

VALMENTAJA, AJATUKSIA VIRITTÄVÄ KANSSAMATKUSTAJA.

Henkilökohtaisten valmentajien kokemuksia roolistaan valmennussuhteessa.

Tampereen yliopisto
Kasvatustieteen laitos
Laura Kempas
Maaliskuu 2010

Tampereen yliopisto

Kasvatustieteiden laitos

KEMPAS LAURA: Valmentaja, ajatuksia virittävä kanssamatkustaja. Henkilökohtaisten valmentajien kokemuksia roolistaan valmennussuhteessa.

Pro gradu -tutkielma, 63s., 3 liitesivua

Aikuiskasvatus

Maaliskuu 2010

TIIVISTELMÄ

Tutkimukseni lähtökohtana ovat henkilökohtaisten valmentajien kokemukset roolistaan valmennussuhteessa. Etsin vastausta tutkimuskysymyksiin, miten valmentajat määrittelevät käsitteen personal training, miten he kokevat roolinsa valmennussuhteessa, mikä on vuorovaikutuksen merkitys asiakkaan ja valmentajan välillä sekä vastaako valmentajien koulutus työn vaatimuksia. Tutkimuksen tarkoitus on tarjota kehitysideoita henkilökohtaisten valmentajien koulutuksesta vastaaville. Lisäksi pyrin syventämään ymmärrystäni henkilökohtaisen valmennuksen taustalla vaikuttavaan ihmiskäsitykseen.

Tutkimus on laadullinen, jota lähestyn fenomenologisen tutkimusmenetelmän sovellutusten avulla. Tutkimusaineisto koostui neljän valmentajan haastatteluista. Käytin aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelua. Valmentajat kertoivat kokemuksistaan loppu syksystä 2009 käydyissä keskusteluissa, jotka noudattivat esitettävää teemahaastattelurunkoa. Litteroidut haastattelut käsiteltiin aineistolähtöisesti teemoittelun avulla.

Valmentajat kokevat työssään hyvin erilaisia rooleja. Valmennus nähdään asiakaslähtöisenä työnä, jolloin ihminen on työn keskiössä monesta näkökulmasta katsottaessa. Tutkimuksen tulokset osoittivat vuorovaikutuksen olevan tämän ihmissuhdetyön lähtökohtana.

Haastatteluiden perusteella tulkitseen, että Personal Training -koulutuksen on suunnattava entistä vahvemmin valmentajien vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Koulutuksen taustalle tarvitaan selkeä teoreettinen viitekehys, joka lisää valmentajien ymmärrystä ihmisestä kokonaisuutena. Kasvatustieteellinen näkökulma avaisi valmentajille käsitystä ihmisestä, joka virittävällä terveysneuvonnalla voidaan saada omaksumaan terveelliset elämäntavat.

Avainsanat: Henkilökohtainen valmennus, personal training, ihmissuhdetyö, holistinen ihmiskäsitys, virittävyys, elämäntapojen muutos, vuorovaikutus.

SISÄLLYSLUETTELO

1	LÄHTÖVIITOITUS	4
2	MATKALLA YKKÖSRASTILLE	8
2.1	Valistus.....	8
2.2	Terveyskasvatus.....	10
2.3	Personal training – henkilökohtainen valmennus.....	11
3	TUTKIMUKSEN REITINVALINNAT JA TOTEUTUS	20
3.1	Tutkimusmenetelmät	20
3.2	Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä	22
3.3	Tutkimusaineisto – neljän valmentajan kokemukset	24
3.4	Arvoituksen ratkaiseminen.....	27
4	MATKA JATKUU – VALMENNUSSUHDE ELÄÄ OMAA ELÄMÄÄNSÄ	29
4.1	Valmennusprosessissa edetään vaihe vaiheelta.....	29
4.2	Valmentajan rooli muuttuu asiakkaan mukaan	32
4.3	Valmentajan ja asiakkaan välinen vuorovaikutus.....	35
4.4	Valmennussuhteen haasteet ja voiton hetket	40
5	ASIAKASLÄHTÖISTÄ TYÖTÄ	42
5.1	Personal training työn erityispiirteitä.....	42
5.2	Personal training koulutus Suomessa ja sen kehittäminen.....	44
6	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS – NOUDATETTIINKO SÄÄNTÖJÄ?	49
7	JÄLKIPYYKKI	54
	LÄHTEET	59
	LIITE 1	64
	LIITE 2.....	65
	LIITE 3.....	66

1 LÄHTÖVIITOITUS

Suunnistajan pitää tutustua kilpailuohjeisiin ja selvittää tiettyjä faktoja esimerkiksi maastotyyppi ennen kilpailuun lähtemistä. Kun aloitin pro gradu -tutkielman, jouduin samalla tavalla pysähtymään, ottamaan selvää faktoista ja miettimään aihepiiriä, jota alkaisin tutkia. Ennakkotehtävien jälkeen kuljin lähtöön ja siitä alkoi mielenkiintoinen taival kohti maalia, johon mahtui muutamia koukkuja eli pummeja, kuten suunnistajat sanoisivat. Hyvä lukija, tutkimuksen osalta olet nyt lähtöviitoituksella, jossa kerrotaan tutkimuksen kannalta tärkeistä ennakkotiedoista.

Tutkimuksen lähtökohtana on selvittää henkilökohtaisten valmentajien kokemuksia roolistaan valmennussuhteessa. Etsin vastausta tutkimuskysymyksiin, miten valmentajat määrittelevät käsitteen personal training, miten he kokevat roolinsa valmennussuhteessa, mikä on vuorovaikutuksen merkitys asiakkaan ja valmentajan välillä sekä vastaako valmentajien koulutus työn vaatimuksiin.

Personal training – henkilökohtainen valmennus on yksi väylä neuvoa ja opastaa ihmisiä pitämään huolta omasta hyvinvoinnistaan. Hyvinvoinnin määritelmä on haasteellinen (Allardt, 1975, 9), se tulee huomioida tilannesidonnaisena käsitteenä. Heikkilä ja Kautto (2002, 18-20) pyrkivät tarjoamaan aineksia, joiden avulla olisi mahdollisuus ymmärtää suomalaisten hyvinvointia tällä vuosituhanella. Jos hyvinvointia lähestytään objektiivisesti, määriteltävissä olevat elinolot nähdään resursseina, joita ovat esimerkiksi raha, omaisuus, henkinen ja fyysinen energia sekä sosiaaliset suhteet. Hyvinvoinnin subjektiivisuutta korostava koulukunta määrittää hyvinvoinnin yksilöiden kokemuksina ja tulkintoina. Tutkijoiden keskuudessa ollaan yksimielisiä siitä, että hyvinvoinnin käsitteellistämässä tulisi edetä molemmilla suunnilla. Tätä näkökulmaa tukevat erilaiset empiiriset havainnot, joiden mukaan ihmiset tulkitsevat samanlaisia elinoloja hyvin eri tavoin. Erittäin huonoissa elinoloissa saattaa elää yllättävän tyytyväisiä ihmisiä ja päinvastoin, etuoikeutetut ihmiset voivat olla hyvin tyytymättömiä. Viime kädessä jokainen määrittelee oman hyvinvointinsa, joka peilautuu esimerkiksi tarpeisiin ja arvoihin.

Yhteiskunnassamme pyritään valistuksen ja terveystieteiden avulla välittämään kattavasti tietoa terveyden edistämisestä, mutta se ei ole aina riittävää tai se ei ole virittävää. Vaikka tietoa olisi kuinka paljon saatavilla, useat ihmiset tarvitsevat ohjeita, neuvoja sekä kannustusta hyvinvointinsa ylläpitämiseksi ja sen parantamiseksi. Tarvitaan erilaisia maksullisia palveluita, joista henkilökohtainen valmennus on yksi esimerkki. Viimeisen kymmenen vuoden aikana personal trainereiden määrä on ollut kasvussa ja heidän kysyntänsä kasvaa koko ajan. Koska valmentajia koulutetaan lisää ja heidän kysyntänsä nousee, on perusteltua pysähtyä selvittämään, mitä valmentajilta oikeastaan vaaditaan ja ovatko tämän päivän vaatimukset huomioitu koulutuksessa?

Tutkimusten mukaan monilla ihmisillä olisi parantamisen varaa elintavoissaan (ks. esim. Katzmarzyk & Mason, 2009). Energiansaantimme on lisääntynyt energiapitoisten ruokien myötä ja samalla liikkumattomuus on johtanut energiankulutuksen laskuun (Mustajoki, 1999, 20-21). Tupakointi ja alkoholin käyttö ovat lisääntyneet ja moni kärsii kiireestä. Seurauksena on väsymystä ja stressiä, jotka lisäävät sairauspoissaolopäiviä ja jopa työkyvyttömyyttä. Terveyden edistämisen näkökulmasta terveystietämisen muuttaminen olisi hyvin perusteltua, sillä huonot elintavat johtavat kansanterveydellisiin sairauksiin. Esimerkiksi liikunnan on todettu vähentävän aikuistyyppin diabetesta sekä sydän- ja verenkiertoelinten sairauksia. (Vuori & Miettinen, 2000, 91, 94-95.) Yksilöllisesti räätälöity terveystietäminen, joka huomioi asiakkaan lähtökohdat, tarpeet ja voimavarat on todettu edistävän terveystietämisen muutoksia (Poskiparta, 2002, 24). Epäterveelliset elintavat eivät ole ongelman vain Suomessa, vaan lihavuuden lisääntyminen on maailman laajuinen huolenaihe (Mustajoki, 2007, 115).

Elämäntavat ovat opittuja taitoja, joita on vaikea muuttaa. Liikkumiseen tottumattoman henkilön on haastava aloittaa säännöllistä liikuntaa ja uuden asian opettelu vie aikaa ennen kuin siitä muodostuu tapa. Liikuntaan jo lapsesta asti tottunut, on vaikea elää ilman liikuntaa. Kaikki opitut tavat eivät johdu ihmisten omista valinnoista, vaan elämäntapoihin vaikuttaa konteksti, jossa elämme. Kotona opitut tavat voivat säädellä hyvin pitkään ihmisten elämää ja siksi elämäntapaneuvonta pitäisi alkaa lapsuudessa. Aikuisena uusien tapojen omaksuminen saattaa olla haastavaa, koska opitut tiedot ja taidot ovat syvälle juurtu-

neita (Rauste von Wright & von Wright, 1996, 72). Merkittäväksi tekijäksi tulee suhtautuminen muutokseen, kuinka aikuinen asennoituu uuden oppimiseen.

Henkilökohtaisessa valmennuksessa asiakkailta on erilaisia tavoitteita valmennusta ajatellen. Jotkut haluavat juosta maratonin, toinen haluaa parantaa liikkuvuuttaan ja jollain tavoitteena on painonhallinta. Yhä useammin asiakkailta on tavoitteena muuttaa elämäntapojaan ja sen myötä parantaa elämänlaatua. Siksi tutkimuksessa painotetaan elämäntapojen muutosta ja siihen liittyvää neuvontaa. Kaikki eivät välttämättä tarvitse radikaalia muutosta, vaan lähinnä ohjausta ja kannustusta oikeiden valintojen tekemiseen. Viime vuosina yhä useammat yksittäiset ihmiset ja yritykset ovat halukkaita panostamaan omaan hyvinvointiinsa. Haasteena on, miten neuvonta saadaan muutettua ihmisten oikeanlaiseksi toiminnaksi, jolla he parantavat hyvinvointiaan.

Henkilökohtainen valmennus voidaan nähdä joidenkin ihmisten etuoikeutena, johon kaikilla ei ole esimerkiksi taloudellisesti mahdollisuutta. Tähän ongelmaan on yritetty panostaa tarjoamalla terveysneuvontaa terveyskeskuksissa ja huomioimalla koulujen terveyskasvatuksen tärkeys. Yksi uusi hanke, terveystioski aloitti toimintansa vuonna 2009 Ylöjärvellä. Terveystioskissa työskentelevät terveydenhuollon ammattilaiset, jotka tarjoavat maksutonta terveyspalveluita kaikille halukkaille. Lisäksi on tarjolla pienimuotoista terveysneuvontaa ja erilaisia teemapäiviä. Terveystioskin toiminta on pääasiassa tiedon jakamista, eikä verrattavissa henkilökohtaiseen terveysneuvontaan. (Ylöjärvi, 2009.)

Personal trainer – henkilökohtainen valmentaja on liikunta- ja ravitsemusalan ammattilainen ja tässä tutkimuksessa käytetään pääasiassa suomenkielistä käsitettä valmentaja. Ennako-oletukseni mukaan, valmentajat saattavat kohdata hyvin erilaisia rooliodotuksia. Asiakas voi pitää valmentajaa esimerkiksi ystävänä, psykologina, lääkärinä tai terapeuttina. Valmentajan kasvatustieteellisestä koulutuksesta saattaa olla hyötyä valmennussuhteessa. Ennakkokäsitykset ovat syntyneet omista valmennuskokemuksistani, jonka vuoksi tavoitteena on tarkastella, löytyykö muilta valmentajilta samanlaisia kokemuksia. Valmentajien koulutustaustat saattavat erota paljon toisistaan ja siksi on mielenkiintoista selvittää, kokevatko valmentajat eri tavoin heihin kohdistuvat osaamisen vaatimukset koulutustaustaan peilaten. Valmentajat valittiin tähän tutkimukseen koulutustausta erojen pohjalta.

Tutkimus on laadullinen, jota lähestytään fenomenologisen tutkimusmenetelmän sovellustusten avulla. Aineistonkeruumenetelmänä käytän teemahaastattelua. Tutkimuksella ei pyritä laajoihin yleistyksiin, joka osittain on johtuvaista tutkimusmetodin valinnasta. Fenomenologinen tutkimus on pikemminkin yksittäiseen suuntautuvaa paikallistutkimusta. Pyrin tulkitsemaan valmentajien kokemuksia roolistaan valmennussuhteessa ja ymmärtämään, mitä haasteita se asettaa koulutukselle. Tavoitteeni on tarjota ideoita koulutuksen kehittämiseksi.

Tutkimuksen kilpailuohjeista siirrytään nyt tutkimuksen taustalla vaikuttavaan teoriaan. Siitä matka jatkuu tutkimuksen reitinvalintoihin, jonka jälkeen luvuissa neljä ja viisi esittelen tutkimuksen tulokset. Lopussa pohditaan luotettavuutta ja pestään jälkipyykkiä, jota suunnistajat eivät koskaan unohda.

2 MATKALLA YKKÖSRASTILLE

Yhteiskunnassamme välitetään tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista erilaisilla terveysneuvontatavoilla. Esimerkiksi terveystiedon opetuksella on yhtenä tavoitteena opettaa koulu-
laisille, mitä ovat terveelliset elämäntavat. Muita terveysneuvontatapoja ovat valistus, terveyskasvatus ja henkilökohtainen valmennus.

Urheiluopistoverkosto on yksi taho, joka on valmis ottamaan nykyistä suuremman vastuun Suomalaisten terveyden edistämiseksi. Suomessa on 11 urheiluopistoa, jotka on kehitetty liikuntakoulutukseen erikoistuneina oppilaitoksina. Urheiluopistoverkosto esimerkiksi kouluttaa liikunnan ammattilaisia ja voi tulevaisuudessa järjestää terveysliikunnan täydennyskoulutuksia sekä tehostaa yhteistyötä esimerkiksi eri hallinnonalojen, kuten kuntien sosiaali- ja terveysalan toimijoiden kanssa. (Opetusministeriö, 2009). Urheiluopistoilla edistetään kansalaisten terveyttä sekä valistuksen että kasvatuksen keinoin.

2.1 Valistus

Valistuksella on Suomessa pitkät perinteet ja vanhimmissa kirjakielissämme ”valistaa” merkitsi valaisemista. Ilmaisua käytettiin vertauskuvallisesti viittaamaan myös tiedon ja ymmärryksen lisääntymiseen. Jos valistus termi on paluuta Agricolan ajalta 1500-luvulta, se on vallalla myös 2000-luvulla. EU:n ohjelma painottuu vahvasti valitukseen, sillä terveysohjelman painopiste on liikunta- ja ravitsemusvalistus. Lisäksi EU julkaisi vuonna 2005 Vihreän kirjan terveellisen ravinnon ja liikunnan edistämiseksi. (Kilpiö, 2008, 4-5.)

Juha Partasen (1981) artikkeli Teesejä valituksesta tarkastelee alkoholivalitusta, mutta siinä sivutaan elintapoihin vaikuttamista myös yleisesti valistuksen keinoin. Pohdittaessa elintapojen muuttamisen edellytyksiä valistuksen keinoin, voidaan valitusta pitää yhteiskunnallisen vaikuttamisen tapana. Tällöin pyrkimyksenä on muuttaa yhteiskunnassa vallitsevia asenteita. Valistus kohdistaa sanomansa yksittäisille ihmisille, mutta sen on jätettävä

tilaa heidän omille ajatuksille. Valistuksen avulla pyritään luomaan edellytyksiä ihmisten omalle pohdiskelulle, avaamalla mahdollisuuksia toimintaan, jossa ihmisten motiivit kehittyvät. (Partanen, 1981, 7).

Ihmiset olisi saatava oivaltamaan valistuksen tavoitteet. Liikkumattomuus ja runsas tupakointi eivät aiheuta negatiivisia seurauksia vain käyttäjiin itseensä, vaan samalla ihmisten lähiympäristö ja koko yhteiskunta kärsivät. Ongelmat ilmenevät usein heikkona terveydentilana ja syy-seuraussuhteiden todentaminen on vaikeaa. Valistuksen tehtävänä olisi selvittää ihmisille, että vallitsevista elintavoista aiheutuvia yhteiskunnallisia ongelmia voidaan korjata vain yhteiskunnallisen toiminnan kautta. Samalla ihmiset olisi saatava huomamaan omien elintapojensa seurauksia. Tämän myötä valistus voisi muokata ihmisten käyttäytymisen motivaatioperustaa ja edelleen johtaa elintapojen muuttumiseen. (Partanen, 1981, 8).

Jotta edelliseen tavoitteeseen päästäisiin, tarjotaan valistuksen rinnalla keskeistä käsitettä virittävyys. Vuritysteoreettinen koulukunta on kehitelty virittävyydelle kaksi päämerkitystä. Se viittaa valistustapahtuman todelliseen etenemistapaan sekä sanoman ominaisuuksiin (Virtanen, 1984). Virtanen (1986, 16-19) esittää, kuinka virittäjien kritiikki kohdistuu terveysvalistusta kohtaan, joka rakentaa itsensä ja kansalaisten välille käskysuhdetta. Jos käskyt eivät mene perille, ajatellaan, ettei valistusta ole tehty riittävästi. Vanhasta autoritaarisesta hallitsemisajattelusta, jossa kansaa ohjailaan ylhäältä, on päästävä pois. Virittäjät tarjoavat käskysuhteen tilalle virikesuhdetta, jossa valistaja tarjoaa ihmisille ideoita ja näkökulmia vapaasti käytettäväksi. Tavoitteena on herättää tunteita, ajatuksia ja ideoita, eikä vain sanoman perille menon varmistaminen.

Valistuksen vaikuttavuus on nähtävä pitkällä aikavälillä ja toivon mukaan myös pitkäkestoisena. Valistuksen myönteiset vaikutukset eivät näy hetkessä, kun esimerkiksi tiedon puute voidaan huomata käyttäytymisessä hyvin nopeasti. Aiemmin tutkimukseen ja tietoon perustuva valistus on saanut rinnalleen verkostoihin ja toiminnallisuuteen perustuvat toimintamallit ja kanavat. Uusi kehityssuunta korostaa asiakaskeskeisyyttä, jossa vastuu oppimisesta siirtyykin enemmän asiantuntijalta opiskelijalle eli valmennuksessa valmentajalta asiakkaalle. (Kilpiö, 2008, 5.) Partanen (1981, 9) mukaan valistuksen olisi viri-

tettava keskustelua elintapoihin liittyvistä ongelmista ja niiden ratkaisukeinoista. Valistuksen keskeiseksi näkökohdaksi tulisi nostaa virittävyys, valistuksen ominaisuus, jolla saadaan aikaan keskustelua ja herätetään toiminnallisia aloitteita.

2.2 Terveyskasvatus

Terveyskasvatus eroaa valistuksesta vuorovaikutuksen suhteen. Terveyskasvatustoiminnassa voidaan erottaa kolme pääkomponenttia, jotka ovat kasvattajan (valmentajan) toiminta, kasvatettavan (asiakkaan) toiminta ja edellisten vuorovaikutustapahtuma. Terveyskasvatus tarkoittaa terveysaiheista kasvatusta tai kasvatusta terveyteen. (Laitakari ym. 1989a, 33,37.) Terveyskasvatuksessa vuorovaikutus näyttelee suurta roolia, kun taas valistus voi olla esimerkiksi joukkoviestimien välityksellä tapahtuvaa.

