppalaisen viitekehyksen mukaan . .	48

Lukijalle

Personal trainer -ala (PT-ala) on kehittynyt Suomeen osana liikunnan tuotteistamista jälkiteollisessa palveluyhteiskunnassa. Vielä 1980-luvulla suomalaisten oli liki mahdoton kuvitella maksavansa henkilökohtaisesta liikunnanohjauksesta. Jo kymmenen vuotta myöhemmin Suomessa oli kysyntää PT-palveluille, jolloin myös alan koulutustarve kävi ilmeiseksi ja ensimmäiset suomalaiset PT-koulutukset näkivät päivänvalon.

Todelliseen nousukiitoon PT-ala lähti 2010-luvulla, kun yhä useammat kokivat henkilökohtaisen liikunnanohjauksen voivan lisätä hyvinvointiaan. Samaan aikaan kiihtyi keskustelu PT-palvelujen laadusta, sillä ala ei ole säädelty. PT-ohjaajaksi voi yhä julistautua kuka tahansa, olipa taustalla korkeakoulu tai elämäkoulu. Alan koulutuksen voi hankkia muutaman viikonlopun kurssilta tai osana ylempää korkeakoulututkintoa. PT-kenttä on kailta osin kirjava.

PT- koulutuksen ja sen laadun arviointia sekä PT-palvelujen merkityksen hahmottamista on vaikeutanut se, että nopeasti kasvaneesta alasta ei ole ollut saatavissa luotettavaa tietoa. Tämä **Timo Ala-Vähälän** kokoama selvitys on ensimmäinen kokonaisnäkemys PT-alasta niin koulutuksen kuin palvelutarjonnan näkökulmasta. Alan tutkimista hankaloittaa se, että se sijoittuu liikunta- ja hyvinvointipalveluiden välimaastoon. Runsaasta 30 toimijasta koostuva koulutuskenttä on helpommin hahmotettavissa kuin palvelutarjonta, jota tuottaa Ala-Vähälän kokoamien tietojen mukaan tuhat yritystä.

Ala-Vähälä esittelee väylät, joita pitkin voidaan hahmottaa PT-koulutuksen toimijakentän monimuotoisuus ja yhteistyöverkostot. Lisäksi selvitys kuvaa ansiokkaasti PT-koulutuksen laadunvarmistuskäytäntöjä ja kokoaa alan koulutuksen pääsisällöt ja toteutustavat. Tarkastelu kertoo, että koulutusten pääsisällöt ovat samansuuntaisia, mutta käytännön toteutus vaihtelee voimakkaasti sekä opetus- ja opiskelukäytäntöjen että koulutuksen keston suhteen.

Palveluiden kartoitus kertoo puolestaan alalla toimivien yritysten olevan pääosin pieniä ja keskittyvän alueille, joilla on nuorempia ja maksukykyisempiä asukkaita kuin Suomessa keskimäärin. Alalle näyttää olevan ominaista myös työntekijöiden nopea vaihtuvuus.

Selvityksen molemmat päälinjat antavat aineksia PT-toiminnasta käytävään keskusteluun. Tiedontarvetta korostaa se, että PT-ala kuuluu todennäköisesti tulevaisuuden kasvualoihin niin liikuntapalveluissa kuin laajemminkin palvelualalla.

Jonne Kamsula
erityisasiantuntija
Liikuntatieteellinen Seura

Jouko Kokkonen
toimituspäällikkö
Liikuntatieteellinen Seura

Tiivistelmä

Personal trainer -palveluilla tarkoitetaan liikunnan harrastajan henkilökohtaista ohjausta ja motivointia. Palveluihin sisältyy muun muassa liikkujan lähtötilanteen arviointia ja edistymisen seuranta, harjoitusohjelmien laatimista ja ohjattua harjoittelua sekä ravinto- ja terveysvalistusta. Tavoitteet vaihtelevat asiakkaan tarpeiden mukaan: päämääränä voivat olla esimerkiksi painon hallinta, terveellisemmät elämäntavat, ruumiillisen ja/tai henkisen toimintakyvyn parantaminen tai liikunnallisempi ulkonäkö.

PT-ohjauksen päätavoitteena ei ole kilpailumestys, vaikka asiakas voi osallistua urheilukilpailuihin. Kilpaurheilijoita ohjaavat ammattivalmentajat on rajattu tämän selvityksen ulkopuolelle. PT-ohjaajat työskentelevät tyypillisesti joko itsenäisinä yrittäjinä tai erilaisissa liikuntakeskuksissa.

PT-koulutus alkoi 1990-luvulla. Ensimmäiset alan yritykset perustettiin vuonna 1996 ja hieman myöhemmin myös urheiluopistot alkoivat tarjota vastaavaa koulutusta maksullisena palvelutoimintana. PT-palvelujen suosio on kasvanut ja niistä on tullut oleellinen osa kaupallisia liikuntapalveluja. Taloustutkimuksen vuonna 2017 tekemän kyselyn mukaan kolmannes 15–79-vuotiaista suomalaisista oli kiinnostunut PT-palveluista.

Tässä selvityksessä paikantui noin tuhat PT-palveluja tarjoavaa yritystä, ja Suomessa toimii vähintään noin 2 200–2 300 PT-ohjaajaa. Määrä lieene suurempi, mutta käytössä olevien tilastojen perusteella ei voi tehdä tarkempaa arviota. PT-alalla työskentelevät tarjoavat usein muitakin liikunnanohjauspalveluita tai työskentelevät sivutoimisesti esimerkiksi fysioterapeuttin tai hierojan tehtävien ohella.

PT-toiminta ei ole julkisesti valvottua tai säänneltyä, vaan alalle voi tulla vapaasti. Suomen Kunto- ja terveysliikuntakeskusten yhdistys (SKY) on perustanut PT-rekisterin, johon voi liittyä koulutus- ja työkokemusehdot täyttävä ammattilainen. Rekisterin jäsenyys oikeuttaa pääsyyn eurooppalaiseen Ereps-rekisteriin (European register of exercise professionals). Urheiluopistojen yhdistyksen myöntämän PT-sertifiikaatin voi saada urheiluopistoissa alan vaatimuksia vastaavan liikunta-alan koulutuksen hankkinut henkilö. Lisäksi muutama kansainvälinen sertifiointiorganisaatio tarjoaa palvelujaan myös Suomessa.

PT-koulutus on osin integroitunut julkisesti valvottuun ammatilliseen koulutukseen, jolloin se muodostaa osan liikunnan ammatillisesta tai korkea-asteen tutkinnosta. Julkisen valvonnan ulkopuolista koulutusta tarjoavat sekä yritykset että liikuntakoulutusta järjestävät oppilaitokset julkisen valvotun koulutuksen ulkopuolisena maksullisena palveluna. PT-koulutusta on tarjolla ohjelmittain suurin piirtein yhtä paljon julkisen valvonnan piirissä ja sen ulkopuolella. Suurin osa, noin 70–80 prosenttia, koulutetuista valmistuu julkisen valvonnan ulkopuolisista ohjelmista.

Julkisesti valvottua koulutusta ohjaa toisen asteen osalta opetushallitus, ja sen laadunarviointi kuuluu koulutuksen arviointikeskuksen (KARVI) toimivallan piiriin. Lisäksi urheiluopistoilla on PT-ohjaajien sertifiointin järjestelmänsä. Julkisen valvonnan ulkopuolisista kouluttajista osa toimii yhteistyössä SKY:n kanssa, joka on perustanut myös alan kouluttajarekisterin. Osalla kouluttajista yhteistyökumppanina on myös kansainvälinen laadunvarmistusorganisaatio. Kouluttajien järjestäytyminen on uusi ilmiö. Urheiluopistojen yhdistyksen ylläpitämä PT-ohjaajien sertifiointijärjestelmä perustettiin vuonna 2014, ja SKY:n auktorisoitujen kouluttajien ja alan ammattilaisten rekisterit vuonna 2015.

Selvityksessä käytiin lävitse myös koulutuksen pääsisällöt, kesto ja koulutusta ohjaavat standardit, jotka eri rekisteri- ja auktorisointiorganisaatiot ovat määritelleet. Eri standardien pääteemat ovat otsikkotasolla samankaltaiset ja ne näkyvät myös tarjolla olevassa koulutuksessa; erot tulevat esiin koulutuksen käytännön toteutuksessa, opetustavoissa ja opetukselle osoitetussa ajassa. Vuoden 2020 koronaviruksen korostanut verkkokoulutuksen roolia. Vielä ei tiedetä, onko muutos pysyvä vai palataanko kriisin jälkeen entisiin käytäntöihin.

Liikuntatieteellisen Seuran teettämä selvitys tuo esiin aiemmissa tutkimuksissa todetun alan palvelujen ja koulutusketjän kirjavuuden, mikä liittyy myös alan ulkoiseen laadunvarmistukseen. PT-koulutuksen tarjoaja voi vedota useampaan kansainväliseen laatukumppaniin. Sekä koulutukseen hakeutuvan että PT-palveluja käyttävän voi olla vaikea hahmottaa, miten tehokasta laadunvalvontaa on. Ala kaipaa kuitenkin puolueetonta ja läpinäkyvää tietoa koulutuksesta ja siihen liittyvästä laatutyyöstä.

1. Johdanto

Personal training tai trainer -palvelut (PT-palvelut) ovat viimeisten vuosikymmenten aikana kehittyneet osaksi kaupallisia liikuntapalveluja. Kolmannes 15–79-vuotiaasta suomalaisista oli kiinnostunut PT-palveluista Taloustutkimuksen vuonna 2017 tekemän kyselyn mukaan. (Personal training -katsaus 2018. Ks. myös Alanen 2019, Laakso 2017.)

Tämä raportti sisältää kaksi selvitystä PT-alan luonteesta: vuonna 2019 toteutettiin katsaus alan palveluihin (Ala-Vähälä 2019) ja vuonna 2020 katsaus koulutukseen. Tässä raportissa on kokonaan uutena tekstinä koulutusta koskeva osio, johon on yhdistetty vuonna 2019 julkaistu PT-palveluja käsittelevä raportti¹.

PT-palveluista ei aiemmin ole julkaistu vastaavaa selvitystä, vaikka PT-koulutuksesta ja sen suorittaneiden työhönsijoittumisesta on tehty muutamia tutkimuksia ja selvityksiä (Alanen 2019, Laakso 2017, Koskinen 2014). Tämä selvitys tarkentaa aiempia kuvauksia alan koulutuksen asemasta ammatillisen koulutuksen kentässä, vertailee käytössä olevia laadunvarmistuksen järjestelmiä ja selvittää PT-palvelujen kenttää aiempia selvityksiä laajemmin. Myös Koskinen (2014) tarkastelee laadunvarmistusta, mutta raportin tiedot ovat osittain vanhentuneet. Alanen (2019) käsittelee pro gradu -tutkielmassaan seikkaperäisesti suomalaisten kouluttajien auktorisointijärjestelmiä. Hän ei kuitenkaan käsittele kansainvälisiä järjestelmiä. Sekä Koskinen että Alanen käyvät läpi alan koulutussisältöjä. Tässä raportissa perataan aiempaa systemaattisemmin koulutussisältöjä koskevia standardeja ja arvioidaan, miten esimerkeiksi valitut kouluttajat niihin vastaavat. Alasen työn ansio on, että hän analysoi ammatissa toimivien PT-ohjaajien arvioita alan koulutuksesta.

1.1 Tutkimuskysymykset: kuka kouluttaa, mikä on palvelutarjonta?

Tutkimuksen kaksi peruskysymystä ovat: (1) miten PT-koulutus on Suomessa järjestetty, ja (2) millainen on PT-palvelujen kenttä Suomessa. Toinen kysymys jakautuu kolmeen osioon: miten paljon Suomessa on alan yrityksiä tai ammatinharjoittajia, minkä tyyppisiä palveluja ne tarjoavat ja miten ne liiketoimintansa järjestävät. Koulutuksen osalta peruskysymyksiä ovat, millaiset tahot koulutusta tarjoavat, miten koulutuksen sääntely ja laadunvarmistus on järjestetty sekä mitä opetetaan ja millaisin metodein.

PT-koulutus on tutkimusaiheena kiinnostava, koska alan koulutuskenttä on hyvin monimuotoinen. Koulutusta tarjotaan sekä julkisen valvonnan alaisena että sen ulkopuolella, ja koulutuksen tarjoajat tekevät yhteistyötä yli muodollisten rajojen. PT-koulutus tarjoaa kiinnostavan esimerkin julkisen valvonnan alaisen sektorin² ja sen ulkopuolisen sektorin välisestä yhteistyöstä ja vuorovaikutuksesta.

1.2 Mitä käsite personal trainer tarkoittaa?

PT-palvelujen ja alan koulutuksen tutkimuksessa ensimmäinen haaste on rajata mielekkäästi alan toimijakenttä. Koulutuksen rajaaminen on suhteellisen yksinkertaista. Alaan kuuluvaksi on tässä selvityksessä luettu se koulutus, joka on nimetty PT-koulutukseksi. Kyse voi olla sekä nimenomaan PT-ammattiin valmentavasta koulutuksesta tai liikunta-alan koulutuksesta, johon liittyy yksilöllinen liikunnanohjaus, ja jonka suorittanut voi saada erillisen todistuksen PT-koulutuksesta.

Alan palvelujen ja toimijoiden määrittely on haastavampaa, sillä ala ei ole säännelty. Suomen kunto- ja terveystuotantakeskusten yhdistys SKY ry

¹ Lähinnä luku 5.

² Termi ”julkisen valvonnan alainen koulutus” määritellään luvun 2 alussa.



Kuva: Antero Aaltonen

hallinnoi järjestelmää, jossa PT-ohjaajia kouluttava taho voi hakea auktorisoinnin, ja heidän koulutuksensa läpäissyt henkilö voi kriteerit täytettyään hakeutua auktorisoitujen ohjaajien rekisteriin. Rekisteri kattaa kuitenkin vain osan alan koulutajista ja PT-tehtävissä toimivista ammattilaisista.

Alasen (2019) mukaan PT-toiminta on ytimeltään opettamista, motivointia ja inspirointia. PT-ohjaus on henkilökohtaista, suunnitelmallista ja tukee monipuolista liikuntaa. Se sisältää ravitsemus- ja liikuntaohjelmien suunnittelua sekä yhteistä harjoittelua ohjaajan kanssa. Harjoittelu on tavoitteellista, mutta päämäärät vaihtelevat asiakkaan tarpeiden mukaan. Kyse voi olla painonhallinnasta tai laihduttamisesta, terveydellisistä tavoitteista, suoristuskyydyn parantamisesta tai ulkonäön muokkaamisesta.

PT-koulutus tarjoaa kiinnostavan esimerkin julkisen valvonnan alaisen ja sen ulkopuolisen sektorin välisestä yhteistyöstä.

Toisaalta asiakkaalla voi olla laajempia taustatavoitteita, kuten hyvinvoinnin ja elämänhallinnan parantaminen. PT-koulutusta tarjoava Trainer4You määrittelee PT-ohjauksen yksilölliseksi, pitkäjänteiseksi, suunnitelmalliseksi, seurannan alaiseksi ja tulokselliseksi terveys-, kunto- ja elämäntapavalmennukseksi. (Ammattina personal trainer 2.0.)

PT-koulutuksen perusosat

Koulutuksen sisällölle asetetut tavoitteet kertovat omasta näkökulmastaan siitä, mitä PT-ohjaajien oletetaan osaavan ja tekevän. Suomen kunto- ja terveysliikuntakeskusten yhdistys SKY ry määrittelee auktorisoidun PT-koulutuksen sisällön peruselementit seuraavasti³:

- PT-ohjaajan roolissa toimimisen taidot: ammattimaisuus ja eettisyys; esiintymiskyky; kommunikointitaidot; terveyden edistäminen; PT-ohjelmien suunnittelu ja toteuttaminen.
- Toiminnallisen anatomian tuntemus: toiminnallinen kineologia ja biomekaniikka; lihakset.
- Fysiologian tuntemus: energiantuottomekanismit; hengitys- ja verenkiertoelimistö; hermosto ja umpieritysjärjestelmä.
- Ravitsemuksen periaatteiden tuntemus.

- Liikunnan ja terveyden psykososiaalisten vaikutusten tuntemus.
- Fyysisen kunnon harjoittamisen perusteet; lihaskuntoharjoittelu; kestävyyskunnan harjoittaminen.
- Terveyskunnan kartoituksen ja suorituskyvyn mittaamisen perusteet: liikunnan osa-alueet; tiedon kerääminen ja analysointi.
- Harjoitusvaikutuksen periaatteiden ymmärtäminen; harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi.
- Tuki- ja liikuntaelimestön vammoihin sekä urheiluvammoihin liittyvä tieto.
- Erityishuomiota vaativien asiakasryhmien tarpeiden ymmärtäminen.
- PT-palvelujen myynnin periaatteiden osaaminen.

Lähde: SKY 2015a.

Koska alalle pääsee vapaasti, jokainen toimija voi antaa oman tulkintansa PT-palveluista. Sen vuoksi tässä selvityksessä lähdetään liikkeelle mahdollisimman väljästä määritelmästä. Mukaan tarkasteluun on otettu ne yrittäjät ja yritykset, jotka ilmoittavat tarjoavansa PT-palveluja tai henkilökohtaista valmennusta poislueutena kilpaurheilijoiden valmennus. Kuntosaliohjausta ei ole luettu PT-palveluksi, jos kyse on satunnaisesta opastuksesta ilman päämäärätietoisempaa yhteistyötä. Pois on rajattu myös yritykset, jotka keskittyvät aktiivurheilijoiden lajivalmennukseen eivätkä tarjoa varsinaisia PT-palveluja. Mukaan on siis otettu yritykset, jotka oman tulkintansa mukaan tarjoavat tavoitteellista henkilökohtaista valmennusta ja nimeävät sen joko PT-palveluksi tai henkilökohtaiseksi valmennukseksi. Palvelu sisältää yleensä harjoitusohjelmia, ravintovalmennusta, erilaisia kuntotestejä ja seuranta sekä ohjattua harjoittelua. Harjoittelu toteutetaan joko kahden kesken tai pienryhmissä. Osalla palvelu painottuu asiakkaan kohtaamiseen yhteisen harjoittelun aikana; muutama palvelujen tarjoaja toimii enemmän erilaisten virtuaalisten työkalujen avulla.

1.3 Mitä tutkittiin ja miten?

Raportin koulutusta käsittelevä osuus perustuu aiempiin tutkimuksiin ja selvityksiin, kouluttajien verkkosivuillaan julkaisemaan informaatioon ja koulutusyksiköille lähetettyyn kyselyyn. Kyselyyn saatiin kaksitoista vastausta, joista yksi kattoi kaikki yksitoista urheiluopistoa. Kahdelta urheiluopistolta saatiin erillinen vastaus, joten tämä päällekkäisyys huomioiden vastaukset kattavat 21 koulutuksen järjestäjän tiedot. Kaiken kaikkiaan koulutuksia paikannettiin 35. Kouluttajien ilmoittamia tietoja täydennettiin koulutusyksiköiden verkkosivujen materiaalilla etenkin opetuksen sisällön ja koulutuksen järjestelyjen osalta.⁴

PT-palvelujen laajuuden ja luonteen selvittämistä ja alan toimijoiden paikantamista varten Liikuntatieteellinen Seura tilasi Suomen Asiakastieto Oy:ltä luettelon yritysrekisteriin ilmoitetuista yrityksistä, jotka toimialaluokkansa perusteella saattoivat tarjota PT-palveluja, ja niiden joukosta poimittiin alalla toimivat yritykset. Yritysrekisteritietojen avulla tehtiin arvio yritysten määrästä sekä siitä, miten paljon ne työllistävät PT-ohjaajia. Lisäksi tehtiin karkea luokittelu siitä, minkä tyyppisiä yrityksiä alalla

3 Määrittely suunniteltu vastaamaan Eurooppalaisen tutkintojen viitekehyksen European (Qualification Frameworks) asteikon tasoa 4. Viitekehys esitellään liitteessä 1.

4 Kouluttajien PT-koulutusta käsittelevät verkkosivut on koottu lähdeluettelon loppuun.

toimii. Alan toimijoista poimittiin noin sadan yrityksen otos, jonka osalta tehtiin tarkempi analyysi toiminnasta ja palvelujen luonteesta. Yritysten valikoinnin metodi ja siihen liittyvät ongelmat kuvataan tarkemmin luvussa 5.

1.4 Raportin sisältö tiivistettynä

Raportin sisältö muodostuu kahdesta pääkokonaisuudesta: Luvut 2–4 käsittelevät alan koulutusta ja viidennessä luvussa kuvataan PT-palvelujen kenttää. Luku 2 kuvaa PT-koulutuksen osana ammatillisen koulutuksen järjestelmää. Luku 3 käsittelee koulutukseen liittyviä laadunvarmistuksen käytäntöjä. Luku 4 esittelee alan koulutuksen pääsisällöt ja erilaiset koulutuksen toteutustavat, sekä kuvaa lyhyesti alan kouluttajien verkostoitumista ja yhteistyön muotoja.

Luku 5 keskittyy PT-palveluihin. Sen ensimmäisessä alaluvussa esitetään arvio alalla toimivien yritysten ja niiden henkilöstön määrästä, toiminnan volyymista ja tehdään karkea luokittelu yritysten liiketoimintamalleista (alaluku 5.1). Toisessa alaluvussa kuvataan suppeampaan otokseen perustuen PT-palveluja tarjoavien yritysten liiketoiminnan luonnetta sekä tarkennetaan arviota alalla toimivien ohjaajien määrästä. Alaluvussa 5.3 tarkastellaan PT-palvelujen asemaa suurissa liikuntakeskusketjuissa, ja alaluvussa 5.4 keskustellaan lyhyesti alan yrittäjyyden erityispiirteistä.

2. PT-koulutus osana liikunta-alan koulutusta Suomessa

Suomalaisessa järjestelmässä ammatillinen koulutus voidaan jakaa julkisen valvonnan alaiseen ja sen ulkopuoliseen koulutukseen. Julkisesti valvotun koulutuksen piirteitä ovat muun muassa se, että sen järjestäjällä on opetus- ja kulttuuriministeriön lupa ammatillisen koulutuksen järjestämiseen (Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017, 22§), ja että sisältö perustuu ammatillista koulutusta sääteleviin asetuksiin ja opetushallituksen määrittelemiin tutkintojen perusteisiin (Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017, 15§ ja 22§). Jos koulutus kuuluu julkisen valvonnan piiriin, opiskelijalla on (muiden ehtojen täyttyessä) oikeus opintotukeen tai aikuisopintotukeen (Opintotukilaki 65/1994, 4§). Opetushallituksen ohjaamaa ammatillista koulutusta järjestävä oppilaitos voi tarjota koulutusprofiiliinsa sopivaa ammatillista osaamista syventävää tai täydentävää koulutusta, vaikka se ei johda ammatilliseen tutkintoon tai tuota jonkin tutkinnon osaa (Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017, 7§).

Raja julkisen valvonnan alaisen koulutuksen ja sen ulkopuolisen koulutuksen välillä ei ole yksiselitteinen, vaan riippuu siitä, valitaanko kriteeriksi koulutuksen järjestämislupa vai tutkintojen julkisen sääntely. Tämä selvitys tukeutuu jälkimmäiseen kriteeriin: julkisen valvonnan alaisesta koulutuksesta on kyse, kun tutkinto kuuluu ammatillista koulutusta säätelevän tutkintoasetuksen ja opetushallituksen ohjauksen piiriin. Muussa tapauksessa puhutaan julkisen valvonnan ulkopuolisesta koulutuksesta. PT-koulutus on siten julkisen valvonnan alaista koulutusta, jos se on osa urheiluopistojen tarjoamaa liikuntaneuvojan koulutusta. Koulutus luetaan julkisen valvonnan ulkopuoliseksi, kun se on oma maksullisen palvelutoimintaan kuuluva koulutuspakettinsa.

PT-koulutustoiminta on alun perin käynnistynyt julkisen valvonnan ulkopuolella. Sitä ovat järjestäneet sekä kaupallisesti toimivat yritykset että oppilaitokset, joilla on opetus- ja kulttuuriministeriön myön-

tämä lupa tarjota ammatillista koulutusta, molemmat siis julkisesti valvotun tutkintojärjestelmän ulkopuolelta käsin. Ensimmäinen PT-koulutusta tarjoava yritys – FAF Finland – perustettiin vuonna 1996. Alalla edelleen toimiva yritys aloitti koulutuksensa vuonna 1997. (Alanen 2019, 14; Koskinen 2014, 21.) Turun hierojakoulu aloitti PT-koulutuksen vuonna 1998 (Koskinen 2014, 23–24), mutta se ei tarjoa alan koulutusta tällä hetkellä. Oppilaitosten ja koulutuspalveluja tarjoavien yritysten lisäksi koulutuksen järjestämiseen on osallistunut yksi liikunta-alan järjestö: Kuntourheiluliitto/Kuntoliikuntaliitto, joka järjesti PT-koulutusta yhteistyössä urheiluopistojen kanssa vuosina vuosina 1998–2012. Liitto lopetti toimintansa 2012, minkä jälkeen tuolloin perustettu Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio Valo hoiti meneillään olleet koulutukset loppuun vuonna 2013. (Nyman 2013, 24–25).⁵ Folkhälsan Utbildning ab, jonka alaisuudessa toimivat Solvallen urheiluopisto ja Norvallen liikuntaopisto, on puolestaan tarjonnut ruotsinkielistä PT-koulutusta vuodesta 2012 lähtien.⁶

PT-koulutusta tarjoavien yritysten määrä lähti nousuun 2000-luvun alussa. Tässä selvityksessä mukana olevista kouluttajista Trainer4You perustettiin vuonna 2004, Trainer Lab vuonna 2008, PT Coaching Academy (PTCA) vuonna 2010, ja Fitfarm vuonna 2012. (Koskinen 2014, 21.)

Kuten edellä todettiin, julkisen valvonnan alaiset oppilaitokset voivat tarjota PT-koulutusta sekä julkisesti valvottuna koulutuksena että sen ulkopuolisena maksullisena palvelutoimintana. Julkisen valvonnan ulkopuolella toimivat yritykset eivät ole voineet samalla tavalla levittäytyä julkisen valvonnan alaisen ammatillisen koulutuksen puolelle. Ne voivat kuitenkin osallistua erilaiseen koulutusyhteistyöhön: yliopisto, ammattikorkeakoulu tai urheiluopisto voi lisätä koulutukseensa PT-osion tai itsenäisen koulutuspaketin, jonka toteuttamiseen osallistuu yksi-

5 Kuntoliikuntaliitto ry lakkautettiin vuonna 2012, ja sen toiminnot siirtyivät tuolloin perustetulle Valo ry:lle vuoden 2013 alusta. Stefan Westerbackan mukaan Valo hoiti käynnistetyt koulutuksen loppuun, mutta ei aloittanut uusia. Stefan Westerback, sähköposti-viesti 17.9.2020.

6 Folkhälsan Utbildning har fått ensamrätt att utbilda FISAF-Personal Trainers. Luettu 24.9.2020. <https://www.stinfo.fi/tiedote/folkhal-san-utbildning-har-fatt-ensamratt-att-utbilda-fisaf-personal-trainers?publisherId=4377&releaseId=22510302>.



Opiskelija Elina Lammi ohjaa Jyväskylän yliopiston PT-koulutuksen näyttökokeessa valmennettavansa asentoa ja kouluttaja Kaisa Wallinheimo seuraa. Kuva: Mirja Hirvensalo

tyinen koulutuksen tarjoaja. Siten esimerkiksi liikunta-alan ammattilaisia kouluttava Trainer4You on toiminut yhteistyökumppanina Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan kanssa, ja sen emoyhtiö Erimover Oy on tehnyt Kajaanin

ammattikorkeakoulun kanssa aiesopimuksen koulutusyhteistyöstä⁷. Taulukossa 1 esitetään yleisellä tasolla julkisen valvonnan alaisen ja sen ulkopuolisen PT-koulutuksen kietoutuminen yhteen.

Taulukko 1. Julkisen valvonnan alaisen koulutuksen ja sen ulkopuolisen koulutuksen yhteistyö.

	Julkisen valvonnan alaiseen tutkintoon johtava koulutus	Julkisen valvonnan ulkopuoliseen tutkintoon johtava koulutus
Koulutusyksiköllä on OKM:n myöntämä koulutuslupa	Koulutusluvan omaava yksikkö (esim. urheiluopisto) tarjoaa tutkintoasetuksen mukaiseen tutkintoon johtavaa koulutusta, jonka osana on myös PT-koulutusta.	OKM:n koulutusluvan omaava yksikkö (esim. urheiluopisto) tarjoaa PT-koulutusta maksullisena palvelutoimintana tai avoimen korkeakoulun opetuksena. Koulutusyksikkö (esim. yliopisto) voi myös tuottaa yhteistyökumppanina opintojakson julkisen valvonnan ulkopuolisen kouluttajan tarjoamaan koulutuspakettiin.
Koulutusyksiköllä ei ole OKM:n myöntämää koulutuslupaa	Julkisen valvonnan ulkopuolella toimiva koulutusyksikkö tekee PT-koulutukseen liittyvää yhteistyötä yliopiston, ammattikorkeakoulun, urheilu- tai liikuntaopiston kanssa.	Julkisen valvonnan ulkopuolella toimiva koulutusyksikkö toteuttaa kaupallisen periaattein toimivia PT-koulutuksia. Koulutukset eivät ole opetushallituksen ohjauksen piirissä.

⁷ Erimover ja KAMK strategiseen yhteistyöhön – uusia toimintamalleja suomalaisen osaamisen kehittämiseen. Julkaistu 1.7.2020. Luettu 24.9.2020. <https://www.kamk.fi/news/Erimover-ja-KAMK-strategiseen-yhteistyohon--uusia-toimintamalleja-suomalaisen-osaamisen-kehittamiseen/17926/d3bf0194-fd9d-41e9-b734-b09df5806d8>.

2.1 Julkisen valvonnan ulkopuolinen PT-koulutus

Julkisen valvonnan ulkopuolista koulutusta tarjoavat yksityiset toimijat, joilla ei ole ammatillisen koulutuksen järjestämisluvaa⁸, sekä ne koulutuksen järjestämisluvan saaneet oppilaitokset, jotka järjestävät myös ammatillisen tutkintojärjestelmän ulkopuolista koulutusta. Tätä selvitystä tehtäessä kahdella ammattikorkeakoululla (Karelia ja Tampereen AMK) on PT-koulutusohjelma, joita tarjotaan ammatillisen täydennyskoulutuksen kautta⁹. Ne eivät siis kuulu julkisesti säänneltyjen tutkintojen piiriin. Urheilu- ja liikuntaopistoista Liikuntakeskus Pajulahdella ja Virpiniemen liikuntaopistolla on PT-ohjelma, joka

ei kiinnity liikunnan perustutkintoon tai liikunnan ja valmennuksen ammattitutkintoon.

PT-koulutusta tarjoavista yrityksistä osa keskittyy liikunta-alan koulutukseen, osa tarjoaa myös liikunnanohjauspalveluja. Lisäksi osa koulutusta myyvistä yrityksistä kuuluu suurempaan konserniin. Yksi yritys tarjoaa verkon välityksellä koulutuspalveluja Pohjoismaihin ja Viroon. Taulukoissa 2 ja 3 luetellaan ammatillisen tutkintoasetuksen ja opetushallituksen valvonnan ulkopuolinen PT-koulutus. Taulukossa 2 luetellaan opetus- ja kulttuuriministeriön koulutusluvan omaavat yksiköt (esim. yliopistot, ammattikorkeakoulut, urheiluopistot), ja taulukossa 3 luetellaan ne kouluttajat, joilla ei tätä koulutuslupaa ole.

Taulukko 2. Julkisen valvonnan ulkopuolinen PT-koulutus ammattikorkeakouluissa, urheiluopistoissa ja liikuntaopistoissa.

Koulutuksen tarjoaja	Koulutusprofiili	PT-koulutuksen fokus
Karelia ammattikorkeakoulu, Merkado ¹⁰	Ammattikorkeakoulun täydennyskoulutuksesta ja avoimesta ammattikorkeakouluopetuksesta vastaava yksikkö Merkado	Liikunnanohjaajille ja -opettajille sekä muille liikunnan ammattihenkilöille, terveydenhuollon eri tehtävissä työskenteleville, terveyden edistämistyötä tekeville sekä urheiluvalmentajille Soveltuu myös niille, joilla ei ole ko. opintoja tai työkokemusta
Tampereen ammattikorkeakoulu (EDU) ja Varalan urheiluopisto	TAMK Edu on ammattikorkeakoulun täydennyskoulutuksesta ja avoimesta ammattikorkeakouluopetuksesta vastaava yksikkö	Ikääntyneiden ohjaukseen painottuva PT-koulutusohjelma
Liikuntakeskus Pajulahti	Urheiluopisto	PT-koulutusohjelma huippu-urheilijoille
Virpiniemen liikuntaopisto	OSAO-koulutuskuntayhtymän osana toimiva liikuntaopisto	Ikääntyneiden ohjaukseen tarkoitettu PT-koulutus

Lähde: Kouluttajille lähetetty kysely, kouluttajien verkkosivut.

8 Kun seuraavassa puhutaan oppilaitoksista, joille (tai joiden ylläpitäjille) opetus- ja kulttuuriministeriö ei ole myöntänyt koulutuksen järjestämisluvaa, termi viittaa vain oppilaitosten hallinnolliseen asemaan koulutuksen kentässä. Luvan puuttuminen ei tarkoita esimerkiksi sitä, että koulutuksen järjestäjät toimisivat lakien vastaisesti, tai että luvan puuttuminen aiheuttaisi jonkin ongelman.

9 Karelia ammattikorkeakoulu järjestää koulutuksen yhteistyössä yksityisen Nordic Health Academy -kouluttajan kanssa, Tampereen ammattikorkeakoulu yhteistyössä Varalan urheiluopiston kanssa.

10 Personal Trainer -sertifiointikoulutus. Luettu 24.9.2020. <https://www.meerkado.fi/apply/2523652/personal-trainer-sertifiointikoulutus>.

Taulukko 3. Julkisen valvonnan ulkopuolinen PT-koulutus, yritykset.

Koulutuksen tarjoaja	Yrityksen kuvaus	Liikevaihto	Koulutusprofiili	PT-koulutuksen fokus
Trainer4You	Osa Erimover Oy konsernia	1 759 000 € (12/2018)	Laaja valikoima liikunta-alan, ravintovalmennuksen- ja hyvinvointivalmentajan koulutusta	Yleinen
Trainer Lab	PK-yritys	50 000 € (08/2019)	Hyvinvointivalmentaja-koulutus, ryhmäliikunta-ohjaajakoulutus, lyhyitä jatkokoulutuksia liikunnan, ravitsemuksen ja terveyden alalla	Yleinen
Carl Wilhelm Akatemia (CWA)	PK-yritys	451 000 € (06/2019)	Hierojakoulutus, PT-koulutus, hiusalan koulutus	Yleinen
Tsemppari	PK-yritys	Ei tiedossa	PT-koulutus, PT palvelut	Yleinen
FAF, Fysioline Academy of Finland	Osa Fysioline Oy konsernia		PT-koulutus, ravitsemusvalmentaja-hyvinvointivalmentajakoulutus, erilaisia liikunnanohjaukseen liittyviä koulutuksia	Yleinen
Spartan Academy	PK-yritys	161 000 € (12/2018) Spartan Product Oy	PT-koulutus, muuta liikuntaan liittyvää ohjaaja-koulutusta, vaatteet, liikuntavälineet, oppaat	Toiminnallisen harjoittelun näkökulma myös jatkokoulutuspaketteja
Fit Farm		2 783 000 € Xemax Oy (12/2019)	Verkkokauppa (urheiluvälineet, treeniohjelmat), liikunnalliset valmennukset, ravintovalmennukset, PT-koulutus	Kuntosalipainotteinen PT-koulutus
Nordic Health Academy Oy	PK-yritys	224 000 € (06/2019)	Terveyteen, liikuntaan ja ravitsemukseen liittyviä perus-, jatko-, ja täydennyskoulutuksia	Digitaalinen koulutuspaketti pohjakoulutuksen omaavalle ja monimuoto-opetuspaketti alalle tulevalle. ACE-konsepti
Kuntokompassi	PK-yritys	1 448 000 € SHW Training Oy (12/2019)	PT-palvelut, fysioterapiapalvelut, verkkovalmennukset, PT-koulutus	Koulutus tarkoitettu liikunta-alan ammattilaisille, joilla soveltuva korkeakoulu- tai opistotasotutkinto
Intensive personal training	Ruotsista käsin toimiva valmennusyritys	Ei tiedossa	Personal trainer -koulutus	Etäkoulutus
Fitverstas	PK-yritys	179 000 € (12/2019)	PT-ohjaus, ravintovalmennus, (Francising ketju), PT-koulutus, verkkokauppa	Voi jatkaa PT-ohjaajana yrityksen francising-ketjussa
Suomen terveysliikuntainstituutti, Finnish Institute for Health and Fitness	PK-yritys	196 000 € (12/2019)	Pilatesohjaajakoulutus (PilatesHealth ja Physio-Pilates), Ravintovalmentajakoulutus, erilaiset täydennyskoulutukset fysioterapeuteille ja muille liikunta-alan ammattilaisille	Physio Trainer, PT-koulutus fysioterapeuteille

Lähteet: Kouluttajille lähetetty kysely, kouluttajien web-sivut, kaupparekisteriin lähetetyt tilinpäätöstiedot.

2.2 PT-koulutus julkisen valvonnan piiriin kuuluvassa koulutuksessa

Julkisesti valvotussa koulutuksessa PT-koulutus on muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta osa jotain laajempaa liikunnan ammatillista tutkintoa. Toisella asteella PT-koulutus on joko sisällytetty liikunnanohjauksen perustutkintoon, liikunnan ja valmennuksen ammattitutkintoon tai hieronnan ammattitutkintoon tai on niiden lisäosa. Korkea-asteella vastaavia tutkintoja ovat ammattikorkeakouluissa suoritettava liikunnanohjaajan (AMK) tutkinto ja fysioterapeutin tutkinto sekä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden kandidaatin ja maisterin tutkinnot.

Kolme kansanopistoa tarjoaa PT-koulutuskokonaisuuksia, jotka eivät liity opetushallituksen säätelmiin ammatillisiin tutkintoihin, vaan ne ovat yleis-

sivistävää tai ammatilliseen koulutukseen valmentavaa koulutusta¹¹. Samalla niitä markkinoidaan PT-tehtäviin valmentavina. Osalla näistä on – tai on ollut – yksityisen sektorin määrittelemän auktorisoidun PT-kouluttajan status. Sama tutkinto voi siis opetushallituksen säätelyn näkökulmasta olla yleissivistävä, mutta yksityisen sektorin myöntämän auktorisoinnin perusteella ammatillinen.

Taulukkoon 4 on koottu julkisen valvonnan alainen ammatillinen koulutus siten, että siinä mainitaan keskeiset liikunta-alan ammatilliset tutkinnot toisen asteen ja korkea-asteen koulutuksessa. Taulukkoon on lisätty myös yleisiä esimerkkejä siitä, miten PT-koulutusta sisältyy kullekin osa-alueelle. Eurooppalaisessa ammatillisten tutkintojen viitekehyksessä toisen asteen tutkinnot sijoittuvat tasoille 4 ja 5, korkea-asteen tutkinnot tasoille 6 ja 7. Eurooppalaisten tutkintojen viitekehys esittelee tarkemmin liitteessä 1.

Taulukko 4. Esimerkkejä PT-koulutuksesta osana julkisen valvonnan alaisen koulutuksen järjestelmää.

Korkea-asteen koulutus (EQF 6–8)	
Tohtorintutkinnot, lisensiaatin tutkinnot (EQF 8)	
Ylemmät korkeakoulututkinnot (EQF 7) Liikuntatieteen maisteri <i>PT-opintojakso 10 op</i>	Ylemmät amk-tutkinnot (EQF 7)
Alemmat korkeakoulututkinnot (EQF 6) Liikuntatieteen kandidaatti <i>PT-opintojakso 10 op</i>	Ammattikorkeakoulututkinnot (EQF 6) Liikunnanohjaaja (amk) <i>(Kajaanin AMK, PT-suuntautumisvaihtoehto osana liikunnanohjaajan AMK-tutkintoa)</i>
Toisen asteen koulutus (EQF 4 – 5)	
	Erikoisammattitutkinnot (EQF 5)
Ammatilliseen koulutukseen valmentava koulutus (kansanopistot) <i>PT-ohjaajien koulutus osana yleissivistävää tai ammatilliseen koulutukseen valmentavaa koulutusta</i>	Ammattitutkinnot (EQF 4) <i>PT-ohjaajakoulutus osana liikunnan ja valmennuksen ammattitutkintoa</i> Ammatilliset perustutkinnot (EQF 4) <i>PT-ohjaajakoulutus osana liikunnan ammatillista perustutkintoa</i>
Perusopetus	
Esiopetus	
Varhaiskasvatus	

¹¹ Ammatilliseen koulutukseen johtavan koulutuksen määritelmästä ks. Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017, 7§.

Korkea-asteen koulutuksen tasolla Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan tarjoaman 10 op laajuisen PT-opintojakson voi liittää valinnaisena opintona tiedekunnan tarjoamaan kandidaatin tai maisterin tutkintoon. Sama osio on avoin myös fysioterapeutin tutkinnon suorittaneille, tosin tutkinnon lisäksi suoritettavina opintoina. Lapin ammattikorkeakoulu on joitakin vuosia sitten tarjonnut urheiluvalmentajan suuntautumisvaihtoehtoon suorittaneille liikunnanohjaajille mahdollisuutta hakea ammattikorkeakoulun oma Personal Fitness Coach -diplomi. Viimeksi tämä on ollut haettavissa vuonna 2016.¹²

Kajaanin ammattikorkeakoulu on vuodesta 2014 lähtien tarjonnut mahdollisuuden suorittaa 30 opintopisteen laajuisen PT -koulutuksen osana liikunnanohjaajan opintoja (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2014, Koskinen 2014, 10). Ammattikorkeakoulu on syksyllä 2020 aloittamassa koulutusyhteistyötä Trainer4You:n kanssa siten, että liikunnanohjaajan koulutukseen sisältyy PT-koulutusosio ja tutkinnon suorittaneelle avautuu sen myötä mahdollisuus hakeutua auktorisoiduksi PT-ohjaajaksi. Lisäksi ammattikorkeakoulu valmistelee tämän yhteistyön puitteissa täydennyskoulutuspakettia jo työelämässä toimiville PT-ohjaajille.¹³

Myös monet fysioterapeutin tutkinnon suorittaneet työskentelevät PT-ohjaajina, ja fysioterapeuteille on tarjolla alalle valmentavia kaupallisia täydennyskoulutuksia. Fysioterapeutin koulutukseen ei yleensä sisälly PT-opintoja tai kokonaisuuksia, jotka oikeuttaisivat johonkin PT-sertifikaattiin. Fysioterapeuteille on kuitenkin tarjolla julkisen valvonnan ulkopuoliseen koulutukseen kuuluvia PT-koulutuspaketteja, joissa on huomioitu aiempi koulutus. Lisäksi Karelia ammattikorkeakoulun fysioterapian opiskelijoille on mahdollista lukea hyväksi tai sisällyttää tutkintoonsa PT-opintoja, jotka on suoritettu Karelia-ammattikorkeakoulun ja NHA:n yhteisesti järjestämässä PT-koulutuspaketissa.¹⁴

Kaikissa yhdessätoista urheiluopistossa voi suorittaa PT-opintoja osana joko liikunnanohjauksen perustutkintoa (liikuntaneuvoja) tai liikunnan ja val-

Julkisesti valvottu PT-koulutus on muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta osa jotain laajempaa liikunnan ammatillista tutkintoa.

mennuksen ammattitutkintoa. Liikunnan ammatillinen perustutkinto suoritetaan yleensä kokopäiväopiskeluna. Liikuntaneuvojan koulutus on maksuton ja oikeuttaa opintotukeen. Niin liikunnan ja valmennuksen kuin hierojan ammattitutkinto opiskellaan työn ohessa maksullisina opintoina.¹⁵ Näiden lisäksi on kaksi yksityistä ammatillista koulutusta tarjoavaa oppilaitosta, joissa PT-koulutus sisältyy hieronnan ammattitutkintoon.

Taulukossa 5 esitellään koulutusyksiköt, joilla on opetus- ja kulttuuriministeriön lupa ammatilliseen tai yleissivistävään koulutukseen, ja jotka tarjoavat sellaista julkisen valvonnan alaista liikunta-alan koulutusta, johon on mahdollista sisällyttää PT-ammattiin valmentava osio. Taulukkoon on lisätty myös kansanopistojen tarjoama yleissivistävän koulutuksen piiriin kuuluva PT-koulutus.

12 Diplomien haku. Personal Fitness Coach. Luettu 24.9.2020. <https://www.lapinamk.fi/fi/Hakijalle/AMK-tutkinnot/Liikunnanohjaaja,-liikunta-ja-vapaa-aika/Diplomi>.

13 Erimover ja Kajaanin Ammattikorkeakoulu strategiseen yhteistyöhön – uusia toimintamalleja suomalaisen osaamisen kehittämiseen. Luettu 24.9.2020. [https://www.trainer4you.fi/blogi/erimover-ja-kajaanin-ammattikorkeakoulu-strategiseen-yhteistyohon-uusia-toimintamalleja-suomalaisen-osaamisen-kehittämiseen/](https://www.trainer4you.fi/blogi/erimover-ja-kajaanin-ammattikorkeakoulu-strategiseen-yhteistyohon-uusia-toimintamalleja-suomalaisen-osaamisen-kehittamiseen/). Kari Partanen, sähköpostiviesti Timo Ala-Vähälälle 7.10.2020.

14 Karelia-amk:n ja NHA:n historiallinen yhteistyö saa jatkoa. Luettu 24.9.2020. <https://nha.fi/blogi/korkeakoulutasoinen-personal-trainer-koulutus-rantautui-vihdoin-myos-suomeen/?v=f0aa03aaca95>.

15 Urheiluopistojen PT-koulutus ja siihen liittyvä urheiluopistojen PT-sertifikaatti käsitellään tarkemmin luvussa 3.2.

Taulukko 5. Julkisen valvonnan alaiset koulutuksen tarjoajat.