Toisessa teoksessa Laitakari (1989b, 24) kuvaa terveyskasvatusta kokonaiskuvana, jossa yksilön valinnanvapaus huomioiden pyritään edistämään terveellisten elintapojen omaksumista. Tällöin terveyskasvatuksen keskeisiin piirteisiin luetaan toimintojen moninaisuus, suunnitelmallisuus, yhteisön voimavarojen hyväksikäyttö, terveyskäyttäytymiseen vaikuttaminen ja yksilön valinnanvapauden kunnioittaminen. Tämän perusteella voidaan sanoa, että henkilökohtainen valmennus on lähempänä terveyskasvatusta kun valistusta.

Kasvatuksen ja terveyskasvatuksen käsitteissä on eroavaisuuksia. Kasvatus määritellään kasvatustieteissä usein ”kasvamaan saattamiseksi”, jolloin yksilön tietopääoma lisääntyy ja sen myötä hän valitsee käyttäytymisensä esimerkiksi terveyden edistämiseksi. Terveyskasvatuksen määrittely perustuu usein suoraan terveyskäyttäytymiseen vaikuttamisena, jolloin unohdetaan kasvatuksen käsitteen olennainen sisältö. Vaarana saattaa olla, että ihmiseltä viedään hänen itsemääräämisoikeutensa ja aliarvioidaan hänen vapaata tahtoaan. (Laitakari ym. 1989a, 33.) Elämäntapojen muutoksessa edellisen kaltainen tilanne saattaa olla kohtalokas. Valmentajan roolina on toimia tilanteessa neuvojana ja muutokseen rohkaisijana, jolloin asiakas pyrkii itse etsimään ratkaisuja uusien elämäntapojen noudattamiseen. Näen kasvatustieteellisen ajattelun olevan välttämätön viitekehys jokaiselle henkilökohtaista valmennustyötä tekeväälle. Parhaassa tapauksessa kasvatus, terveyskasvatus ja valistus voivat olla lähellä toisiaan. Kun valistuksessa painotetaan virittävyyt-

tä ja terveystieteissä asiakkaan annetaan pitää itsemääräämisoikeutensa, toivotun elämäntapamuutoksen oppiminen on mahdollista.

Rauste-von Wright (1994, 129-133) esittelee neljä eri oppimiskäsitystä, joista humanistinen ja kokemuksellinen oppiminen sekä konstruktivistinen oppimiskäsitys linkittyvät henkilökohtaiseen valmennukseen. Humanistisessa oppimiskäsityksessä opettajaa pidetään oppimisprosessin kättilönä, jossa oppijan oma rooli korostuu. Konstruktivistisessa oppimiskäsityksessä korostuvat oppijan aikaisemmat tiedot ja taidot, joiden varassa hän rakentaa valikoiden ja tulkinten kuvaa ympäröivästä todellisuudesta ja itsestään todellisuuden osana. Uusien elämäntapojen omaksumisessa on lopulta kyse uuden oppimisesta. Tämän vuoksi oppiminen ja sen ymmärtäminen ovat tärkeässä roolissa.

2.3 Personal training – henkilökohtainen valmennus

Henkilökohtaisten valmentajien, personal trainereiden käyttö on levinnyt Suomeen Yhdysvalloista, joissa filmitähdille palkattiin oma kuntovalmentaja. Vähitellen omavalmentajat levisivät myös tavallisen kansan keskuuteen, Suomeen tämä ammattikunta levisi 2000-luvun alussa. Henkilökohtaisten valmentajien tarve on osoittautunut tarpeelliseksi, sillä liikunnan aloittaminen on turvallista valmentajan opastuksella ja tällöin asiakkaan on mahdollista saada henkilökohtaiset ohjeet tavoitteensa saavuttamiseksi. (Haavisto ym. 2002. 7.)

Personal training on ihmisten valmentamista, joka koostuu opastamisesta, valmentamisesta ja ohjaamisesta kohti asiakkaan itsensä asettamaa tavoitetta esimerkiksi painonhallintaa. Henkilökohtainen valmentaminen on kahden ihmisen kohtaamistilanne. Valmentaja voi työssään kohdata melko erilaisia rooliodotuksia, joita ei ole tullut edes ajatelleeksi. Asiakkaan kysymykset voivat nimittäin joskus edellyttää lääkärin, psykologin tai terapeutin tietotaitoja. Henkilökohtaisessa valmennuksessa sekä asiakas että valmentaja ovat vastuussa omista ja yhteisistä rooleista.

Haastattelun alussa selvitin haastateltavien kuvauksia käsitteestä personal training. Kaikki määrittelevät sen henkilökohtaiseksi valmennukseksi, mutta sen lisäksi puhutaan asiakkaan hyvinvointivalmennuksesta, ohjaamisesta ja auttamisesta. Kaksi valmentajaa korostaa yhteistyötä ja sitä, kuinka valmentaja ja asiakas luovat yhdessä tavoitteet, peilaten niitä asiakkaan sen hetkisiin tarpeisiin.

"Se on henkilökohtaista valmennusta --- oikeesti niin kun lähdetään sen asiakkaan niistä tarpeista ja tavoitteista."

"Tällasta yksilön valmentamista, ohjaamista sellaseen parempaan fyysiseen toimistakykyyn et niin ku sen sitä kautta myöskin sitten omalla tavallaan sen henkisen kapasiteetin kasvattamiseen."

" henkilökohtasta hyvinvointi valmennusta sanotaan näin."

Yksi haastateltava toi esiin, kuinka asiakas on nähtävä kokonaisuutena. Hän kokee olevansa asiakkaille paljon muutakin kuin vain valmentaja. Puhakainen (1995) on tutkimuksessaan avannut holistista ihmiskäsitystä valmennukselliseen kontekstiin sopivaksi. Ihmiskäsitys on valmennustyön perustana ja valmentaja tekee työtä urheilijan hyväksi.

"--- ehkä tekee tää ikä ja mun oma ehkä omaelämäkokemus ja jonkinlainen elämänkokemus että mä paljon enemmän katson sitä ihmistä vielä laajemmin kokonaisuutena."

Valmennus sanaa pohditaan harvoin sen enempää, sitä pidetään lähinnä itsestään selvyytenä. Valmennusta voidaan kuitenkin luonnehtia eri tavoin. Ensinnäkin valmennuksen ehtona on valmennussuhde, jonka perusajatuksena on saada sanoin ja teoin yhteys toiseen ihmiseen. Toiseksi valmennuksella on aina jokin kohde esimerkiksi lihaskuntoaan parantava asiakas. Hän on samalla myös valmennuksen ensisijainen subjekti, koska valmentajan tavoitteena on edistää hänen hyvänsä. Kolmanneksi valmennus on tarkoituksellista toimintaa eli sillä on aina tarkoitus. Neljänneksi valmennus on tarkoitettu asiakkaan hyväksi ja sen vuoksi valmentajan on pyrittävä kohtaamaan asiakkaansa kokonaisena ihmisenä. (Puhakainen, 1995, 18.)

Henkilökohtainen valmennus vaatii paljon valmennettavalta itseltään. Ei ole ihme, jos nykyajan yhteiskunnassa ihmisille tulee tunne, että heitä ohjataan ulkoapäin, eivätkä he pysty vaikuttamaan omaan elämäänsä. Esimerkiksi kiire ja stressi hallitsevat monia ihmisiä. Puhakainen (2002, 101-103) korostaa, että tästä elämäntavasta on mahdollisuus irrottautua, vaikka se saattaakin olla vaikeaa. Kyse on elämäntapojen muuttamisesta ja päätöksestä vaihtaa suuntaa. Jokaisen ihmisen on mahdollisuus valita oma tapansa elää elämäänsä ja valittava sellaiset menetelmät ja tavat, jotka sopivat parhaiten kunkin ihmisen elämäntilanteeseen. Tärkeää on havaita, ettei tarvitse tavoitella kuuta taivaalta, vaan monet elämäämme rikastuttavat asiat, kuten luonto, ystävät ja liikunta ovat aivan lähellä. Ne ovat joskus jopa niin lähellä, ettemme tajua niiden olemassa oloa. Personal training – henkilökohtainen valmentaminen on ihmisten valmentamista, jossa molemmat osapuolet ovat aktiivisia ihmisiä omassa elämismaailmassaan.

Viime vuosina yhteiskunnassamme hyvinvointipalveluiden tarjonta on lisääntynyt. Niiden tavoite on auttaa ja tukea ihmisiä elämäntapojen muutoksessa. Palvelut erottuvat valistuksesta sekä pelkän tiedon jakamisesta vuorovaikutuksella, joka näyttelee ihmissuhdetyössä suurta roolia. Henkilökohtainen valmennus on yksi palvelumuoto, jonka tavoitteena on tukea ihmisten elämäntapamuutosta lähinnä liikunnan ja ravinnon osalta. Lisäksi tarjolla on terveysneuvontaa niin julkisella kuin yksityiselläkin puolella.

Holistinen ihmiskäsitys

Suomen Kuntourheiluliiton Personal trainer -koulutusmateriaali kuvaa holistista ihmiskäsitystä Rauhalan tapaan. Kaikessa valmennustoiminnassa subjektina on aina ohjattava tai valmennettava. Koska ohjattavana on ihminen, ohjaajan on otettava asiakkaansa huomioon aina kehollisena, tajunnallisena ja situationaalisena kokonaisuutena. Kehollisuus liittyy henkilökohtaisessa valmennuksessa fyysiseen suorituskäyttöön ja sen eri osa-alueisiin. Tajunnallisuudesta puhuttaessa on asiakas otettava huomioon kokevana ja tuntevana yksilönä, joka on tietoinen itsestään ja pyrkii mahdollisesti parantamaan omaa itsetuntemustaan. Käytännönohjaustilanteet perustuvat ihmisen kokemukseen omasta kehostaan eri tilanteissa. Situationaalisuudella on ohjauksessa suuri merkitys. Sillä tarkoitetaan asiak-

kaan elämäntilanteeseen liittyviä asioita ja niiden vaikutusta ohjaukseen. (Suomen Kuntourheiluliitto, 2005.)

Kandidaatin tutkielmassa sain selville, että asiakkaat arvostavat trainerin ammattitaitoa ja sitä, että trainer hallitsee hyvin ihmisen anatomian ja fyysisen suorituskyvyn parantamisen sekä lihaskuntoliikkeiden oikeat suoritustekniikat. Valmentajan hyvät vuorovaikutustaidot ja persoonalliset valmiudet olivat myös avainasemassa. Henkilökohtaisessa valmennuksessa valmentajan on huomioitava asiakkaansa kokonaisuutena ja peilattava holistiseen ihmiskäsitykseen. Lauri Rauhalan (1982) ihmiskäsitys on juuri holistinen, mikä tarkoittaa, että ihminen on ensisijaisesti aina kokonaisuus.

Tajunta on inhimillisen kokemisen kokonaisuus ja mielen avulla tunnemme, tiedämme, uskomme ja uneksimme (Rauhala, 1982, 27). Tajunnallisuudella on keskeinen asema ihmisten olemassa olossa. Se mahdollistaa oman elämän itsesäätelyn, vapauden tehdä koko ajan erilaisia valintoja. Tajunnallisuus tarjoaa asiakkaalle kyvyn ohjata oman elämänsä kulkua. Puhakainen (1995) korostaa tajunnallisen ja kehollisen olemassaolon välistä eroa, koska ne ovat perusluonteeltaan täysin erilaisia olemassaolonmuotoja.

Jokainen ihminen kokee oman kehonsa omalla tavallaan, joka on varmasti erilainen kuin kenenkään muun keho. Varsinkin urheilijoille oma keho on erityisen merkityksellinen, mutta niin se on kenelle tahansa. Asiakkaalle, joka esimerkiksi tavoittelee painonpudotusta ja onnistuu siinä, kokee varmasti uusia tilanteita oman kehonkuvansa muuttuessa. Valmentajalle on erityisen tärkeä ominaisuus ihmisten kehon tunteminen.

Kehollisuus on tärkeä osa valmennusta ja asiakkaiden ohjausta. Pelkkä tajunnan kautta tapahtuva teoreettinen opetus ei riitä, vaan valmentajan on tiedettävä, minkälaisia fysiologisia vaikutuksia liikuntasuoritus saa ihmisissä aikaan, jotta tavoitteiden saavuttaminen olisi ylipäättään mahdollista. (Puhakainen, 1995, 50-51.) Yksilöllisyys voidaan nähdä muodostuvan juuri kehollisuuden vuoksi. Tähän kuuluu koko se elimellinen todellisuus, jossa ihminen on kehollisesti osallisena (Rauhala, 1989, 32-34).

Ihmisen suhde ympäröivään maailmaan on hyvin oleellinen osa holistista ihmiskäsitystä. Ihmisen tajunnallinen ja kehollinen olemassaolo toteutuvat vasta kun hän omaa suhteen maailmaan. Holistisessa ihmiskäsityksessä maailmalla tarkoitetaan kaikkea konkreettista ja ideaalista todellisuutta, johon ihmiset yleensä voivat olla suhteessa. Asiakkaan oma elämäntilanne asettaa ne rajaehdot, joiden alaisuudessa asiakkaan olemassaolo toteutuu. (Puhakainen, 1995, 55-56.) Kun asiakas tekee päätöksen hyvinvointinsa parantamiseksi, pitää huomioida se ympäristö, jossa hän elää. Tavoitteen saavuttamiseksi on tärkeää, ettei ihminen ole yksin, vaan hänen tukenaan on ihmisiä, jotka kannustavat häntä kohti tavoitetta. Tällöin ympäristö, kuten perhe, elinolot ja koko yhteiskunta ovat vaikuttavia tekijöitä yksilön elämässä.

Ihmisen tilanteen rakentuminen ei ole yksiselitteinen asia. Osa ihmisen tilanteesta rakentuu kohtalonomaisesti eli kukaan ei ole esimerkiksi voinut vaikuttaa omiin geeneihinsä, rotuunsa tai yhteiskuntaansa. Toisaalta osaan tilanteen komponenteista ihmiset voivat vaikuttaa itse. Jokainen voi valita oman aviopuolisonsa, ystävänsä ja harrastuksensa, usein myös työnsä ja ravintonsa. Toisaalta kohtalonomaisuuden vastaisestikaan ei voi valita. Jos esimerkiksi kuvaamataidoiltaan lahjaton päättää ryhtyä maalaajaksi, voi tie menestykseen olla mahdoton. (Rauhala, 1982, 33.)

Usein liikunnan aloittaminen tai sen harrastaminen on pitkälti ihmisestä itsestään kiinni. Jokaisen on itse tehtävä päätös oman terveytensä edistämisestä, eikä esimerkiksi valmentaja voi muuta kuin ohjata ja kannustaa asiakasta. Ympäristön huomioiminen osana kokonaisuutta asettaa haasteita myös yhteiskunnalle. Tällöin yhdyskuntasuunnittelulla voidaan vaikuttaa niihin suunnittelun piirteisiin, joilla voidaan joko tukea tai ehkäistä fyysistä aktiivisuutta ympäristön avulla. Fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja toiminnallinen ympäristö ovat ympäristöterveyteen vaikuttavia tekijöitä. Esimerkiksi kaupunki- ja liikennesuunnittelulla voidaan vaikuttaa liikuntaa edistävän ympäristön luomisessa. Lähiympäristön ominaisuudet kuten kevyen liikenteen suunnittelu, vaikuttavat kävelyn ja pyöräilyn valintaan liikuntamuotona. (Fogelholm & Vuori, 2005, 213-214.) Työmatkaliikunta on esimerkiksi erittäin hyvää hyötyliikuntaa, mutta sen toteutukseen voivat vaikuttaa lähiympäristön epäedulliset ominaisuudet pyöräilyä ajatellen. Vuori ja Miettinen (2000, 110) tuovat esiin, että liikuntaystävällisellä ympäristöllä on motivoiva vaikutus niin lasten kuin aikuistenkin harras-

tuneisuuteen ja on valitettavaa, etteivät hyvät liikuntapaikat ja liikkumisolosuhteet ole kaikkien kansalaisten tavoitettavissa. Nämä lukuisat tosiasiat kuvaavat sitä, kuinka holistiseen ihmiskäsitykseen kuuluu myös se ympäristö, jossa elämme.

Valmennuksen yksilöllisyys

Yhteiskunnassamme yksilöiden omat valinnat ja yksilöllisyys korostuvat. Jokaisella on mahdollisuus elää monella eri tavalla ja kaikilla on oma yksilöllinen elämänprojektinsa. Yksilöllistymiseen liittyvät läheisesti erilaiset elämänvalinnat ja valinnanvapaus. Jokainen saa itse valita erilaisista vaihtoehdoista hänelle sopivimman elämäntavan, jotka voivat liittyä esimerkiksi painonhallintaan, tupakoinnin lopettamiseen, liikuntatottumusten muuttamiseen tai työssä ja arjessa jaksamiseen. (Pietilä, 2002, 50-51.)

Henkilökohtaisen valmennuksen lähtökohta on yksilöllisyys. Jokainen asiakas asettaa itse omat tavoitteensa ja sen perusteella valmentaja tekee jokaiselle asiakkaalle henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman. Alkuhaastattelussa valmentaja ja asiakas keskustelevat yhdessä tulevasta valmennusjaksosta ja asiakas valitsee itselleen sopivan tavoitteen. Tavoite voi olla esimerkiksi kestävyyskunnon-, lihaskunnon tai liikkuvuuden parantaminen tai painonhallinta. Haavisto ym. (2002, 11) painottavat tavoitteen asettamista. Monet ihmiset kuntelevat ilman tavoitetta ja tällöin motivaation ylläpitäminen on haasteellista. Konkreettisen ja selkeän tavoitteen asettaminen muutamalla välietapilla antaa hyvän syyn liikkua.

Yksilöiden liikuntakäyttäytymisen ymmärtämiseksi tarvitaan psykologista, sosiaalipsykologista, kasvatustieteellistä ja sosiologista erityistietämystä. Ihmisten asenteiden, odotusten, aikomusten ja valintojen tuntemus on erityisen tärkeää henkilökohtaisessa ohjauksessa ja neuvonnassa, sillä niiden avulla ohjaaja tai valmentaja pystyy seuraamaan liikkumisajatuksen viriämistä ja vahvistumista asiakkaassaan. (Fogelholm & Vuori, 2005, 210-211.) Valmentajien koulutuspäivillä on tullut puheeksi, miten pystytään vastaamaan asiakkaiden kaiken kirjaviin ongelmiin. On myös pohdittu, riittääkö personal training -koulutus vastaamaan kaikkiin vaatimuksiin, joita erilaisten asiakkaiden kohdalla tulee esiin ja missä vaiheessa on käännyttävä toisten alojen ammattilaisten puoleen. Valmentajien olisi koko ajan

panostettava omaan ammattitaitoonsa ja pidettävä kiinni ammattitaitonsa kehittämisestä. Tulevina vuosina asiakkaiden yhä moninaisemmat ongelmat tulevat lisäämään valmentajien ammattitaidon vaatimuksia ja sitä kautta kasvaa kilpailu ja erikoistuminen valmentajien kesken.

Valmentajan ja asiakkaan välillä vallitsee dialoginen suhde, jolloin valmentamista voidaan verrata esimerkiksi kasvattajien ja psykoterapeuttien toimintaan. Niissäkin keskeisenä lähtökohtana on dialoginen suhde autettavaan. Valmentajan valmentaessa asiakasta valmennuksellinen tiedon muodostus ja sovellutus kietoutuvat jatkuvasti yhteen. Asiakas on samalla kertaa tutkimuskohde, tutkimusprosessi, valmennuksellinen muutostapahtuma ja myös valmennuksen tulos. Valmentaja puolestaan tutkii oman maailmankuvansa avaamisen ymmärtämisyhteyksien avulla asiakasta ja pyrkii vaikuttamaan häneen. (Puhakainen 1995, 172-174.)

Raunio (1999) käsittelee ymmärtämisen sekä ihmistyön suhdetta ja käyttää esimerkkinä sosiaalityötä. Työntekijän on paneuduttava asiakkaansa elämään ja kokemusmaailmaan, voidakseen auttaa asiakasta. Joissakin tilanteissa työntekijän omat elämäkokemukset saattavat mahdollistaa asiakkaan kokemusten myötäelämisen. Tällöin työntekijä ja asiakas ovat tasa-arvoisia ja ymmärtävät toisiaan, vaikka roolit asiakassuhteessa olisivat erilaiset. Ymmärtämistä ei voida pitää työntekijän ammatillisena kykynä, mutta perustana on ymmärtämisen prosessi, jolla kaikki ihmiset orientoituvat arkielämässään. Valmennussuhteessa omat kokemukset auttavat ymmärtämään asiakasta paremmin ja silloin koen valmentajana pääseväni lähemmäs asiakasta. Esimerkiksi asiakkaan sairastuessa hänen on pidettävä lepoa. Kunnianhimoiselle ihmiselle se voi olla vaikeaa ja tällöin valmentajan on pystyttävä perustelemaan asiakkaalle levon merkitys. Jos valmentajalla on omakohtaisia kokemuksia levon vaikeudesta flunssaisena, hän pystyy asettumaan asiakkaan asemaan ja ymmärtämään niitä tuntemuksia paremmin.