Koulutuksen tarjoaja	Millaiseen koulutukseen PT-koulutus sisältyy?
Korkea-aste (EQF 6 ->)	
Jyväskylän yliopisto	Osa liikunta- tai terveystieteiden maisteriopintoja
Kajaanin ammattikorkeakoulu	Osa liikunnanohjaajan opintoja
Toisen asteen ammatillinen koulutus (EQF 4-5)	
Urheiluopistojen PT-koulutus, 11 valtakunnallista liikunnan koulutuskeskusta	Liikunnanohjauksen perustutkinto/liikuntaneuvoja. Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinto, Hieronnan ammattitutkinto
Eerikkilän urheiluopisto	Liikunnan ammattitutkinto
Kisakallion urheiluopisto	Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinto
Kisakeskus urheiluopisto	Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinto
Kuortaneen urheiluopisto	Liikunnanohjauksen perustutkinto
Lapin Urheiluopisto Santasport	Liikunnan ammattitutkinto PT ja ravintovalmentajan osaamisala
Liikuntakeskus Pajulahti	Liikuntaneuvojan tai liikujan ja valmennuksen ammattitutkintoon liittyvästä PT-koulutuksesta ei verkkosivuilla ole erillistä mainintaa
Solvallan/Norvallan urheiluopisto	Liikunnan ammattitutkinto
Suomen urheiluopisto, Vierumäki	Liikunnanohjauksen perustutkinto, liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinto
Tanhuvaaran urheiluopisto	Liikunnanohjauksen perustutkinto ja liikunnan ammattitutkinto
Varalan urheiluopisto	Liikunnanohjauksen perustutkinto/liikuntaneuvoja Hierojan ja liikunnan ammattitutkinto
Vuokatin urheiluopisto	Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinto
Liikunnan alueelliset koulutuskeskukset	
Itä-Suomen Liikuntaopisto	Liikunnan ammattitutkinto, hierojan ammattitutkintoon lisäelementtinä
Kansanopistot	
Kauhajoen Evankelinen opisto	Koulutusta ei ole määritelty ammatilliseksi koulutukseksi
Kaustisten evankelinen opisto	Koulutusta ei ole määritelty ammatilliseksi koulutukseksi
Helsingin Evankelinen opisto	Koulutusta ei ole määritelty ammatilliseksi koulutukseksi
Muut koulutuksen tarjoajat	
Pirkanmaan urheiluhierojakoulu (Avoin yhtiö Fysikaalinen hoitolaitos Arcus Lumio & Pirttimaa)	(Lisä)osana hieronnan ammattitutkintoa
Tampereen urheilijahierojakoulu (Tampereen Urheiluhierojakoulu Oy)	Osana hieronnan ammattitutkintoa

Lähde: Kouluttajille lähetetty kysely, kouluttajien verkkosivut.

2.3 Koulutustarjonnan volyymi, alueellinen jakautuminen ja hinta

Tässä selvityksessä esiin tulleen tiedon perusteella 19 koulutuksen tarjoajaa tuottaa PT-koulutusta julkisen valvonnan alaiseen koulutukseen integroituna ja 16 koulutuksen tarjoajaa tuottaa sen ulkopuolelle sijoittuvaa koulutusta. Kaksi koulutuksenjärjestäjää – Varalan urheiluopisto ja Liikuntakeskus Pajulahti – tarjoavat koulutusta sekä julkisen valvonnan alaisena että sen ulkopuolella. Jos koulutuksen tarjoaja tarjoaa saman tyyppistä koulutusta useammalla paikkakunnalla, se on tässä laskelmassa tullut yhdeksi koulutukseksi.

Koskisen mukaan (2014, 18) vuonna 2014 koulutuksen järjestäjiä oli 25. Koulutuksen tarjoajien määrä on noussut tästä noin kolmanneksella, sillä tässä selvityksessä paikannettiin 35 koulutusta, pääl-

lekkäisyydet ja yhteistyöverkot huomioiden koulutuksen järjestäjiä oli 33.

Kyselyyn vastanneista suurimpia toimijoita ovat Trainer4You, joka on kouluttanut viime vuosina noin 420 opiskelijaa. Suuria toimijoita ovat myös Nordic Health Academy, jonka koulutuksesta valmistui vuonna 2019 yhteensä 163 opiskelijaa, ja FAF 60 valmistuneella. Jos jokaisesta muusta koulutuksesta valmistuu vuosittain 10–20 henkilöä, voidaan arvioida, että Suomessa valmistuu vuosittain vähintään 1 000–1 300 PT-ohjaajaa. PT-koulutuksen tarjoajia on hieman enemmän julkisesti valvotussa koulutuksessa piirissä, mutta valtaosa valmistuneista, karkeasti arvioiden 70–80 prosenttia, saa koulutuksensa julkisen valvonnan ulkopuolisilta kouluttajilta.¹⁶

PT-koulutusta tarjotaan lähes kaikissa maakunnissa. Koulutus painottuu kuitenkin jossain määrin Uudellemaalle, jossa tarjonta on monipuolisinta sekä yksityisellä sektorilla että urheiluopistoissa.

Taulukko 6. PT-koulutuksen alueellinen kattavuus maakunnittain.

	Yksityinen	Julkinen
Ahvenanmaa		
Etelä-Karjala		
Etelä- Pohjanmaa		Folkhälsan/Norrvala, Kauhajoen Evankelinen opisto, Kuortane
Etelä-Savo		Tanhuvaara
Kainuu		Vuokatti
Kanta-Häme		Eerikkilä
Keski-Pohjanmaa	Fitversta	Kaustisten Evankelinen opisto
Keski-Suomi	NHA, Trainer4You	Jyväskylän YO
Kymenlaakso		
Lappi		Santasport
Pirkanmaa	Carl Wilhelm Akatemia, FAF, FitFarm, NHA, Trainer4You	Varala
Pohjanmaa	Trainer4You	
Pohjois-Karjala	Trainer4You	Itä-Suomen Liikuntaopisto, Karelia AMK
Pohjois-Pohjanmaa	NHA, Trainer4You	Virpiniemi
Pohjois-Savo		
Päijät-Häme	FAF	Suomen urheiluopisto/Vierumäki, Pajulahti
Satakunta		
Uusimaa	Trainer lab, Fit4You, FAF, Intensive PT, NHA, Personal Trainer Akatemia, PhysioTrainer, Kuntokompassi, Suomen terveysliikuntainstituutti, Tsemppari	Kisakallio, Kisakeskus, Folkhälsan/Solvalla
Varsinais-Suomi	FAF, Spartan Academy, Trainer4You	

Lähde: kouluttajille lähetetty kysely, kouluttajien verkkosivut.

16 Tiedot valmistuneiden määristä perustuvat kouluttajille lähetettyyn kyselyyn. Jotkut vastaajat eivät ilmoittaneet valmistuneiden määriä, ja osa ei vastannut koko kyselyyn. Muita kuin suuria kouluttajia koskeva arvio perustuu kyselyyn tullessiin vastauksiin.

Koulutuksen tarjoajien määrä on noussut noin kolmanneksella. Noin 70–80 prosenttia PT-ohjaajista saa koulutuksensa julkisen valvonnan ulkopuolisilta kouluttajilta.

Näiden lisäksi NHA ja Intensive Personal Training tarjoavat kokonaisuudessaan verkon kautta toteutettavaa opetusta, johon voi siis osallistua paikasta riippumatta.

Edellä todettiin, että suurin osa julkisesti valvotusta koulutuksesta on maksutonta. Joitakin poikkeuksia kuitenkin on. Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkintojen opiskelu on maksullista, ja se maksaa urheiluopistojen yhdistyksen vastauksen perusteella 1 600–1 800 euroa. Myös kansanopistojen PT-koulutukset ovat maksullisia. Täysin maksutonta on urheiluopistojen liikuntaneuvojakoulutus, johon sisältyy yleensä maksuton majoitus. Maksullisia ovat myös avoimen yliopiston tai täydennyskoulutuskeskusten tarjoamat PT-koulutuspaketit, mutta ne onkin tässä työssä luettu julkisen valvonnan ulkopuolisen koulutuksen piiriin. Kaupalliset toimijat ottavat luonnollisesti maksun koulutuksesta: PT-koulutuskokonaisuuden hinta vaihtelee hieman alle 2 000 eurosta yli 4 000 euroon. NHA:n halvin, täysin verkko-opetukseen perustuva koulutus maksaa hieman alle 1 400 euroa.¹⁷

¹⁷ Lähde: kouluttajille lähetetty kysely, kouluttajien verkkosivut. Ari Langinkoski, sähköposti Timo Ala-Vähälälle 21.9.2020.

3. PT-koulutuksen laadunvarmistus

Koulutukseen liittyvä laatutyö ja laadunvarmistus tarkoittavat toiminnan systemaattista arvioimista ja kehittämistä.¹⁸ Laadunvarmistus voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen laadunvarmistukseen. Sisäinen laadunvarmistus viittaa käytäntöihin, joilla oppilaitokset arvioivat ja kehittävät toimintaansa ja tähän liittyen määrittelevät ja dokumentoivat toimintatapojaan. Ulkoinen laadunvarmistus voi olla joko viranomaisten toimeenpanemaa, yritysten tai kolmannen sektorin toimijoiden toteuttamaa tai koulutusyksiköiden oma-aloitteiseen järjestäytymiseen perustuvaa standardien määrittämistä, arviointia ja sisäisen laadunvarmistuksen tukea.

Ulkoisen laadunvarmistukseen liittyy tunnustuksia, jotka vahvistavat, että toiminta täyttää laatu-kriteerit. Näitä tunnustuksia kutsutaan esimerkiksi akkreditoinneiksi, sertifioinneiksi tai auktorisoinneiksi. Tunnustus voi vaikuttaa koulutusyksikön oikeudelliseen asemaan tai se osoittaa toiminnan laadun ulkopuolisille. Koulutusyksikkö voi hyödyntää tunnustuksia markkinoinnissaan ja rakentaessaan yhteistyöverkostoja.

Akkreditointi tarkoittaa korkeakoulutuksen yhteydessä virallista, arviointiin perustuvaa lupaa koulutuksen järjestämiseen tai jonkin organisaation antamaa laatuleimaa. Korkeakoulutuksen osalta akkreditoinnin kohteena voi olla koko korkeakoulu tai sen koulutusohjelma. (KKA 2007, 27.) Akkreditointi voi vaikuttaa oppilaitoksen statukseen, kuten tutkintojen kelpoisuuteen tai opiskelijoiden mahdollisuuteen saada opintososiaalisia etuja. Toisaalta on olemassa opinalakohtaisia kansainvälisiä akkreditointeja, jotka eivät välttämättä vaikuta yksikön asemaan kansallisessa järjestelmässä, mutta voivat lisätä sen uskottavuutta kansainvälisesti.¹⁹ Akkreditointi on vain yksi monista korkeakoulutuksen ulkoisen laadunvarmistuksen muodoista. Eurooppalaisella korkeakoulutusalueella valtiot ovat sitoutuneet siihen, että jokaisessa allekirjoittajavaltiossa on käytössä akkreditoinnin, sertifioinnin tai muu ulkoisen laadunvarmistuksen järjestelmä. (Ala-Vähälä 2020.)

Tuotteiden ja palvelujen valmistukseen ja kauppaan liittyy omia ulkoisen laadunvarmistuksen järjestelmiä. Euroopan unionin alueella ulkoista

Osa Academic Personal Training-koulutuksen keväällä 2019 suorittaneista Jyväskylän Liikuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijoista. Pääkouluttaja Kaisa Wallinheimo on kuvassa opiskelijoiden edessä ja liikuntatieteellisen tiedekunnan vastuhenkilö Mirja Hirvensalo seisoo vasemmassa reunassa.
Kuva: Martta Walker



18 Ks. esim. OKM 2019, 54 ja Koulutuksen arviointineuvoston verkkosivut, <https://karvi.fi/karvi/>. (Luettu 26.6.2020.)

19 Insinööri-koulutuksesta ks. esim. FINEEC, 2015.

*PT-koulutuksista noin puolet
on sitoutunut johonkin
kansalliseen tai kansainväliseen
laadunvarmistuksen järjestelmään.*

laadunvarmistusta toteutetaan kaksipuolaisella akkreditoinnin ja sertifiointin järjestelmällä. Jos organisaatio tahtoo esimerkiksi tunnustuksen sille, että sen johtamisen järjestelmät vastaavat kansainvälisiä ISO-standardeja, se hakee toiminnalleen sertifikaatin. Sen myöntää organisaatio, joka on saanut sertifikaatin myöntämiseen akkreditoinnin. Suomessa tästä tehtävästä vastaa kansallinen akkreditointielin FINAS.²⁰

Kolmas keskeinen ulkoiseen laadunvarmistukseen liittyvä termi on auktorisointi, joka tarkoittaa valtuuttamista. Toimija on auktorisoitu, jos jokin auktorisointia tarjoava organisaatio on tarkastanut sen toimintaprosessit, ja todennut niiden vastaavan alan standardeja. Auktorisoinnin antanut taho voi myös valvoa, että alan toimija toimii standardien mukaan. Auktorisoinnin saanut henkilö tai organisaatio löytyy yleensä julkisesta rekisteristä.²¹

Laadunhallintaan liittyy usein ulkoa asetettuja standardeja ja viitekehyksiä, mutta niiden rooli vaihtelee organisaatioiden luonteen ja tehtävien mukaan. Liikunnan ammatillisen koulutuksen kannalta keskeinen on ammatillisen koulutuksen eurooppalainen viitekehys (liite 1), jossa määritellään ammatillisen koulutuksen tasot ja kullekin tasolle tyypilliset osaamistavoitteet.

Useat kansainväliset organisaatiot ovat määritelleet PT-koulutukselle standardeja. Standardit voivat määrittää sen osaamistason, jota PT-ohjaajalta edellytetään, jotta hän saisi sertifiointin, auktorisoinnin tai muun laadutunnustuksen, tai ne voivat olla kriteereinä sille, miten koulutusyksikkö koulutuksensa järjestää. PT-koulutuksen kannalta keskeisiä ovat Suomen kunto- ja terveystieteiden keskeisten yhdistys SKY ry määrittelemät standardit, jotka auktorisoidun kouluttajan tulee täyttää. SKY:n standardeihin sisältyvät osaamistavoitteet esitellään luvussa 4.

PT-koulutuksista noin puolet (18/35) on sitoutunut yhteen tai useampaan kansalliseen tai kansainväliseen laadunvarmistuksen järjestelmään. Julkisesti valvotun koulutuksen osalta merkittävin on urheiluopistojen yhteinen PT-sertifiointin järjestelmä. Julkisen valvonnan ulkopuolisen koulutuksen osalta keskeisiä ovat SKY:n ylläpitämä PT-ohjaajien ja heidän kouluttajiensa auktorisointien järjestelmät. Tämän lisäksi muutama suomalainen kouluttaja on sitoutunut kansainvälisten toimijoiden standardeihin ja saanut niiltä hyväksynnän ja muutamissa tapauksissa myös yhteistyökumppanin statuksen.

Lähes kaikki julkisesti valvotut koulutukset ja suurimmat julkisen valvonnan ulkopuoliset toimijat ovat sitoutuneet johonkin laadunvarmistusjärjestelmään. Voidaan arvioida, että viime vuosina PT-koulutuksen saaneista todennäköisesti yli kaksi kolmasosaa on saanut koulutuksensa ohjelmassa, joka kuuluu jonkin ulkoisen laadunvarmistusjärjestelmän piiriin.

Seuraavissa alaluvuissa käydään läpi ulkoinen laadunvarmistus ensin julkisen valvonnan ulkopuolisen koulutuksen osalta. Sen jälkeen käsitellään julkisen valvonnan piiriin kuuluvaa koulutusta. Lopuksi keskustellaan lyhyesti sisäisen laadunvarmistuksen luonteesta.

3.1 Ulkoinen laadunvarmistus julkisen valvonnan ulkopuolisessa koulutuksessa

Julkisen valvonnan ulkopuoliselle PT-koulutukselle ei ole säädöksiin perustuvaa ohjausta tai valvontaa. Sen vuoksi toiminnan laadunvarmistus on alan sisäisen sääntelyn varassa. Kouluttajat voivat hyödyntää myös kansainvälisten organisaatioiden laadunvarmistuspalveluja. Ulkoisen laadunvarmistuksen järjestelmiä on useita erilaisia. Seuraavassa kuvataan järjestelmien pääpiirteet. Tämän jälkeen selvitetään, minkälaisiin järjestelmiin suomalaiset kouluttajat ovat sitoutuneet.

Ulkoisen laadunvarmistuksen järjestelmät voi jakaa karkeasti kahteen perustyyppiin. Ensimmäisessä vaihtoehdossa akkreditoiva tai auktorisoiva

20 Akkreditointi ja sertifiointi ovat kolmannen osapuolen arviointia, joiden taustalla on kansainväliset standardit. Luettu 24.9.2020. <https://www.finas.fi/ajankohtaista/artikkelit/Sivut/Akkreditoinnin-ja-sertifiointin-tavoitteet-ja-merkittavimmat-erot.aspx>

21 Ks. esim. Miksi auktorisoitu toimisto? Miten hyödyt, kun valitset auktorisoidun tilitoimiston? Luettu 24.9.2020. <https://taloushallinto-liitto.fi/tilitoimistoasiointi/miksi-auktorisoi-toimisto>.

organisaatio määrittelee koulutuksen tavoitteet, ja antaa akkreditoinnin, auktorisoinnin tai muun hyväksynnän kriteerit täyttävälle koulutusyksiköille. Yksiköt voivat saada yksinoikeuden toimialueellaan, tai akkreditointi, auktorisointi tai muu tunnustus annetaan kaikille standardit täyttävälle hakijoille. Toisessa vaihtoehdossa laadunvarmistusorganisaatio arvioi alan ammattilaisten osaamista ja järjestää heille sertifiointikokeita. Koulutusyksiköt voivat valmentaa kokeisiin, mutta sertifiointiorganisaatio järjestää osaamista mittaavat kokeet, joko itse tai valtuuttamansa yhteistyökumppanin kanssa.

Ensimmäisessä vaihtoehdossa koulutusyksikkö saa toiminnalleen auktorisoinnin tai vastaavan tunnustuksen kansalliselta tai kansainväliseltä laadunvarmistusorganisaatiolta. Koulutuksen käynyt henkilö voi hakeutua laadunvarmistusorganisaation ylläpitämään auktorisoitujen PT-ohjaajien rekisteriin. Näin toimii esimerkiksi Suomessa toimiva auktorisoitujen PT-ohjaajien ja alan kouluttajien järjestelmä. Suomalaista auktorisointia hallinnoi SKY ry. Kouluttaja hakee auktorisointia auktorisointilautakunnalta, joka tekee päätöksen kirjallisen hakemuksen ja siihen liitettyjen dokumenttien pohjalta. Lautakunta voi myös vierailla koulutusyksikössä. Kouluttajalta edellytetään uusinta-auditointia noin kahden vuoden välein. Auktorisoidun koulutuksen suorittanut voi suoraan hakeutua auktorisoitujen PT-ohjaajien rekisteriin.

Euroopan Unionin tasolla toimiva EuropeActive-järjestö²² ylläpitää EREPS-rekisteriä, joka on akkreditoitunut tämän raportin kirjoitushetken mennessä noin 140 koulutuksen tarjoajaa Euroopassa. Koulutusyksiköiden akkreditointi on voimassa kaksi vuotta. Akkreditointiprosessissa EuropeActive arvioi koulutusyksikön johtamisjärjestelmät, koulutuksen sisällön ja toteutuksen. Arviointiratkaisun tekee järjestön nimeämä akkreditointipaneeli. Arviointi perustuu hakijan toimittamiin dokumentteihin.²³ (Ks. myös Koskinen 2014, 16–17.) Vuodesta 2018 lähtien suomalainen SKY:n ylläpitämä rekisteri on ollut osa alan ammattilaisten eurooppalaista EREPS-rekisteriä siten, että suomalaisen rekisterin jäsenyys on antanut mahdollisuuden liittyä myös eurooppalaiseen rekisteriin. (Alanen 2019, 26.)²⁴

Kansainvälisistä järjestelmistä yllä esitettyjen periaatteiden mukaisesti toimivat myös Prahaassa päämajaa pitävä FISAF (Federation of International Sport Aerobics and Fitness) ja Isossa-Britanniassa toimiva YMCA Awards (Central YMCA Qualifications). FISAF on kansainvälinen aerobis- ja kuntoilualan liitto, jonka jäseninä on erilaisia kansallisia kattojärjestöjä tai lajiliittoja. (Nyman 2013, 21–22.) Liikunta-alan koulutuksen osalta se hyväksyy PT-kouluttajaksi yhden koulutusyksikön maata kohden. Koulutuksen suorittanut on mahdollisuus päästä FISAFin ylläpitämään rekisteriin.

YMCA Awards on osa Young Men's Christian Association -organisaatiota (Nuorten Miesten Kristillinen Yhdistys). YMCA Awards määrittelee PT-koulutukselle ja joukolle muita liikunta- ja hyvinvointialan koulutuksia oppimistavoitteet ja tuottaa erilaisia oppimateriaaleja. Varsinaisen koulutuksen toteuttavat koulutusyksiköt, jotka YMCA Awards hyväksyy yhteistyökumppaneikseen. Kumppani voi olla yliopisto, muu oppilaitos tai yksityinen kouluttaja. Yhteistyötä haluava yksikkö tekee hakemuksen, ja YMCA Awards päättää kumppanuudesta arviointivierailun perusteella. Kun kumppanuussuhde on perustettu, YMCA Awards tukee koulutusyksikön sisäistä laatutyötä, järjestää henkilöstölle täydentävää koulutusta, ja tukee esimerkiksi verkon välityksellä tapahtuvaa koulutettavien testaamista. YMCA Awardsin toimintaa valvoo Englantiin sijoituvan toiminnan osalta parlamentin alainen elin, the Office of Qualifications and Examinations Regulation (Ofqual), jonka tehtävänä on valvoa tutkintojen myöntämistä ja koulutuksen arviointia.

Toiselle toimintamallille on tyypillistä, että laadunvarmistusta tekevän organisaation toiminnan fokus on PT-ohjaajien sertifiointissa. Nämä organisaatiot määrittelevät erilaisten tutkimus- ja seuranta-aineistojen pohjalta standardit osaamiselle ja toteuttavat niiden pohjalta sertifiointikokeita. Näin toimivat muun muassa yhdysvaltalaiset American Council of Exercise (ACE), American College of Sports Medicine (ACSM), International Sports Sciences Association (ISSA), National Academy of Sports Medicine (NASM) ja National Strength and Conditioning Association (NSCA).

22 Oman määritelmänsä mukaan EuropeActive on eurooppalaisella tasolla toimiva järjestö, jonka tavoitteena on vaikuttaa Euroopan Unionin päätöksentekoon liikunta- ja fitness-alan yritysten näkökulmasta. (Why EuropeActive. Luettu 12.8.2020. <https://www.europeactive.eu>.)

23 Overview of Accreditation. Luettu 21.7.2020. <https://www.ehfa-standards.eu/es-accreditation>.

24 Ks. myös EREPS ja APT -rekisterit yhdistyivät vuoden vaihteessa. Luettu 21.7.2020. <https://apt-personaltrainer.fi/2018/01/01/ereps-japt-rekisterit-yhdistyivat-vuoden-vaihteessa/>.

Järjestöt tai yritykset tarjoavat kokeeseen valmistautuville vaihtelevin painotuksin oppimateriaaleja, verkko-opetusta ja -mentorointia sekä työpajoja. Joihinkin sertifiointeihin on mahdollista valmistautua osana college-opintoja tai muita ammatillisia opintoja (NSCA). Jotkut näistä sertifiointiorganisaatioista ottavat yhteistyökumppaneikseen koulutusyksiköjä, jotka valmentavat opiskelijoita sertifiointikokeeseen (ACE, NSCA). Kaikki mainitut organisaatiot tarjoavat verkko-opetusta, mutta ISSAn kaikki opetus ja opiskelu tapahtuu verkon välityksellä, myös henkilökohtainen mentorointi tai muu ohjaus.