Hermeneuttisella ongelmanratkaisutavalla tarkoitetaan ymmärtävää ongelmanratkaisua, jolla pyritään ymmärtämään asiakasta kokonaisuutena. Valmentajalla on tavoitteena löytää yhteinen merkitysmaailma asiakkaan kanssa ja se edellyttää jonkinlaista yhteisymmärrystä valmentajan ja asiakkaan kesken. (Raunio, 1999, 251-254.) Yhteisymmärryksen löytyessä

valmentaja saa asiakkaan tajuamaan, kuka on elämäntaparemontin päähenkilö. Ammattitaitoisella valmennuksella valmentaja motivoi ja kannustaa asiakasta valitsemallaan tiellä. Asiakkaan motivaation laskiessa valmentajalla on hyvä olla valmiiksi mietittyjä tapoja kannustaa asiakasta jatkamaan.

Valmentajan ammattitaito ja kokemus ovat merkittävässä roolissa yksilöllisyydestä puhuttaessa. Jokaisen asiakkaan kohdalla on tarkasteltava, mikä on juuri hänen kohdallaan paras tapa toimia esimerkiksi painonpudottamisen suhteen. Valmentajilta vaaditaan ihmistuntemusta, joka kehittyy työtä tekemällä. Toisaalta valmentajalta vaaditaan huolellista perehtymistä asiakkaan erityispiirteisiin, kuten uskomuksiin ja elämäntilanteeseen (Laitakari, 1978, 129). Manninen, Holmala ja Borg (2004, 15) toteavat, että laihduttajan pahin vihollinen on hänen oma ajattelunsa. On liian kärjistettyä sanoa ihmisen omia ajatuksia laihduttuksen pahimmaksi viholliseksi. Kaikilla ei välttämättä ole taloudellisesti mahdollisuutta henkilökohtaiseen valmennukseen.

Teoriat elämäntapamuutoksen tukena

Transteoreettinen muutosvaihemalli kuuluu käyttäytymisvaiheteorian, joka kehitettiin alun perin tupakasta vieroittamisen avuksi (Savola, 2007, 68). Mallia on käytetty monissa tutkimuksissa ympärimaailmaa (ks. esim. Guo, Aveyard, Fielding & Sutton, 2009; Hance & Moore, 2009). Mustajoki (2003, 36) kritisoi mallin nimeä, sillä kyseessä ei ole teoreettinen pohdiskelu, vaan käytännön työhön hyvin soveltuva ajattelutapa. Nykyisin transteoreettista muutosvaihemallia käytetään ihmisten käyttäytymisen muuttamisen arvioinnin apuvälineenä. Esimerkiksi Kuntoliikuntaliitto on soveltanut mallia kunto- ja terveysliikunnan ohjaajakoulutuksen osana. Teorian mukaan käyttäytyminen muuttuu dynaamisesti vaiheesta toiseen. Elämäntapamuutoksessa on hyvin tyypillistä, että asiakas menee muutoksen tasot lävitse monta kertaa. Muutos uuden käyttäytymisen omaksumisesta voi tapahtua sekä eteen- että taaksepäin tai muutos voi olla myös pysähtynyt. Teoria sisältää viisi muutoksen tasoa, jotka ovat esiharkinta, harkinta, valmistelu, toiminta ja ylläpito. Eri vaiheiden välillä on muutosta haittaavia sekä estäviä tekijöitä, jotka on ohitettava voidakseen siirtyä seuraavaan vaiheeseen. Mitään vaihetta ei voida ohittaa, vaan kaikki viisi muutoksen tasoa on käytävä läpi henkilön oman tahdon kehittymisen voimalla. (Savola, 2007, 68.)

Elämäntapamuutosta selittäviä ja kuvaavia teorioita on olemassa transteoreettinen elämäntapamuutosmallin lisäksi muitakin. Elämänkaaripsykologian näkökulma hahmottaa ihmisen kehitystä ja kasvua ihmisen elämänkaaren aikana ja näkee ihmisen elämänkaaren mittaisena oppijana. Tämän teorian mukaan voidaan paremmin ymmärtää, miten haasteellista liikuntaan aktivointiprosessi voi olla, liikunnallisesti passiivisen elämäntavan kohdalla. (Savola, 2007, 64, 70.) Teorioita ei ole suoraan luotu esimerkiksi elämäntapojen muuttamiseen, mutta niitä voidaan aika vapaasti mukaila elämän erilaisissa muutostilanteissa.

Aikuinen oppijana

Uusien elintapojen omaksuminen vaatii oppimista ja siksi on huomioitava aikuisten erilaisuus oppijoina. Kun oppiminen yhdistetään elintapoihin, puhutaan oppimisesta, joka on oma-aloitteista ja tapahtuu omalla vapaa-ajalla. Aikuisten omaehtoista tavoitteellista oppimista kutsutaan itseohjautuvaksi oppimiseksi, jota ei saa pitää itsestään selvänä (Tuomisto, 1994, 37). Tällöin aikuisten on mahdollista ohjata, arvioida ja tarkkailla omaa oppimistaan ja myös katsoa asioita useammasta eri näkökulmasta. Sisäinen motivaatio, suunnitelmallisuus, itseluottamus, oma-aloitteisuus, luovuus ja joustavuus ovat itseohjautuvan oppijan piirteitä. (Valleala, 2007, 71).

Itseohjautuvuuden lisäksi aikuisten oppimiseen vaikuttavat aiemmat tiedot, jotka ovat yleensä laajempia kuin nuorten, ne ovat usein myös syvemmälle juurtuneita (Rauste von Wright & von Wright, 1996, 72). Ammattitaitoinen valmentaja osaa huomioida aikuisten oppimisen erityispiirteet valmennuksessa. Osittain ne ovat valmennuksen lähtökohtana, valmentajan on tiedostettava aikuisten aiempi kokemuspohja. Toisaalta itseohjautuvuus voidaan nähdä onnistuneen valmennuksen tuloksena. Tuskin täysin itseohjautuvuuden piirteet omaava asiakas tarvitsee henkilökohtaista valmennusta.

Oppiminen on erilaista tilanteesta ja ympäristöstä johtuen. Oppimisen luonne voi olla tarkoitettua tai tahatonta. Nonformaali oppiminen on esimerkiksi työssä oppimista, joka on ohjattua ja tarkoituksellista oppimista. Henkilökohtaisen valmennuksen näen nonformaalina, tarkoitettuna oppimisena.

3 TUTKIMUKSEN REITINVALINNAT JA TOTEUTUS

Suunnistuksessa käytetään käsitettä ajatusmylly toiminnan ohjauksesta. Jokaisella suunnistajalla on oma ajatusmylly, samoin tutkijalla on ajatusmylly tutkimusta tehdessään. Ajatusmylly lähtee liikkeelle rastivälin suunnitelmasta ja etenee kohti toteutusta. Ajatusmyllyn olisi hyvä pyöriä katkeamatta, koska seisahtuminen tarkoittaa ajatuksen katkeamista. Sekä suunnistaja että tutkija saattavat kohtata erilaisia ongelmatilanteita ja yllätyksiä, joiden seurauksena ajatusmylly katkeaa.

Valintojen ja päätösten teko ovat tutkimuksen oleellisia seikkoja aina siihen saakka, kun tutkija jättää työnsä arviointia varten laitokselle. Valintoihin liittyviin kysymyksiin, kuten miten aineisto tulisi kerätä tai miten sitä analysoidaan, on harvoin löydettävissä ”oikeita” vastauksia. Tutkija on viime kädessä valintojen tekijä ja on selvää, että tutkimus olisi erilainen, jos tutkija olisi valinnut esimerkiksi erilaisen aineistonkeruumenetelmän, kuin mihin lopulta päätyi. Valinnan vaikutuksista ei myöskään voida vetää suoria johtopäätöksiä. Oleellista on, että tutkijan valinnat niin ongelmanasettelun, tieteenfilosofian, tutkimusstrategian kuin teoreettisen ymmärryksenkin tasolla ovat koherentteja keskenään. (Hirsjärvi, Hurme & Sajavaara, 2007, 119-120.) Olen pyrkinyt huolelliseen perusteluun jokaisen valinnan osalta. Jotkut valinnat syntyivät vasta tutkimuksen edetessä ja tämä piirre sopii laadulliseen tutkimukseen. Siinä tutkimussuunnitelma voidaan nähdä elävän tutkimushankkeen mukana (Eskola & Suoranta, 1998, 15).

3.1 Tutkimusmenetelmät

Kiinnostukseni kohdistui valmentajien kokemuksiin. Tarvittiin lähestymistapa, jolla saadaan selvitettyä valmentajien omia kokemuksia ja näkökulmia. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tavoitteena tutkia kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen (Hirsjärvi ym. 2007, 157). Koska mielenkiintoni kohdistui val-

mentajien kokemuksiin, tutkimuksen yhtenä reitinvalintana oli ankkuroituminen fenomenologiaan.

Fenomenologisen tutkimuksen keskeisin tutkimuskohde on ihmisen kokemus (Laine 2007, 29; Virtanen, 2006, 152). Kokemuksellisuus on ihmisen maailmansuhteen perusmuotoja ja kokemus muotoutuu merkitysten mukaan. Merkitykset ovat fenomenologisen tutkimuksen varsinainen kohde ja voidaan ajatella, että maailma, jossa elämme, näyttäytyy meille merkityksinä. Pitää myös huomioida, että ihmisyyksilö on perustaltaan yhteisöllinen ja erilainen. (Laine, 2007, 29-31.)

Lauri Rauhala on luonut eksistentiaalisen fenomenologian, joka yhdistää kaksi fenomenologian suuntausta Husserlilaisen ja Heideggerilaisen fenomenologian. Rauhalan mukaan tutkimuksen lähtökohtana on määriteltävä tutkimuksen ihmiskäsitys, sillä se vaikuttaa valittavaan metodiin, millainen ihminen on tutkimuskohteena. Tutkimuksen alussa on tärkeä tunnistaa, mitä tutkitaan, jotta päädytään oikeisiin menetelmällisiin ja metodisiin ratkaisuihin. (Virtanen, 2006, 160-161.) Luvussa 2.3 esittelin Lauri Rauhalan holistisen ihmiskäsityksen, joka on tämän tutkimuksen ihmiskäsityksen lähtökohta. Fenomenologisuus näkyy tutkimuksessani teemahaastatteluina, keskusteluina, jotta kävin tutkittavien kanssa. Kokemus on suhde subjektin, toiminnan ja kohteen välillä. Kokemus syntyy, kun tajunnallinen ihminen suuntaa tajunnallisen toimintansa kohteeseen. Kokemuksen lisäksi tätä suhdetta voidaan kutsua merkityssuhteeksi. (Virtanen, 2006, 165.)

Tutkimukseni fenomenologis-hermeneuttinen ulottuvuus tulee esiin, kun haastateltavat kertovat kokemuksistaan, joihin tutkijana yritän löytää mahdollisimman oikean tulkinnan. Haastateltavien kokemus välittyi minulle haastattelutilanteessa puheen sekä ilmeiden ja eleiden kautta. (Laine, 2007, 31.) Hermeneuttisella kehällä tarkoitetaan vuoropuhelua tutkijan ja tutkittavan aineiston välillä, eräänlaista dialogia. Sen avulla tutkijan on mahdollisuus korjata ja syventää ajatuksiaan aineiston ja oman tulkintansa välillä. (Laine, 2007, 36). Tartuin aineistoon ymmärtävällä otteella ja tutustuin siihen huolellisesti. Välillä otin aineistoon etäisyyttä, välttääkseni takertumisen jo syntyneisiin tulkintoihin. Hermeneuttisen kehän avulla pystyin olemaan omille tulkinnoilleni kriittinen ja pyrkiä löytämään aineistosta uusia näkökulmia, jotka saattoivat olla ennakko-oletuksieni vastaisia.

3.2 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Aineistonkeruutapa ei ollut alussa itsestään selvä asia. Minulla oli aluksi mielessäni kaksi menetelmää, teemahaastattelu ja selontekomenetelmä, joiden etuja ja haittoja puntaroin. Selontekojenmenetelmän avulla pyritään ymmärtämään ja/tai tulkitsemaan sekä osittain myös selittämään ihmistä ja hänen käyttäytymistään. Tämä tehdään ihmisen omien sanallisten (kirjoitettujen tai puhuttujen) tuotosten avulla, joko ilman häntä tai hänen kanssaan. (Heikkinen, 1988, 34.) Tutustuin selontekojenmenetelmän käyttöön Riitta-Liisa Heikkisen tutkimuksesta: Laadullisen neuvonta-aineiston valottama terveystieteidenanalyysi. Heikkinen (1988) on käyttänyt selontekojenmenetelmää tutkiessaan terveystieteiden tilanteita. Kasvatustieteiden piirissä selontekojenmenetelmää ei ole laajasta käytetty, mutta Heikkisen mukaan se soveltuu hyvin esimerkiksi erilaisten vuorovaikutustilanteiden tutkimiseen ja kehittämiseen. Tämä menetelmä olisi näiden perusteluiden myötä sopinut hyvin henkilökohtaisen valmennussuhteen tutkimiseen, mutta Heikkisen tutkimuksen lukemisen myötä, paljastui myös heikkouksia. Selontekomenetelmä vaatii tutkittavan vahvaa sitoutumista, joka sai minut epäilemään menetelmän toimivuutta tutkimuksessani. Kaikilla ihmisillä tuntuu olevan nykyisin kova kiire, enkä luottanut ihmisten pitkäaikaiseen sitoutumiseen. Toki tutkittavien saaminen haastatteluun olisi voinut osoittautua yhtä haasteelliseksi tai haastatteluissa olisi voinut ilmetä ongelmia. Lopulta päädyin käyttämään tutkimuksessa teemahaastattelua, joka Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan on yleisin tapa kerätä laadullista aineistoa.

Teemahaastattelun kautta voidaan välittää kuvaa haastateltavien kokemuksista, käsityksistä ja ajatuksista. Teemahaastattelussa ihminen nähdään merkityksiä luovana ja aktiivisena subjektina. Tästä johtuen haastattelussa korostuu haastateltavien elämiskaipaaminen ja heidän määritelmänsä tilanteista. (Hirsjärvi & Hurme, 2001, 41,48.) Teemahaastattelu antaa liikkumavaraa keskusteluihin ja mahdollistaa esimerkiksi haastatteluaiheiden säätelämisen itse haastattelutilanteessa. Tämä käy ilmi Hirsjärven ja Hurmeen (2001) tekstistä, jossa tuodaan esiin haastattelun etuja. Teemahaastattelusta löytyy myös heikkouksia ja ne linkittyvät helposti yhteen etujen kanssa, yksi tällainen on liikkumavara. Se edellyttää haastattelijalta taitoa ja kokemusta sekä kouluttautumista tehtävään. Vaikken tutkimus-haastattelua ole ennen tehnyt, olen valmentajana kohdannut haastattelutilanteita, jotka

ovat opettaneet minulle haastattelun perustaitoja. ”Haastattelijaksi ei synnytä, haastattelijaksi opitaan” (Hirsjärvi ja Hurme, 2001, 68).

Haastattelijan hyviä ominaisuuksia on lueteltu Hirsjärven ja Hurmeen (2001) teoksessa lukuisia. Erityisesti on kiinnitettävä huomioita kysymysten esittämiseen selkeästi, yksinkertaisesti ja vältettävä vaikeiden ammattisanojen käyttöä. Haastateltavan on oltava avoin ja osattava kuunnella, mitkä seikat ovat haastattelun kannalta merkityksellisiä. Haastattelijan on osattava lukea haastateltavan kielellisiä ja ei-kielellisiä viestejä, jotta hän löytää oikean kommunikointityylin. Lisäksi haastattelijan on pyrittävä neutraalisuuteen ja luomaan haastattelusta luottamuksellinen vuorovaikutustilanne. Pyrin olemaan haastattelutilanteissa melko passiivinen, enkä lähtenyt kommentoimaan haastateltavien puheita. Koska teen itse valmentajan töitä, minun oli parempi ottaa selkeästi kuuntelijan rooli teemahaastattelurungon ohjailijana. Omilla sanomisillani olisin saattanut vaikuttaa haastateltavien vastauksiin. Litterointia tehdessäni huomasin, etten aina esittänyt kysymyksiä kovin selvästi. Puhekielen täytesanoja tuli huomaamatta puheeseen. Haastattelijana minulla on kehittymistä, joka parhaiten toteutuu haastatteluista tekemällä.

Teemahaastattelu aineistonkeruumuotona perustuu kielelliseen vuorovaikutukseen. Haastattelijan tavoitteena on selvittää, miten haastateltavan merkitykset rakentuvat esimerkiksi jostain asiantilasta. Toisaalta haastattelussa voidaan luoda uusia ja yhteisiä merkityksiä, jolloin puhutaan yhteisrakentamisen käsitteestä. (Hirsjärvi & Hurme, 2001, 48-49). Yhteistyö ilmeni haastatteluissa siten, että ne etenivät haastateltavien ehdoilla ja jokaisesta haastattelusta muodostui ainutkertainen vuorovaikutustilanne. Henkilökohtaisessa valmennuksessa valmentaja pyrkii haastattelun keinoin selvittämään tietoja asiakkaasta. Tästä johtuen voidaan olettaa, että jokaisella tutkimukseen osallistuvalla on henkilökohtaisia kokemuksia haastattelutilanteesta ja se saattaa poistaa esimerkiksi jännitystä. Haastattelutilanne on rinnastettavissa valmentajien omaan työhön, jossa asiakas ja valmentaja ovat vuorovaikutuksessa keskenään samoin kuin tutkimuksessa tutkimuksen kohde (valmentaja) ja tutkija ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Koin, että valmentajat olivat haastattelutilanteessa luonnollisesti omana itsenään, eikä edes nauhurin mukana olo haitannut keskustelun ilmapiiriä.

Teemahaastattelu kohdentuu tiettyihin teemoihin, joiden tarkoituksena on ohjata keskustelu olennaisiin asioihin. Tällöin haastattelu vapautuu tutkijan näkökulmasta ja tuo tutkittavan äänen kuuluviin. Jokaisen haastateltavan kanssa käydään läpi kaikki teemat, mutta järjestys saattaa vaihtua. Tämä on teemahaastattelulle tyypillistä, ettei haastattelun muotoa ja järjestystä ole ennakoon määritelty. (Hirsjärvi & Hurme, 2001, 47-48; Eskola & Suoranta, 1998, 87-88.) Suunnittelemani teemahaastattelurunko eteni jokaisessa haastattelussa pääasiassa samalla tavalla.

Teemojen valitsemiseen on olemassa erilaisia tapoja. Ne voidaan keksiä itse, valita kirjallisuuden pohjalta tai johtaa teoriasta. Teemojen valinnassa on olennaista muistaa tutkimuskysymykset, joihin halutaan löytää vastauksia. (Eskola & Vastamäki, 2007, 34.) Minua teemojen valinnassa ohjasivat sekä omat ennako-oletukset että teoria. Päädyin neljään pääteemaan, jotka olivat personal training -käsite, valmentajan rooli valmennussuhteessa, vuorovaikutus ja työn vaatimukset koulutukseen peilaten. Lisäksi kysyin valmentajien taustaa, johon sisältyi koulutus, muu mahdollinen työ, ikä sekä oma liikuntatausta. (ks. liite 1.)

Ennen varsinaisia haastatteluja tein yhden koehaastattelun joka on Eskolan & Vanhamäen (2007, 39) mukaan hyvä tehdä käytäntöjen testaamiseksi. Varmistin nauhurin toimivuuden ja sain harjoitella haastattelutilannetta. Valitsin koehaastateltavan mahdollisimman läheltä tutkittavia, jotta saisin todenmukaisen kuvan tilanteesta ja mahdollisista vastauksista. Haastattelurunko tunti toimivalta, enkä tehnyt mitään muutoksia varsinaisiin haastatteluihin.

3.3 Tutkimusaineisto – neljän valmentajan kokemukset

Aineistona olivat neljän valmentajan haastattelut, jotka tekevät henkilökohtaista valmennusta Pirkanmaalla. Haastateltavien valinta perustui sukupuoleen ja koulutustaustaan, koska tutkimuksen yhtenä tarkoituksena oli selvittää, vaikuttaako koulutustausta valmentajien kokemuksiin työstään. Neljän valmentajan valinnalla saatiin toisistaan tarpeeksi eroavat koulutustaustat sekä molemmista sukupuolista kaksi haastateltavaa. Luotettavuuden vuoksi tutkimukseen valitut valmentajat haluttiin työskentelevän eri paikoissa, eikä heidän

oletettu tuntevan toisiaan. Kaikki tutkimukseen valitut valmentajat olivat halukkaita osallistumaan tutkimukseen. Seuraavassa kerron tutkittavien taustasta satunnaisessa järjestyksessä.

Yhdellä haastateltavista ei ollut liikunta-alan pohjakoulutusta, vaan hän oli kasvatustieteen maisteri ja oli lukenut sivuaineena psykologiaa. Lyhyempiä liikunta-alan koulutuksia hänellä oli FAF:in Personal Trainer -koulutuksen lisäksi. Hän uskoo koulutuksen riittäväksi, vaikka liikuntapuoli on jäänyt vähän suppeaksi. Työnsä vaatimukseen nähden, hän kokee kasvatustieteen opinnot erittäin tärkeiksi oman ammattitaitonsa kannalta.