Yhdysvaltalaisia sertifiointiorganisaatioita akkreditoivat omat organisaationsa. Järjestelmä muistuttaa siis edellä esitettyä tavaroiden ja palvelujen sertifiointin ja sertifioiden akkreditoinnin eurooppalaista järjestelmää. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin ammattilaisia sertifioiden organisaatioita akkreditoi National Commission for Certifying Agencies (NCCA).²⁵ Edellä mainituista yhdysvaltalaisista sertifioidista sen akkreditoimia ovat ACE, ACSM ja NASM. ISSA on vastaavan, mutta etäopetuspalveluja akkreditoivan the Distance Education Accrediting Commission (DEAC) -organisaation akkreditoima.

SKY:n ylläpitämään auktorisoitujen kouluttajien joukkoon kuuluu tällä hetkellä seitsemän koulutusorganisaatiota: Carl Wilhelm akatemia, FAF Finland/Fysioline Academy of Finland, Folkhälsan Utbildning Ab (Sovallan urheiluoipisto), Helsingin evankelinen opisto – HEO, Kauhajoen Evankelinen opisto – KEO, Trainer Lab ja Trainer 4You. Näistä FAF-Finland, Trainer4You, Trainer Lab ja Helsingin Evankelinen Opisto ovat myös eurooppalaisessa EREPS-rekisterissä.

FISAFin suomalainen yhteistyökumppani oli vuodesta 1998 vuoteen 2012 Suomen Kuntourheiluliitto, (vuodesta 2005 Kuntoliikuntaliitto), joka järjesti PT-koulutusta yhteistyössä urheiluoipistojen ja ammattikorkeakoulujen kanssa. (Nyman 2013, 24–25.) 2000-luvulla FISAFin yhteistyökumppaniksi tuli myös Folkhälsan. Vuodesta 2012 lähtien

sillä oli yksinoikeus ruotsinkieliseen FISAF PT-koulutukseen ja vuodesta 2015 se vastasi myös suomenkielisestä koulutuksesta.²⁶ Vuodesta 2020 lähtien Trainer4You on ollut yksinoikeudella FISAF-järjestelmän suomalainen kumppani.²⁷

Suomalaisista kouluttajista FAF on ollut vuodesta 2010 lähtien Iso-Britanniassa toimivan YMCA Awards -organisaation hyväksymä kouluttaja.²⁸ (Ks. myös Koskinen 2014, 22–23.) Nordic Health Academy (NHA) on yhdysvaltalaisen American Council of Exercise (ACE) -sertifioiden hyväksymä kouluttaja. Sertifiointikokeesta vastaa erillinen ACE:n tehtävään valtuuttaman yritys. Testin läpäissyt saa ACE-sertifiikaatin ja hänet lisätään ACE-sertifioitujen PT-luetteloon.

Taulukko 7. Julkisen valvonnan ulkopuoliset PT-koulutukset, joilla on auktorisointi tai muu laadunvarmistuskumppanuus.

Kouluttaja	Auktorisoinnit, muu laadunvarmistuskumppanuus		
Carl Wilhelm Akatemia	SKY-auktorisointi		
FAF Finland	SKY-auktorisointi	EREPS	YMCA Aw.
Folkhälsan Utbildning/Solvalla ²⁹	SKY-auktorisointi		
Helsingin Evankelinen Opisto - HEO	SKY-auktorisointi	EREPS	
Kauhajoen Evankelinen Opisto - KEO	SKY-auktorisointi		
Trainer Lab	SKY-auktorisointi	EREPS	
Trainer4You	SKY-auktorisointi	EREPS	FISAF
Nordic Health Academy			ACE

25 NCCA Accreditation. Luettu 24.9.2020. <https://www.credentialingexcellence.org/ncca>.

26 Folkhälsan Utbildning har fått ensamrätt att utbilda FISAF-Personal Trainers. 23.1.2015. Luettu 24.9.2020. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/folkhalsan-utbildning-har-fatt-ensamratt-att-utbilda-fisaf-personal-trainers?publisherId=4377&releaseId=22510302> ja Folkhälsan får PT-ensamrätt. 22.1.2015. Luettu 24.9.2020. <https://svenska.yle.fi/artikel/2015/01/22/folkhalsan-far-pt-ensamratt>.

27 Trainer4You:n koulutusosaamiselle uusi tunnustus – FISAF jäsenyys vuodesta 2020 alkaen. Luettu 24.9.2020. <https://www.trainer4you.fi/blogi/trainer4you-n-koulutusosaamiselle-uusi-tunnustus-fisaf-jasenyyys-vuodesta-2020-alkaen/>

28 Ks. myös Miksi valita FAF? Luettu 24.9.2020. <https://www.faf.fi/koulutukset/>.

29 Folkhälsan on mukana myös urheiluoipistojen yhteisessä PT-sertifiikaatissa, mutta kyseinen sertifiikaatti käsitellään julkisen valvonnan alaisen koulutuksen yhteydessä.

3.2 Ulkoinen laadunvarmistus julkisesti valvotussa PT-koulutuksessa

Julkisen valvonnan alaiseen koulutukseen kohdistuvan valvonnan ja sääntelyn muodot voi jakaa kolmeen ryhmään. Ensinnäkin koulutus on luvanvaraista. Opetus- ja kulttuuriministeriö myöntää ammatillisen koulutuksen järjestäjälle (esimerkiksi kunta) koulutuksen järjestämisluvan (Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017, 22§). Julkisen valvonnan alaisen koulutuksen tutkintonimikkeistä säädetään laissa ammatillisesta koulutuksesta: ammatillisia tutkintoja ovat ammatilliset perustutkinnot, ammattitutkinnot ja erikoisammattitutkinnot (mt.). Tarkat perusteet tutkintojen sisällöille määrittelee opetushallitus (mt., 15§).

Koulutuksen arviointineuvosto arvioi julkisen valvonnan alaisen oppilaitoksen toimintaa. Edellisen kerran ammatillisen koulutuksen järjestäjien laadunhallintajärjestelmien arviointi toteutettiin vuonna 2015, ja siinä oli mukana myös liikunta-alan koulutusta tarjoavia laajempia koulutusyksiköitä (Räisänen ym. 2015). Viimeisin liikunnanohjauksen perustutkinnon oppimistulosten arviointi on toteutettu vuosina 2014–2017 (Kilpeläinen ja Jalo-lahti 2018). Nämä ohjauksen ja arvioinnin tavat ovat todennäköisesti melko etäällä PT-koulutusten käytännön toteutuksesta, sillä arvioinnit tarkastelevat joko hallinnollisia prosesseja koko koulutusyksikön tasolla tai oppimistuloksia liikunnanohjauksen näkökulmasta, eivät erityisesti PT-koulutuksen osalta.

Julkisen valvonnan piiriin sisältyvän PT-koulutuksen järjestäminen ja sen myötä sen ulkoinen laadunvarmistus tuli mahdolliseksi vuonna 2014. Opetushallitus uudisti tuolloin liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinnon sekä liikunnanohjauksen perustutkinnon tutkinnon perusteet. Niihin lisättiin valinnaiseksi tutkinnon osaksi yksilöllisen liikunnan ohjaamisen, mikä mahdollisti PT-koulutuksen ottamisen osaksi liikunnan ammatillisia tutkintoja.³⁰

Urheiluopistot kehittivät tarjoamalleen koulutukselle yhteisen PT-sertifikaatin. Uudistuksen jälkeen liikunnanohjauksen perustutkinnon tai liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinnon suorittanut voi saada todistuksen PT-opinnoista.

Julkisen valvonnan piiriin sisältyvän PT-koulutuksen ulkoinen laadunvarmistus tuli mahdolliseksi vuonna 2014.

Sertifikaatin kriteereinä ovat riittävä teoriaopetus, käytännön opetus, työskentely ohjaajana sekä koulutukseen sisältyvä sertifikaattikoe. Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinnossa yksilöllinen liikunnan ohjaaminen on 30 osaamispiirteen laajuinen osa tutkintoa.

Liikunnanohjauksen perustutkinnon perusteisiin ei sisälly vastaavaa osaa. Opiskelija voi kuitenkin ottaa yksilöllisen liikunnan ohjaaminen valinnaiseksi osaksi opintojaan. Osuuden laajuus on Opetushallituksen tutkintorakenteen mukaisesti 15 osaamispiirtettä. Yksilöllisen liikunnan ohjaamisen suorittamisen jälkeen ja muiden kriteerien täytyessä suorittajalle myönnetään PT-sertifikaatti. (Koskinen 2014, 19–20. Luukkainen, Nina 2020, kommentti käsi-kirjoitusluonnokseen.)

3.3 Sisäisen laadunvarmistuksen järjestelmät

Koulutusyksiköiden sisäinen laadunhallinta kytkeytyy ulkoiseen laadunvarmistukseen siten, että ulkoinen varmistus kohdistuu usein sisäisen laatutyön arviointiin. Esimerkiksi korkeakouluissa ulkoisen laadunvarmistuksen kohteena on yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen sisäinen laatutyö. Ulkoisen laadunvarmistuksen prosessit ja niihin liittyvät ohjeistot ja standardit ohjaavat siis jossain määrin yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen sisäistä laatutyytä. Sama ilmiö näkyy myös julkisen valvonnan ulkopuolisessa koulutuksessa: SKY ry:n PT-koulutusta koskeissa standardeissa on ohjeet myös sisäisestä laadunhallinnasta. Kansainvälisistä organisaatioista ainakin YMCA Awards ilmoittaa tukevasa kumppanuusorganisaatioiden laatutyytä. Tämä ei tarkoita, etteivätkö koulutusyksiköt voisi tehdä sisäistä laatutyytä myös omasta intressistään. Olen-

30 Nyt voimassa olevat tutkintojen perusteet yksilöllisen liikunnanohjauksen osalta: Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinto. Yksilöllinen liikunnan ohjaajainen, 30 osp. Luettu 24.9.2020. https://eperusteet.opintopolku.fi/#/_ftn14/esitys/2598340/reformi/tutkinnon-osat/2947599. Ks. myös Personal Trainer -koulutus. Luettu 24.9.2020. <https://www.urheiluopistot.fi/koulutus/personal-trainer-koulutus>.

naista on se, että jos yksikkö kuuluu jonkin ulkoisen laadunvarmistusjärjestelmän piiriin, se ohjaa myös yksikön sisäistä laatutyötä.

Yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen sisäistä laatutyötä ohjaavat eurooppalaiset laadunhallinnan standardit ja ohjeet, joiden viimeinen versio on julkaistu vuonna 2015 (ESG 2015³¹). Ohjeiston mukaan korkea-asteen oppilaitosten edellytetään tekävän järjestelmällisesti sisäistä laadunvarmistus-työtä, ja että koulutusyksikkö määrittelee periaatteensa ja julkaisee ne. Laatutyön pitää olla osa yksikön strategisen johtamisen järjestelmää ja siihen on sitoutettava myös ulkoiset sidosryhmät. Sisäisen laatutyön piiriin kuuluvat käytännössä kaikki koulutuksen osa-alueet: koulutusohjelmien suunnittelu ja hyväksyminen; opiskelijavalinta, opiskelijoiden eteneminen opinnoissaan sekä arviointi, opettajakunnan rekrytointi ja täydennyskoulutus, palautteen ja muun seurantatiedon systemaattinen kerääminen ja hyödyntäminen hallinnossa sekä sisäiset arvioinnit.

Ammatillisen koulutuksen laatutyötä ohjeistaa ja tukee opetushallitus, mutta sen ulkoinen arviointi kuuluu koulutuksen arviointikeskukselle (KARVI). Opetushallituksen verkkosivuilla todetaan, että ”*ammattilliset koulutuksen järjestäjät vastaavat järjestämiensä tutkintojen, koulutuksen ja muun toiminnan laadusta ja laadunhallinnan jatkuvasta parantamisesta*”, ja että opetushallitus tukee koulutuksen järjestäjiä laadunhallinnan kehittämisessä.³²

SKY:n standardeissa, jotka kohdistuvat pääosin julkisen valvonnan ulkopuoliseen PT-koulutukseen, auktorisoitavilta koulutusyksiköiltä edellytetään sisäisen laadunvalvonnan järjestelmää. Siihen tulee sisältyä kouluttajien perehdyttäminen ja kouluttaminen, koulutuspalautteiden kerääminen sekä näyttökokeiden arvostelukriteerit. Arviointikriteerit ja niiden soveltamisen periaatteet määritellään kouluttajille suunnatuissa koulutuksissa. Koulutusyksiköillä on velvollisuus kerätä koulutusta koskevaa palautetta ja välittää se kouluttajien tietoon. (SKY 2015a.)

Tähän selvitykseen liittyvässä kyselyssä viisi koulutusyksikköä kuvasi tarkemmin sisäistä laadunvarmistustaan. Kolme kouluttajaa mainitsi opiskelijapalautteen keruun ja systemaattisen eri tahoilta tulevan palautteen käsittelyn (Trainer4You, FAF Finland, Suomen Terveysliikuntainstituutti). Kaksi kouluttajaa toi esiin kouluttajien systemaattinen perehdyttä-

Jos yksikkö kuuluu jonkin ulkoisen laadunvarmistusjärjestelmän piiriin, se ohjaa myös yksikön sisäistä laatutyötä.

minen ja täydennyskoulutuksen (Trainer4You, FAF Finland). Yksi kouluttaja mainitsi sisäiset auditoinnit (TrainerLab). Lisäksi mainittiin opiskelijoiden testitulosten seuranta (Trainer4You) ja koulutussisältöjen ja materiaalien säännöllinen päivittäminen (Suomen Terveysliikuntainstituutti). Todennäköisesti vastaavia toimintatapoja löytyy kaikista SKY:n auktorisoimista koulutusyksiköistä.

SKY:n standardien mukaan PT-koulutukseen tulee nimetä vähintään yksi vastuuopettaja, joka vastaa sisältöjen peruslinjoista ja mahdollisten oppimateriaalien tuottamisesta. Vastuuopettajilta edellytetään korkeakoulututkintoa liikunnan, terveystieteiden, ravitsemustieteen tai liikuntakasvatuksen alalta. Tämä pätevyysvaatimus tuotiin myös esiin muutamien auktorisoitujen koulutusyksiköiden vastauksissa. Urheiluopistoissa vähimmäisvaatimuksena on liikunta-alan korkeakoulututkinto ja pedagoginen pätevyys.

31 Standards and Guidelines for Quality Assurance in the European Higher Education Area (ESG).

32 Ammatillisen koulutuksen laadunhallinta. Luettu 24.9.2020. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ammattillinen-koulutus/ammattillisen-koulutuksen-laadunhallinta>

4. PT-koulutuksen järjestelyt, sisältö ja koulutusmuodot

Tässä luvussa tarkastellaan PT-koulutuksen osa-alueita. Lisäksi perehdytään siihen, miten paljon ja minkä tyyppistä työskentelyä opiskelijalta edellytetään. Aihetta tarkastellaan edellä esiteltyjen standardien ja ohjeistojen sekä kouluttajien ilmoittamien tietojen pohjalta. Valittu tarkastelutapa tuo esiin, mitä teemoja PT-koulutuksessa käsitellään tai edellytetään käsiteltävän eri standardien mukaan. Todellisuus voi tietenkin olla toinen; erilaiset standardit tai kouluttajien julkaisemat opetussuunnitelmat eivät kerro siitä, miten paljon opetukselle ja harjoittelulle varataan aikaa, miten syvällisesti asioita koulutuksessa käsitellään. Niistä ei myöskään selviä miten hyvin kouluttajien ammattitaito ja asiantuntemus tai opetukselle ja opinnoille varattu aika sekä testien vaatimustaso vastaavat eri standardien edellyttämää vaatimustasoa. Väitetyt tason ja todellisen tilanteen vastaavuuden tarkistaminen kuuluu ulkoisen laadunvarmistuksen piiriin, jota kuvattiin edellisessä luvussa.

Opintojen sisältöön ja vaatimustasoon voi vaikuttaa opiskelijoilta vaadittu lähtötaso. Pohjakoulutus voidaan joissain tapauksissa lukea hyväksi (esimerkiksi TrainerLab), tai koulutus suunnitellaan täydentämään jo suoritettuja liikunnan tai fysioterapian opintoja, jolloin voidaan olettaa, että jotkin tiedot on hankittu aiemman koulutusuran aikana, joten niitä ei tarvitse sisällyttää koulutukseen.

Yksityisten kouluttajien tarjoamat tutkinnot ovat yleensä avoimia sopiville hakijoille. Näistä poiketen NHA:n täysin verkko-opetuksena toteutettava koulutus on tarkoitettu opiskelijoille, joilla on liikunta-alan koulutusta ja työkokemusta. Terveysliikuntainstituutin PhysioTrainer-koulutus on tarkoitettu fysioterapeuteille. Kuntokompassin tarjoama koulutus on suunnattu niille, joilla on fysioterapeutin tutkinto tai jokin tutkinto liikunnan alalta.

Jos koulutus on osa yliopistollista tutkintoa (liikuntatieteiden kandidaatti tai maisteri) tai ammattikorkeakoulututkintoa (fysioterapeutti), osallistumisen edellytyksenä on luonnollisesti opiskeluoikeus. Sama pätee PT-koulutukseen, joka on osa urheilupuistojen tarjoamaa liikuntaneuvojan tutkintoa tai liikunnan ja valmennuksen ammattitutkintoa.



Kuva: Antero Aaltonen

Urheilupuistojen liikuntaneuvojan koulutuksen voi suorittaa peruskoulupohjalta kolmivuotisena koulutuksena, ylioppilaspohjalta aloittavalle koulutus on kaksivuotinen.

Kansanopistojen PT-koulutusjaksoja markkinoidaan kaikille avoimina. Helsingin evankelisen opiston koulutusohjelma on tarkoitettu myös valmentamaan liikunta- ja terveystieteiden yliopisto-opintoihin, joten sitä markkinoidaan ainakin epäsuorasti ylioppilastutkinnon suorittaneille.

4.1 Koulutussisällöt

PT-koulutuksen sisältöjä tai oppimistavoitteita on kuvattu erityyppisissä standardeissa ja ohjeistoissa. Lisäksi kouluttajat ovat julkaisseet koulutuksensa sisällöt verkkosivuillaan tai painettuna. Myös tähän tutkimukseen liittyvässä kyselyssä koulutusyksiköt saivat esitellä PT-koulutuksensa sisällön pääpiirteet. Tässä luvussa käydään näiden lähteiden avulla läpi lyhyesti kolme suomalaisen koulutuksen kannalta olennaista standardistoa: SKY:n julkaisemat standardit (SKY 2015a, SKY 2015b), EuropeActive-standardit (EuropeActive 2017) sekä opetushallituksen julkaisemat liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinnon voimassa olevat perusteet siltä osin, kuin ne käsittelevät yksilöllisen liikunnanohjauksen opinto-kokonaisuutta (OPH 2018). Lisäksi tarkastellaan muutaman esimerkin kautta, millaisista elementeistä yksityisten koulutuksen tarjoajien PT-koulutuspaketit koostuvat sekä arvioidaan, missä määrin paketit vastaavat SKY:n julkaisemia standardeja.

SKY ry julkaisi vuonna 2015 standardit PT-koulutuksen suuntaviivoiksi. Standardit on mitoitettu vastaamaan eurooppalaisen viitekehyksen tasoa 4 (EQF 4³³), mikä vastaa käytännössä toisen asteen ammatillista koulutusta. Toisaalta PT-koulutus on toisen asteen ammatillisessa koulutuksessa suoritettavaa tutkintoa suppeampi – sen voi suorittaa noin vuoden kestävin tai lyhyemmin opinnoin, eikä siihen sisälly samanlaisia yleissivistäviä aineita tai kieliohjelmoja kuin julkisesti valvotussa ammatillisessa koulutuksessa. Se ei myöskään anna jatko-opiskeluvalmiuksia yliopistoihin tai ammattikorkeakouluihin. Koulutus on siis ammatilliselta vaativuudeltaan ammatillinen osaaminen EQF 4 -tasoa, mutta ei täytä kaikkia vaatimuksia, mitä vastaavaan julkisesti valvottuun liikunnanohjauksen perustutkintoon sisältyy.

Joissain tapauksissa koulutuksen kokonaistaso voi olla korkeampi, vaikka PT-osio onkin suunniteltu vastaamaan EQF 4 -tasoa. Jos opiskelija PT-koulutuksensa yliopistolliseen tutkintoon tai liikunta-alan tai fysioterapeuttin ammattikorkeakoulututkintoon, kyse on kokonaisuudessaan arvioiden vähintään EQF 6 -tasoisesta koulutuksesta.

Seuraavassa tarkasteltavat SKY:n standardit ovat suomalaisen järjestelmän kannalta olennaiset, sillä seitsemällä kouluttajalla on SKY:n auktorisointi-

Keskeinen havainto on, että koulutusten sisällöt vastaavat otsikoiltaan pääosin toisiaan.

lautakunnan auktorisointi. Myöhempi tarkastelu osoittaa, että myös tarkasteluun otettujen muuttaman auktorisoimattoman kouluttajan koulutus vastaa pääteemoiltaan SKY:n standardeja. Keskeinen havainto on, että koulutukset – samoin kuin niitä ohjaavat standardit – vastaavat pääteemojensa osalta toisiaan. Koulutusten erot tulevat esiin, kun verrataan opetusmääriä ja -muotoja. Tavoitteet ovat pääpiirteittäin samanlaisia, mutta käytännön toteutus vaihtelee.

Alla on listattu otsikoittain, mitä teemoja sisältyy SKY:n julkaisemiin PT-koulutuksen standardeihin ja mitä vaatimuksia sisältyy puolestaan liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinnon yksilöllisen liikunnanohjauksen osioon. Taulukossa 8 verrataan, miten ja missä määrin standardit vastaavat toisiaan.

SKY ry:n standardit PT-koulutukselle

- Personal trainerin rooli ja toiminta
- Toiminnallinen anatomia
- Fysiologia
- Ravitsemus
- Liikunnan ja terveyden psykososiaaliset vaikutukset
- Fyysisen kunnon harjoittaminen
- Terveyskunnan kartoitus ja suorituskäytännön mittaaminen
- Harjoitusvastuksen periaatteet
- Tuki- ja liikuntaelämistön vammat, urheiluvammat
- Erityishuomiota vaativat asiakkaat
- PT-palvelujen myynnin periaatteet

Lähde: SKY 2015a.

Opetushallituksen määrittämät yksilöllisen liikunnanohjauksen perusteet otsikoittain

- Asiakkaan kohtaaminen ja tavoitteiden asettaminen (A)
- Muutosprosessin suunnittelu ja dokumentointi (B)
- Turvallisuuden huomioiminen suunnitteluvaiheessa (C)
- Opiskelija ohjaa asiakasta muutosprosessin toteuttamisessa (D)
- Asiakkaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen (E)
- Vuorovaikutustaidot (F)
- Turvallisuuden huomioiminen (G)
- Ensiaputaidon hallinta (H)
- Muutosprosessin toteutumisen seuranta (I)
- Opiskelija arvioi ja kehittää omaa osaamistaan muutosprosessin ohjaajana (J)

Lähde: OPH 2018.

Taulukon 8 erottelu vahvistaa, että ohjeistot sisältävät samoja asioita, tosin hieman eri painotuksin, termein ja otsikoin. Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinto näyttäisi sisältävän sisäänrakennettuna olettamana sen, että opiskelija voi hyödyntää muita liikunnan ja valmennuksen ammattitutkintoon sisältyviä opintoja, ja PT-opinnot rakennetaan niiden lisäksi. SKY korostaa enemmän substanssi-osaamista, kun taas Opetushallituksen ohjeissa – tai niiden ilmaisutavassa – painottuu ammatissa toimiminen. Erot voivat johtua siitä, että Opetushallituksen kriteerit on tarkoitettu osaamisen arviointiin, SKY:n standardit puolestaan koulutussisältöjen määrittämiseen.

Yksittäisenä erona nousee esiin myös se, että SKY:n standardeissa mainitaan palvelujen myynnin periaatteiden hallinta, mikä opetushallituksen julkaisemista perusteista puuttuu.

Opetushallituksen ja SKY:n ohjeistojen keskeinen teema on PT-ohjaajan kyky ohjata asiakasta terveyteen ja hyvinvointiin liittyvässä muutosprosessissa. Opiskelu sisältää elementtejä, jotka mahdollistavat asiakkaan lähtötilanteen analysoinnin, harjoitusohjelmien suunnittelun, muutosprosessin seurannan. Kun SKY:n standardeja ja opetushallituksen ohjeistoa verrataan tarkemmin, nähdään selvemmin, että molemmissa ohjeistoissa käsitellään samoja teemoja, vaikka painotukset hieman eroavat.

Taulukkoon 8 on ensimmäiseen sarakkeeseen listattu SKY:n kriteerit otsikoittain; toiseen sarakkeeseen on lisätty otsikkojen alaisuuteen liittyviä kuvauksia, ja kolmanteen sarakkeeseen on poimittu esimerkkejä Opetushallituksen kriteereistä siten, että ne osuvat vastaaville kohdille SKY:n kriteerien kanssa. Sulkeissa oleva kirjain osoittaa, minkä opetushallituksen määrittämän teeman piiriin maininta kuuluu yksilöllisen liikunnanohjauksen perusteiden listauksessa.

Taulukko 8. Koulutuksen keskeiset teemat SKY ry:n standardeissa Opetushallituksen määrittämässä yksilöllisen ohjauksen perusteissa, tarkempi sisällöllinen erittely.

SKY:n standardit	Esimerkkejä SKY:n standardien sisällöstä	Opetushallituksen yksilölliselle liikunnan-ohjaukselle määrittämät ammattitaitovaatimukset SKY:n standardeihin sovitettuina
Personal trainerin rooli ja toiminta	Ammattimaisuus ja eettisyys; esiintyminen (ml. asiakaspalvelu); kommunikointitaidot (ml. asiakassuhteen rakentaminen ja motivointi); terveyden edistäminen; PT-ohjelmien suunnittelu ja toteuttaminen (ml. ohjatun ja omatoimisen harjoittelun erot ja harjoitussuunnitelman aikataulutus; erityiset terveyteen ja turvallisuuteen liittyvät tekijät ympäristössä, jota ei ole suunniteltu varsinaisesti liikunnanohjaukseen)	Asiakkaan luonteva kohtaaminen (A), muutosprosessin suunnittelu ja ja dokumentointi (B), vuorovaikutustaidot (F), toiminta liikunnan eettisten periaatteiden ja arvojen mukaisesti (E), turvallisuuden huomioiminen suunnitteluvaiheessa (C)
Toiminnallinen anatomia	Toiminnallinen kineosologia ja biomekaniikka; lihakset	Hyödyntää muutosprosessin suunnittelussa tietoa ihmisen anatomiasta ja fysiologiasta (B).
Fysiologia	Energiantuottomekanismit; hengitys- ja verenkiertoelimistö; hermosto ja umpieritysjärjestelmä	Hyödyntää muutosprosessin suunnittelussa tietoa ihmisen anatomiasta ja fysiologiasta (B).
Ravitsemus	Riittävän laaja teoriapohjainen tieto, jotta PT pystyy asianmukaiseen ravitsemusohjaukseen (Esim. keskeiset asiantuntijatahot, ravitsemussuositukset ja se, että PT osaa suunnitella hyvän ruokavalion.)	Osaa välittää asiakkaalle tietoa kansallisista ravitsemussuosituksista ottaen huomioon asiakkaan tarpeet, osaa välittää asiakkaalle tietoa pää- ja suojaravintoaineista sekä niiden merkityksestä hyvinvointiin, sekä osaa ohjaa asiakasta tarkoituksenmukaisilla menetelmillä kohti oikeaa ateriarytmiä ja energiatasapainoa (E).
Liikunnan ja terveyden psykososiaaliset vaikutukset	ML. elämäntapoihin liittyvät riskit; liikuntaan vaikuttavat asenteet, sosiaalinen tuki ja ryhmäpaine; stressin vaikutus terveyteen. PT osaa tarvittaessa ohjata tarkempaa neuvontaa antavien asiantuntijoiden luo.	Osaa perustella asiakkaalle liikunnan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen merkityksen, ohjaa asiakasta löytämään tekijät, jotka auttavat tätä noudattamaan pysyvästi liikunnallista elämäntapaa (D).
Fyysisen kunnon harjoittaminen	Lihaskuntoharjoittelu; kestävyyskunnan harjoittaminen	Osaa ottaa huomioon terveyskunnan osa-alueet, kuten kestävyyskunto, tuki- ja liikuntaelimestön kunto, motorinen kunto, aineenvaihdunta ja kehon koostumus (B).
Terveyskunnan kartoitus ja suorituskyvyn mittaaminen	Liikunnan osa-alueet; tiedon kerääminen ja analysointi	Osaa selvittää asiakkaan toimintakyvyn ja terveyskunnan tarkoituksenmukaisilla testeillä tai menetelmillä; osaa selvittää asiakkaan terveyshistorian sekä mahdolliset terveydelliset rajoitukset ja lääkitykset (A).
Harjoitusvastuksen periaatteet	Harjoitusvaikutus, harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi (ml. harjoitusvälineiden turvallinen ja tehokas käyttö)	Osaa laatia asiakkaalle muutosprosessiin liikuntasuunnitelman, joka sisältää jakso- ja harjoitussuunnitelmat sekä tavoitteet (B), turvallisuus (C).
Tuki- ja liikuntaelimestön vammat, urheiluvammat		Osaa ohjata asiakasta lihaskuollossa sekä urheiluvammojen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa (D).
Erytishuomiota vaativat asiakkaat		
PT-palvelujen myynnin periaatteet		

SKY:n standardit kattavat eurooppalaisella tasolla toimivan EuropeActive-järjestön³⁴ määrittämät vastaavat vaatimukset. SKY on EuropeActiven jäsen, ja SKY:n myöntämä auktorisointi takaa pääsyn EuropeActiven ylläpitämään Ereps-rekisteriin. EuropeActiven standardit on kuitenkin luokiteltu hieman eri tavoin. Taulukkoon 9 on listattu otsikoittain SKY:n standardit ja EuropeActive standardit. Taulukkoon 10 on puolestaan avattu SKY:n standardien sisältöä ja viimeiseen sarakkeeseen on listattu vastaavia mainintoja EuropeActive standardeista. Taulukon 10 EuropeActive sarakkeessa oleva kirjain osoittaa, minkä pääotsakkeen alle mainittu asia edellisessä otsikkotason vertailussa (taulukko 9) kuuluu.

Myös SKY:n ja EuropeActiven standardeihin sisältyvät pääpiirteittäin samat teemat, eli edelleenkin on kyse asiakassuhteen rakentamisesta ja asiakkaan motivoinnista; lähtötilanteen arvioinnista, suunnitelmallisen harjoittelun periaatteiden ymmärtämisestä, asiakkaan edistymisen seuraamisesta; sekä harjoitteluun liittyvien anatomian ja fysiologian periaatteiden ymmärtämisestä. Erona on, että EuropeActive ei mainitse urheiluvammojen ymmärtämistä ja huomioimista, eikä erityisryhmiin kuuluvien asiakkaiden tuomia haasteita. SKY:n standardeissa puolestaan ei mainita teknologian hyödyntämiseen liittyviä taitoja. Molempiin standardeihin sisältyy maininta hyvistä ammatillisista käytännöistä.

Taulukko 9. SKY:n ja EuropeActive -järjestelmän standardit pääotsikoittain.

SKY ry:n kriteerit	EuropeActive standardit ³⁵
Personal trainerin rooli ja toiminta	Osoittaa työssään ammatillista asennetta. (Demonstrate a professional attitude.) (A)
Toiminnallinen anatomia	Osaa valita ja ylläpitää turvallisen harjoitteluympäristön. (Select and maintain a safe exercise environment.) (B)
Fysiologia	Osaa motivoida asiakkaat. (Motivate clients.) (C)
Ravitsemus	Informaation keruun taidot. (Collect information.) (D)
Liikunnan ja terveyden psykososiaaliset vaikutukset	Osaa arvioida ja analysoida informaatiota. (Assess and analyse information.) (E)
Fyysisen kunnon harjoittaminen	Osaa käyttää ajanmukaista teknologiaa. (Use current technology.) (F)
Terveyskunnan kartoitus ja suorituskyvyn mittaaminen	Osaa suunnitella ja valmistella harjoituskerran. (Plan and prepare for an exercise session.) (G)
Harjoitusvastuksen periaatteet	Osaa tunnistaa asiakkaan motiivit ja tavoitteet. (Identify customer motives and goals.) (H)
Tuki- ja liikuntaelämisen vammat, urheiluvammat	Osaa määritellä harjoitusohjelman. (Provide exercise prescription.) (I)
Erytishuomiota vaativat asiakkaat	(Osaa soveltaa harjoittelun ja terveen elämän periaatteita koskevaa tietoa asiakkaan tarpeita ja kykyjä vastaavan harjoitusohjelman suunnitteluun. (Integrate the principles of training.) (J)
PT-palvelujen myynnin periaatteet	Osaa soveltaa harjoituskäytäntöjä asiakkaan tarpeisiin ja lähtötasoon. (Adapt exercise.) (K)
	Kyky motivoida. (Offer motivation.) (L)
	Kyky soveltaa harjoittelua koskevaa tutkimustietoa harjoitusohjelman suunnitteluun. (Integrate Exercise Science to the design of the programme.) (M)
	Osaa valistaa asiakasta terveellisen elämäntyylin hyödyistä. (Inform clients of benefits of a healthy lifestyle.) (N)
	Osaa tarjota soveltamiskelpoista tietoa ravitsemuksesta ja painonhallinnasta. (Promote a healthy lifestyle.) (O)
	Toimii ammattinsa vaatimalla osaamistasolla ja pitää yllä ammattitaitoaan. (Demonstrate professional conduct.) (P)
	Liiketoiminta- ja markkinointitaidot. (Apply business and marketing skills.) (Q)
	Ammatillinen vastuullisuus, asiaankuuluvat vakuutukset mukaanlukien. (Demonstrate professional responsibility.) (R)

Lähteet: EuropeActive 2017, SKY 2015a.

³⁴ EuropeActive esitellään aluvuossa 3.1.

³⁵ Standardien suomenkieliset versiot ovat raportin kirjoittajan alkutekstin pohjalta vapaasti kääntämiä.

Taulukko 10. SKY:n standardit PT-koulutukselle sekä EuropeActive -järjestelmän standardit, sisällöllinen vertailu.

SKY ry:n kriteeri	Esimerkkejä SKY ry:n kriteerien sisällöstä	EuropeActive standardit mukautettuna SKY ry:n standardeihin ³⁶
PT-rooliin ohjaaminen	Ammattimaisuus ja eettisyys; esiintyminen (ml. asiakaspalvelu); kommunikointitaidot (ml. asiakassuhteen rakentaminen ja motivointi); terveyden edistäminen; PT-ohjelmien suunnittelu ja toteuttaminen (ml. ohjatun ja omatoimisen harjoittelun erot ja harjoitus suunnitelman aikataulutus; erityiset terveyteen ja turvallisuuteen liittyvät tekijät ympäristössä, jota ei ole suunniteltu varsinaisesti liikunnanohjaukseen)	Ammattimainen asenne, kuten kommunikointi, asiakaslähtöisyys (A); kyky luoda turvallinen harjoitteluympäristö (B); motivointi (C); asiakkaan omien motiivien ja tavoitteiden identifiointi (H); harjoitusohjelmien laatiminen (I); osaa soveltaa harjoittelun ja terveen elämän periaatteita koskevaa tietoa asiakkaan tarpeita ja kykyjä vastaavan harjoitusohjelman suunnitteluun (J) terveysvalistus (N, O); ammattitaidon ylläpito ja kehittäminen (P); vastuullisuus suhteessa kollegoihin ja asiakkaisiin, vakuutusturva (R)
Toiminnallinen anatomia	Toiminnallinen kineologia ja biomekaniikka; lihakset	Kyky soveltaa luustoa, lihaksistoa ja biomekaniikkaa koskevaa tietoa harjoitusohjelmaan (M).
Fysiologia	Energiantuottomekanismi; hengitys- ja verenkiertoelimistö; hermosto ja umpieritysjärjestelmä.	Kyky soveltaa fysiologian piiriin kuuluvaa tietoa harjoitusohjelmaan (M).
Ravitsemus	Riittävän laaja teoriapohjainen tieto, jotta PT pystyy asianmukaiseen ravitsemusohjaukseen. (Esim. keskeiset asiantuntijatahot, ravitsemussuositukset ja se, että PT osaa suunnitella hyvän ruokavalion.)	Ravitsemuksen ja painonhallinnan periaatteiden tuntemus ja kyky soveltaa niitä (N).
Liikunnan ja terveyden psykososiaaliset vaikutukset	Ml. elämäntapoihin liittyvät riskit; liikuntaan vaikuttavat asenteet, sosiaalinen tuki ja ryhmäpaine; stressin vaikutus terveyteen. PT osaa tarvittaessa ohjata tarkempaa neuvontaa antavien asiantuntijoiden luo.	Liikunnan ja harjoittelun merkitys jokapäiväisen elämän kannalta (O)
Fyysisen kunnon harjoittaminen	Lihaskuntoharjoittelu; kestävyyskunnan harjoittaminen	Harjoitus sessioiden suunnittelu ja valmistelu (G)
Terveyksikunnan kartoitus ja suorituskyvyn mittaaminen	Liikunnan osa-alueet; tiedon kerääminen ja analysointi	Informaation keruun taidot (D); tiedon kerääminen ja analysointi, asiakkaan tilanteen arviointi (E)
Harjoitusvastuksen periaatteet	Harjoitusvaikutus, harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi (ml. harjoitusvälineiden turvallinen ja tehokas käyttö)	Harjoitusten intensiteetin sovittaminen asiakkaan suoritustasoon, asiakkaan opastus siitä, miten edetä harjoittelussa (E).
Tuki- ja liikuntaelimistön vammat, urheiluvammat		
Erityishuomiota vaativat asiakkaat		
PT-palvelujen myynnin periaatteet		PT-liiketoiminnan periaatteiden hallinta (Q)

³⁶ Sarakkeen teksti ei ole tarkka käännös, vaan kirjoittajan referointia. Sulkeissa oleva kirjan viittaa EuropeActive standardien pääotsakkeisiin, jotka on esitelty taulukossa 9.

Ei olisi mielekästä esittää vain kansallisia tai kansainvälisiä standardeja pohtimatta, miten ne vastaavat koulutuksen käytännön toteutusta. Sen vuoksi seuraavassa verrataan SKY:n standardeja muutaman kotimaisen kouluttajan opetussuunnitelmiin. Taulukkoon 11 on listattu otsikoittain kolmen kouluttajan julkaisemat opintosisällöt. Sulkeissa oleviin teksteihin on avattu otsikkoteemoja. Lihavoitu teksti kertoo, minkä otsakkeen alta vastaava asia löytyy SKY:n standardeissa.

Lähempään tarkasteluun on valittu kolme erityyppistä kouluttajaa. Trainer4You on alallaan suuri, pitkään toiminut kouluttaja, jolla on SKY:n auktorisointi. PhysioTrainer -koulutus on tarkoitettu fysioterapeutin tutkinnon suorittaneille. Kolmas tarkasteltavista on Nordic Health Academy (NHA), joka on aloittanut PT-koulutuksen vuonna 2017. Sillä ei ole SKY:n auktorisointia, mutta NHA on yhdysvaltalaisen ACE-sertifiointiorganisaation suomalainen kumppani. NHA:n tarjoama koulutus

on ACE-standardien mukaista, ja koulutettavan on osallistuttava erilliseen sertifiointitestiin, jonka järjestää ACE:n valtuuttama kouluttajasta riippumaton toimija.

Kuten edellä standardeja vertaillaessa, myös yksittäisten kouluttajien koulutustarjontaa eritellessä tulee esiin, että koulutus koostuu samantyyppisistä teemoista, tosin eri otsikoinnein ja painotuksin. Pie-ninä eroina tulee esiin esimerkiksi se, että Physio-Trainer -koulutuksen sisällöissä ei mainita erityisryhmiin kuuluvia asiakkaita, ei myöskään fysiologiaa. Koska koulutus on tarkoitettu fysioterapeutin koulutuksen saaneille, on oletettavaa, että opiskelijat ovat perehtyneet näihin asioihin aiemmissa opinnoissaan.³⁷ NHA:n koulutuksessa mainitaan otsikotasolla ensiavun hallinta. Käytettävissä olevista lähteistä ei selviä, miten ensiapu sisältyy muiden kouluttajien koulutuksiin, tai edellytetäänkö opiskelijalta erillistä ensiapukoulutusta.

Taulukko 11. Kolmen kouluttajan PT-koulutusten sisällöt: suppea kuvaus ja vertailu SKY:n kriteereihin.

Trainer4You	Suomen terveystieteiden instituutti/ Physiotrainer	NHA
Personal trainerin rooli ja toiminta (Ammattimaisuus, eettisyys; esiintyminen; kommunikaatio; terveyden edistäminen; personal trainer ohjelmien suunnittelu ja toteutus) (SKY: PT-rooliin ohjaaminen)	PhysioTrainerin rooli ja työnkuva (mahdollisuudet liikunta ja terveyden sektorilla; terveys- ja liikuntasektorin trendit; viestintä ja vuorovaikutus; ammattimaisuus, eettisyys, vastuut ja vakuutusasiat; asiakkuuden rakentaminen; fysioterapeutin työnkuvan monipuolistaminen; kuntoutus vs. personal training, fysioterapiataustaisen valmentajan etulyöntiasema training-sektorilla) (SKY: PT-rooliin ohjaaminen)	Ammattina personal trainer (SKY: PT-rooliin ohjaaminen)
Toiminnallinen anatomia (Toiminnallinen kinesiologia ja biomekaniikka; lihakset) (SKY: toiminnallinen anatomia)	Toiminnallinen anatomia (SKY: toiminnallinen anatomia)	Motivaation ja liikuntaan sitoutumisen periaatteet (SKY: PT-rooliin ohjaaminen)
Fysiologia (energiantuotto-mekanismit; hengitys ja verenkiertoelimistö) (SKY: fysiologia)	Valmennusoppi ja fyysisen suorituskyvyn osatekijät (fyysisen harjoittelun perusperiaatteet; fyysisen suorituskyvyn testaaminen; harjoittelun ohjelmointi tulosten pohjalta; kestävyysosan alueet; kehonkoostumuksen optimointi; nopeuden, kimmoisuuden ja taitavuuden harjoittaminen; huoltava ja palauttava harjoittelu; kokonaisharjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi) (SKY: Fyysisen kunnan harjoittaminen; terveystieteiden kartoitus ja suorituskyvyn mittaaminen)	Kommunikaatio- ja opetustekniikat (SKY: PT-rooliin ohjaaminen)



37 PhysioTrainer – Personal Trainer -koulutus fysioterapeuteille. Luettu 24.9.2020. <https://www.terveysverkko.fi/paakoulutukset/physiotrainer/#physiotraining>.

Taulukko 11

Trainer4You	Suomen terveystiliikuntainstituutti/ Physiotrainer	NHA
Ravitsemus (SKY: ravitsemus)	Kuntosaliharjoittelu (ml. liikevalinnat, toistot, palautumisaika, periodisointi, jaksotus; tekniikoiden ydinkohdat ja ohjaus; voimaharjoittelu; erityisryhmien kuntosaliharjoittelu; kehonpainoharjoittelu; HIIT-harjoittelu; aktivoiva lämmittely ja harjoitusvaikutuksen optimointi) (SKY: Fyysisen kunnon harjoittaminen; terveystiliikunnan kartoitus ja suorituskyvyn mittaaminen)	Käyttäytymisen muutoksen ja terveystiliikunnan psykologian perusteet (SKY: Liikunnan ja terveyden psykososiaaliset vaikutukset)
Liikunnan ja terveyden psykososiaaliset näkökulmat (SKY: Liikunnan ja terveyden psykososiaaliset vaikutukset)	Ravitsemus (SKY: ravitsemus)	Ihmisen elimistön rakenne ja toiminta (Lihask-, hermo- ja tukikudosten rakenne ja toiminta; tuki- ja liikuntaelimen toiminnallinen anatomia; sydän ja verenkiertoelimen ja umpieritysjärjestelmän toiminta) (SKY: fysiologia; toiminnallinen anatomia)
Fyysisen kunnon harjoittaminen (liikuntaharjoittelu; kestävyyskunnan harjoittaminen) (SKY: Fyysisen kunnon harjoittaminen)	Arjen tapamuutos, motivaatio, elämäntilanteiden hallinta (ml. liikunnan ja terveyden psykososiaaliset näkökulmat) (SKY: Liikunnan ja terveyden psykososiaaliset vaikutukset)	Liikuntafysiologia ja biomekaniikan perusteet (SKY fysiologia; toiminnallinen anatomia)
Terveystiliikunnan kartoitus ja suorituskyvyn mittaaminen (liikunnan osa-alueet; tiedon kerääminen ja analysointi) (SKY: terveystiliikunnan kartoitus ja suorituskyvyn mittaaminen)	Erityisaiheet – fysioterapia mukana valmennuksessa (ml. ft-tausta mahdollistaa järkevien harjoituskokonaisuuksien luomisen eri tilanteisiin; kuntouttava harjoittelu; keskivartalon stabiliteetin merkitys; lannerangan dynaamiset hallintarajoitteet; alaselän virheelliset liikemallit; hartia- ja olkapää – toiminnallista anatomiaa/liikehäiriöt) (SKY: Tuki- ja liikuntaelimen vammat, urheiluvammat; erityishuomiota vaativat asiakkaat)	Ravitsemus ja liikunnan käytännön ravintovalmennus (SKY: Ravitsemus)
Harjoitusvaikutus, harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi (harjoitusvaikutus; harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi) (SKY: harjoitusvastuun periaatteet)	Markkinointi ja myynti fysioterapeutin näkökulmasta (SKY: PT-palveluiden myynnin periaatteet)	ACE integrated fitness training model® (Luottamuksen rakentaminen ja asiakkaan arviointi, toiminnallinen arvioiminen, fysiologinen arvioiminen, toiminnallinen ohjelmointi, vastustusharjoittelun ohjelmointi ja progressointi, kestävyysharjoittelun ohjelmointi ja progressointi.) (SKY: Fyysisen kunnon harjoittaminen; terveystiliikunnan kartoitus ja suorituskyvyn mittaaminen; harjoitusvastuun periaatteet)
Tuki- ja liikuntaelimen vammat ja urheiluvammat (SKY: Tuki- ja liikuntaelimen vammat, urheiluvammat)		Erityisryhmät ja liikuntaharjoittelu (SKY: erityishuomiota vaativat asiakkaat)
Erityishuomiota vaativat asiakasryhmät (SKY: erityishuomiota vaativat asiakkaat)		Tyypillisimmät urheiluvammat ja implikaatiot harjoittelulle (SKY: Tuki- ja liikuntaelimen vammat, urheiluvammat)
Personal Trainer -palveluiden myynti. (SKY: PT-palveluiden myynnin periaatteet)		Ammatillinen vastuu (SKY: PT-rooliin ohjaaminen)
Personal trainerin erilaiset toimintamahdollisuudet sekä verkostot. (SKY: PT-rooliin ohjaaminen, ja PT-palveluiden myynnin periaatteet)		Ensiapu

4.2 Koulutusmuodot ja opiskelijalta edellytettävä työ määrä

Koulutuksen laatu ei perustu vain sen aikana käsiteltäviin aiheisiin, vaan siihen vaikuttavat opettajien ammattitaito, koulutusaika, oppimateriaalit sekä opetuksen ja harjoittelun käytännöt. Opettajien ammattitaidon seuraaminen ja kehittäminen kuuluu sisäisen laatu- ja kehittämistyön piiriin ja sitä on käsitelty edellä. Seuraavassa käydään läpi opetuksen määrää ja luonnetta sekä muita opetusjärjestelyjä. Edellisessä luvussa tuli esiin, että koulutuksen perusteemat ovat eri kouluttajilla pääteemojen osalta melko samanlaisia. Koulutusmuotojen tarkastelu puolestaan osoittaa, että käytännön järjestelyissä on eroja sekä opetusmäärien että toteutustapojen suhteen. Kuten edellä todettiin, tässä selvityksessä ei ole mahdollista verrata, miten tarjottavat koulutukset eroavat laadultaan. Seuraavassa esitellään kuitenkin erityyppisiä tapoja tarjota alan koulutusta, ja vertaillaan karkeasti, miten kontaktiopetuksen määrät eroavat eri koulutuksissa.