Toisella haastateltavista oli liikunnanohjauksen ja fysioterapian ammattikorkeakoulututkinto, sekä lisäksi lyhyempiä kuntosaliohjaajakoulutuksia. Hän oli käynyt FAF:in Personal Training -koulutuksen. Liikunnanohjauksen ja fysioterapia opintojen myötä hän kokee saaneensa laajan kuvan ihmiseen yksilönä ja pitää ammattitaitoaan riittävänä.

Kolmas haastateltava oli koulutukseltaan liikuntaneuvoja sekä markkinoinnin ja viestinnän tradenomi. Liikunnan puolelta hänellä oli myös useampia lyhyempiä koulutuksia, kuten kuntosaliohjaajakoulutus ennen FAF:in Personal Trainer -koulutusta sekä baletin ja tanssin puolelta didaktiikan koulutuksia. Ennen liikunta-alalle siirtymistään, hän oli työskennellyt markkinointihommissa ja koki esimerkiksi vuorovaikutustaitojen pitkälti kehittyneet aikaisemmissa työympäristöissä. Sekä valmentaminen että markkinointi ovat asiakaslähtöistä työtä ja siksi hän kokee koulutuksensa yhdessä työkokemuksen kanssa takaavan riittävän ammattitaidon. Pelkällä Personal Training -koulutuksella hän ei usko kenenkään pärjävään.

Neljännellä haastateltavista oli opistotason liikunnanohjauksenperustutkinto ja sitä ennen hän oli käynyt neljän kuukauden liikunnanohjauksenperuskurssin sekä kuntosaliohjaajakoulutuksen. Liikuntaohjauskoulutuksen rinnalla hän kävi FISAF Personal Trainer -koulutuksen. Liikunnanohjaajakoulutuksesta hän kokee saaneensa hyvät valmiudet, eikä voi ajatella, että pelkästään Personal Training -koulutus riittäisi takaamaan vaadittavan ammattitaidon.

Tutkimuksen haastattelut toteutettiin marraskuussa 2009. Tavoitteena oli valita sellaiset haastattelupaikat, jotka loivat turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin. Haastateltaville lähetettiin hyvissä ajoin ennen haastattelua saatekirje (ks. liite 2) sähköpostilla, jotta he saisivat riittävästi ennakkotietoa. Saatekirjeessä kerrottiin muun muassa, miten haastattelut on valittu ja painotettiin tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta. Ennen haastatteluita tutkittaville kerrottiin vielä tutkimuksen tarkoituksesta ja painotettiin haastattelun luottamuksellisuutta. Lisäksi haastateltavat allekirjoittivat suostumuslomakkeen (ks. liite 3) tutkimukseen osallistumiseksi. Haastattelut tallennettiin nauhoittamalla, jotta tutkija sai keskittyä vain haastattelutilanteeseen, eikä haastatteluun tullut turhia katkoja kirjoittamisesta johtuen (Hirsjärvi & Hurme, 2001, 92). Nauhurin käytöstä kysyttiin erikseen lupa jokaiselta haastateltavalta. Haastattelut kestivät keskimäärin 37 minuuttia: lyhin kesti 33 minuuttia ja pisin 40 minuuttia.

Tutkimushaastattelu on pohjimmiltaan samalla tavoin rakennettu kuin mikä tahansa kasvokkain tapahtuva vuorovaikutustilanne. Haastattelutilanteessa kysytään kysymyksiä, tehdään oletuksia, osoitetaan ymmärrystä ja välitämme kiinnostusta tavoilla, jotka olemme omaksuneet kasvaessamme yhteiskuntamme jäseniksi. Tutkimushaastattelu eroaa arki-keskustelusta etenkin osallistujaroolien suhteen. Haastatteluun on ryhdytty haastattelijan aloitteesta ja hän yleensä ohjaa tai ainakin suuntaa keskustelua tiettyihin puheenaiheisiin. Haastattelijan oletetaan olevan tietämätön osapuoli ja tiedon olevan haastateltavalla. (Ruusuvuori & Tiittula, 2005, 22). On syytä huomata, että toimin henkilökohtaisena valmentajana haastateltavien tavoin ja siten tietyt ennako-oletukset kulkevat tutkimuksen osana. Haasteena onkin, ettei keskustelua ohjata liikaa. Tämän vuoksi päätin pysyä haastatteluissa melko passiivisena, jotta luotettavuus säilyisi. Tienari ym. (2005) kuitenkin huomauttavat, että yhteinen tieto voi rakentaa tutkijan ja haastateltavan välistä yhteisyyttä. Uskon, että roolini ennemmin helpotti haastatteluja kuin oli esteenä. Puhuimme haastateltavan kanssa samaa kieltä ja ymmärsimme toisiamme. Toisaalta pohdin haastatteluiden jälkeen, estikö valmentajan roolini kaiken mahdollisen tiedon saantia. Haastateltavat voivat nähdä minut kilpailijana, joten mahdollisesti haastateltavat eivät kertoneet minulle ihan kaikkea. Ensisijaisesti tunsin, että roolistani oli enemmän hyötyä kuin haittaa, mutta luotettavuuden kannalta on tärkeää tiedostaa mahdolliset haasteet, jotka tutkimukseen saattavat liittyä.

Ruusuvuoren ja Tiittulan (2005) mukaan luottamuksen syntymistä haastattelijan ja haastateltavan välille pidetään usein tiedon saannin edellytyksenä. Luottamuksen rakentamista voidaan pitää tasapainotteluna empatian osoittamisen ja yhteisyyden rakentamisen ja toisaalta haastattelutilanteen tehtävään ja roolijakoon suuntautumisen kesken. Tutkijana painotin haastateltaville tutkimuksen luotettavuutta, mutta se kokiko joku jo minut luotettavuuden esteeksi, on vaikea tietää.

3.4 Arvoituksen ratkaiseminen

Kvalitatiivisen aineiston analysointitapoja on monia ja lopullinen päätös analyysitavasta on tutkijalla. Joka tapauksessa aineiston kerääminen, tulkinta ja raportointi ovat sidoksissa toisiinsa. (Eskola & Suoranta, 1998, 16.) Laadullisen aineiston analyysissä voidaan erottaa kaksi vaihetta, jotka ovat havaintojen pelkistäminen ja arvoituksen ratkaiseminen (Alasuutari, 2007, 39).

Kaikki haastattelut nauhoitettiin ja suoritettiin sanatarkka litterointi. Litteroinnissa kiinnitettiin pääasiassa huomiota puheen sisältöön, vain kaikista selvimmät poikkeamat muussa kuin puheessa kirjattiin litterointiin erottuvina kommentteina. Tällaisia olivat esimerkiksi selkeät päälle puhumiset, naurahdukset, sanojen painotukset ja yli 5 sekunnin tauot puheessa. Haastattelumateriaalia kertyi yhteensä 44 sivua.

Varsinainen analysointi alkoi litterointien huolellisesta lukemisesta. Tein muistiinpanoja ja havaintoja aineistosta, joita vertailin haastattelurunkoni teemoihin. Seuraavassa vaiheessa kokosin koko aineiston yhteen ja järjestin aineiston haastattelussa käyttämäni teemojen mukaan. Havaintojen pelkistäminen tapahtui teemoittelulla. Tällä tavalla jokaisen teeman ja kysymyksen alla olivat aina kaikkien haastateltavien vastaukset. Valitsin teemoille sekä joillekin tarkentaville kysymyksille, omat värinsä ja käytin lihavoitinta, jotka auttoivat minua analysoinnissa. Lisäksi koodasin teemat ja kysymykset, jotta pystyin helposti palaamaan aineistossa haluamaani kohtaa. Aineiston lukemisen, järjestelyn ja huolellisen läpikäynnin jälkeen jätin tutkimuksen noin kuukaudeksi lepäämään, ennen kuin siirryin arvoituksen ratkaisemiseen.

Virtanen (2006, 182) on esittänyt Amedeo Giorgin ja Juha Perttulan fenomenologisen aineiston analysointimetodit vaihe vaiheelta. Lyhyesti molempien päätavoite on kuvata tutkittavan kokemus mahdollisimman alkuperäisessä muodossa, johon deskriptiolla viitataan. Deskriptiolla on kaksi merkitystä, joka tutkimusaineiston hankintavaiheessa tarkoittaa tutkittavan kuvausta kokemuksistaan. Toinen merkitys liittyy tutkijaan ja analyysivaiheeseen. Tutkittavan kokemus tulisi kuvata mahdollisimman alkuperäisessä muodossa, jotta tutkittavan kokemus ja tutkijan kuvaus vastaisivat toisiaan. Suorien lainauksien myötä pyrin tuomaan haastateltavien kokemuksia esiin sellaisena kuin he ovat kokemukset kertoneet. Myös reduktio on fenomenologiassa tärkeä käsite. Tutkijan on siirrettävä syrjään omat ennakkokäsityksensä ja kohdattava tutkittavan kokemus puhtaana. (Virtanen, 2006, 169.) Tulosten tulkinta vaiheessa osa ennakko-oletuksistani koki muutoksia ja tämä näkyy tutkimuksen tulososiossa.

Käsittelen teemahaastattelulla kerättyä aineistoa luvuissa neljä ja viisi. Tulosten esittely ei etene täysin teemahaastattelurungon mukaisesti, koska koin aineiston jakautuvan kahteen omaan osaansa, valmennussuhteeseen sekä henkilökohtaisen valmentajan työhön ja sen kehittämiseen. Tällä jaolla pyrin luomaan selkeyttä tuloksiin.

4 MATKA JATKUU – VALMENNUSUHDE ELÄÄ OMAA ELÄMÄÄNSÄ

4.1 Valmennusprosessissa edetään vaihe vaiheelta

Pyysin haastateltavia kuvailemaan valmennusprosessia ja kaikilla päälinjat muistuttavat toisiaan. Alkuhaastattelussa selvitetään asiakkaan lähtökohdat ja luodaan valmennukselle realistinen tavoite. Tärkeää on tehdä mittauksia ja testejä, jotka helpottavat tavoitteiden seuranta. Kaikilla myös tapaamisten tiheys noudattelee samansuuntaista linjaa, ensin nähdään tiheämmin ja sitten harvemmin.

”tärkein yhteyden muodostaminen tapahtuu siinä ensimmäisellä tapaamisella, kun käydään juttelemassa ja mietitään sitten niitä sen ihmisen tavoitteita. --- Tehään testejä ja mietitään, et mitkä on ne oikeet tavat liikkua ja sitte lähetään hakemaan niitä tuttuja lajeja --- sitten se suhde käykin elämään sellasta omaa elämää.”

”lähetään alkuun tiukemmin tekeen, useemmin tapaamisia. Sit pikku hiljaa voidaan harventaa sitä --- se saa sen rytmin päälle ja siitä liikunnasta tulee elämäntapa sille --- ruokailutottumukset saadaan vakiinnutettua ja niin päin pois.”

Kukaan valmentajista ei maininnut käyttävänsä valmennuksen tukena mitään tiettyä mallia. Heidän kuvailemansa valmennusprosessi muistuttaa kuitenkin elämäntapamuutoksen tukena käytettyä elämäntapamuutosmallia, joka pohjautuu Prochaskan ja Diclementen 1980-luvulla kehittämään transteoreettiseen muutosvaihemalliin. Malli on yhdistelmä useista eri teorioista, joka on rakennettu tutkimalla, millaista tukea ja ohjausta asiakkaan olisi hyvä saada muutoksen eri vaiheissa (Prochaska & DiClemente, 1997). Monessa valmennussuhteessa on tavoitteena jonkun tavan muuttaminen ja silloin on perusteltua tukeutua esimerkiksi transteoreettiseen muutosvaihemalliin.

Elämäntapamuutoksen toteuttaminen ei ole mikään yksiselitteinen asia. Ensimmäinen vaihe on ohjeiden ja neuvojen noudattaminen, joita asiakkaat saavat valmentajaltaan. Kuusinen (1993) huomauttaa, että tämä on sekä yksilön että yhteiskunnan ongelma. Ohjeiden noudattamattomuus voi merkitä yhteiskunnalle suurta taloudellista rasietta sekä samanai-

kaisesti yksilöille se saattaa merkitä terveyden ja hyvinvoinnin laskua. Yhtenä ratkaisuna pidetään sitä tapaa, jolla neuvoja annetaan. Valmentajien tavoitteena on auttaa asiakas ohjaamaan ja hallitsemaan omaa käyttäytymistään ennemmin kuin noudattamaan tiettyjä valmiita ohjeita (Kuusinen, 1993, 99). Yksi valmentaja kertoi tämän suuntaisista tavoitteistaan.

"Ihmisen kasvaminen tapahtuu enemmän niitten sen omien oivaltamisten kautta --- sitä kautta siitä sitten jää ehkä pysyvä muutos --- mä toimin ohjaajan keinoin siinä --- mie haluan et ne ihmiset ymmärtää itse sitä omaa elämäänsä."

Tieteelliset tutkimukset ovat osoittaneet, että elämäntapamuutos on yleensä pitkä prosessi, joka saattaa kestää jopa vuosia. Asiakkaan päätös muutokseen ryhtymisestä vaatii tavallisesti aikaa, koska elämäntavat ovat pitkän ajan kuluessa opittuja tapoja. Muutoksessa käydään läpi eri vaiheita ja vain harvoin muutos etenee suoraviivaisesti. Taantumia ovat muutosprosessin luonnollinen osa, välivaihe matkalla pysyvään muutokseen. (Mustajoki, 1999, 199-200.) Muutosvalmiuteen pitää huomioida yksilön voimavarat, koska muutosprosessi merkitsee yksilön elämässä muutoksia monella eri osa-alueella, kuten arkipäivän käyttäytymisessä, arvoissa, asenteissa sekä tiedoissa ja taidoissa. Muutos on kaiken kaikkiaan hyvin moniulotteinen tapahtuma, johon sisältyvät muun muassa muutoksen ajankohdat, voimakkuus, suuruus, suunta ja sosiaalinen konteksti. (Pietilä ym. 2002, 158.) Elämäntapojen muuttaminen on eri asia kuin esimerkiksi tupakanpolton lopetus. Tupakoinnin lopettaminen tarkoittaa yhtä muutosta eli "joko-tai" -tapahtumaa, kun taas esimerkiksi painonhallinta edellyttää useita erilaisia muutoksia elintavoissa. Elämäntapojen muutoksen ohjauksessa on erityisen tärkeää ohjattavan oma oivallus. Valmentajan on ohjattava asiakas itse ratkaisemaan, mitä muutoksia hän tekee ja miten hän soveltaa ne käytännön elämään. (Mustajoki & Lappalainen, 2001, 21.) Yksi valmentaja sanoi osuvasti.

"Yritän sitä tietoa jakaa niin, että tekisin niin kuin itteni työttömäksi. Et ei ainoastaan et mä annan jonkun asian, et tee tällai selittämättä sitä sen enempiä, vaan yritän niin kuin opettaa asiakkaalle niitä asioita."

Transteoreettinen muutosvaihemalli sisältää viisi eri muutoksen tasoa, jotka esittelen seuraavaksi yhdistäen ne valmennusprosessiin.

Esiharkintavaiheessa ("Never") asiakas ei edes harkitse muutosta ja hänen asenteensa on "ei kiinnosta". Jollakin tavalla muutos on kuitenkin mielessä, mutta esimerkiksi liikunnan merkitystä mielellään vähätellään muille. Tässä vaiheessa olevaa asiakasta ei personal training työssä tapaa, koska yleensä muutosta on jo suunniteltu, kun asiakas ensimmäisen kerran tapaa valmentajansa.

Harkintavaihe ("Someday") näyttää jo vihreää valoa eli asiakas tunnistaa ongelman, mutta hänellä ei ole vielä suunnitelmia. Ajatukset ovat lähinnä haaveita, kuten "ehkä jonain kauniina päivänä". Useat asiakkaat saattavat valmennuksen alussa olla tässä vaiheessa. Tällöin valmentaja pyrkii perustelemaan muutoksen hyötyjä ja tarjoamaan helppoja ehdotuksia asian eteenpäin viemiseksi.

Valmistautuminen ("Soon") on vaihe, jossa jo tehdään jotain ja etsitään vaihtoehtoja. Tietojen jakamisesta on päästävä nopeasti konkreettiseen toimintaan, jotta asiakkaan innostus saadaan hyödynnettyä. Valmentajalla on merkityksellinen rooli mahdollisuuksien esiin nostajana ja ideoinnissa valmennettavan kanssa esimerkiksi uusista lajikokeiluista. Mahdollisista takapakeistakin on puhuttava ja erityisesti niihin valmistautumisesta. Kannustaminen on myös tärkeää motivaation säilyttämiseksi.

Toiminta ("Now") vaihe on kokeilua, asiakas tarvitsee tukea sekä myönteisiä kokemuksia. Ensimmäisten kuukausien aikana kannustus, motivointi ja seuranta ovat erityisen tärkeitä asioita. Valmentajan olisi hyvä huomioida pienetkin positiiviset muutokset ja korostettava realistisia odotuksia.

Ylläpitovaihe ("Forever") on teorian viimeinen vaihe, jolloin asiakkaan aktiivisuus on pysyvää ja tilanne on hänen omassa kontrollissaan. Uusista elämäntapamuutoksista on tullut pysyviä, joskin säännöllisyyttä ja motivaatiota on edelleen ylläpidettävä. Valmentajan kannattaa tässä vaiheessa tuoda vaihtelevuutta ja suunnitelmallisuutta harjoitteluun sekä huolehtia harjoitusten rytmittämisestä ja monipuolisuudesta. Hyvä vireys ei pysy itsestään, vaan sitä on ylläpidettävä ja mahdollisten repsahdusten sattuessa valmentajan on tuettava asiakasta parhaalla mahdollisella tavalla.

Valmentajalta muutosvaihemallin käyttö vaatii ammattitaitoa ja aikaa. Eniten mallia on hyödynnetty tupakka-, alkoholi- ja huumevieroitusohjelmien seuranta- ja vaikuttavuustutkimusten viitekehyksenä sekä sovellettu painonhallintaohjelmien suunnittelussa ja seurannassa. Myös liikunnan edistämishjelmissä on hyödynnetty kyseistä mallia, sillä se kuvaa esimerkiksi elämäntapojen muutosprosessin vaiheet selkeästi. (Savola, 2007, 68.) Muutosvaihemalli on verrattavissa voivarakeskeiseen terveysneuvontaan, joissa molemmissa näyttäytyvät vuorovaikutukselliset keinot, kuten asiakkaan aktiivinen kuuntelu sekä terveysneuvonnan rakentuminen asiakkaan omista tarpeista ja näkökulmista käsin. (Poskiparta, 2002, 29.)

4.2 Valmentajan rooli muuttuu asiakkaan mukaan

Koetut roolit

Haastattelussa yhtenä kysymyksenä oli, miten valmentajat kokevat roolinsa valmennussuhteessa. Halusin selvittää asiaa kokemuksieni myötä, sillä koen olevani valmennussuhteessa usein paljon muutakin kuin vain valmentaja. Välillä tunnen olevani kaveri, toisinaan taas kasvattaja ja välillä jopa terapeutti. Haastattelut osoittavat, että tutkimukseen osallistuneilla valmentajilla on samankaltaisia kokemuksia. Jokainen haastateltava kokee roolinsa kaverina ja motivoitsijana. Myös valmentaja-käsitettä käyttivät kaikki yhtä lukuun ottamatta.

"Mä oon niin ku ihmisten elämässä jollainlailla paljon enemmän kuin vain pelkästään, et mä olen heidän liikuntavalmentaja."

"mun rooli on enemmän olla sellanen niin ku ohjaaja ja auttaja."

"valmentaja sana on mulle ehkä hieman liian vieras."

Ohjaaja, psykologi ja kuuntelija roolista mainitsi useampi haastateltava ja sen lisäksi esiintyi seuraavia käsitteitä: auttaja, ystävä, urheiluvalmentaja, kannustaja, piiskuri, terapeutti ja traineri. Mielenkiintoista oli havaita, että englanninkielistä käsitettä trainer, käytti vain yksi haastateltavista. Kandidaatin tutkimusta tehdessäni huomasin, että myös asiakkaiden vie-

roksuvan personal trainer -käsitteen käyttöä. Miksi pitäisi käyttää englanninkielistä käsitettä, jos suomalainen valmentaja tai henkilökohtainen valmentaja käsite istuvat puheeseen paremmin. Hänninen (2006, 205) kuvaa Morenolaisen rooliteorian, jonka mukaan roolit ovat sidoksissa tilanteeseen, aikaan, toisiin ihmisiin tai objekteihin. Persoona nähdään ”rooliryppäänä”, jossa roolit ovat eri tavoin ryhmittyneet. Roolit nähdään myös kokonaisuutena, jotka sisältävät yksilön ajatukset, tunteet ja toimintataipumukset.