SKY:n standardit koulutuksen laajuudesta määrittävät vähimmäistuntimäärät: koulutusta tulee olla vähintään 640 tuntia, josta kontaktiopetusta 200 tuntia, etäopiskelua ja oppimateriaaleihin perehtymistä 200 tuntia ja oppimistehtäviä 50 tuntia. Ohjausharjoitteluun ja työssäoppimiseen ja niihin liittyvään raportointiin on varattu 120 tuntia. Lisäksi itsenäiseen harjoitteluun ja näyttökokeisiin valmistautumiseen tulisi kulua noin 70 tuntia. (SKY 2015a.)

Koulutuksen toteutus jaetaan standardeissa lähiopetukseen (esimerkiksi luennot, ryhmätyöt, ohjattu harjoittelu), etäopetukseen (esimerkiksi eri tavoin toteutettava verkko-opetus) sekä itsenäiseen työskentelyyn (itsenäiset harjoitukset, kokeisiin valmistautuminen). Opetusteknologian kehittymisen myötä nämä vaihtoehdot eivät ole toisensa poissulkevia.

Raja eri opetusmuotojen välillä on liukuva ja vaikeasti määriteltävä.

Raja eri opetusmuotojen välillä on liukuva ja vaikeasti määriteltävä. Suurin syy tähän on se, että erilaiset verkossa olevat oppimisolustat ja muut viestintätekniikat mahdollistavat lähes samanlaisen kontaktiopetuksen kuin lähiopetus on. Verkko-opetuksella on jo ennen koronapandemiaa ollut paikka koulutuksessa, mutta pandemia on ilmeisesti voimistanut digiloikkaa. Muutoksen pysyvyyttä ei voi arvioida tässä vaiheessa, koska vielä ei ole palattu normaaliin arkeen, eikä ole tietoa siitä, mitä pandemian jälkeinen normaali lopulta on.

Koska etäopetuksen tekniikat mahdollistavat monia aiemmin lähiopetukselle tyypillisiä koulutusmuotoja, koulutuksen tavat kuvataan seuraavaksi siten, että opetus ja opiskelu on ristiintaulukoitu toisaalta kontaktiopetukseen ja itsenäiseen työskentelyyn, toisaalta lähiopetukseen ja etäopetukseen, jonka piiriin erilaiset verkkoratkaisut kuuluvat. Kontaktiopetus voi olla luonteeltaan yksisuuntaista, lähinnä luennointia. Kaksisuuntaisessa opetuksessa opettajalla ja opiskelijalla on mahdollisuus dialogiin. Monisuuntaisessa koulutuksessa opiskelija voi vaihtaa kokemuksia ja mielipiteitä opettajien, ohjaajien ja muiden oppilaiden kanssa. Se voi olla mahdollista esimerkiksi seminaareissa ja harjoituksissa.

Taulukon 12 nelikentässä PT-kouluttajien tarjoamat opetustavat on luokiteltu sen mukaan, onko kyse toisaalta kontaktiopetuksesta vai itsenäisestä opiskelusta. On myös tarkasteltu, onko kyse lähiopetuksesta vai erilaisin verkkoratkaisuin toteutettavasta etäopetuksesta. Sulkeisiin on lisätty kouluttajia, jotka ilmoittavat tarjoavansa kyseistä koulutusta. Luettelo ei ole tyhjentävä, vaan tuo esiin esimerkkejä.

Taulukko 12. Opetustapojen luokittelu ja siihen liittyviä esimerkkejä tarjolla olevasta opetuksesta.

	Lähiopetus	Etäopetus
Kontaktiopetus (luennot, harjoittelu, ryhmätyöt)	Ohjattu harjoittelu (Trainer4You, FAF, TrainerLab) Lähiopetus (FAF, Trainer4You, NHA-monimuoto, TrainerLab)	Verkkokokoukset (FAF) Ohjaus, neuvonta verkossa (FAF, TrainerLab) Verkkoluennot (Trainer4You)
Itsenäinen työskentely	Oppikirjat, manuaalit (FAF, Trainer4You, NHA) Mahdollisuus itsenäiseen harjoitteluun kuntasalilla (FAF), harjoitusasiakkuuden toteutus ³⁸	Verkkoaineistot (ml. ammatissa tarvittavia testauslomakkeita, sopimus pohjia, manuaalit, tietopankit ym. FAF, Trainer4You, NHA), oppimistehtävät (FAF, NHA), Simuloitu loppukoe (NHA)

³⁸ Harjoitusasiakkuus sisältyy SKY:n laatukriteereihin, eli sellaisen ovat velvoitettuja tarjoamaan kaikki auktorisoidut kouluttajat. (Alanen 2019, 33; SKY 2015a.)

Kouluttajien ilmoittaminen tietojen ja verkkosivuilla olevien esittelyjen perusteella yksityisille kouluttajille on tyypillistä, että koulutukseen sisältyy elementtejä nelikentän kaikilta lohkoilta: kontaktiopetusta on tarjolla sekä lähiopetuksessa että verkon välityksellä. Itsenäinen työskentely on osin sidottu johonkin paikkaan (itsenäinen kuntosaliharjoittelu kouluttajan osoittamissa tiloissa) tai siihen, että opiskelija kohtaa asiakkaan (harjoitusasiakkuus). Osin itsenäinen työskentely voi tapahtua verkon välityksellä (oppimistehtävät, loppukokeen harjoittelu). Painotukset vaihtelevat kouluttajien kesken, ja yksittäinen

kouluttaja voi tarjota sekä pelkkiä verkko-opetuspaketteja että lähiopetusta ja verkko-opetusta sisältävää monimuotokoulutusta. Verkko-opetukseen keskittyvät etenkin Nordic Health Academy ja Intensive Personal Trainer.

Miten koulutuksen toteutus vastaa SKY:n määrittämiä määrällisiä kriteerejä? Taulukkoon 13 on koottu kyselyyn vastanneiden kouluttajien arviot erityyppisen opetuksen määristä. Vastaukset osoittavat, että opetuksen määrä ja toteutustavat vaihtelevat huomattavasti.

Taulukko 13. Koulutusmuodot ja niiden arvioidut tuntimäärät.

Koulutus	Kontaktiopetus (h)	Etäopiskelu, oppimateriaaleihin perehtyminen (h)	Työn harjoittelu, harjoitusasiakas (h)	Itsenäinen harjoittelu, näyttökokeeseen valmistautuminen (h)
Jyväskylän yliopisto, liikunta- ja terveystieteet	noin 80	27	108	54
Folkhälsan (Liikunta-neuvoja)	400	300	200	200
Suomen Urheiluopisto	820/620 (Liikunnanohjauksen perustutkinto peruskoulu/ ylioppilaslinja)	Opiskelijakohtaisesti	Liikunnan perustutkinto: 6–8 viikkoa, liikunnan ammattitutkinto min. 3 kk	Osaamisesta riippuen
Urheiluopistojen yhdistyksen vastaus, LAT	175	noin 700	sisältyy edelliseen	80–100
Fitverstas	128	ei määritelty	50 + oppimis-päiväkirjan täyttö	20–50+
FAF	133	200	150	192
PhysioTrainer	110	100–150	Sisältyy edelliseen arvioon	
TrainerLab	230	Kuten ATP	80	50–100
Trainer4You	201	230	120	70

Lähde: Kysely kouluttajille.

Urheilu- ja kansanopistot ovat tarjonneet perinteisesti sisäoppilaitostyyppistä opetusta, ja tämä näkyy myös PT-koulutuksessa. Liikuntaneuvojan opinnot suoritetaan usein oppilaitoksen tiloissa asuen. Yksilölliset opintopolut ovat myös mahdollisia. Opistojen ilmoittamat tuntimäärät kattavat liikuntaneuvojan koulutukseen sisältyvän opetuksen kokonaisuudessaan tai ainakin suurelta osin, eivät siis pelkästään yksilöllisen liikunnanohjauksen kokonaisuutta. Sen vuoksi tuntimäärät ovat huomattavasti suurempia kuin yksityisillä koulutuspalvelujen tarjoajilla. Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinto suoritetaan monimuoto-opetuksena, johon sisältyy 25 lähiopetuspäivää, lähiopetusjaksoja on yleensä kerran kuussa. Urheiluopistot tarjoavat siis sekä sisäoppilaitostyyppistä koulutusta että työn ohessa tapahtuvaan opiskeluun soveltuvaa koulutusta.

Verkko-opetukseen keskittyvien kouluttajien tiedot eivät ole sovitettavissa taulukkoon 13. IntensiiviePT ilmoitti vastauksessaan, että ohjattua opetusta on 101 tuntia, joista 70 tuntia on teoriaopetusta, 22 tuntia käytännön lähiopetusta, ja 9 tuntia kokeiden suorittamista. NHA:n vastauksen mukaan heillä koulutuksen kokonaislaajuus vaihteli ohjelmasta riippuen noin 405 tunnista 1 134 tuntiin. Verkko-opetuksen osuus oli noin 90 prosenttia, tosin vaihdellen ohjelmakohtaisesti.

Tässä luvussa esitetyt vastaukset ja muiden järjestäjien verkkosivuilla olevat tiedot kertovat, että julkisen valvonnan ulkopuolinen PT-koulutuksessa lähiopetus koostuu tyypillisesti 7–10 kahden päivän viikonloppukurssista, jolloin lähiopetuspäiviä (sisältäen näyttökokeet ja tentit) on 14–20. Jos koulutuspäivän kestoksi oletetaan 8–9 tuntia, verkkosivuilla ilmoitetut lähiopetuksen määrät eivät näyttäisi vastaavan SKY:n standardeissa mainittua kontaktiopetukselle asetettua 200 tunnin määrää. Toisaalta kontaktiopetuksen piiriin voitaneen laskea myös niitä verkon kautta toteutettavia opetuskokonaisuuksia, joissa fyysinen läsnäolo samassa tilassa ei ole välttämätöntä (esimerkiksi luennot ja teoriaopintoihin liittyvä ohjaus).³⁹

Muutamalla kouluttajalla koulutuspäiviä on vielä mainittua vähemmän. PhysioTrainerilla koulutus koostuu kuudesta lähiopetusjaksosta, mutta sen koulutuksiin edellytetään fysioterapeutin pohjakoulutusta. Vähiten lähiopetusjaksoja on FitFarm-ohjelmalla ja Carl Wilhelm Akatemialla, edellisellä kolme kahden päivän koulutusjaksoa, jälkimmäisellä kahdeksan yhden päivän koulutussessiota.

Kolme PT-koulutusta tarjoavaa kansanopistoa on kukin kehittänyt hieman omantyyppisensä koulutusratkaisun. Kauhajoen evankelinen opisto tarjoaa lukukauden kestävän koulutuksen. Helsingin evankelisen opiston koulutus vaatii vuoden verran päätoimista opiskelua. Kumpikin opisto voi maksua vastaan tarjota myös majoituksen.⁴⁰ Helsingin evankelisen opiston koulutuksen pidempi kesto johtunee siitä, että koulutus valmentaa myös yliopistolliseen liikunta- ja terveystieteiden koulutukseen. Opinnoissa seurataan Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystiedon tutkintovaatimuksia ja suoritetaan 25 opintopisteen perusopinnot. Kaustisten evankelisen opiston koulutukseen sisältyy lähiopetusta, työsäöppimistä sekä viikonloppuina toteutettavia opetusjaksoja.

Kaksi hierojakoulua tarjoaa PT-koulutusta, joka on järjestetty joko arkipäivin tapahtuvana opetuksena tai kuukausittaisina lähiopetusjaksoina. Molemmat mallit mahdollistavat opintojen ohessa työsäökentelyn. Tampereen urheiluhierojakoulu ilmoittaa seuraavansa PT-koulutuksessa liikunnan ammattitutkinnon yksilöllinen liikunnanohjaus -osion vaatimuksia.⁴¹

Tässä selvityksessä ei ole ollut mahdollista vertailla systemaattisesti kaikkien koulutustarjoajien koulutusten sisältöjä tai laatua.⁴² Käytetyt tutkimusmenetelmät ja lähteet ovat siihen riittämättömät, ja vertailu tekisi todennäköisesti vääryyttä jollekin kouluttajalle. Edellä tehtyjen oppisisältöjen ja toisaalta opetuksen määrien ja käytäntöjen vertailujen pohjalta voidaan kuitenkin arvioida, että koulutukset eivät eroa niinkään koulutuksen pääsisältöjen osalta, vaan erot ovat käytännön toteutuksessa, opetuksen määrässä ja opetusmuodoissa. Myös Koskinen (2014) ja

39 Tätä tutkimusta suunniteltaessa ei osattu problematisoida lähiopetuksen ja kontaktiopetuksen käsitteellisiä eroja, eikä siis ole tiedossa, miten koulutuksen järjestäjät itse näiden kahden käsitteen yhteneväisyyden tai eron näkevät. Todennäköisesti vuoden 2020 koronakriisi on pakottanut kaikki kouluttajat pohtimaan sitä, miten kontaktiopetusta järjestetään verkon välityksellä, eli se on ainakin osin irtautunut lähiopetuksesta.

40 Tiedot kerätty kouluttajien verkkosivuilta.

41 Tampereen Urheiluhierojakoulussa opiskellaan hierojan ammattitutkintoon valmistava koulutus. Luettu 24.9.2020. <https://www.tu.fi/hierojaksi-urheiluhierojaksi/>

42 Alanen (2019) tarkasteli pro gradu -tutkielmassaan ammatissa toimivien PT-ohjaajien arvioita koulutuksesta, mutta hän ei erottele palautetta kouluttajatahoittain.

Alanen (2019) tuovat esiin suuret vaihtelut opetuksen määrissä ja toteutustavoissa. Alasen (mt.) tulosten perusteella alan ammatillaiset katsovat, että kaulallisissa koulutuksissa opetuksen määrä on liian vähäinen, jos opiskelijalla ei ole liikunta-alan pohjakoulutusta. Vastaajista 72 prosenttia arvioi, että opetuspäiviä pitäisi olla yli 30, jos opiskelijalla ei ole aiempaa koulutusta. Jos opiskelijalla oli aiempaa alan koulutusta, opetuspäivien tarve arvioitiin pienemmäksi. (Alanen 2019, 57–59.)

4.3 Kouluttajien yhteistyö ja verkottuminen

PT-koulutukseen liittyy monen tyyppistä yhteistyötä eri toimijoiden kesken. Trainer4You ja NHA tekevät koulutusyhteistyötä yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen kanssa. Ne tuottavat joko tutkintoon johtaviin opintoihin tai maksullisen palvelutoiminnan tarjoamaan koulutukseen oppimateriaaleja, ja muiden kriteerien täytyessä tarjoavat mahdollisuutta suorittaa PT-sertifiikaatin. Trainer4Youn kautta voi päästä SKY:n ylläpitämään auktorisoitujen PT-ohjaajien rekisteriin. NHA-yhteistyön kautta voi testin läpäistyään saada yhdysvaltalaisen ACE-sertifiikaatin. Vastaavasti Itä-Suomen yliopisto tuottaa koulutuskonaisuuksia PT-kouluttajien käyttöön. Kun SKY:n auktorisoinnin saanut julkisen valvonnan ulkopuolinen toimija tuottaa PT-osion yliopiston tai ammattikorkeakoulun tarjoamaan opetukseen, opiskelijalla on tutkinnon suoritettuaan mahdollisuus hakeutua suoraan auktorisoitujen PT:iden rekisteriin.

Yhteistyö voi siis ylittää julkisesti valvotun koulutuksen ja sen ulkopuolisen koulutuksen ja koulutustasojen rajat. Lisäksi monet koulutuksen tarjoajat tekevät yhteistyötä kuntosalien ja liikuntakeskusten kanssa. Osa koulutuksista järjestetään yhteistyössä jonkin kuntosaliketjun kanssa, ja koulutuksen suorittanut voi saada työpaikan ketjulta koulutuksen jälkeen.⁴³

Osa kouluttajista on sitoutunut yhteen tai useampaan ulkoisen laadunvarmistuksen järjestelmään, mikä edellyttää yhteistyötä tai kumppanuutta kotimaisten tai kansainvälisten laadunvarmistuksen alalla toimivien organisaatioiden kanssa. SKY:n ylläpitämät auktorisoitujen PT-ohjaajien ja kouluttajien rekisterit ovat esimerkki alan toimijoiden yhteis-

työstä, samoin urheiluopistojen oma yhteistyö laadunvarmistuksen ja sertifiointin alalla.

Osa koulutusta tarjoavista yrityksistä kuuluu laajempaan kotimaiseen tai kansainväliseen konserniin tai muuhun suurempaan organisaatioon, mikä mahdollistaa yhteistyön organisaation sisällä. Sisäinen yhteistyö voi liittyä esimerkiksi koulutuksen standardien määrittelyyn: monikansallisella yksiköllä voi olla eurooppalaisen tai kansainvälisen tason sertifiointeja osassa maita, joissa se toimii, ja koulutus järjestetään samoja periaatteita noudattaen Suomesakin (Intensive Personal Training).

43 Ks. esim. Trainer Lab/ELIXIA Personal Trainer, luettu 26.9.2020. <https://www.trainerlab.fi/koulutukset/elixiapersonaltrainer/>

5. Katsaus PT-palveluihin Suomessa

PT-palvelujen kentän kuvaamisen perushaaste on alan palvelutarjoajien paikantaminen. Toimijoiden rajaamiselle ei ole yksiselitteisiä kriteerejä, sillä ala ei ole säännelty. Suomen kunto- ja terveysliikuntakeskusten yhdistys SKY ry hallinnoi järjestelmää, jossa PT-ohjaajia kouluttava taho sekä PT-ohjaajat itse voivat hakeutua auktorisoitujen kouluttajien ja ohjaajien rekisteriin. Rekisteri ei kuitenkaan kata kaikkia tehtävissä toimivia.

Tätä tutkimusta varten Liikuntatieteellinen Seura tilasi Suomen Asiakastieto Oy:ltä luettelon yrityksistä, jotka kuuluivat yritysrekisterissä luokkiin urheilu ja liikuntakoulutus (85 510), urheilulaitosten toiminta (93 110), kuntokeskukset (93 139) ja muu urheilutoiminta (93 190). Koska yksittäinen yritys voi löytyä useammasta luokasta, listalta poistettiin päällekkäisyydet tarkistamalla, että kunkin yrityksen y-tunnus esiintyy listalla vain kerran. Karsinnan jälkeen jäljelle jäi 5 471 yritystä. Koska mainitut toimialaluokat sisältävät muutakin yritysyyttä kuin PT-palveluja, jokaisen yrityksen osalta tarkastettiin sen antama toimialakuvaus ja verrattiin sitä yrityksen muuhun tiedotukseen: verkko- ja Facebook-sivuihin sekä lehtijuttuihin. Näiden pohjalta arvioiden listalle jätettiin yritykset, jotka joko rekisteritietojensa, verkkosivujensa tai muun internetistä löytyvän tiedon perusteella ilmoittavat tarjoavansa PT-palveluja, yksilövalmennusta tai vastaavia palveluja.

Tarkastelun jälkeen jäljelle jäi 1 061 yritystä, joiden on perusteltua olettaa tarjoavan PT-palveluita. Lista ei ole tarkka, sillä todennäköisesti ulkopuolelle jää yksittäisiä ohjaajia, jotka eivät anna yritysrekisteriin asiasta tietoa, eivätkä mainosta toimintaansa omilla verkkosivuillaan tai esimerkiksi Facebookissa. On mahdollista, että PT-palveluja tarjoavat esimerkiksi fysioterapeutit tai hierojat siten, että heidän toimintansa ei tule toteutetun rekisterihaun avulla esiin. Toisaalta rekisterissä voi olla myös yrityksiä, jotka ilmoittavat tarjoavansa PT-palveluja, mutta käytännössä keskittyvät johonkin muuhun. Lisäksi muutama valtakunnallisesti toimiva yritys on määritellyt toimintansa mainittujen neljän toimialaluokan ulkopuolelle. Suomessa ei kuitenkaan ole kattavaa



Kuva: Antero Aaltonen

luetteloa PT-palvelujen tarjoajista, joten parhaaksi käytettävissä olevaksi keinoksi heidän löytämisekseen selvityksen tekijä arvioi yritysrekisterin perkaamisen.

5.1 PT-toiminnan volyyymi

Valtaosa esiin tulleista yrityksistä on suhteellisen pieniä. Tutkimusta varten tilatussa yrityslistassa alimman liikevaihdon suuruusluokan yläraja oli 200 000 euroa vuodessa. Se osoittautui tämän selvityksen kannalta liian karkeaksi, koska kahdella kolmanneksella yrityksistä vuotuinen liikevaihto alittaa tämän rajan. Sen vuoksi yritysten toiminnan volyyymia analysoidaan pääosin henkilöstön määriä koskevien tietojen perusteella. Seuraavassa esitettävät henkilöstö-

tiedot koskevat yritysten kaikkea toimintaa, joten tiedoissa on mukana henkilöstöä, joka ei todennäköisesti osallistu PT-palvelujen tuottamiseen.

Kuten edellä todettiin, tässä selvityksessä paikannettiin 1 061 PT-palveluja tarjoavaa yritystä. Taulukkoon 14 on luokiteltu nämä yritykset henkilöstön määrän mukaan. Taulukossa ovat mukana sekä PT-palveluja suoraan oman henkilökuntansa voimin tarjoavat yritykset että alihankintapalveluja käyttävät yritykset. Osa listan yrityksistä ei siis välttämättä itse työllistä PT-ohjaajia. Tästä aiheutuvan tilastollisen virheen suuruutta arvioidaan luvussa 5.2.

Taulukko 14. PT-palveluja tarjoavien yritysten työntekijämäärät suuruusluokittain. Lähde: Yritysrekisteri, $n = 1\,061$.

Työntekijöiden määrä	Prosenttiosuus työntekijöiden lukumäärän ilmoittaneista	Työntekijöiden lukumäärän ilmoittaneet	Lukumäärää ei ilmoitettu
1	11,1	101	
2–4	82,5	754	
5–9	2,7	25	
10–19	2,1	19	
20–49	1,1	10	
50 tai enemmän	0,5	4	
Yhteensä	100	913	148

Taulukon 14 avulla voidaan tehdä karkea vähimmäisarvio PT-ohjaajien määristä. Jos oletetaan, että yrityksessä on vähintään kunkin suuruusluokan minimimäärä PT-ohjaajia, yritykset yhteen laskien ohjaajien määrä olisi noin 2 300.

Taulukon 14 lukuihin sisältyy kuitenkin ongelmia:

1. Osa kuntosaleilla, liikunta- ja hyvinvointikeskuksissa työskentelevistä ei todennäköisesti anna PT-ohjausta.
2. Alustavan arvion mukaan vähintään noin neljännes kuntosaleista sekä liikunta- ja hyvinvointikeskuksista on järjestänyt palvelun siten, että PT-ohjausta tarjoavat itsenäiset yrittäjät, jotka ovat yhteistyösuhteessa yritykseen (asiasta tarkemmin seuraavassa luvussa).
3. Merkittävä osa yrityksistä profiloituu yhden työntekijän yritykseksi (taulukko 2), vaikka taulukon (1) mukaan valtaosassa yrityksiä on 2–4 työntekijää.

PT-koulutuksista valmistuu vuosittain noin tuhat ohjaajaa. Toisaalta tiedetään, että alalla työskentelee vähintään noin 2 200–2 300 henkilöä. Alalla vaikuttaa olevan suuri vaihtuvuus.

Näillä varauksilla voidaan arvioida, että yritysrekisteristä löytyneiden PT-palveluja tarjoavien yritysten työntekijämäärä on vuosien 2017–2018 tienoilla ollut vähintään noin 2 000. Lisäksi PT-ohjaajia työllistää useampi suuri kuntosaliketju, jotka eivät yritysrekisterissä löydy liikunta-alan palvelujen toimialaluokista. Näistä eniten PT-ohjaajia suoraan työllistäviä ovat Sats-Elixia ja Forever (ks. tuonnempana taulukko 18). Sats-Elixialla työskentelevien PT-ohjaajien määrästä ei ole tietoa, mutta jos oletetaan, että työntekijöistä noin puolet työskentelee PT-ohjaajina, ohjaajien kokonaismäärä näissä kahdessa yrityksessä oli vuonna 2019 yhteensä noin 200–300. PT-ohjaajien vähimmäismäärän arvioissa palataan siis tasolle 2 200–2 300 ohjaajaa.

Urheilu ja liikunta työllistivät Pellisen ja kumppanien tekemän arvion mukaan vuonna 2018 kokonaisuudessaan noin 31 000 henkilöä, joista noin 45 prosenttia työskenteli alalla osa-aikaisesti. (Pellinen ym. 2018.) PT-ohjaajina toimineiden osuus on tämän mukaan karkeasti arvioiden 7–10 prosenttia alalla työskentelevistä.

Selvityksessä ei voitu tarkastella, mistä johtuu ero yritysrekisteristä saatavien tietojen ja toisaalta yritysten oman viestinnän välillä. Rekisteritiedot perustuvat yritysten tilinpäätöksiin, joten siltäkin osin tietolähteen pitäisi antaa suhteellisen ajantasaista tietoa yritysten toiminnasta. Eron voi selittää esimerkiksi se, että yksinyrittäjätkin työllistävät satunnaisesti toisia PT-ohjaajia tai muuta työvoimaa, vaikka he korostavatkin yrittäjärooliaan.

PT-koulutusta esiteltäessä arvioitiin, että eri koulutuksista valmistuu vuosittain vähintään noin tuhat PT-ohjaajaa. Kun toisaalta tiedetään, että alalla työskentelee vähintään noin 2 200–2 300 henkilöä, voi päätellä, että vaihtuvuus alalla on suuri: jos edellä esitetyt luvut pitävät paikkaansa, keskimääräinen

alalla toimimisaika olisi noin kaksi vuotta. Vaikka alalla toimivien määrä olisi kaksinkertainen, eli noin 4 000, keskimääräinen ura PT-ohjaajana olisi edelleen melko lyhyt, eli noin neljä vuotta.

Tarkasteluun otetut yritykset antavat yleensä omilla verkko- tai Facebook-sivuillaan toiminnastaan sen verran tietoa, että ne on mahdollista luokitella toimintamuotonsa mukaan. Taulukosta 15 selviää, että suurin osa yrityksistä profiloitui yksinyrittäjiksi, ja toiseksi suurimman ryhmän muodostivat kuntosalit sekä liikunta- ja hyvinvointikeskukset. Kolmanneksi suurin ryhmä koostui muut kahden tai useamman henkilön liikunta-alan yritykset.

Taulukko 15. PT-palveluja tarjoavat yritykset eroteltuna yrityksen liikeidean mukaan.

Yrityksen liikeidea	Määrä
Liikuntapalveluja tarjoava yksinyrittäjä. (Yritys profiloituu yhteen yrittäjään. Mahdollisesti muita työntekijöitä.)	364
Kuntosali, liikunta- tai hyvinvointikeskus	302
PT palveluja tarjoava yritys, jossa kaksi tai useampia työntekijää tai yrittäjää, (pl. kuntosalit, liikunta- ja hyvinvointikeskukset)	61
Sivutoiminen PT-yrittäjä	8
PT-koulutusta tarjoava yritys	5
Liikuntakonseptia myyvä yritys	3
Urheilupuisto	2
Lopettanut	2
Ei omia verkko- tai Facebook-sivuja	314
Kaikki yhteensä	1 061

Taulukossa 16 esitellään PT-palveluja tarjoavat yritykset maakunnittain. Noin 37 prosenttia PT-palveluja tarjoavista yrityksistä toimii Uudellamaalla, 10 prosenttia Pirkanmaalla, 8 prosenttia Pohjois-Pohjanmaalla ja 7 prosenttia Varsinais-Suomessa. Etenkin Uudellamaalla yritysten määrä ylittää alueen valtakunnallisen väestöosuuden. Jos vertailuun otetaan maakuntien osuudet 20–49-vuotiaasta väestöstä, ero yritysten jakauman ja väestön alueellisen jakauman välillä pienenee. Todennäköisesti työssäkäyvät nuoret ja alle 50-vuotiaat ovat merkittävä yksityisten liikuntapalvelujen asiakasryhmä, ja tämä voi selittää palvelujen määrän alueellisia eroja.

Taulukko 16. PT-palveluja tarjoavien yritysten jakautuminen maakunnittain ja vertailu maakuntien väestöosuuksiin.

Suuruusluokka	Tiedonantaneiden yritysten määrä	Prosenttia lukumäärän ilmoittaneista	Maakunnan väestöosuus	Maakunnan osuus 20–49-vuotiaista
Ahvenanmaa	2	0 %	1 %	0 %
Etelä-Karjala	14	2 %	2 %	2 %
Etelä-Pohjanmaa	21	2 %	3 %	3 %
Etelä-Savo	18	2 %	3 %	2 %
Kainuu	4	0 %	1 %	1 %
Kanta-Häme	30	3 %	3 %	3 %
Keski-Pohjanmaa	16	2 %	1 %	1 %
Keski-Suomi	42	5 %	5 %	5 %
Kymenlaakso	27	3 %	3 %	3 %
Lappi	22	2 %	3 %	3 %
Pirkanmaa	94	10 %	9 %	10 %
Pohjanmaa	24	3 %	3 %	3 %
Pohjois-Karjala	18	2 %	3 %	3 %
Pohjois-Pohjanmaa	77	8 %	7 %	7 %
Pohjois-Savo	33	4 %	4 %	4 %
Päijät-Häme	27	3 %	4 %	3 %
Satakunta	38	4 %	4 %	3 %
Uusimaa	334	37 %	30 %	35 %
Varsinais-Suomi	67	7 %	9 %	9 %
Maakuntaa ei ilmoitettu	5	1 %		
Kaikki yhteensä	913	100 %	100 %	100%

Suomessa toimii noin kymmenen suurempaa kuntosali- tai liikuntakeskusetjua, jotka tarjoavat myös PT-palveluja. Niiden toimintaa ja etenkin PT-palvelujen luonnetta tarkastellaan luvussa 5.3.

5.2 PT-toiminnan liike-toimintamallit

Niistä 1 061 yrityksestä, joiden tulkittiin tarjoavan PT-palveluja, otettiin tarkempaan tarkasteluun joka kymmenes, yhteensä 107 yritystä. Yritysten verkko- ja Facebook-sivujen perusteella pääteltiin PT-palvelujen tarjonnan malli (esimerkiksi yksinyrittäjä tai liikuntakeskus, jossa omia PT-ohjaajia) ja toisaalta pääasiallinen toimintakonsepti (esimerkiksi PT-palvelut tai kuntosalipalvelut).

Taulukkoon 17 on ristiintaulukoitu otokset näiden kahden ulottuvuuden mukaan. Kuten kaikki yritykset kattaneessa luettelossa, myös otannassa nousee selkeästi esiin kaksi yritysryhmää: PT-palveluihin keskittyvät yksinyrittäjät ja toisaalta kuntosalit, liikuntakeskukset ja hyvinvointikeskukset, joiden palveluihin sisältyvät myös PT-palvelut.

Edellä esitetty luokittelu on tehty yritysten verkko- ja Facebook-sivujen tietojen perusteella. Jos PT-ohjaajat on mainittu osana henkilökuntaa, ne on tulkittu yrityksen omiksi työntekijöiksi. Alihankkijoita käyttäviksi yrityksiksi on tulkittu ne yritykset, jotka ovat maininneet yhteistyön, tai asia on ollut muuten pääteltävissä. Jos PT-ohjaajilla on esimer-

kiksi ollut oma yritys, toiminimi tai muu vastaava, ja heidän yhteystietonsa ovat poikenneet pääyrittäjän tiedoista, heidät on tulkittu kuntosalilla tai liikuntakeskuksessa toimiviksi yrittäjiksi. Kyse on arvioista, johon sisältyy epävarmuutta, koska käytettävissä olevat tiedot ovat usein monitulkintaisia.

Näiden varausten jälkeen voidaan arvioida, että noin neljänneksellä erilaisten liikunta- ja hyvinvointikeskusten yrityksistä PT-palveluja tarjosivat itsenäiset yrittäjät, joiden kanssa kuntosalit, liikunta- tai hyvinvointikeskus teki yhteistyötä. Tästä voidaan päätellä, että osa pienistä PT-yrittäjistä esiintyy nyt työtetyllä listalla kaksi kertaa, ensin omana yrityksenään, ja toiseksi PT-palveluja tarjoavan suuremman yrityksen (näkyttömänä) alihankkijana. Koska erilaisten liikunta- ja hyvinvointikeskusten osuus PT-palvelujen tarjoajista on noin 40 prosenttia ja niistä noin neljännes tuottaa palvelunsa alihankkijoiden tai yhteistyökumppaneiden avulla, voidaan arvioida, että päällekkäisyys on noin 10 prosentin luokkaa.

Kun edellisessä luvussa todettiin, että Suomessa on noin tuhat PT-palveluja tarjoavaa yritystä, niin tarkemman tarkastelun perusteella PT-ohjaajia työllistävien yritysten määrä on pienempi. Se on pienempi kuin 1 000 mutta todennäköisesti suurempi kuin 900.

Taulukko 17. PT-palveluita tarjoavat yritykset ristiintaulukoituina palvelujen tarjonnan mallin ja pääasiallisen toimintakonseptin mukaan. Otos tutkimusaineistosta.

	PT-palvelut	Kuntosalit, liikuntakeskus, hyvinvointikeskus	Ensisijaisesti muu palvelu	Ei tietoa	Kaikki
Yksinyrittäjä	31		5		36
Yksinyrittäjä, osana isompaa yrittäjien verkostoa	2				2
2 hengen PT-yritys	3				3
5 hengen PT-yritys	1				1
Yksinyrittäjä, jolla useampia eri alojen yrityksiä	1				1
Sivutoiminen PT	2				2
Liikunta-, hyvinvointikeskus, jossa oma(t) PT-ohjaaja(t)		20	1		21
Liikunta-, hyvinvointikeskus, jossa PT-yrittäjä(i)		9			9
Liikunta-, hyvinvointikeskus, PT-ohjaajien asemasta ei tietoa		6			6
Liikunta- ja hyvinvointikeskus, osa franchising-ketjua, jossa PT-yrittäjä(i)		1			1
Liikunta-, hyvinvointikeskus, osa franchising-ketjua, PT-ohjaajien asemasta ei tietoa		1			1
Liikunta-, hyvinvointikeskusketju, PT-ohjaajien asemasta ei tietoa		1			1
Kahden ohjaajan/valmentajan yritys			4		4
Ei tietoa				19	19
Kaikki yhteensä	41	37	10	19	107

5.3 Kuntosaliketjut PT-ohjaajien työllistäjinä

Suuret kuntosal- ja liikuntakeskusketjut voivat olla merkittäviä PT-ohjaajien työllistäjiä, joten erikseen selvitettiin, millaisessa roolissa PT-ohjaajat näissä yrityksissä toimivat. Tiedot on kerätty yritysrekisteristä, yrityksille lähetetyllä kyselyllä sekä yritysten verkkosivuilta.⁴⁴

Taulukosta 18 nähdään, että PT-palvelujen järjestäminen vaihtelee voimakkaasti ketjusta toiseen: osa ketjuista on määritellyt oman PT-konseptinsa (EasyFit, Ladyline, Forever), osa puolestaan jättää asian yksittäisten yritysten tai niissä toimivien PT-ohjaajien määriteltäväksi. Ainoastaan yhdessä ketjussa (Forever) tavoitteena oli, että PT-ohjaajat olisivat päätoimisia työntekijöitä, muissa PT-ohjaajat toimivat joko yrittäjinä tai nollasopimustyöntekijöinä.

Taulukko 18. Tietoja keskeisistä kuntosal- ja liikuntakeskusketjuista, tilanne vuonna 2019.

Ketju (tietolähteet)	Toimintamalli	Liikevaihto €, viimeinen ilmoitettu	Toimipisteet	Henkilöstö	PT-ohjaajien määrä	PT-ohjaajien työ/sopimussuhde	PT konsepti
EasyFit (Kysely)	Franchising	Ketjun kokonaisliikevaihto mukaan lukien ketjussa toimivat yritykset: 16 M€	35	n. 300 (sisältää ketjussa toimivat yritykset)	n. 100	90 % yrittäjiä, 10 % päätoimisia työntekijöitä	Oma konsepti
Ladyline (Kysely)	Franchising	Ketjun kokonaisliikevaihto n. 6 M€	15	150 (sisältää ketjussa toimivat yritykset)	n. 100	90 % yrittäjiä, 10 % päätoimisia työntekijöitä	Oma konsepti
Fitness24Seven (verkkosivut, yritysrekisteri)	Yksi yritys, useita toimipisteitä	15,5 M€	51	73	Ei tietoa	Osa-aikatyö	
Forever (Kysely)	Osa Pihlajalinna-konsernia	Ei ilmoitettu	17	200	120	Työntekijä, kokoaikaisia työntekijöitä	Forever-yksilövalmennus, Frustra
Fysioline Fressi (verkkosivut, yritysrekisteri)	Yksi yritys, useita toimipisteitä	22,2 M€	31 (15 kuntosalia, 16 liikunta- ja hyvinvointikeskusta)	552		Toimivat yrittäjinä	
Sats Elixia (verkkosivut, yritysrekisteri)	Yksi yritys, useita toimipisteitä	31,0 M€	30	245		Työntekijä	
Urheiluhallit Oy (Kysely)	Yritysrypäs		8 hallia	n. 260	10 - 15	Työntekijä, tuntipalkan mukaan, tai omat palkkatyöntekijät osana työsuhteestaan	PT-palvelut vain lisäpalvelu
UniSport (kysely)	Kolmen yliopiston yhteinen yksikkö	4,4 M€	6	164 työntekijää, 94 laskutettavaa yrittäjää	15	Työntekijöinä n. 30 %, (nollasopimus), yrittäjinä n. 70%	
Liikku (verkkosivut, yritysrekisteri)	Franchising		23 kuntokeskusta		Toimivat yrittäjinä/itsenäisinä ammatinharjoittajina		Ohjaaja määrittelee itse
OleFit (verkkosivut, yritysrekisteri)	Asiantuntijalisenssi		35		3–4 yritystä kohden	Suurin osa ammatinharjoittajia	Ei yhteistä konseptia

⁴⁴ Osa tämän analyysin yrityksistä ei ole luokitellut itseään liikunta-alan palveluja tarjoavaksi yritykseksi, eivätkä ne siis olleet mukana edellä 1 061 yrityksen pohjalta tehdyssä analyysissä.

5.4 PT-yrittäjyyden piirteitä

Tyypillinen PT-yrittäjä on yksinyrittäjä tai yritys, jonka toiminta henkilöityy yrittäjään, vaikka hän työllistäisikin muita. Merkittävä osa PT-ohjaajista tarjoaa muutakin liikunnanohjausta tai muita palveluita, kuten hierontaa, pilates-ohjausta, fysioterapiaa, joogaohjausta tai liikuntaryhmien ohjausta, joten PT-toimintaan käytetty henkilötyövuosien määrä on todennäköisesti olennaisesti rekisterin ilmoittamaa työntekijämäärää pienempi. Myös Laakson (2017) tutkimuksessa selvisi, että enemmistö PT-ohjaajista teki tämän palvelun osalta alle 40 tunnin työviikkoa.

Suppeampaan tarkasteluun otettujen yritysten toiminta vastaa selvityksen alussa esitettyjä PT-palvelujen kuvauksia: ohjaukseen sisältyy yleensä lähtötilanteen arviointi (kuntotestaus, kehonkoostumusmittaus, keskustelu tai haastattelu), treeniohjelmien suunnittelu, tavoitteiden määrittäminen ja seuranta sekä ohjatut harjoitukset. Etävalmennuksen rooli näyttäisi vaihtelevan: osa tarjoaa mahdollisuutta säännölliseen viestinvaihtoon puhelimen, sähköpostin tai WhatsAppin avulla. Lisäksi tarjolla on mobiiliapplikaatioita ja verkkopalveluja. Henkilökohtaisen ohjauksen määrä vaihtelee sen mukaan, miten tiivistä yhteisharjoittelusta asiakas on valmis maksamaan. Muutama palvelun tarjoaja korosti verkkovalmennuksen roolia; tapaamisia oli vähemmän ja ne saatettiin hoitaa ryhmävalmennuksena.

Etenkin pienissä yrityksissä toimivat PT-ohjaajat esittelivät yleensä oman liikuntahistoriansa ja koulutuksensa. Alalle tulleilla oli taustaa hyvin monen tyyppisessä urheilussa, kuten voimailussa, kestävyyslajeissa, kamppailulajeissa ja voimistelussa. Vastaajien käymään liikunta-alan koulutukseen sisältyi usein sekä ammatillisia tutkintoja liikunta-alan oppilaitoksissa että SKY:n auktorisoimien kouluttajien PT-koulutusta sekä kursseja ravintovalmennuksesta ja kuntosaliohjauksesta.

Selvityksessä paikannettiin myös noin 60 yritystä, jotka työllistivät useampia henkilöitä, mutta eivät olleet kuntosaleja, liikunta- tai hyvinvointikeskuksia. Myös näille oli tyypillistä se, että yritys tarjosi monentyyppisiä liikuntapalveluja: työpaikkaliikuntaa tai muita työhyvinvointipalveluja, valmennuspalveluja urheilijoille tai määrätietoisemmille kuntoilijoille, ravintovalmennusta sekä esimerkiksi hierontaa.

PT-alalle näyttää kehittyneen myös muuta liiketoimintaa kuten alan koulutusta: työvoimavälitystä, tai alihankintapalveluja, eli PT- ja ryhmäliikunnanohjauspalvelujen tarjoamista kuntosaleille. Yksi yritys (Fitversta) on kehittänyt oman PT-konseptinsa, siihen perustuvan koulutuksen sekä rakentanut ympärilleen franchising-yrittäjien verkoston.

Lopuksi

Tämän selvityksen tavoitteena oli käydä läpi sekä PT-koulutuksen tilanne Suomessa että kuvata alan palvelujen luonnetta. Koulutuksen osalta selvitetävänä olivat koulutusta tarjoavat tahot, sisältö, opetuksen toteutus sekä laadunvarmistus. PT-palveluiden osalta tavoitteena oli selvittää toiminnan volyymi ja liiketoimintamallit.

PT-koulutuksen tekee tutkimusaiheena kiinnostavaksi kentän monimuotoisuus, joka levittäytyy laajalle ylittäen koulutuksen tarjoajien, koulutustyyppien ja jossain määrin myös koulutusalojen rajat. Koulutusta tarjotaan ammatillisen koulutuksen eri tasoilla osana sekä toisen asteen että kolmannen asteen koulutusta. Koulutusten pääasialliset sisällöt ovat otsikoittain luokitellen hyvin samansuuntaisia, mutta käytännön toteutus vaihtelee voimakkaasti sekä opetus- ja opiskelukäytäntöjen että koulutuksen keston suhteen.

Julkisesti valvottu PT-koulutus sisältyy johonkin laajempaan liikunnan ammatilliseen tutkintoon, kuten liikuntaneuvojan tai liikunta- ja terveystieteiden maisterin tutkintoon. Julkisen valvonnan ulkopuolisessa koulutuksessa PT-koulutus on oma itsenäinen koulutuspaketinsä. Koulutusta voi tarjota yksityinen kouluttaja, jolla ei ole koulutuksen järjestämislupaa opetus- ja kulttuuriministeriöltä. Sen järjestäjä voi olla myös yliopisto, ammattikorkeakoulu, urheiluopisto tai muu opetus- ja kulttuuriministeriön koulutusluvan saanut yksikkö, jolloin koulutus järjestetään yleensä avoimen yliopiston, täydennyskoulutuspalvelujen tai muun maksullisen palvelutoiminnan kautta.

Selvityksen perusteella 19 koulutuksen tarjoajaa tuottaa PT-koulutusta julkisen valvonnan alaiseen koulutukseen integroituna ja 16 koulutuksen tarjoajaa tuottaa sen ulkopuolelle sijoittuvaa koulutusta. Kun koulutuksen volyymia tarkastellaan valmistuneiden määrien mukaan, julkisen valvonnan ulkopuolisen sektorin osuus on olennaisesti suurempi, todennäköisesti vähintään 70 prosenttia.

Julkisesti valvottu ja ulkopuolinen koulutus eivät toimi toisistaan irrallaan. Kaksi kouluttajaa – Varalan urheiluopisto ja Pajulahden urheiluopisto – tar-



Kuva: Antero Aaltonen

Julkisen valvonnan ulkopuolisessa koulutuksessa sisällöt ovat samansuuntaisia, mutta käytännön toteutus vaihtelee voimakkaasti.

joavat koulutusta sekä julkisen valvonnan alaisen koulutuksen kautta että sen ulkopuolella. Koulutuksen järjestäjät tekevät myös yhteistyötä yli luokittelun rajojen. Kaupallisin periaattein toimiva yritys voi tehdä yhteistyötä yliopiston tai ammattikorkeakoulun kanssa siten, että opinnot suorittanut voi saada sekä oman oppilaitoksensa tutkinnon että kaupallisen toimijan koulutuksen perusteella saatavan auktorisoinnin tai sertifiointin. Myös yliopistot voivat tuottaa koulutusosioita toisen oppilaitoksen tarjoamaan ammatillisen koulutuspakettiin.

Laadunvarmistus osana koulutusta tarkoittaa toiminnan systemaattista arvioimista ja kehittämistä. Varmistus jaetaan tyypillisesti ulkoiseen ja sisäiseen laadunvarmistukseen. PT-koulutuksen kentällä ulkoisen laadunvarmistuksen keskeisiä prosesseja ovat kouluttajien auktorisoinnit. Merkittävä auktorisointeja antava taho on Suomen kunto- ja terveystieteiden yhdistys SKY ry, joka auktorisoi sekä koulutusyksiköjä että riittäväksi arvioidun koulutuksen ja työkokemuksen omaavia PT-ohjaajia. Lisäksi kolme kansainvälistä organisaatiota auktorisoi suomalaisia kouluttajia tai antaa vastaavia tunnustuksia.