Aikuisten kanssa työskennellessä liittyy työhön omat erityispiirteensä, jotka on huomioitava valmennuksessa. Henkilökohtaisen valmentajan on ohjauksessa hyvä muistaa, että asiakkaalla on omat kokemukset ohjauksen taustalla, eikä valmentaja välttämättä tiedä kaikkea. Tavoitteena on kuitenkin luoda valmennussuhteesta mahdollisimman luottamuksellinen, sillä se johtaa sekä asiakkaan että valmentajan kannalta parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen. Haastatteluissa ilmeni, että ihmiset alkavat valmennuksessa puhua henkilökohtaisista asioistaan melko avoimesti, joka saattaa tuntua valmentajasta välillä omituiselta. Tämä voi viestiä luottamuksen syntymisestä, kun valmentajalle halutaan purkaa muitakin kuin valmennukseen liittyviä huolia ja murheita. Asiakkaiden avoimuus vaikutti myös valmentajien kokemiin rooleihin. Puhuttiin psykologin ja terapeutin roolista.

”on elämässä hirveesti vaikeuksia ja on sairauksia ja on masennusta ja on elämässä vähän sitä sun tätä. Eliikkä mun rooli on just niin ku, musta tuntuu et mä oon aika monelle niin ku kaveri, mä olen psykologi,---mä annan elämän valmennusohjeita tavallaan.”

”No joskus tuntuu sillain, et ku on ollut pitkiä asiakassuhteita, et siinä alkaa oleen tyyliin joku terapeutti tai joku muukin vastaava, ku aletaan puhua niin ku enemmän asioista.”

Erilaiset asiakkaat

Ihmiset ovat erilaisia ja siksi myös valmentajien roolit muuttuvat asiakkaiden mukaan. Haastatteluissa ilmeni, että asiakkaiden tavoitteet, persoona ja elämäntilanne ovat pääasialliset tekijät, jotka vaikuttavat valmentajien rooleihin.

”sellanen ihminen joka on paljon urheillut ja sillä on tavoitteet, että se haluaa juosta vaikka maratoonin johonkin tiettyyn hyvään aikaan, niin silloin musta tulee paljon enemmän sellanen

eräällä tavalla urheiluvalmentaja. Ja sitten taas jos on sellanen ihminen joka on liikkunu paljon vähemmän ja ää se haluaa haluaa vaan parempaan kuntoon, et se haluaa mahtua vähän pienempiin farkkuihin, niin silloin se tulee enemmän sellaseks niin ku kannustajaksi ja ohjaajaksi.”

”on se sellanen tosi ujo arka henkilö niin silloin mä pyrin oleen sitte se joka siinä enemmän puhuu ja pitää sitä tavallaan keskustelua ja kontaktia koko ajan yllä --- mut sit taas jos siel on se rääväsuu --- sellanen ulospäin suuntautunu ni --- se oma rooli voi olla --- semmonen vähän hiljaisempi ja sellanen rauhoittelevampi ehkä siinä tapauksessa.”

”nuori miespuolinen PT sai asiakkaakseen kahden lapsen yksinhuoltaja äidin, niin kun ei se sitten osannut ehkä sitten aatella sitä tämän ihmisen oikeata tilannetta --- kuitenkin aika tärkeä on se ihmisen se elämäntilanne.”

Asiakkaan tavoitteella on suuri merkitys valmentajan rooliin, jonka haastattelut myös todensivat. Korkean motivaation omaava asiakas, jonka tavoitteena on esimerkiksi parantaa aikaa maratonissa, kaipaa erilaista valmennusta kuin elämäntapamuutosta suunnitteleva asiakas. Asiakkaalta vaaditaan korkeaa motivaatiota ja jatkuvaa tietojen käsittelyä, kun hän tekee päätöksen elämäntapojensa muutoksesta. Hänen on myös tiedostettava, että kaikki lähtee hänestä itsestään ja hänen omista valinnoista. Valmentajan palkkaaminen ei vielä tarkoita tulosten saavuttamista. Valmentajan tehtävä on tukea asiakasta ja pitää realismi mukana tavoitteita luotaessa. Kaikkien valmentajien on hyvä muistaa, ettei liikunnallinen elämäntapa ole kaikille ihmisille elämän ykkösjuttu.

Lisäksi valmentajat kokevat asiakkaan persoonan ja elämäntilanteen vaikuttavan rooliinsa valmennussuhteessa. Valmentaja ei voi käyttää samaa valmennuskaavaa kaikille asiakkaille. Joku tarvitsee minuuttiaikataulun, kun taas toiselle on annettava enemmän vapautta itse valita liikuntahetkensä.

Henkilökohtaisessa valmennuksessa on kyse monimuotoisesta vuorovaikutusprosessista, johon osallistuvilla on erilaiset roolit (Sukula, 2002, 13). Asiakas voi olla kuka tahansa omasta hyvinvoinnistaan kiinnostunut henkilö. Työntekijä, tässä tapauksessa valmentaja, nähdään puolestaan asiantuntijana, jolla on tietoa ja valtaa. Kuten haastatteluista tuli esiin, kohtaavat valmentajat työssään hyvin erilaisia rooleja. Ammattitaitoinen valmentaja osaa lukea asiakastaan ja toimia sekä asiakkaan että tilanteen vaatimalla.

4.3 Valmentajan ja asiakkaan välinen vuorovaikutus

Ennen kasvokkain tapahtuvaa tapaamista valmentaja on saanut tietoa asiakkaasta esimerkiksi puhelinkeskustelun perusteella, jonka seurauksena valmentajalle on syntynyt jonkinlainen ennakkokuva asiakkaasta. Ensimmäisellä kasvokkain tapahtuvalla tapaamisella valmentaja huomaa, vastaako ennakkokuva todellisuutta.

”Mä en pysty tekee kasvottomalle ihmiselle ehkä tosin mä en, äänikin saattaa et jos äänen perusteella luo mielikuvan ihmisestä sit ku sen näkee ni UUUHHHH se on ihan jotain muuta, ni sen tähden mä niin ku mun on paljon helpompi, kun mä oikeesti näen sen ihmisen ja tiedän minkä näkönen se on.”

Kaikki haastateltavat pitävät vuorovaikutusta erittäin merkittävänä asiana. Se nähdään valmennuksen lähtökohdaksi, kaikkein oleellisimmaksi, jota ilman valmennusta ei voida edes ajatella. Närhi & Frantsi (1998, 41) pitävät koko valmennustapahtumaa vuorovaikutuksena, jonka onnistumisen avaimena on kiinnostus toiseen ihmiseen. Valmentajien mielestä hyvät vuorovaikutustaidot menevät jopa tietotaidon edelle. Vuorovaikutustaitojen uskotaan olevan pitkälti ihmisten luontaisia valmiuksia, joita voidaan kehittää. Erilaisten ihmisten kohtaaminen ja heidän kanssaan työskenteleminen, koetaan lisäävän valmentajien vuorovaikutustaitoja.

Asiakas on nähtävä kohtaamisen keskiössä ja tämä liittyy läheisesti nykyisin paljon puhuttuun asiakaskeskeisyyteen. Asiantuntijuudelle tulee enemmän haasteita, kun asiakkaille annetaan valtaa. Voimaantumisen (empowerment) käsite tarkoittaa prosessia, jossa ihminen tunnistaa kykynsä tyydyttää tarpeitaan, ratkaista ongelmiaan ja saada käyttöönsä tarvittavia voimavaroja. Tämä muuttaa myös asiakkaan ja valmentajan välistä suhdetta. Valmentajan tehtävä on auttaa asiakasta löytämään omat vahvuutensa ja antaa tietoa ymmärtävällä tavalla, jolloin asiakas pyrkii itse löytämään ratkaisut ongelmiin. Parhaassa tapauksessa asiakkaan itsetuntemus nousee ja hän uskaltaa kokeilla myös uusia toimintamalleja esimerkiksi elämäntavoissaan. (Sukula, 2002, 17.) Haastatteluissa nousi esiin mielenkiintoinen kommentti, kun yksi valmentaja kertoi, kuinka valmentajan on säilytettävä

auktoriteettiasema asiakkaaseen. Suhtaudun tähän kommenttiin kuitenkin varauksella, sillä kyseessä voi olla valmentajan väärä sanavalinta.

"siin pitää jonkilainen auktoriteetti säilyttää siihen toiseen henkilöön, et sä saat tavallaan sen tekeen ne harjotukset."

Huomioisin tässä kohtaa tämän valmentajan haastattelun kokonaisuutena, jonka perusteella en tulkitse tätä liian voimakkaasti. Muut haastateltavat painottavat tasavertaista suhdetta valmentajan ja asiakkaan välillä. Vallan jakautuminen nähdään työkaluna, jonka avulla asiakas saadaan omaksumaan uusia tapoja. Koehaastattelussa haastateltava valmentaja kertoi kuvailevasti olevansa valmennussuhteen kanssamatkustaja, joka kulkee asiakkaan rinnalla. Yksi kommentti oli seuraavanlainen:

"pystyy olemaan sen ihmisen kanssa samalla tasolla, niin se saa sen ihmisen liikkumaan."

Valmentaja voi yhtenä yksilön terveyskäyttäytymistä tukevana toimintana hyödyntää voimavarakeskeistä terveysneuvontaa. Se muodostuu neljästä vaiheesta: ihmisen kuuntelusta, vuoropuhelusta, itsearviointista ja toimintamallien tunnistamisesta sekä toiminnan uudelleen suuntaamisesta, myönteisestä muutoksesta. Neuvontaprosessissa asiakas on tasavertainen kumppani, joka aktiivisesti osallistuu hänen terveyttään koskevaan päätöksentekoon. Asiakasta kannustetaan kriittiseen ajatteluun, jonka myötä yksilö tulee tietoiseksi omista voimavaroistaan ja muutoksen mahdollisuuksista elinympäristössään. (Poskiparta, 2002, 24.) Voimavarakeskeisen terveysneuvonnan piirteitä on tunnistettavissa yhden haastateltavan kuvailussa. Tilanteissa, joissa motivaatio on mahdollisesti kadonnut, valmentaja painottaa keskustelun merkitystä.

"yleensä keskustellaan uudestaan ja pidetään tavallaan pikkunen palaveri ja mistäs tää nyt niin ku kiikastaa --- et jollain lailla yritetään sitä motivaatioo niin ku joskus on tehnyt hyvää, et on pidetty pieni preikki --- se kuuntelijan rooli on sitten aika tärkeä tässä--- se on oikeastaan yks aika tärkeä työkalu."

Voimavarakeskeisen terveysneuvonnan piirteitä muistuttaa motivoiva haastattelu. Sen tavoitteena on saada asiakas itse oivaltamaan toimintatapojensa vaikutukset, jotka johtavat pysyviin muutoksiin elämäntavoissa (ks. Mustajoki, 2004; Mönkkönen, 2002). Motivoivan haastattelun periaatteita ovat empatian ilmaiseminen, väittelyn ja todistelun välttäminen, vastahangan myötäily, jolloin pyritään välttämään vastakkainasettelua. Lisäksi on tärkeää tukea asiakkaan omia kykyjä, tukea itseluottamusta ja palkita myönteisellä palautteella pienistäkin onnistumisista. Valmentaja voi myös johdatella asiakasta huomaamaan ristiriita nykyisen elämäntavan ja tavoitteiden välillä. Motivoiva haastattelu voidaan yhdistää trans-teoreettiseen muutosvaihemalliin. Valmistautumisen ja toiminnan vaiheessa valmentajan roolina on tukea ja motivoida asiakasta, jotta hänen itseluottamuksensa kasvaa ja hän löytää syitä muutoksen ylläpitämiseksi. Onnistunut motivointi johtaa parhaassa tapauksessa asiakkaan siirtymistä toiminnan tai ylläpidon vaiheeseen riippuen siitä miten hän on muu-toksessa edennyt.

Henkilökohtaisessa valmennuksessa keskustelun sävyllä ja sanavalinnoilla saattaa olla huomattava merkitys. Mustajoki ja Lappalainen (2001, 23-24) huomauttavat, kuinka tietyillä sanavalinnoilla voidaan parantaa motivaatiota huomattavasti, kun taas käskymuodon (imperatiivin) käyttämistä kannattaa välttää. (ks. Virtanen, 1984). Valmentajan tehtävänä tulisi olla asiakkaan oman aktiivisuuden ja oma-aloitteisuuden edistäminen. Pysyviin muutoksiin päästään harvoin suorilla ohjeilla ja käskyillä, vaan jokaisen on saatava itse päättää omasta elämästään. Mustajoki (2003, 35-36) puhuu paternalistisen tavan eli suoran kehoituksen korvaamisesta yhteistyöllä, jossa asiakas ja valmentaja muodostavat tasa-arvoisen parin.

Valmentajan on tärkeä muistaa, että hän on vastuussa työstään ja asiakkaalla pitää olla mahdollisuus luovuttaa ja vetäytyä. Voimavarojen näkemisen edellytyksenä valmentajan on kyseenalaistettava omaa asiantuntijuuttaan asiakkaan ongelmiin nähden (Mönkkönen, 1996.) Tällainen tilanne tuli esiin myös haastatteluissa.

"mun mielestä tärkeintä on se, että tiedostaa ne omat rajansa ja oman niin ku oman tietämyksensä rajat myös että en ikinä lähde puhuun puuta heinää jostakin asiasta, mistä en oookkaan varman, vaan sit selvitän tai ohjaan sitte eteenpäin. --- Harvemminhan tollasia on,

että niin kun ihan psykologin apua tarvii tai muuta tai et vaikuttaa siltä, et nyt ei ihan niin kun nää normaalit konstit riitä, mut joskus.”

Kuunteleminen on yksi tärkeä osa vuorovaikutustapahtumaa, jota valmentajat korostavat erityisen tärkeänä. Poskiparta (2002, 29-31) tuo hyvin esiin, kuinka aktiivinen kuuntelu on tärkeä osa vuorovaikutusta. Voimavarakeskeisessä terveysneuvonnassa, jota henkilökohtainen valmennus muistuttaa, nousevat valmentajan kuuntelutaidot keskeiseen asemaan. Aktiivisessa kuuntelussa valmentaja pyrkii kuuntelun avulla ymmärtämään asiakkaan ajatuksia ja tunteita sekä selvittämään niihin mahdollisia syitä. Henkilökohtaisessa valmennuksessa taitava valmentaja osaa lukea asiakkaan ajatuksia myös rivien välistä ja sitä kautta löytää vinkkejä valmennuksen suunnitteluun. Kuuntelija viestittää ilmeillään, eleillään ja liikkeillään asiakkaalle esimerkiksi hyväksyntää, auttaa häntä selvittämään ajatuksiaan tarkentavien kysymysten avulla sekä voi kannustaa asiakasta tarkastelemaan asioita uudesta näkökulmasta.

Aktiivinen kuuntelu voidaan jakaa kuuteen perustaitoon (Poskiparta, 2002, 30-31):

1. Taito seurata puhumisen sisällön rakentumista.
2. Taito eritellä kuultua ja tai tiivistää se.
3. Taito erottaa keskeiset asiat.
4. Taito erottaa puhujan käyttämät perustelemiskeinot ja kyky arvioida sanoman luotettavuutta.
5. Taito tehdä kuullusta päätelmiä.
6. Taito antaa puhujalle tarkoituksen mukaista palautetta.

Kaikki edelliset aktiivisen kuuntelun perustaidot ovat merkityksellisessä roolissa valmentajan työtä ajatellen. Yksi valmentaja kertoi antaneensa neuvoja itseään nuoremmille valmentajille, että kuunnelkaa asiakasta vähän tarkemmin ja pyrkikää saamaan tietoa rivien välistä. Asiakkailta on yllättävän paljon kerrottavaa ja kuuntelun avulla voidaan löytää keinoja, mikä valmennustapa esimerkiksi sopii asiakkaalle.

Kasvotusten tapahtuva vuorovaikutus on sosiaalisen vuorovaikutuksen perustyyppi. Ollesamme toisten ihmisten kanssa kasvokkain, voimme kokea toisen subjektiviteetin kaikessa ilmausten rikkaudessa sekä kokea toinen toisemme elävässä nykyhetkessä. (Berger, 2002, 39.) Kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus on avainasemassa henkilökohtaisessa valmennuksessa. Siinä valmentaja ja asiakas kokevat toinen toisensa läsnäolon juuri siinä hetkessä. Erityisesti valmentajan on tärkeä osata ”lukea” asiakasta, jotta valmennussuhde toimisi odotusten mukaan. Välillä on myös hyvä muistuttaa ja rohkaista asiakasta olemaan mahdollisimman avoin, jotta valmentaja voi vastata valmennettavan toiveisiin. Asiakkaan ei välttämättä ole helppoa ilmaista tietämättömyyttään tai tyytymättömyyttään. Kasvokkain tapahtuvassa vuorovaikutuksessa, valmentajan pitäisi pyrkiä lukemaan asiakkaan ilmeistä ja eleistä, mitä asiakas yrittää viestittää.

Terveyskasvatustoiminnassa yhtenä pääkomponenttina on kasvattajan ja kasvatettavan välinen vuorovaikutus. Muutoksen aikaansaamiseksi apuna käytetään viestintää, joka tapahtuu joko välittömänä vuorovaikutuksena ja/tai asiakkaan ja kasvattajan laatiman viestintäaineiston, kuten kirjallisen tai elektronisen viestinnän välillä. (Laitakari ym. 1989a, 33.) Henkilökohtaisessa valmennuksessa asiakkaaseen ollaan yhteydessä viikoittain. Kasvotusten tapahtuvan vuorovaikutuksen lisäksi käytetään apuna puhelin- ja sähköpostiviestintää. Tekniset vuorovaikutuskanavat tuskin tulevat täysin ohittamaan kasvotusten tapahtuvia tapaamisia, mutta mahdotonta se ei ole. Tämä mahdollisuus nousi esiin haastatteluisa, kun valmentajat kertoivat ajatuksiaan virtuaalivalmennuksesta. Yksi haastateltavista on sitä mieltä, että voisi ajatella hyödyntävänsä täysin virtuaalivalmennusta. Nykyaikainen tekniikka on tuonut tämän vaihtoehdon varteenotettavaksi kilpailuvaltiksi. Voidaanhan kasvotusten olla yhteydessä myös tietokoneen välityksellä ja erilaisten gps-laitteiden avulla voidaan valmentaa jopa monipuolisemmin kuin käymällä yhdessä lenkillä asiakkaan kanssa. Muut haastateltavat eivät osanneet ajatella pelkkää virtuaalivalmennusta, vaan pitivät puhelinta ja sähköpostia vain valmennuksen tukena. Lähtökohtana pitää olla kasvokkain tapahtuvat tapaamiset. Vasta valmennuksen edetessä voidaan tapaamisia vähentää ja pitää yhteyttä enemmän sähköisillä laitteilla.

Laitakarin ym. (1989a,175) tutkimus osoittaa vuorovaikutustilanteen merkityksen. Siinä ilmenee, että vuorovaikutustilanteeseen kontaktin aikana vaikuttavat sekä asiakkaasta että

työntekijästä johtuvat seikat. Neuvonnan toteutumiseen vaikuttaa erityisesti asiakkaan kiinnostus, palvelunantajan oma innostus, työvire sekä kiireettömyys. Edellä mainitut seikat ovat yhtälailla rinnastettavissa henkilökohtaiseen valmennukseen.

”Ihmisillä vaihtelee mielialat, joskus niilläkin sattuu se huonopäivä ko ne tulee sihe ohjaukseen ja sit pitää siitä silti niin ku setviä se homma läpi kunnialla ja pystyä antaa silleki jotain siitä vaikka välttämättä siel ei ois ihan vastaanottava mieliala sillä hetkellä ja tietenki myös itselleki voi välillä tulla niitä et aina niin kun oo välttämättä se paras päivä itelläkään.”

4.4 Valmennussuhteen haasteet ja voiton hetket

Haastattelussa kysyttiin, mikä on vaikeinta henkilökohtaisessa valmennuksessa sekä millainen on haastava asiakas. Lisäksi kysyttiin, minkä valmentajat kokevat parhaana asiana työssään. Ensinnäkin kolme neljästä haastateltavasta mietti jonkin aikaa ennen kuin vastasi, mikä on työssä vaikeinta. Merkitseekö se sitä, ettei vaikeita tilanteita esiinny kovin paljoa vai sitä, ettei tiedetä, mistä niiden kertominen aloitettaisiin? Uskoisin, että kyse on ensimmäisestä vaihtoehdosta, sillä yksi haastateltava mainitsi, ettei hänellä ole ollut kovin vaikeita tilanteita. Lisäksi valmentajat haluavat puhua mieluummin haasteista kuin vaikeuksista.

Haasteet jakaantuvat sekä valmentajista että asiakkaista johtuviin. Valmentaja, jolla ei ole liikunta-alan pohjakoulutusta, kokee tarvitsevansa koulutusta, josta saisi ideoita valmennukseen. Tämä tuli esiin myös toisella valmentajalla, joka kertoi, että on haasteellista löytää sellaisia lajeja, joista asiakas todella nauttii. Realististen tavoitteiden luominen koetaan toisinaan haasteeksi ja henkilökemioiden toimimattomuutta pidetään lähes valmennussuhteen esteenä. Asiakkaista johtuviin ja samalla haastaviksi asiakkaiksi luokitellaan ihmiset, jotka ovat yleisesti tyytymättömiä kaikkeen. Lähes suurimmaksi haasteeksi useampi valmentaja mainitsee haluttomien ihmisten motivoinnin liikkumaan. Motivointi ja sen säilyttäminen valmennuksen aikana koetaan selkeimmäksi haasteeksi. Yksi valmentaja mainitsi myös haasteeksi asiakkaiden mieleen muodostuneiden käsitysten kumoamisesta. Naiset esimerkiksi lukevat naisten lehtiä ja omaksuvat sieltä tietoa, jota valmentajan on jossain tilanteissa pyrittävä muuttamaan ennen kuin voi edetä valmennuksessa.

"naisten lehdissä ja tällaisissa, missä puhutaan rasvanpoltto sykkeistä ja puhutaan että venytely on vaarallista ---tämmösiä tiettyjä käsityksiä asioista niin ehkä se, että kun ei saa lähteä ihan puhtaalta pöydältä niitten kans, vaan täytyy tavallaan ensin kumota jotain asioita ja sit vasta opettaa se asia oikein."

Haluttomien ihmisten motivointi liikkumaan ei ole helppo ongelma ratkaistavaksi, sillä koko yhteiskuntamme miettii siihen kysymykseen vastausta. Vastaus siihen, miten ihmiset saadaan kiinnostumaan ja noudattamaan terveellisiä elämäntapoja ratkaisisi useita yhteiskunnallisia ongelmia, eikä ole ihme, jos valmentajat kamppailevat sen asian kanssa. Toisaalta voidaan sanoa, että ratkaisu on saada ihmiset itse oivaltamaan terveellisten elintapojen merkityksen, sillä kukaan ei voi toisen puolesta esimerkiksi lähteä kuntosalille. Tämäkin osoittaa sen, että henkilökohtainen valmennus on pitkälti psykologista työtä.

Kysymykseen, mikä on parasta työssäsi tuli vastaus jokaiselta lähes saman tien, joka oli ilahduttavaa huomata. Lyhyesti kiteytettynä työssä parasta ovat ihmiset. Vastauksista havaitsee, kuinka valmentajalle asiakkaan onnistuminen ja tavoitteiden saavuttaminen on työn parasta antia. Yksi haastateltava mainitsi, että asiakkaan onnistuminen tuntuu samalla siltä kuin olisi itse saavuttanut jotain. Paras tunne ei tule asiakkaalle myydystä puolen vuoden valmennuspaketista, vaan valmentajan onnistumisen tunne tulee vasta, kun asiakas onnistuu. Tästä johtuen onnistumisia ei voi mitata rahassa, jonka näkisin yhdeksi työn erityispiirteeksi positiivisessa mielessä. Seuraavassa valmentajat kuvaavat onnistumisen tunteitaan:

"Se on ne ihmiset, erilaiset ihmiset--- meillä on hauskaa kun me tehdään jotain, niin se on semmonen joka on parasta."

Se ihmisen ilme --- hymyilee ja muistaa vielä vaikka puolen vuoden jälkeenki tai vuoden jälkeenki ja tulee sanomaan, et kiitoksia ni se kohta on varmasti se niin ku paras hetki."

"Kun asiakas saavuttaa niitä tavoitteita, niin kyllä se tuntuu oikeestaan yhtä hienolt, kun että ite saavuttais niitä."

"kun saa sen asiakkaan kanssa jotain aikaiseks ja oikeesti niin kun näkee, kun ne on ilosia. -- - työnä on kuitenkin niin kun tosi hieno, vaihteleva."

5 ASIAKASLÄHTÖISTÄ TYÖTÄ

Mitä vaatimuksia asiakaslähtöinen työ asettaa työntekijälle? Työhaussa korostetaan usein pätevyyttä ja koulutusta. Henkilökohtaisen valmentajan ammatissa, kuten nykypäivänä monessa muussakin ammatissa, on kuitenkin pohdittava kysymystä: voiko ammattitaitoa mitata vain tutkintotodistuksilla? Henkilökohtainen valmennus on palveluammatti, jossa tavoitteena on ennen kaikkea asiakkaiden tyytyväisyys. Tällöin valmentajan persoonalliset kyvyt ja vuorovaikutustaidot saattavat nousta jopa pätevyyden edelle. Asiakkaiden näkökulmasta valmentajan persoona nousee merkittävämpään asemaan kuin esimerkiksi hinta tai tarjonta. (Maguire, 2001, 385-386). Myös kandidaatin tutkielmani vahvasti, etteivät asiakkaat halua tinkiä valmentajan ammattitaidosta palvelun hinnan kustannuksella.

5.1 Personal training työn erityispiirteitä

”se on niin paljon asiakaspalvelua kuitenkin toi personal training.”

Haastatteluista voi havaita henkilökohtaisen valmennuksen olevan asiakaspalvelua, jossa asiakas nähdään toiminnan keskiössä. Siihen pätevät samat reunaehdot kuin mihin tahansa asiakaslähtöiseen työhön. Arja Häggman-Laitila (2002, 188) tuo esiin varhaisen tuen mallin soveltamisen elämänkulun eri vaiheissa. Tukipalvelut huomioivat muun muassa asiakaslähtöisen työotteen, asiakkaan omien voimavarojen esille saamisen ja yhteisöllisen yhteistyön mahdollistamisen. Asiakaslähtöisessä työotteessa korostuvat ihmiskuvan myönteisyys, asiakkaan kunnioitus, yksilöllisyys, avoimuus, rehellisyys, luottamuksellisuus ja valinnan mahdollisuus.

Edellä mainitut seikat ovat olennaisessa osassa myös henkilökohtaisessa valmennuksessa. Siinä valmentajan on kunnioitettava asiakasta, huomioitava hänen yksilöllisyytensä ja ainutlaatuisuutensa. Valmennussuhteen kulmakivinä ovat myös avoimuus, rehellisyys ja luottamuksellisuus. Jotta valmennuksessa päästäisiin kohti tavoitteita, on sekä asiakkaan

että valmentajan oltava avoimia toinen toisilleen. Asiakkaan on myös saatava täysi luottamus valmentajaltaan rehellisyydestä, etteivät tiedot leviä kolmannen osapuolen tietoon.

Asiakaslähtöisessä työotteessa on muistettava, että asiakas on oman elämänsä asiantuntija ja tässä tapauksessa valmentaja on oman työprosessinsa asiantuntija. Asiakassuhde pyritään rakentamaan tasavertaiseksi, jossa vastavuoroisen keskustelun tuloksena syntyy yhteinen käsitys valmennussuhteen tavoitteista. Asiakas saa tai hänen pitäisi olla etualalla ja kertoa vapaasti omat tarpeensa ja toiveensa. Valmentaja voi uteliaana tarkentaa asiakkaan tarinaa tarpeen mukaan, mutta asiakas on kuitenkin koko ajan pääroolissa vaikuttamassa puhuttaviin asioihin. (Häggman-Laitila, 2002, 188-189.) Haastattelemani valmentajat korostavat yhteistyötä ja sitä kuinka asiakkaan kanssa yhdessä suunnitellaan valmennusta. Asiakkaalle on luotava kokemus, että hän hallitsee omaa elämäänsä ja sitä kautta pääsee tavoitteisiinsa.

Työntekijän eli valmentajan vastuulla on puolestaan työprosessin edistäminen ja hän on vastuussa siitä, että asiat sujuvat asiakkaan kannalta tarkoituksenmukaisesti. Keskitytään siihen, mikä on asiakkaalle hyödyllistä ja miten valmentaja voi edesauttaa asiakkaan muutostoiveen saavuttamista. Asiakastyössä on myös tärkeää, että molemmat osapuolet niin asiakas kuin valmentajakin tietävät koko ajan yhteiset tavoitteet ja heillä on niistä yhtenäinen käsitys. Hyvässä yhteistyösuhteessa valmentaja tarkastelee jokaista asiakasta yksilöllisenä ja ainutkertaisena kokonaisuutenaan. (Häggman-Laitila, 2002, 189.) Yksi haastateltava mainitsi, ettei asiakkaita voi olla liian paljoa. Hän halusi tuntea jokaisen asiakkaansa ja kokea hallitsevansa asiakasmäärän. Asiakasmäärän hallinta voidaan nostaa yhdeksi työn erityispiirteeksi. Jos tavoitteena on antaa henkilökohtaista palvelua, niin on mahdotonta hallita kerralla montaa kymmentä valmennussuhdetta. Valmentajien kesken on varmasti eroavaisuuksia, eikä sopivaa asiakasmäärää ole tarpeellista arvioida. Jokaisen on tehtävä valinta omien taitojen ja mahdollisuuksien mukaan.

Työn dynaamisuus nähdään myös erityispiirteeksi, johon vaikuttaa ihmisten erilaisuus sekä muuttuvat tilanteet. Lisäksi työssä koetaan muodostuvan läheisiä ihmissuhteita.

"suhde tulee tosi inhimilliseksi ja siinä niin ku muuttuu muuttuu sellasesta palvelun antajasta palvelun ottajasta se muuttuu ehkä enemmän sellaseks niin kun jollain tavalla kaverimaiseksi."

"periaatteessa työ säilyy samana, nii harvoin tulee sillai, et on niin ku kahta samanlaista päivää, ei oo kahta samanlaista ohjausta, ei oo kahta samanlaista asiakasta."

"koko ajan pitää olla niin ku tilanteen tasalla --- muuttuu just ne tilanteet paljon et nyt on flunssakausi --- ihmisillä vaihtelee mielialat, joskus niilläkin sattuu se huonopäivä ko ne tulee siihe ohjaukseen."

Yksityisyrittäjänä työ koetaan yksinäiseksi, ilman työkavereita. Vaikka toisena osapuolena on asiakas, kaivataan työyhteisöä, jossa pääsisi jakamaan kokemuksia muiden valmentajien kanssa.

"mä koin olevani yksinäinen, vaikka tokihan mulla ne asiakassuhteet oli, mutta kauhee sellainen työkavereiden ja työyhteitön kaipuu."

Työn yksinäisyys tuli esiin myös tutkimuksen koehaastattelussa. Valmentajat kaipaavat työkavereita, joiden kanssa he saisivat jakaa kokemuksiaan ja kysellä mahdollisesti vinkkejä. Yksityisyrittäjänä toimiville valmentajille ehdotettiin yhteistä välinevarastoa. Samalla paikkakunnalla toimivat valmentajat, voisivat hankkia yhdessä välineitä, eikä jokaisen tarvitsisi ostaa esimerkiksi omia kävelysauvoja tai käsipainoja. Käytännön toteutus on varmasti haasteellisempaa, mutta varteenotettava idea. Yksityisellä sektorilla toimittaessa on muistettava myös kilpailu. Valmentajien määrä on kasvanut, joten asiakkaista käydään kovaa kilpailua. Tällöin verkostoituminen ja asiakkaiden ohjaaminen muille on vaikeaa, koska onnistuneilla valmennussuhteilla luodaan samalla markkinointia uusia suhteita ajatellen.

5.2 Personal training koulutus Suomessa ja sen kehittäminen

Suomessa käytetään personal trainer -sanasta nimityksiä: henkilökohtainen valmentaja, omavalmentaja tai kuntovalmentaja. Ala on tullut tutuksi Suomessa oikeastaan vasta 2000-luvulla ja on siitä lähtien jatkanut kasvuaan. Personal trainer -koulutusta järjestävät

useat eri tahot ja tässä tutkimuksessa on tutustuttu tarkemmin Suomen Kuntourheiluliitto ry:n ja FAF Finland Oy:n tarjoamaan Personal trainer koulutusohjelmaan.

Haastatteluun osallistuvien valmentajien koulutustaustat erosivat toisistaan, joka oli kriteerinä valittaessa valmentajia tutkimukseen. Kaikki olivat käyneet joko FISAF:in tai FAF:in Personal Trainer Lisenssikoulutuksen, jotta he voivat käyttää nimitystä personal trainer.

FAF on aloittanut ensimmäisenä Suomessa pitämään Personal trainer -koulutusta vuonna 1997. Koulutuksen päätavoitteena on valmentaa oppilaita omavalmentajan ammattiin ja antaa konkreettisia työkaluja käytännön työskentelyyn. Koulutuksen kokonaispituus on 180 tuntia, josta yhdeksän tuntia on asiakassuhde- ja ohjaustaitoja sekä viestintää. (FAF Finland Oy).

Suomen Kuntourheiluliitto ry on kansainvälisen koulutus- ja kilpailuorganisaation FISAF:in jäsen, joka järjestää personal trainer -koulutusta. Pituudeltaan koulutus on 150 tuntia, mutta kurssisisältöä ei ole nettisivuilla jaettu tuntimäärien mukaan. Tavoitteena on muun muassa kouluttaa valmentajia ohjaamaan ja kannustamaan ihmisiä yksilöllisissä elämäntapamuutoksissa. Tavoitteissa mainitaan myös panostaminen valmentajan vuorovaikutustaitoihin. (Suomen Kuntourheiluliitto, 2009.) Tuntimääriä oli jaoteltu tarkemmin julkaisemattomassa koulutusmateriaalissa ja sen mukaan vuorovaikutustaitoihin käytettiin lähiopetuksessa noin 10 tuntia. (Suomen Kuntourheiluliitto, 2005).

Molemmat koulutusjärjestelmät vaativat osallistujilta jo aikaisempaa kouluttautuneisuutta, kuten kuntosaliohjaajakoulutusta. Lisäksi FAF Finland Oy:n pääsyvaatimukseen kuului vähintään vuoden kokemus yksilöohjaus- ja/tai valmennustyöstä.

Suomen Kuntourheiluliiton Personal training -koulutusmateriaalissa korostetaan ihmisten välisessä kanssakäymisessä vuorovaikutustaitoja, tietynlaista ajatusten yhteensovittamista. Valmentaja ja asiakas rakentavat yhdessä työskentely-ympäristöään ja sovittavat omia aikaisempia kokemuksiaan toisen ympäristöön. Vaikka koulutusmateriaali painottaa vuorovaikutustaitoja, niitä kuuluu koulutukseen vain muutama tunti. Ihmissuhteissa ja ihmisistä

puhuttaessa pitää muistaa myös erilaisuus. Olemme erilaisia ja se johtaa siihen, että ajatusten yhteensovittaminenkin on erilaista. Tämän vuoksi valmentajan on otettava kaikki asiakkaansa huomioon ainutlaatuisina yksilöinä, eikä hän voi etukäteen tietää, millainen ohjaus, motivointi tai valmentaminen sopii kenellekin. Valmentajan on myös itse koettava itsensä oppijana ja olla valmis muuttamaan omia käsityksiään ja tarinoitaan, jos siihen on tarvetta. (Suomen Kuntourheiluliitto.) Koulutuksen rinnalla korostuu myös valmentajien aktiivisuus kehittää omaa ammattitaitoaan. Valmentajat korostivat haastatteluissa oman aktiivisuuden tärkeyttä. Missään vaiheessa ei saa jämähtää paikoilleen, vaan koko ajan on pyrittävä kehittymään ja sitä kautta vastaamaan asiakkaiden moninaisiin vaatimuksiin.

”Suurin vastuu tulee ihan käytännön tarpeena, et itte huomaa, et jostain asiasta pitää hakee tietoo ja ja sitte toisaalta tää on myös, et tuntuu ihan loputtomalta, et mitä enemmän tätä tekee niin sitä enemmän musta tuntuu, et mä kaipaen aina jotain, et en koskaan koe olevani valmis.”

”Ku itekki on tietysti käyny sit kaikkia lyhyempiä koulutuksia ja käy vuosittain koulutuksissa, niin mulla nyt on se kiinnostus siihen asiaan olemassa.”

Tutkimusaineisto osoitti, että valmentajiin kohdistuu odotuksia, jotka edellyttävät muun muassa psykologista tietotaitoa. Mustajoki (2007, 182-183) toteaa, että elämäntaparemontissa on pitkälti kyse tottumusten muuttamisesta. Tottumukset, kuten television ääressä napostelu on opittu tapa, mutta siitä on mahdollisuus oppia pois. Huonoista tottumuksista pois oppimisen ajan ratkaisee se, kuinka vahva on opittu tapa. Valmentajan on hyödynnettävä asiakkaan elämäntapamuutoksessa ohjausta, jota kutsutaan käyttäytymis- tai oppimisterapiaksi. Tutkimukset ovat osoittaneet, että ravinto- ja liikuntaohjauksen lisäksi, psykologisen lähestymistavan osuus valmennuksessa on merkittävä, kun tarkastellaan laihduttamisen pitkän ajan tuloksia (ks. Mustajoki, 2007).

Ajattelun muuttamiseen painottuvaa ohjausta kutsutaan kognitiiviseksi ohjaukseksi (Mustajoki, 2002, 183). Tätä puolta olisi hyvä sisällyttää valmentajien koulutukseen aikaisempaa enemmän. Valmentaminen on kuitenkin monessa mielessä ajattelun muuttamista, oli sitten tavoitteena painonpudottaminen tai maratonjuoksu. Lähes kaikki haastatteluun osallistuvat totesivat, että koulutuksen pitää panostaa enemmän valmentajien vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Turvallisten vuorovaikutusympäristöjen luominen pitemmäksi ajaksi, voisi

auttaa valmentajia kohtaamaan erilaisia ihmisiä todellisissa ohjaamistilanteissa. Tutun ryhmän kanssa tehtävät ohjausharjoitukset koulutuksen yhteydessä, ei nähty kovin hyödyllisiksi. Vieraan ihmisen kohtaaminen on aivan eri asia, kuin ohjata tuttua opiskelukaveria.

Personal trainer -koulutukset, jotka tutkimukseen osallistuvat olivat suorittaneet, koetaan melko suppeiksi. Alalla toimivilla nähdään olevan ammattitaidollisia eroja ja tästä johtuen kaivataan koulutuksen monipuolistamista. Haastattelemani valmentaja, jolla ei ollut liikunnanalan pohjakoulutusta, kaipaa koulutukseen liikunnan monipuolistamista. Lisäksi hän kertoi, että koulutuksessa täytyy opettaa tulevia valmentajia näkemään ihminen kokonaisuutena ja sen vuoksi lisätä koulukseen jonkinlaista ihmistuntemusta. Hänen kuvaa kokemustaan osuvasti:

”Sellasta putkiaivo ajattelua jollainlailla, että ihmistä ei oikeesti nähdä niin kokonaisuutena--- se on vähän liian tällasta teoreettista---tuntuu siltä et kirjallinen ohje, et toimii näin, mut kun tapaat ihmisen, niin toimit näin. Se mua siellä häiritsi ihan niin ku oikeesti hirveesti, et mä niin ku aina yritin, et mites niin ku se ihminen niin ku se on kuitenkin paljo suurempi kokonaisuus.”

Koulutuksen kehittämiseksi tarjottiin muutamia hyviä ehdotuksia. Yksi oli työharjoittelu, jossa pääsisi tapaamaan vieraita ja erilaisia ihmisiä sekä harjoittelemaan ihmisten kohtaamista. Luulen, että moneen paikkaan otettaisiin mielellään harjoittelijoita vastaan. Tällöin henkilökohtaista valmennusta voitaisiin tarjota edullisesti esimerkiksi oppilastyönä. Tutun ryhmän kanssa harjoitteleminen koetaan jopa turhaksi, sillä vieraan ihmisen kohtaaminen on aivan eri tilanne kuin osaavan ja hyväkuntoisen opiskelijakaverin. Toinen kehittämisidea oli järjestää koulutukseen hakeutuville valintakoe. Tällä hetkellä koulutukseen pääsee, kun on suorittanut tietyt pääsyvaatimukset ja maksaa rahaa. Vuoden 2010 koulutus maksaa esimerkiksi 2300 euroa (Suomen Kuntourheiluliitto). Koska kaikki eivät ole välttämättä alalle soveltuvia, voitaisiin esimerkiksi psykologisilla testeillä karsia koulutukseen pääseviä. Tämä voisi olla ratkaisu myös ammattitaidollisten erojen pienentämiseen. Halutaanko personal trainereiksi monipuolisia ja ammattitaitoisia valmentajia, jotka soveltuvat alalle vai onko tavoitteena vain hyvä prändi, jolla kerätään rahaa? Toivottavasti jälkimmäinen ei pidä paikkaansa, vaan koulutuksen kehittämistä mietittäisiin vakavasti.

"Pt on joku hyvä prändi, mutta sen koulutusta kannattais sitte ehkä monipuolistaa, jotta se prändi ei puhkeais jossain kohtaa. Että se löytäis sen oman paikkansa siitä liikuntakartalta.

Mielenkiintoista oli selvittää myös kasvatuksen merkitystä henkilökohtaisessa valmennuksessa. Kasvatustieteen maisterina töitä tekevä valmentaja, on ehdottoman kiitollinen koulustaustastaan ja kertoo sen tietotaidon tukevan häntä valtavasti työssään. Hän kokee valmentaja käsitteen itselleen vieraaksi ja pitää itseään enemmän kasvattajana. Myös toinen haasteltava pitää henkilökohtaista valmennusta kasvattavana. Hän kokee sen niin, että hänen asiakkaansa jossain tilanteissa siirtävät häneltä opittuja asioita perheensä taivoiksi, jolloin voidaan puhua kasvatuksesta. Kahden haastateltavan kokemukset ovat toisenlaisia. He eivät osanneet sanoa itseään kasvattajiksi:

"En kyllä sanois, että mä oisin ehkä kasvattaja [hidastetusti]. Et kyl se enemmän on sellasta hhhmmmm ohjaamista ja sitten se ihmisen ihmisen kasvaminen tapahtuu enemmän niitten sen omien oivaltamisten kautta, että kun hän huomaa, että hänen oma elämänsä parantuu jonkun jonkin takia. Niin niin niin sitä kautta siitä sitten jää ehkä pysyvä muutos, että en mä kokis sellasta roolia, että mä lähtisin sanomaan jollekin ihmiselle, että sun kannattas nyt muuttua tämän takia koska. Että onko se sitten kasvattamista, että jos mä toimin ohjaajan keinoin siinä niin, niin niin. Mut jos multa kysyis, niin en mie haluaisi sanoa, et mie oisin kasvattaja, koska mie haluan, et ne ihmiset ymmärtää itse sitä omaa elämäänsä."

Olen edellisestä kommentista vähän toista mieltä, sillä tulkiten tuon valmentajan kommentin kasvattamisena tai voisiko sanoa paremmin kasvamaan saattamisena. Halutaan saada ihmiset itse oivaltamaan oma tekemisensä, eikä auktoriteettina määrätä, miten pitäisi tehdä. Sama pyrkimys on valistamisella, joka on virittävää.

Haastattelut ja omat kokemukseni antavat hyviä perusteluita sille, että valmentajien koulutukseen pitäisi sisällyttää kasvatustieteellinen viitekehys. Koulutuksesta vastaavilla henkilöillä olisi hyvä olla kasvatustieteellinen näkökulma opetuksessa.

6 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS – NOUDATETTIINKO SÄÄNTÖJÄ?

Tutkimuksen luotettavuutta on kvalitatiivista tutkimusta tehtäessä pohdittava jatkuvasti jo ensimmäisiä valintoja tehtäessä (Eskola & Suoranta, 1998, 209). Valintojen perustelemisen ja lukijan vakuuttaminen tutkimuksen avulla ovat olleet ensisijaisia tavoitteitani. Metsämuuronen (2006) toteaa, että tutkimuksen tekemisessä tavoitteena on päästä niin lähelle totuutta kuin mahdollista.

Hyvän tutkimuksen perusvaatimuksiin kuuluvat tärkeinä osina tutkimuksen validiteetti eli pätevyys ja tutkimuksen reliabiliteetti eli luotettavuus. Tutkimuksen pätevyydellä tarkoitetaan sitä, miten hyvin tutkimustulokset vastaavat sille asetettua tutkimuskohdetta ja luotettavuudella taas tarkoitetaan tulosten toistettavuutta, kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. (Hirsjärvi ym. 2007, 231.) Vaikka luotettavuuden ja pätevyyden käsitteitä käytetään pääasiassa määrällisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin kriteereinä, sopivat ne myös laadulliseen tutkimukseen. Pätevyysongelmat voivat ilmetä esimerkiksi tutkimusaineiston edustavuudessa tai puutteina aineistonkeruussa. Luotettavuus saattaa kärsiä koodausvirheistä tai virhetulkinnoista. (Nieminen, 1997, 215.)

Kaikissa tutkimuksissa tulisi arvioida luotettavuutta ja pätevyyttä jollakin tavoin, vaikkei mainittuja termejä haluaisi käyttää. Laadullisessa tutkimuksessa tämä näkyy tutkijan tarkkana kertomuksena siitä, mitä missäkin vaiheessa on tehty ja miten valintoihin on päädytty. (Hirsjärvi ym. 2007, 232.) Tutkimukseni perustuu valmentajien kokemuksiin ja siksi tarkastelen erikseen kokemuksellisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä (ks. esim. Perttula 1995, 102-104). Virtanen (2006) esittelee Perttulan yhdeksän luotettavuuskriteeriä, jotka ovat sovellettavissa fenomenologisesti suuntautuneeseen tutkimukseen. Tutkimukseni luotettavuuden arvioinnissa käytän niitä kriteerejä, jotka koen tämän tutkimuksen kannalta oleellisiksi. Suuntaan tarkasteluni tutkijan subjektiviteettiin, tutkimusprosessin kuvaukseen ja perusteluun sekä aineistonkeruun, analysoinnin ja tulkinnan raportointiin.

Tutkimukseni aihe rakentui ja tarkentui mielessäni useamman vuoden aikana. Tein kandidaatin tutkimuksen henkilökohtaiseen valmennukseen liittyen vuonna 2007, jolloin tarkastelin valmennusta asiakkaan näkökulmasta. Valmennussuhteessa ihmisten välinen vuorovaikutus kiinnostaa ja haluan selvittää valmentajien kokemuksia työstään. Personal trainerina ja aikuiskasvatustieteen opiskelijana minulle on syntynyt tiettyjä ennakkokäsityksiä, jotka suuntasivat aiheen pariin.

Pro gradu -tutkielma lähti käyntiin loppu keväällä 2009. Aloitin keräämällä kirjallisuutta ihmisten valmentamiseen, valistukseen, terveyskasvatukseen ja neuvontaan liittyen. Koin edellisten aihealueiden antavan tarkoituksenmukaisen teoriapohjan tutkimukselle ja niiden kautta oli tarkoitus tarkentaa tutkimuskysymyksiä. Lukemisen rinnalla aloitin kirjoittamisen hyvin varhaisessa vaiheessa, sillä asioiden kirjoittaminen auttaa tekstin jäsentelyssä ja rakenteen hahmottamisessa. Kesän aikana kirjoitin teoria- ja menetelmäosuutta ja syksyllä pääsin rakentamaan haastattelurunkoa. Elokuussa otin tutkimukseen etäisyyttä ja kun palasin syksyllä tutkimuksen pariin, huomasin, että ajatusmylly oli katkennut. Jouduin palaamaan teoriaan, pohtimaan tutkimuskysymyksiä uudelleen ja ottamaan uuden suunnan.

Teemahaastattelurungon suunnittelu eteni jo teoriaa kirjoittaessa, mutta lopullisesti kokosin sen syksyn aikana. Lokakuussa tein koehaastattelun yhdelle henkilölle. Sen jälkeen soitin haastateltaville ja sovimme haastatteluajat sekä -paikat. Ensimmäinen haastattelu oli lokakuun lopussa ja viimeinen marraskuun puolessa välissä. Kaikki haastattelut tein kahden viikon aikana ja tiivis rytmi oli tässä kohtaa hyvä. Käytin haastatteluissa nauhuria, jotta sain keskittyä haastattelutilanteessa vain haastateltavan kuuntelemiseen. Nauhoitukset litteroin heti haastattelun jälkeen tai haastattelusta seuraavana päivänä, jotta itse haastattelutilanne olisi mielessäni mahdollisimman tarkasti. Siirryin aineiston analysointiin, kun olin litteroinut kaikki haastattelut. Aineiston huolellisen lukemisen jälkeen, aloitin tutkimustulosten kirjoittamisen. Viimeiset kaksi kuukautta hioin tutkimusraporttia ja maaliskuun alussa se oli valmis palautukseen.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkijan on muistettava olevansa yksi tutkimuksen keskeinen tutkimusväline. Tutkijan omat näkemykset ja hänen henkilökohtaiset pohdintansa tulevat laadullisessa tutkimuksessa esiin paljon selvemmin kuin määrällisessä tutkimuksessa.

(Eskola & Suoranta, 1998, 211-212.) Minulla on ollut omat ennakkokäsitykset lähtiessäni tutkimaan valitsemaani aihetta ja ne minun on huomioitava tarkastellessani tutkimuksen luotettavuutta. Heti johdannossa kerroin ennakko-oletuksiani ja toin esiin omat valmennuskokemukseni. Hirsjärvi & Hurme (2001, 187) painottivat myös tutkijan ja tutkittavien käyttämien käsitteiden yhteensopivuutta. Haastattelutilanteessa koin, että puhuimme haastateltavan kanssa ”samaa kieltä” tämän uskon lisäävän tutkimuksen ja samalla myös tulkinnan luotettavuutta.

Fenomenologisessa tutkimuksessa tutkimuskohteena on toisen subjektiivinen kokemus ja tämä pyritään saamaan esille mahdollisimman aitona. Puhutaan ilmiön kohdallisuudesta. Tähän vaikuttavat muun muassa tutkijan omat lähtökohdat, kuten mielenkiinto, joka tarkoittaa tutkijan asennoitumista tutkimukseensa. (Virtanen, 2006, 167-168.) Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa siis tutkijan oma tutkijanäkökulma. Tämän lisäksi on huomioitava, että tutkimuksessa tuotettu tulkinta on tutkijan persoonallinen näkemys, johon ovat sidoksissa hänen omat tunteet ja intuiot (Niemelä, 1998, 215). Omiin tulkintoihin piti suhtautua välillä kriittisesti ja tämän vuoksi aineistoon palaaminen ja sen uudelleen lukeminen olivat perusteltuja. Lisäksi koin luotettavuuden kannalta merkitykselliseksi etäisyyden ottamisen työhön. Taukojen jälkeen pystyin katsomaan tutkimusta uudesta näkökulmasta. Valistuksen ja virittävyuden osalta huomasin myös ymmärrykseni syventyneen, kun palasin kirjallisuuteen vielä tutkimuksen loppumetreillä.

Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistettävyyteen. Tästä syystä aineisto on koottava siellä, jossa tutkimuksen kohteena oleva ilmiö esiintyy. Luotettavuuden kannalta tutkimusaineiston, tässä tapauksessa haastatteluaineiston arviointi on tärkeää. Luotettavuuden arviointi pitää kohdistaa koko tutkimusprosessiin, aineistonkeruusta, aineiston analysointiin ja aina tutkimuksen raportointiin saakka. (Niemelä, 1997, 216.)

Aineistonkeruutapana käytin teemahaastattelua, jonka teemat olin valinnut omien ennakko-oletuksieni ja teorian pohjalta. Koska fenomenologisen suuntauksen tavoitteena on saada esiin ihmisen välitön kokemus, on kysymysten oltava mahdollisimman avoimia ja tutkijan pyrittävä minimoimaan oma vaikutuksensa tutkittaviin (Virtanen, 2006, 170). Kysymysten avoimuuteen pääsin sanavalintojen avulla. Pyysin haastateltavia kuvailemaan ja

kertomaan kokemuksiaan sekä lopuksi annoin mahdollisuuden täysin avoimeen kommentointiin. Oman vaikutukseni minimoin ottamalla kuuntelijan roolin. Yritin viestiä haastateltavalle, että hänellä on tietoa, josta minä olen kiinnostunut.

Tavoitteena oli luoda haastatteluissa avoin ja lämmin ilmapiiri. Kerroin haastateltaville, että haastattelupaikka pitäisi olla rauhallinen tila, jossa ei ole muita ihmisiä. Lopullisen valinnan haastattelupaikasta teki jokainen haastateltava itse. Halusin, että haastattelu tuottaisi haastateltavalle mahdollisimman vähän vaivaa. Jotta haastattelutilanne olisi ollut avoin ja luonnollinen, juttelimme haastateltavan kanssa ennen nauhurin päälle laittamista. Ennen haastattelua kerroin haastateltavalle, mistä tulevassa on kyse (Virtanen, 2006, 172). Tällä pyrin lisäämään avointa tunnelmaa. Lisäksi varmistin, että haastateltava oli saanut saatekirjeeni (ks. liite 2), jossa kerrottiin riittävällä tarkkuudella tutkimuksen tarkoituksesta. Haastateltavan on saatava luottamus siihen, että hänen kertomiaan asioita käsitellään luottamuksellisesti (Kuula, 2006, 64). Tämän varmistin kertomalla haastateltaville, että heidän henkilöllisyyttään ei voi tunnistaa tutkimuksesta, vaan lupaan kaiken tiedon osalta säilyttää haastateltavien anonymiteetin. Ennen haastattelua osallistujat allekirjoittivat myös tutkimuksen suostumuslomakkeen (ks. liite 3), jossa painotettiin osallistumisen vapaaehtoisuutta sekä anonymisointia kaikkien haastateltavan antamien tietojen suhteen. Haastattelun jälkeen, kun nauhuri oli suljettu, keskustelu jatkui. Yhden haastattelun jälkeen haastateltava palasi vielä vastauksiinsa ja koska nauhuri ei ollut enää päällä, kirjoitin haastattelun jälkeen kommentteja muistiin. Lisäksi kysyin haastateltavalta lupaa käyttää kirjoittamia muistiinpanoja tutkimuksessa.

Kuula (2006, 106-107) toteaa, että tutkittavat voivat tehdä lopullisen päätöksen tutkimukseen osallistumisesta vasta, kun ovat saaneet riittävästi informaatiota tutkimuksen tarkoituksesta. Tutkimukseen osallistuvilla on annettava mahdollisuus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa. Kesken haastattelun voi tulla tilanne, jota tutkimukseen osallistujat eivät ole ennakkoon osanneet odottaa. Suostumuslomakkeessa, jonka tutkittavat allekirjoittivat ennen haastattelua, oli kerrottu haastattelun keskeyttämisen mahdollisuudesta sekä osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Lisäksi ennen haastattelua lähetetyssä saatekirjeessä (liite 2) kerroin tutkimuksen tarkoituksesta, jonka jälkeen tutkittavilla olisi ollut vielä mahdollisuus vetäytyä tutkimuksesta.

Aineiston analysointi alkoi sanatarkasta litteroinnista, jota kertyi yhteensä 44 sivua. Tein litteroinnin itse, heti haastatteluiden jälkeen tai viimeistään haastattelusta seuraavana päivänä. Hirsjärven & Hurmeen (2001, 185) mukaan nopea litterointi aineistonkeruun jälkeen lisää tutkimuksen luotettavuutta. Analyysin luotettavuuden kannalta, tutkijan on tärkeää kirjata havaintonsa ja perustella valintansa (Niemelä, 1997, 219). Pääluvussa 3 esittelen huolellisesti perusteet tekemilleni valinnoille aineistonkeruun ja analysoinnin osalta. Tulkin-tojen luotettavuutta lisään käyttämällä tutkimuksessani suoria lainauksia. Niiden avulla luki-jä havaitsee tekemäni tulkinnat ja voi arvioida tutkimuksen luotettavuutta. Virtasen (2006, 169) käyttämä deskription käsite tarkoittaa tutkittavan kuvausta kokemuksestaan sekä tutkittavan ja tutkijan kuvauksien vastaavuutta. Kokemusten vastaavuus tulee esiin etenkin tutkimusprosessin analyysivaiheessa. Tutkimuksen luotettavuutta parantaakseni annoin lähes valmiin versoin tutkittaville luettavaksi. Pyysin heitä varmistamaan, että lupaamani anonymisointi toteutuu sekä samalla he saivat mahdollisuuden kommentoida tulkintojani. Yksi virhe löytyi yhden haastatteleman taustatiedoista. Tämän virheen korjasin tutkimus-raporttiin.

Aineiston kerääminen ja sen analysointi sekoittuvat laadullisessa tutkimuksessa helposti toisiinsa. Tutkijan on suhtauduttava omiin ennakko-oletuksiinsa varauksella, saadakseen aineiston analysoinnin ja tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat lomittumaan yhteen. Raport-toinnissa on kaikesta huolimatta pyrittävä selkeyteen. Lukijan on pystyttävä seuraamaan tutkijan päättelyä ja arvioimaan sitä. (Niemelä, 1997, 220.)

7 JÄLKIPYYKKI

Keväällä 2009 olin iltarasteilla ja suunnistaessani tajusin tekeväni samalla tavalla valintoja kuin gradua tehdessäni. Kukaan ei päättä puolestani, mistä juosta, vaan on tehtävä valinta. Samoin tutkimuksessa tutkija tekee valinnat ja niiden myötä tutkimuksesta muodostuu tietty reitti. Valintoja olisi voinut tehdä myös toisin, mutta silloin tutkimus olisi ollut erilainen. Samoin tilanne on suunnistuksessa, tulos on riippuvainen reitinvalinnoista. Valinnat eivät välttämättä ole virheitä, vaan toisenlaisia ratkaisuja. Esimerkiksi tutkimuksessa jonkun tietyn menetelmän valinta saattaa perustua tutkijan omaan arvioon hänen ammattitaidostaan. Samoin suunnistuksessa taitavan suunnistajan kannattaa jossain tapauksessa valita suoraan metsän läpi menevä reitti, kun taas aloittelijalle tiekierto on todennäköisesti nopeampi valinta. Valinnoille ei ole olemassa aina oikeita ratkaisuja, vaan ne riippuvat valinnan tekijästä ja hänen perusteluistaan.

Tutkimukseni tavoitteena oli ymmärtää henkilökohtaisten valmentajien kokemuksia työssään. Lähtökohtana oli selvittää valmentajien kuvailu käsitteestä personal training ja sen myötä päästä käsiksi siihen, miten valmentajat kokevat roolinsa valmennussuhteessa. Halusin myös tarkastella, mitä mieltä valmentajat ovat koulutuksen ja työn vaatimuksien vastaavuudesta. Tämän teeman myötä sain valmentajilta ideoita niin koulutuksen kuin heidän oman ammattitaitonsa kehittämiseksi. Personal training -käsitteen kaikki määrittivät melko lyhyesti, henkilökohtaiseksi valmennukseksi. Esiin tuli myös maininta asiakkaan hyvinvointivalmennuksesta.

Yhteiskuntamme elää tällä hetkellä murroksen vaihetta monella eri osa-alueella. Ihmisiin kohdistuu paineita ja heidän pitää suorittaa elämänsä sekä töissä että vapaa-aikana. Murrokseen meidät on ajanut globalisaatio, kasvava kansainvälinen kilpailu, teknologian nopea kehitys, painopisteen siirtyminen teollisesta tuotannosta palveluihin sekä suurten ikäluokkien siirtyminen eläkkeelle. Ihmisten arvopohjassa tapahtuu muutoksia, arvot eriytyvät ja halutaan yksilöllisempiä palveluita. Koulutuksen puolella avainsanoja ovat esimerkiksi valinnan vapaus, kilpailu ja yksityistäminen. Murroksen keskellä ihmisten on jaksetta-

va elää ja pidettävä kiinni omasta hyvinvoinnistaan. Kaivataan henkilökohtaista neuvontaa, jonka jokainen voi sovittaa itselleen sopivaan vuorokauden aikaan. Ihmisten hyvinvoinnista huolehtivien valmentajien työmäärä näyttäisi edellisen perustelun mukaan olevan kasvussa tulevina vuosina.

Valmentajat kokevat valmennussuhteessa oman roolinsa melko kirjavana. Asiakkaille pitää olla ohjaaja, auttaja, piiskuri, kasvattaja ja toisinaan jopa psykologi. Roolien kokemiin vaikuttavat asiakkaan persoona, elämäntilanne ja tavoitteet. Esimerkiksi jos asiakas on nainen ja hänellä on kolme lasta, hänen valmennuksensa eroaa sinkkunaisen valmennuksesta. Miten tämä tulos valmentajien koetuista rooleista tulisi huomioida? Katse on suunnattava koulutukseen. Tutkimuksessani taustalla on holistinen ihmiskäsitys ja tämä näkökulma pitää nostaa vielä vahvemmin henkilökohtaisten valmentajien koulutukseen.

Henkilökohtainen valmennus on ihmissuhdetyötä, joka tapahtuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Siksi se edellyttää toisen ihmisen toiminnan säätelyn ymmärtämistä ja vuorovaikutustaitojen hallintaa. (Rauste von Wright & von Wright, 1996, 168.) Valmentajille vuorovaikutustaidot ovat valmennuksen lähtökohta ja siksi niiden painotusta halutaan lisätä koulutuksessa. Rauste von Wright & von Wright (1996, 170) korostavat, että ihmissuhdeammateissa tarvitaan yleinen viitekehys, teoria, jonka pohjalta ihmisen toimintaa voidaan jäsentää ja ymmärtää. Esimerkiksi Suomen kuntourheiluliiton personal training -koulutuksessa mainitaan holistisesta ihmiskäsityksestä, mutta sen merkityksen pohtiminen ja käytäntöön vieminen jää ontuvaksi.

Ihminen on työn keskiössä monesta eri näkökulmasta. Puhutaan ihmissuhdetyöstä, jossa vahvaa taustaroolia näyttelee holistinen ihmiskäsitys. Valmentajat näkevät erilaiset ihmiset työn haasteena, mutta samalla mainitaan työn parhaina puolina erilaiset ihmiset. Lisäksi työnerityspiirteinä valmentajat kertovat valmennussuhteen muodostuvan toisinaan läheiseksi suhteeksi jopa kaverimaiseksi. Ihmisen merkittävää roolia ei saada unohtaa myöskään koulutuksessa.

Tutkimukseni osoitti, että valmentajien koulutukseen on panostettava tulevaisuudessa en-
tistä enemmän ja sen toteutusta tulisi suunnitella uudestaan. Koulutus ei voi olla muuta-
man viikonlopun mittainen pikakurssi, josta maksetaan huikea summa rahaa, vaan sen on
annettava valmentajille työkaluja toimia erilaisten ihmisten kanssa. Valmentajat panostai-
sivat koulutuksessa ihmissuhdetaitojen harjoitteluun ja niiden käyttöön todellisissa tilan-
teissa. Käytännössä tämä voisi toteutua esimerkiksi työharjoitteluna, jossa taitoja päästään
harjoittelemaan ”oikeiden” asiakkaiden kanssa. Jos kaikki harjoitukset tehdään tutussa
vuorovaikutusympäristössä opiskelukavereiden kanssa, ei saada todellista kuvaa erilaisten
ihmisten kohtaamistilanteista.

Haastatteluissa valmentajat korostavat jokaisen omaa aktiivisuutta uuden tiedon hankin-
nassa. Missään vaiheessa ei saa jämähtää paikoilleen. Joka vuosi tulee esimerkiksi uusia
kuntosalilaitteita sekä liikuntalajeja, joiden valikoimasta pitää olla selvillä. Kun ammattitai-
toinen koulutus on takana, siirtyy vastuu sen jälkeen valmentajalle, joka oman kiinnostuk-
sensa myötä huolehtii kehittymisestään. Yksityisyrittäjänä tämä voi olla haasteellinen teh-
tävä, sillä jokainen koulutus maksaa. Isomman organisaation sisällä toimivat valmentajat
saattavat helpommin pitää huolta ammattitaidostaan.

Ihmissuhdetyötä tekeville haluan tarjota tutkimukseni pohjalta mietittävää ja työkaluja
oman ammattitaitonsa kehittämiseksi. Pelkkä tiedon jakaminen ei ole riittävää. Terveellis-
ten elämäntapojen ohjaus ja neuvonta tulee olla ominaisuudeltaan virittävää. Tavoitteena
on saada ihmiset itse oivaltamaan omien arvojen ja tekojensa merkitys. Tutkimus tarjo-
aa arvokasta tietoa myös valmentajien koulutuksesta vastaaville henkilöille.

Tässä kohtaa on hyvä arvioida tutkimuksen onnistuneita ja epäonnistuneita reitinvalintoja.
Koen onnistuneeni vastaamaan niihin kysymyksiin, jotka asetin tutkimukseni lähtökohdak-
si. Tutkimusraportista sain luotua yhtenäisen kokonaisuuden, joka on aineistolleen uskollis-
nen. Omat valintani ja tulkintani ovat kuitenkin tutkimuksen taustalla, jota ei saa unohtaa.
Tulkintojen tekeminen toisen kokemuksista on haastavaa ja siksi pidin tärkeänä, että tar-
kastutin tulkinat haastateltavilla. Lisäksi halusin, että valmentajat voivat varmistua lupaa-
mastani anonymisoinnista.

En voi sulkea pois sitä tosiasiaa, että olen saattanut vaikuttaa haastateltavan vastauksiin. Koska toimin itse henkilökohtaisena valmentajana, ovat haastateltavat saattaneet jättää jotain kertomatta. Haastattelutilanteessa myös ilmeilläni ja eleilläni olen voinut vaikuttaa haastateltavaan. Toisaalta koin haastattelutilanteissa, että löysimme yhteisen kielen, joka loi avoimen ja luotettavan ilmapiirin. Haastattelijana minulla on kehittymistä. Fenomenologisen tutkimusmenetelmän mukaan haastattelussa on huomioitava kysymysten avoimuus (Virtanen, 2006, 170). Tämä asettaa tiettyjä vaatimuksia haastattelurungolle. Sen pitää olla tarpeeksi avoin ja antaa haastateltavalle mahdollisuus esittää yksilöllisiä tulkintoja (Eskola & Suoranta, 1998, 87-89). Teemahaastattelurungon (ks. liite1) koin toimivaksi, joka ohjasi haastatteluita. Minun ei tarvinnut esittää kaikkia tarkentavia kysymyksiä, kun ne ilmenivät jo haastateltavien kertomuksissa. Aineiston analysointi tuntui haastavimmalta, luin aineistoa uudestaan ja uudestaan. Lähdin etenemään teemoittelulla, joka auttoi minua aineiston hahmottamisessa. Tein tulkintoja aineistolähtöisesti ja jotta ne vastaisivat haastateltavien kokemuksia mahdollisimman alkuperäisessä muodossa, olen sisällyttänyt tutkimusraporttiin suoria lainauksia.

Olen tyytyväinen tutkimukseni tuloksiin. Mainitsin, että koulutuksen taustalle tarvitaan selkeä teoreettinen viitekehys, joka voisi tukeutua kasvatustieteelliseen näkökulmaan. Tämä tulos vaatisi jatkotutkimusta, joka tulisi suunnata koulutuksen suunnitteluun ja toteutukseen. Koulutuksen resurssien sekä tavoitteiden kartoittamiseen tarvitaan lisätutkimusta, jotta henkilökohtaisten valmentajien koulutusta voitaisiin lähteä suunnittelemaan uudelta pohjalta. Lisäksi valmentajien ammattitaidon kehittäminen vaatii jatkuvaa tutkimusta asiakkaiden vaatimuksista ja tarpeista. Ne toimivat tärkeänä pohjana koulutuksen suunnittelulle, koska valmennusta toteutetaan asiakkaiden mukaan.

Lopuksi haluan vielä palata suunnistuksen ja tutkimukseni vertaamiseen. Aluksi reitti näytti olevan minulle selkeä ja lähdin kulkemaan kohti ykkösrastia. Alussa rastivälit sujuivat hyvin, mutta sitten olin hetken aivan hakoteillä ja pummasin, kuten suunnistajat sanovat. Jouduin pysähtymään. Suuntasin karttaani, katsoin uuden lähtösuunnan ja toteutin uuden suunnitelmani. Siitä jatkoin matkaa ja muutamaa pikku koukkaa lukuun ottamatta selvisin maaliin. Suunnistajan ei ole suositeltavaa vilkuilla taaksepäin, vaan kun valinnat tehdään, on suunnitelmassa pysyttävä. Jälkipyykkiä saa ja pitää toki kisan jälkeen käydä. Spekuloi-

tavaa yleensä riittää, kun olen päässyt maaliin. Se kuuluu lajiin, kuten myös tähän tutkimukseen.

LÄHTEET

- Allardt, E. 1980. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Juva: WSOY.
- Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.
- Berger, P. & Luckmann, T. 1994. Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen. Helsinki: Gaudemus.
- FAF. [Tulostettu 13.7.2009]. Saatavilla www-muodossa:
<URL:<http://www.faf.fi/index.php?id=58>>.
- Guo, B., Aveyard, P., Fielding, A. & Sutton, S. 2009. Do the transteoretical Model processes of change, decisional balance and temptation predict stage movement? Evidence from smoking cessation in adolescents. *Society for the study of Addiction*, 104, 828-838.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2007. Teemahaastattelu, Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 24-43.
- Etäpelto, A. & Vähäsantanen, K. 2006. Ammatillinen identiteetti persoonallisena ja sosiaalisena konstruktiona. Teoksessa Etäpelto, A. & Onnismaa, J. (toim.) Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Aikuiskasvatuksen 46. vuosikirja. Helsinki: Kansanvalistusseura, 26-49.
- Fagelholm, M. & Vuori, I. 2005. Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.
- Haavisto, S., Kanteva, M., Kilpiä, P. & Paakkunainen, P. 2002. Personal Trainer henkilökohtainen kuntovalmentaja. Jyväskylä: Gummerus.
- Hance, B. & Moore, M. 2009. Climbing out of negativity and up to the top of mount lasting change. *ACSM's health & fitness journal*. VOL. 13/ NO. 4, 27-32.
- Heikkilä, M. & Kautto, M. 2002. Sosiaalinen raportointi ja muuttuva hyvinvoinnin käsite. Teoksessa Heikkilä, M. & Kautto, M. (toim.) Suomalaisen hyvinvointi. Jyväskylä: Gummerus, 18-29.
- Heikkinen, R. 1988. Laadullisen neuvonta-aineiston valottama terveystieteiden tutkimusanalyysi. Julkaisusarja A: Tutkimusraportti N:o 42 1990. Tampereen yliopisto.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press.

- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutkija ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Häggman-Laitila, A. 2002. Varhainen tuki lapsiperheiden terveyden edistämässä. Teoksessa Pietilä, A., Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., Salminen, E & Sirola, K. 2002. Terveyden edistäminen Uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY, 172-197.
- Hänninen, S. 2006. Voimaantumisen kehitysohjelma persoonallisen identiteetin ja ammatillisen kehittymisen tutkijana. Teoksessa Eteläpelto, A. & Onnismaa, J. (toim.) Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Aikuiskasvatuksen 46. vuosikirja. Helsinki: Kansanvalistusseura, 191-217.
- Katzmarzyk, P.T. & Mason, C. 2009. The Physical Activity Transition. *Journal of Physical activity and Health*, 6, 269-280.
- Kilpiö, E. 2008. Valistus vaikuttaa. *Ravitsemus katsaus* 30, 4-5.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kuusinen, K-L. 1993. Hoito-ohjeiden noudattaminen – yksilön ja ohjauksen ongelma. Teoksessa: Kuusinen, K-L. (toim.) 1993. *Terveydspsykologia*. Jyväskylä: WSOY, 98-126.
- Laine, T. 2007. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. Jyväskylä: PS-kustannus, 28-45.
- Laitakari, J., Miilunpalo, S., Pasanen, M. & Vuori I. 1989a. *Terveyskasvatus terveyskeskuksissa*. Helsinki: Lääkintöhallituksen julkaisuja.
- Laitakari, J. 1989b. *Terveyskasvatuksen suunnittelu*. Vammala: Sairaanhoidajien koulutussäätiö.
- Maguire, J. 2001. Fit and Flexible: The Fitness Industry, Personal Trainers and Emotional Service Labor. *Sociology of Sport Journal*. 18, 379–402.
- Manninen, K., Holmala, E. & Borg, P. 2004. *Sinä onnistut – Pysyvän painonpudotuksen salaisuudet*. Helsinki: Gummerus.
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Teoksessa Metsämuuronen, J. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Helsinki: International Methelp, 79-148.
- Mustajoki, P. 1999. *Yksilöllinen painonhallinta*. Juva: WSOY.
- Mustajoki, P. & Lappalainen, R. 2001. *Painonhallinta ohjaajan opas*. Hämeenlinna: Duodecim.
- Mustajoki, P. 2003. Miten potilas motivoituu hoitonsa aktiiviseksi osapuoleksi? *Suomen lääkäri* 42/2003. vsk 58. 35-37.

- Mustajoki, P. 2004. Motivoiva haastattelu. Diabetes ja lääkäri. 5/2004. vol 33. Suomen Diabetesliitto ry.
- Mustajoki, P. 2007. Ylipaino – tietoa lihavuudesta ja painonhallinnasta. Hämeenlinna: Duodecim.
- Mönkkönen, K. 1996. Asiantuntijasta asiantuntijaksi. Teoksessa Metteri, A. (toim.) Moniammatillisuus ja sosiaalityö. Helsinki: Edita, 51-66.
- Mönkkönen, K. 2002. Dialogisuus kommunikaationa ja suhteena. Vastaamisen, vallan ja vastuun merkitys sosiaalialan asiakastyön vuorovaikutuksessa. Kuopio: Kuopion yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Väitöskirja.
- Niemelä, H. 1998. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. (toim.) Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Helsinki: WSOY. 215-254.
- Närhi, A. & Frantsi, P. 1998. Psyykinen valmennus. Järkeä ja sydäntä. Helsinki: WSOY.
- Opetusministeriö, 2009. Urheiluopistoverkosto 2010-luvulla. Urheiluopistojen koulutuksen ja verkostoyhteistyön kehittämislinjauksia. Opetusministeriön julkaisuja 2009:41.
- Partanen, J. 1981. Teesejä valistuksesta. Teoksessa Hemánus, P., Partanen, J. & Virtanen, M. Virittävyiden ongelma. 9/1987. Julkaisuja sarja C. Tampereen yliopisto - Tiedotusopin laitos, 5-12.
- Pietilä, A., Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., Salminen, E & Sirola, K. 2002. Terveiden edistäminen Uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY.
- Poskiparta, M. 2002. Neuvonnan keinoin kohti terveystietämisen muutosta. Teoksessa Torkkola S. (toim.) 2002. Terveystietämistä. Vammala: Tammi, 24-35.
- Prochaska, J. O. & Marcus, B. H. 1994. The transtheoretical model: applications to exercise. Teoksessa R. K. Dishman (toim.) Advances in Exercise Adherence. Champaign, IL: Human Kinetics, 161-180.
- Prochaska, J. O. & Diclemente, C. C. 1997. The transteoretical approach: crossing traditional boundaries of change. Homewood, IL: Dorsey Press.
- Puhakainen, J. 1995. Kohti ihmisen valmentamista. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Puhakainen, J. 2002. Ihmisen arvo tässä ajassa. Vaasa: Ykkösoffset.
- Rauhala, L. 1982. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Gaudeamus.
- Rauhala, L. 1989. Ihmisen ykseys ja moninaisuus. Helsinki: Sairaanhoidajien koulutussäätiö.
- Raunio, K. 1999. Positivismi ja ihmistiede. Sosiaalitutkimuksen perustat ja käytännöt. Helsinki: Gaudeamus.

- Rauste von Wright, M. 1994. Opetussuunnitelma ja oppimiskäsitys. Teoksessa Kajanto, A. & Tuomisto, J. (toim.) Elinikäinen oppiminen. Jyväskylä: Gummerus, 115-141.
- Rauste von Wright, M. & von Wright, J. 1996. Oppiminen ja koulutus. Juva: WSOY.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa: Ruusuvuori, J. & Tittula, L. (toim.) 2005. Haastattelu - tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 22-56.
- Savola, J. 2007. Liikunnalliseen elämäntapaan aktivointi. Teoksessa Aura, O. & Sahi, T. (toim.) 2007. Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita, 63-80.
- Sukula, S. 2002. Osallistuva asiakas. Teoksessa: Torkkola S. (toim.) 2002. Terveysviestintä. Vammala: Tammi, 13-23.
- Suomen Kuntourheiluliitto. Julkaisematon Personal Trainer -koulutusmateriaali. FISAF. Koulutus Varalan Urheiluopistossa. 2005.
- Suomen Kuntourheiluliitto. [Tulostettu 16.12.2009]. Saatavilla www-muodossa: URL: <http://www.kunto.fi/koulutukset/kuntosalikoulutukset/fisaf_personal_trainer_koulutus/>.
- Tienari, J., Vaara, E. & Meriläinen S. 2005. Yhteisyyden rakentuminen haastattelussa. Teoksessa: Ruusuvuori, J. & Tittula, L. (toim.) 2005. Haastattelu - tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 103-124.
- Tuomisto, J. 1994. Elinikäisen oppimisen perusteet. Teoksessa Elinikäinen oppiminen. Vapaan sivistystyön 35. vuosikirja. Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura, 13-45.
- Valleala, U-M. 2007. Oppiiko vanha koira uusia temppuja? Näkökulmia aikuisten opiskeluun ja oppimiseen. Teokessa Collin, K. & Paloniemi, S. (toim.) Aikuiskasvatus tieteenä ja toimintakenttinä. Jyväskylä: PS-kustannus, 55-90.
- Virtanen, J. 2006. Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana. Teoksessa: Metsämuuronen, J. (toim.), Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Met-help, 149-214.
- Virtanen, M. 1984. Kaksi tapaa popularisoida. Teoksessa Hemánus, P., Partanen, J. & Virtanen, M. Virittävyiden ongelma. 9/1987. Julkaisuja sarja C. Tampereen yliopisto - Tiedotusopin laitos, 34-37.
- Virtanen, M. 1986. Vielä kerran virittävyys. Teoksessa Hemánus, P., Partanen, J. & Virtanen, M. Virittävyiden ongelma. 9/1987. Julkaisuja sarja C. Tampereen yliopisto - Tiedotusopin laitos, 38-41.
- Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2 tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, 91-121.

Ylöjärvi. [Viitattu 14.10.2009]. Saatavilla www-muodossa: <URL:
<http://www.ylojarvi.fi/palvelut/sosiaali-ja_terveyspalvelut/terveyspalvelut/terveyskioski/>.</p></div>
<div data-bbox="483 923 515 944" data-label="Page-Footer">
<p>63</p>
</div>

TEEMAHAASTATTELURUNKO

1. Miten määrittelet käsitteen Personal training?

- Haastateltavan käsitys?

2. Kerro vähän taustastasi Personal trainerina?

- Mikä koulutustausta?
- Muu mahdollinen koulutus ja/tai työ?
- Työvuodet valmentajana?
- Ikä?
- Oma liikuntataustasi, oletko itse ollut valmennettavana?

3. Millaisena koet roolisi valmennussuhteessa?

- Vaikuttavatko asiakkaiden TAVOITTEET, PERSOONA TAI ELÄMÄNTILANNE rooliisi (Valmentaja, kasvattaja, terapeutti, kaveri)?
- Kuvaile valmennusprosessia. Miten kaikki alkaa, entä onko mahdollista, että roolisi muuttuu valmennuksen aikana?
- Mikä on vaikeinta työssäsi?
- Mikä on parasta työssäsi?
- Millainen on haastava / vaikea asiakas?
- Valmentajan ”työkaluja” (elämäntapamuutosmalli, motivoiva haastattelu)
- Onko työllä erityispiirteitä?

4. Mikä on vuorovaikutuksen merkitys valmennussuhteessa?

- Kasvokkaiset tapaamiset vs. puhelin tai sähköposti yhteydenotot?
- Kuuntelemisen taidon merkitys?

5. Vastaako koulutus työn vaatimukseen / rooliodotuksiin?

- itsensä kehittäminen?

Saatekirje ja suostumuslomake

Teen opinnäytetyötäni

PERSONAL TRAININGISTA – HENKILÖKOHTAISESTA VALMENNUKSESTA, JOSSA SELVITÄN VALMENTAJIEN KOKEMUKSIA HEIHIN KOHDISTUVISTA ROOLIODOTUKSISTA.

Tällä kirjeellä kutsun Sinut osallistumaan Tampereen yliopiston kasvatustieteiden laitokselle tehtävään pro gradu -tutkimukseen.

Personal training on ihmisten valmentamista, joka koostuu: opastamisesta, valmentamisesta ja ohjaamisesta kohti asiakkaan itsensä asettamaa tavoitetta. Tutkimukseni tarkoituksena on syventää tietämystä valmentajien kokemuksista työnsä vaatimuksista ja rooliodotuksista. Avainasemassa tutkimuksen kannalta ovat haastateltavien omat kokemukset. Lisäksi pyrin tutkimuksessa selvittämään, miten koulutus vastaa työn vaatimuksiin. Tavoitteenani on myös selvittää, kuinka personal trainer voi kehittyä työssään. Tutkimus tehdään teemahaastatteluna, jossa aihealueeseen liittyvien teemojen avulla haastattelen tutkimukseen osallistuvaa hänen kokemuksistaan.

Tutkimukseen osallistujat on valittu harkiten niin, että molempien sukupuolten kokemuksia on yhtä paljon. Tutkittavien tunnistamattomuudesta ja nimettömyydestä pidetään tässä tutkimuksessa tiukasti kiinni. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja pyydän suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta. Kirjallisen suostumuksen pyydän haastattelutilanteessa. Kaikki tutkimuksessa kerättävä aineisto tulee jäämään ainoastaan minun ja tutkimukseni ohjaajan käyttöön.

Haastatteluajan sovin haastateltavan kanssa henkilökohtaisesti. Haastattelu vie aikaa noin 1-1½ t. Haastateltava voi kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen ja hän voi missä tahansa vaiheessa kysyä lisätietoja tutkimuksesta tai perua osallistumisensa tutkimukseen. Haastattelut tullaan haastateltavan luvalla nauhoittamaan ja haastattelussa esiin tulleita asioita voidaan käyttää lopullisessa tutkimusraportissa. Lopullisen tutkimusraportin lähetän haastatelluille tutustumista ja tietojen tarkistamista varten.

Ystävällisin terveisin,

Laura Kempas

aikuiskasvatustieteen opiskelija

Kasvatustieteiden laitos

SUOSTUMUSLOMAKE TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISEKSI

Olen saanut riittävästi tietoa henkilökohtaisesta valmennuksesta käsittelevästä pro gradu - tutkimuksesta ja haluan osallistua tutkimukseen. Olen tietoinen siitä, että osallistumiseni on täysin vapaaehtoista ja voin keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa ilman, että se vaikuttaa kohteluuni nyt tai vastaisuudessa.

Olen tietoinen, ettei henkilöllisyyteni ole tutkimuksesta tunnistettavissa, vaan tutkija pitää kiinni anonymisoinnista kaikkien antamieni tietojen suhteen. Olen saanut tiedon siitä, että haastatteluni tullaan nauhoittamaan ja aineistoa tullaan käyttämään vain tutkimuksessa. Osallistun tutkimukseen vapaaehtoisesti ymmärtäen, etteivät tutkimuksen tekijät luovuta minuun liittyvää haastattelumateriaalia kenellekään tutkimuksen ulkopuoliselle.

Paikka ja päiväys _____

Allekirjoitus _____

Nimen selvennys _____