Ulkoisena laadunvarmistuksen järjestelmänä voi pitää myös koulutettujen PT-ohjaajien sertifiointia silloin, kun sen toteuttava organisaatio on kouluttajasta riippumaton tai ainakin jossakin määrin irrallaan käytännön koulutuksen toteutuksesta. Kansainvälisellä tasolla tämän tyyppisiä ulkoisen laadunvarmistuksen järjestelmiä on useita. Suomessa tällä periaatteella toimii yhdysvaltalainen American Council on Exercise, jonka suomalainen kumppani on Nordic Health Academy.

Koulutuksen laadunvarmistuksen järjestelmiä tarkasteltaessa tuli esiin, että PT-koulutuksista puolet (18/35) on sitoutunut yhteen tai useampaan kansalliseen tai kansainväliseen laadunvarmistusjärjestelmään. Julkisesti valvotussa koulutuksessa merkittävin on urheiluopistojen yhteinen PT-sertifiointin järjestelmä. Julkisen valvonnan ulkopuolisen koulutuksen osalta keskeisin on SKY:n ylläpitämä PT-ohjaajien auktorisointi. Tämän lisäksi viisi suomalaista kouluttajaa on sitoutunut tai liittynyt yhden tai useamman kansainvälisen järjestelmän standardeihin ja saanut niiltä hyväksynnän.

Koulutusten sisältöjä ja koulutusmuotoja vertailtaessa selvisi, että otsikoittain tai pääteemoittain tarkastellen eri koulutukset ovat samantyyppisiä. Tämä näyttää pätevän myös koulutusta ohjaaviin kansalli-

*PT-palveluissa toimii ohjaajana
vähintään noin 2 200–2 300
henkilöä.*

siin ja kansainvälisiin standardeihin. Toisaalta koulutuksen toteutuksen tavoissa ja esimerkiksi kontaktiopetuksen määrissä oli huomattavia eroja. Koulutuksen kentän kirjavuuteen on kiinnitetty huomiota myös aiemmissa tutkimuksissa. Toisaalta on syytä muistaa, että yli puolet koulutuksista on jonkinlaisen laadunvarmistuksen piirissä, eli ne ovat sitoutuneet johonkin PT-koulutuksen kansalliseen tai kansainväliseen standardiin. Koska tähän joukkoon kuuluvat koulutuksen suuret toimijat, voidaan sanoa, että vähintään kaksi kolmesta (todennäköisesti enemmän) PT-koulutuksen viime vuosina suorittaneista on saanut oppinsa johonkin ulkoisen laadunvarmistuksen järjestelmään ja sen standardistoon sitoutuneelta kouluttajalta.

Tämän selvityksen toisena tavoitteena oli arvioida PT-palvelujen volyymia, ammatissa toimivien henkilöiden määrää sekä hahmottaa alan liiketoiminnan luonnetta. Lisäksi pyrittiin testaamaan käytettävissä olevia tietolähteitä.

Selvityksen perusteella Suomessa toimii noin tuhat yritystä, jotka tarjoavat PT-palveluja joko suoraan tai yhteistyökumppaniensa avulla. PT-ohjaajia työllistävien yritysten määrä on pienempi, noin 900–1 000. Yritykset ovat valtaosin pieniä. Ne työllistävät yrittäjän ja mahdollisesti muutamia henkilöitä. Toisen merkittävän ryhmän muodostavat kuntosalit, liikuntakeskukset ja hyvinvointikeskukset, jotka palkkaavat PT-ohjaajia joko suoraan, tai tarjoavat palveluita yhteistyökumppaniensa avulla. Valtaosa alihankkijoista on yksinyrittäjiä, mutta Suomessa toimii myös joitakin ohjaajia välittäviä yrityksiä. Suomessa on lisäksi muutamia yrityksiä, jotka tarjoavat omaa PT-konseptiaan alan yrittäjien käyttöön.

PT-palvelujen piirissä toimii varovaisesti arvioiden noin 2 200–2 300 ohjaajaa. Kyse on vähimmäisarviosta, ja tulokseen sisältyy useita epävarmuustekijöitä. Yritysrekisterin tiedot viittaavat suurempiin työntekijämääriin kuin yritysten verkkosivuillaan ilmoittamat tiedot.

Aiemmissa tutkimuksissa ja selvityksissä on tuotu esiin PT-kentän kirjavuus (esim. Koskinen 2014, Ala-

”Kirjavuutta” on siis kolmella tasolla: käytännön palveluissa, alan koulutuksessa ja myös ulkoisessa laadunvarmistuksessa.

nen 2019). Sama nousee esiin myös tässä selvityksessä: alalla toimii monen tyyppisiä kouluttajia ja vastaavasti alalla toimivien PT-ohjaajien ura ja koulutustausta vaihtelevat. Tilannetta ei voi kuitenkaan pitää täysin kaoottisena: julkisen valvonnan osalta urheiluo-
pistoilla on oma sertifiointin järjestelmänsä, julkisen valvonnan ulkopuolisista kouluttajista suurimmat toimijat ovat liittyneet SKY:n ylläpitämään auktorisoidujen toimijoiden rekisteriin, ja yksi toimija (NHA) tekee yhteistyötä yhdysvaltalaisen ACE:n kanssa.

On periaatteessa hyvä asia, että suuri osa kouluttajista sitoutuu tunnettuihin kansallisiin tai kansainvälisiin laadunvarmistuksen järjestelmiin: näiden kouluttajien toimintaa seuraa yksi tai useampi laadunvarmistusorganisaatio. Toisaalta tässä selvityksessä tehty opetuksen toteutustapojen vertailu toi esiin sen, että eri standardien pääsisällöt näyttäisivät koulutuksen teemojen osalta vastaavan toisiaan, mutta painotukset vaihtelevat – samoin opetuksen toteutukselle asetetut vaatimukset, eli se miten standardit käytännössä sovelletaan. ”Kirjavuutta” on siis kolmella tasolla: käytännön palveluissa, alan koulutuksessa ja myös ulkoisessa laadunvarmistuksessa.

Koulutuksen kenttää ei voi poliittisin päätöksin yksinkertaistaa – kysehän on suurelta osin julkisen valvonnan ulkopuolisesta koulutuksesta. Tässä tilanteessa alan järjestön ja yrittäjien perustama kouluttajien ja PT-ohjaajien auktorisoinnin järjestelmä on keskeisessä roolissa. Toisaalta sekään ei voi monopolisoida alan sisäistä sääntelyä: ulkomaiset toimijat voivat tulla Suomeen sekä verkko-opetusta tarjoamalla että hankkimalla kansallisia yhteistyökumppaneita. Sen vuoksi tarvitaan myös avointa keskustelua, ajan tasalla olevia vertailuja sekä foorumeita, joilla PT-palvelujen tarjonta, alan koulutus ja sen taustalla vaikuttavat standardit esitellään mahdollisimman läpinäkyvästi.

Kirjallisuus ja muut lähteet

- Alanen, Minna-Mari (2019). Personal trainer -koulutus ja ammatti Suomessa. Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteiden tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. Kevät 2019.
- Ala-Vähälä, Timo (2020). Coping with diversity in higher education in the European Higher Education Area, The case of quality assurance. University of Jyväskylä, Department of Social Sciences and Philosophy. JyU Dissertations 183. University of Jyväskylä.
- Ala-Vähälä, Timo (2019). Selvitys personal training -toiminnasta Suomessa. Liikuntatieteellinen seura. Web-julkaisu: https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/pt_selvitys_alavahala_2019/personal-trainer-toiminta-suomessa-yhteenveto_final.pdf.
- Ammattina personal trainer 2.0. Trainer4you. (<https://www.trainer4you.fi/tietopankin-esikatselu>).
- Koskinen, Saara (2014). Personal Trainer -koulutus Suomessa. Liikuntatieteellinen Seura, Helsinki 2014.
- EuropeActive (2017). EuropeActive Occupational Standards Summary Document, Personal Trainer (EQF Level 4). 2017. https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/documents/standards19/Personal-Trainer_201905.pdf.
- FINEEC (2015). Standards and Procedures for Engineering Programme Accreditation. Finnish Education Evaluation Centre, Publications 2015:22.
- Kajaanin Ammattikorkeakoulu (2014). Opinto-opas 2014-2015. <https://www.kamk.fi/loader.aspx?id=985bc899-540a-4171-a9fd-b3595e540fe6>.
- KKA (2007). Korkeakoulujen laadunvarmistusjärjestelmien auditointi. Auditointikäsikirja vuosille 2008–2011. Korkeakoulujen arviointineuvoston julkaisuja 7:2007.
- Kilpeläinen, Paula; Jalolahti, Jukka (2018). Ammatillisen osaamisen liikunnanohjauksen perustutkinnossa. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus, julkaisut 22, 2018.
- Koskinen, Saara (2014). Personal Trainer -koulutus Suomessa. Liikuntatieteellinen Seura, Helsinki 2014.
- Laakso, Katri (2017). Employment and working models of Trainer4You graduated personal trainers now and in the future.
- Nyman, Rita (2013). Eurooppalaisen tutkintojen viitekehyksen jalkautuminen Suomen Kuntoliikuntaliiton Personal Trainer -koulutukseen. Opinnäyte, Liikunta- ja terveyden edistäminen, Arcada. 2013.
- OKM (2019). Kohti huippulaatua. Ammatillisen koulutuksen laatustrategia vuoteen 2030. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2019:29.
- OPH (2017) Liikunnanohjauksen perustutkinnon perusteet. OPH-2634-2017, 20.12.2017. https://eperusteet.opintopolku.fi/#/_ftn14/esitys/3932280/reformi/tiedot.
- OPH (2018). Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinnon perusteet. OPH-1161-2018, 3.7.2018. https://eperusteet.opintopolku.fi/#/_ftn14/esitys/2598340/reformi/tiedot.
- Pellinen, M., Gittus, B., Raasakka, M. (2020) Finland. National report. Analysis of labour market realities and challenges in the sport and physical activity sector. https://www.essa-sport.eu/wp-content/uploads/2020/01/ESSA_Sport_National_Report_Finland.pdf.
- Personal Training katsaus 2018. Trainer4you. (<https://www.trainer4you.fi/tietopankin-esikatselu>).
- Kuluttajaliitto (2016). Selvitys kuntosaliketjujen hinnoista. 1/2016.
- PhysioTrainer (SA⁴⁴). Personal Trainer -koulutus fysioterapeuteille ja ft-opiskelijoille. Suomen terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Räsänen, Anu; Frisk, Tarja; Hietala, Risto; Huttunen, Marjut; Korpi, Aila; Koski, Leena. (2015). Ammatillisen koulutuksen järjestäjien laadunhallintajärjestelmien tila. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus, julkaisut 20:2015.
- SKY (2015a). Suomen kunto- ja terveystieteiden tutkimuskeskusten yhdistys SKY ry:n Standardit Personal Trainer –koulutuksille Suomessa. <https://apt-personaltrainer.fi/wp-content/uploads/2018/08/SKY-EQF-4-Personal-trainer-standardit-final.pdf>. (Ladattu 21.7.2020)
- Julkaisuvuosi perustuu SKY:n lehdistötiedotteeseen 17.3.2015. (<https://apt-personaltrainer.fi/wp-content/uploads/2016/04/APT-lehdistotiedote-julkaisuva-paa-17032015.pdf>).
- SKY (2015b). Suomen kunto- ja terveystieteiden tutkimuskeskusten yhdistys SKY ry. Auktorisoitu personal trainer – APT. Koulutusten sisältö ja osaamisvaatimukset Suomessa.

Verkkosivut:

Liikuntakeskus Pajulahden PT-koulutus: <https://pajulahhti.com/en/koulutus/personal-trainer-koulutus/>.

Muut lähteet:

Langinkoski, Ari, Nordic Health Academy (NHA), sähköposti Timo Ala-Vähälälle 21.9.2020.

Luukkainen, Nina, Suomen Urheiluopistojen yhdistys, pääsihteeri. Kommentti käsikirjoitusluonnokseen, selvitys urheiluopistojen personal trainer sertifikaatin perustamisprosessista 2.9.2020.

Partanen, Kari, Kansainvälisten asioiden koordinaattori, Kajaanin ammattikorkeakoulu. Sähköposti 7.10.2020.

44 SA = Ei ilmoiteta julkaisuvuotta.

Westerback, Stefan. Koulutuspäällikkö Kuntoliikuntaliitossa 2005–2012. Sähköpostiviesti 17.9.2020.

Work with YMCA Awards. YMCA Awardsin esite oppilaitoksille. Ei päiväystä. Luettu 25.9.2020. <https://www.ymcaawards.co.uk/sites/ymcaawards.co.uk/files/ymcaawards-brochure.pdf>.

Koulutuksen tarjoajien verkkosivut (tarkistettu 25.9.2020)

Yliopistot ja ammattikorkeakoulut, urheiluopistot ja muu julkisen valvonnan piiriin kuuluva liikunnan ammatillinen koulutus

Yliopistot ja ammattikorkeakoulut

Jyväskylän yliopisto: <https://www.jyu.fi/sport/fi/opiskelu/sivuaineet/ltka2000-henkilokohtaisen-valmennus-academic-personal-training-10-op>.

Kajaanin ammattikorkeakoulu: <https://www.kamk.fi/loader.aspx?id=71d91c1f-3767-48f1-9429-103da6d65e17> ja <https://www.kamk.fi/fi/KAMK/Ajankohtaista?ln=a2gmougm&id=d3bf0194-fd9d-41e9-b734-b09df58060d8>.

Urheiluopistot ja liikuntaopistot (Kaikki eivät erikseen esittele PT-vaihtoehtoa)

Eerikkilän urheiluopisto (Ei liikunnanohjauksen perustutkintoa eikä liikunnanohjaukseen painottuvaa ammattitutkintoa)

Kisakallion urheiluopisto: <https://www.kisakallio.fi/fi/koulutus>.

Kisakeskus urheiluopisto: <https://kisakeskus.fi/opiskelu/liikunnan-ja-valmennuksen-ammattitutkinto-liikunnan-osaamisala/>.

Kuortaneen urheiluopisto: <https://www.kuortane.com/liikuntaneuvoja.html>.

Lapin Urheiluopisto Santasport: <https://santasport.fi/koulutus/>.

Liikuntakeskus Pajulahti: <https://pajulahti.com/en/koulutus/>.

Solvalla urheiluopisto (Folkhälsan): <https://www.folkhalsan.fi/vuxna/utbildningar/personal-trainer-utbildning/>

Suomen urheiluopisto, Vierumäki: <https://vierumaki.fi/koulutukset/liikunnan-ammattitutkinto-aikuisliikunta>.

Tanhuvaaran urheiluopisto: <https://tanhuvaara.fi/opiskelu/>.

Varalan urheiluopisto: <https://varala.fi>.

Vuokatin urheiluopisto: <https://vuokattisport.fi/sport-academy/>

Itä-Suomen Liikuntaopisto: <https://www.islo.fi/fi/koulutus>.

Kansanopistot

Kauhajoen Evankelinen opisto: <http://www.keo.fi/opiskelu/liikunta-ja-hyvinvointikoulutus>.

Kaustisten evankelinen opisto: <https://www.kaustisen-opisto.fi/koulutus>.

Helsingin Evankelinen opisto: https://www.heo.fi/opintotarjonta/yliopistoon/liikunta-_ja_terveystieteet.

Muut koulutuksen tarjoajat

Pirkanmaan urheiluhierojakoulu: <https://urheiluhierojakoulu.com/event/i-hieroja-urheiluhierojakoulutus-16/register>.

Tampereen urheilijahierojakoulu: <https://www.tu.fi>.

Koulutuksen tarjoajien verkkosivuja

Ammattikorkeakoulut, urheiluopistot, liikuntaopistot: julkisen valvonnan ulkopuolinen koulutus:

Folkhälsan: <https://www.folkhalsan.fi/vuxna/utbildningar/personal-trainer-utbildning/>.

Karelia ammattikorkeakoulu, Merkado: <https://www.karelia.fi/fi/koulutukset/1086-aloita-personal-trainer-opinnot-keväällä-2020>.

Tampereen ammattikorkeakoulu (EDU) ja Varalan urheiluopisto: <https://www.tuni.fi/fi/tule-opiskelemaan/personal-trainer-koulutus-ikaantyneiden-ohjaukseen>.

Liikuntakeskus Pajulahti: <https://pajulahti.com/en/koulutus/personal-trainer-koulutus/>.

Virpiniemen liikuntaopisto: <https://www.osao.fi/opinnot/senior-personal-trainer/>

Yksityiset koulutuksen tarjoajat:

Trainer4You: <https://www.trainer4you.fi/fi/koulutukset/personal-trainer-koulutus/>.

Trainer Lab: <https://www.trainerlab.fi/koulutukset/eli-xiapersonaltrainer/>.

Carl Wilhelm Akatemia (CWA): <https://www.cwa.fi/kurssitarjonta/terveysala/personal-trainer-koulutus/>

Tsemppari: <https://www.tsemppari.fi/koulutus/personal-trainer-koulutus-suomi>.

FAF, Fysioline Academy of Finland: <https://www.faf.fi>.

Spartan Academy: <https://www.spartanacademy.fi/tuote/personal-trainer-toiminnallinen-harjoittelu-syksy-2020/>.

Fit Farm: <https://www.fitfarm.fi/products/personal-training-koulutus>.

Nordic Health Academy Oy: <https://nha.fi/?v=-f0aa03aaca95>.

Kuntokompassi: <https://www.personaltrainingstudio.fi/fi/personal-trainer-koulutus>

Intensive personal training: <https://www.intensivept.fi>

Fitverstas: <https://www.fitverstas.com/mpt-koulutus>.

Suomen terveystieteiden instituutti, Finnish Institute for Health and Fitness: <https://www.terveysverkko.fi/paakoulutukset/physiotrainer/>.

Liite 1.

Koulutustasojen luokittelu tutkintojen eurooppalaisen viitekehyksen mukaan.

Lähde: Eurooppalaisten tutkintojen viitekehys elinikäisen oppimisen edistämiseksi. https://ec.europa.eu/ploteus/sites/eac-eqf/files/leaflet_fi.pdf

Taso	Tiedot	Taidot	Pätevyys
1	Yleistiedot	Yksinkertaisten tehtävien suorittamiseksi tarvittavat perustaidot	Työskentely tai opiskelu selkeässä toimintaympäristössä suoran valvonnan alla
2	Työ- tai opiskelualan perustiedot	Kognitiiviset ja käytännön perustaidot, joita vaaditaan asiaan liittyvän informaation hyödyntämiseen tehtävien suorittamiseksi ja rutiininomaisten ongelmien ratkaisemiseksi käyttäen yksinkertaisia sääntöjä ja työkaluja	Jonkin verran itsenäisyyttä vaativa valvottu työskentely tai opiskelu
3	Tiedot työ- tai opintoalan faktoista, periaatteista, prosesseista ja yleisistä käsitteistä	Tietty kognitiiviset ja käytännön taidot, joita vaaditaan tehtävien suorittamiseen ja ongelmien ratkaisemiseen valitsemalla ja soveltamalla perusmenetelmiä, -työkaluja, materiaaleja ja -informaatiota	Vastuun ottaminen työhön tai opintoihin liittyvien tehtävien suorittamisesta. Oman toiminnan mukauttaminen olosuhteisiin ongelmien ratkaisemisessa
4.	Työ- tai opintoalan fakta- ja teorian tiedot laajoissa asiasuhteisissä	Tietty kognitiiviset ja käytännön taidot, joita vaaditaan tuottaessa ratkaisuja työ- tai opintoalan erityisongelmiin	Itsenäinen työskentely noudattaen yleensä ennustettavien, mutta mahdollisesti muuttuvien työ- tai opintoympäristöjen suuntaviivoja. Muiden suorittamien rutiinitehtävien valvonta, osittainen vastuun ottaminen työhön tai opintoihin liittyvien toimien arvioinnista ja parantamisesta
5	Työ- tai opintoalan laaja-alaiset, erikoistuneet fakta- ja teorian tiedot sekä kyseisten tietojen rajojen ymmärtäminen	Laaja-alaiset kognitiiviset ja käytännön taidot, joita vaaditaan tuottaessa luovia ratkaisuja abstrakteihin ongelmiin	Johtaminen ja valvonta työn tai opintojen toimintaympäristöissä, jotka muuttuvat ennakoimattomasti. Oman ja muiden suoritusten tarkastelu ja kehittäminen
6	Edistyneet työ- tai opintoalan tiedot, joihin liittyy teorioiden ja periaatteiden kriittinen ymmärtäminen	Edistyneet taidot, jotka osoittavat asioiden hallintaa ja kykyä innovaatioihin ja joita vaaditaan erikoistuneella työ- tai opintoalalla monimutkaisten tai ennakoimattomien ongelmien ratkaisemiseen	Monimutkaisten teknisten tai ammatillisten toimien tai hankkeiden johtaminen, vastuun ottaminen päätöksenteosta ennakoimattomissa työ- tai opintoympäristöissä. Vastuun ottaminen yksittäisten henkilöiden ja ryhmien ammatillisen kehityksen hallinnasta
7	Pitkälle erikoistuneet, osittain työ- tai opintoalan huippuosaamista vastaavat tiedot, joita käytetään itsenäisen ajattelun ja/tai tutkimuksen perustana. Alan ja eri alojen rajapintojen tietoihin liittyvien kysymysten kriittinen ymmärtäminen	Erikoistuneet ongelmanratkaisutaidot, joita vaaditaan tutkimus- ja/tai innovaatiotoiminnassa uusien tietojen ja menettelyjen kehittämiseen ja eri alojen tietojen yhdistämiseen	Monimutkaisten, ennakoimattomien ja uusia strategisia lähestymistapoja vaativien työ- tai opintoympäristöjen johtaminen ja muuttaminen. Vastuun ottaminen ammattialan tietojen ja käytäntöjen kartuttamisesta ja/tai ryhmien strategisen toiminnan arvioinnista
8.	Tiedot, jotka sijoittuvat työ- tai opintoalan kaikkein edistyneimmälle tasolle ja alojen väliselle rajapinnalle	Kaikkein edistyneimmät ja erikoistuneimmat taidot ja tekniikat, mukaan luettuina synteettien tekeminen ja arviointi, joita vaaditaan keskeisten ongelmien ratkaisemiseen tutkimus- ja/tai tai innovaatiotoiminnassa ja nykyisten tietojen tai ammattikäytäntöjen laajentamiseen ja uudelleenmäärittelyyn	Näyttää huomattavasta auktoriteetista, innovointikykyä, itsenäisyydestä, tieteellisestä ja ammatillisesta luotettavuudesta ja kestävästä sitoutumisesta uusien ideoiden tai prosessien kehittämiseen merkittävimmässä työ- tai opintoympäristöissä, tutkimustoiminta mukaan luettuna

Timo Ala-Vähälä

Mikä ihmeen PT?

Tavallisten ihmisten henkilökohtainen liikuntavalmennus on Suomessa vielä melko uusi ilmiö. Ennen 1990-lukua personal trainereita (PT) näkyi vain valkokankaalla amerikkalaisissa elokuvissa. Suomeen PT-palveluita ja -koulutusta alkoi syntyä 1990-luvun lopulla. Erityisen nopeasti ala kasvoi 2010-luvulla. Timo Ala-Vähälän selvitys *Mikä ihmeen PT?* tarjoaa yleiskuvan alan koulutuksesta ja palveluntarjoajista. Selvityksen mukaan koulutusta järjestää 33 toimijaa, ja palveluita tarjoaa noin tuhat yritystä.

*Liikuntatieteellisen Seuran
tutkimuksia ja selvityksiä nro 17
Helsinki 2020*

ISBN: 978-952-5762-16-7
ISSN: 1798-2464



LTS

Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences