

# Voimistelun valmennuskulttuuri 2025 Valmentajat

## TUTKIMUSRAPORTTI Suomen Voimisteluliitto VALMENTAJAT

# Sisällys

## JOHDANTO

Tutkimuksen taustaa ja tavoitteet

## JOHDANTO

Tutkimuksen taustaa ja tavoitteet

Aineiston keruu

Tietojenkäsittely ja raportointi

## YHTEENVETO TULOKSISTA

## VASTAAJAJOUKON RAKENNE

## MIKÄ VALMENTAMISESSA MOTIVOI?

## HYVÄ JA TAVOITTEELLINEN VALMENTAJA

## HAASTEET VALMENTAJAN TYÖSSÄ

## SEURAN TUKI

## VOIMISTELULIIITON TOIMINTA JA TYÖ VASTUULLISEN VOIMISTELUN ETEEN

## VOIMISTELUN SEURAAMINEN

## TOIVEITA VALMENNUSKULTTUURIN KEHITTÄMISEEN



# Johdanto

## Tutkimuksen taustaa ja tavoitteet

Suomen Voimisteluliitto toteutti vuonna 2022 ensimmäistä kertaa valmennuskulttuurikyselyn, jossa selvitettiin minkälaisena valmentajat kokevat laji- ja valmennuskulttuurin ja oman työnsä valmentajana. Tutkimuksessa selvitettiin myös valmentajien näkemyksiä siitä, kuinka hyvin Suomen Voimisteluliitto on onnistunut toiminnassaan ja kuinka toimintaa tulisi kehittää tulevaisuudessa ja minkälaista tukea valmentajat kokevat tarvitsevänsä.

Tämä tutkimus on seurantatutkimus vuoden 2022 tutkimukselle. Sen avulla on selvitetty, kuinka valmentaminen koetaan tällä hetkellä ja kuinka tilanne on muuttunut vuosien varrella.

Tutkimuksen tuloksia tullaan hyödyntämään Suomen Voimisteluliiton toiminnan ja valmennuskulttuurin kehittämisessä.

# Johdanto

## Aineiston keruu

Tutkimus toteutettiin sähköposti-informoituna internet-kyselynä 2.10.–21.10.2025 välisenä aikana. Tutkimuskutsu lähetettiin kaikille valmentajille, jotka valmentavat kilpailulisenssin urheilijoita. Kysely lähetettiin lisenssirekisterissä olevaan sähköpostiosoitteeseen. Kyselyn lähettämisestä on vastannut Taloustutkimus. Kysely lähetettiin 2022 valmentajalle, joista kyselyyn vastasi 327 (vastausprosentti 16%). Lisäksi Suomen Voimisteluliitto jakoi kutsua omissa kanavissaan. Tätä kautta kyselyyn vastasi 92 valmentajaa. Kaiken kaikkiaan kyselyyn vastasi 419 valmentajaa.

## Tietojen käsittely ja raportointi

Aineiston käsittely on tehty Taloustutkimus Oy:n ohjelmistoilla. Otosta ei ole painotettu. Tulokset esitetään pääosin graafisessa muodossa. Kaikki sanalliset vastaukset löytyvät myös tämän raportin liitteenä toimitetuista excel-tiedostosta ja osa myös tästä raportista.

Taloustutkimuksessa tutkimuksesta on vastannut Insight Director Erna Icen.

## Yhteenveto tuloksista



# Yhteenvedo tuloksista 1/2

Rakkaus lajiin on hyvin monelle valmentajalle syy valmentamiseen. Valmentajien motivaatio syntyy ja säilyy, kun he voivat seurata voimistelijoiden kehittymistä ja oppimista. Voimistelijoiden innostus ja motivaatio vaikuttaa myös valmentajien motivaatioon myönteisesti. Myös mahdollisuus jakaa omaa osaamistaan ja samalla itse kehittyä ja oppia uutta on motivoivaa. Valmentajien oman arvion mukaan heidän motivaationsa valmentamiseen on tällä hetkellä hyvä.

Omien kokemusten perusteella valmentajan uraa varauksetta olisi kuitenkin valmis suosittelemaan vain vajaa puolet vastaajista. Syiksi suosittelemattomuuteen mainitaan työn kuormittavuus, huono palkkaus suhteessa vastuuseen ja työmäärään, epämääräiset työajat sekä työn arvostuksen puute.

Valmentajat nimeävät valmentajan tärkeimmiksi ominaisuuksiksi taidon luoda hyvä harjoitusilmapiiri, valmennettavien tasapuolisen kohtelun, kannustamisen sekä rakentavan palautteen antamisen. Omina vahvuuksinaan he pitävät kykyä olla sopivasti vaativia ja kannustavia. Suuri osa mieltää itsensä myös helposti lähestyttäväksi. Valmentajien omien arvioiden perusteella eniten kehittymisen tarvetta on rakentavan palautteen antamisessa ja hyvän joukkuehengen luomisessa.

Suurimmaksi haasteeksi valmentajan työssä nähtiin muun elämän ja valmennustyön yhdistäminen. Toinen tärkeimmistä valmennustyöhön liittyvistä haasteista liittyy yhteistyöhön valmennettavien vanhempien kanssa. Aiempaa useammin esiin nousee lasten liikkumattomuudesta aiheutuvat haasteet.

Neljä viidestä valmentajasta on viimeisen kahden vuoden aikana kokenut väsymystä. Valmentajat vaikuttaisivat myös asettavan itselleen kovia vaatimuksia ja varmasti tästä syystä moni on kokenut oman osaamisensa riittämättömäksi ja kokenut myös epäonnistumisen tunteita. Voimistelijat sivuuttavat myös aiempaa useammin valmentajan antamat ohjeet tai käyttäytyvät ärsyttävästi, mikä lisää valmentajien työn haastavuutta.

Vaikka haasteita tulee eteen, niin valmentajilla näyttäisi kuitenkin olevan hyvät toimintatavat ja tukiverkosto. Ongelmatilanteet pyritään selvittämään keskustelemalla asianosaisten kanssa. Valmentajat hakevat myös vertaistukea muilta valmentajilta tai kääntyvät seuran edustajan puoleen käsitelläkseen eteen tulleita ongelmia yhdessä.

# Yhteenvedo tuloksista 2/2

Valmentajat kokevat, että heille tarjotaan riittävästi mahdollisuuksia oman osaamisen kehittämiseen. Kaksi kolmesta kokee, että etenemismahdollisuudet ovat yhdenvertaiset ja valmentajia kohdellaan tasapuolisesti. Sisäinen yhteistyö seuroissa on selvästi lisääntynyt. Valmentajat toivoisivat omalta seuraltaan tukea erityisesti työssäjaksamisessa.

Neljä viidestä valmentajasta kokee edenneensä urallaan toivomallaan tavalla. Jos uralla ei ole edetty toivotulla tavalla, syiksi mainitaan mm. ajanpuute, seuran rajoitteet sekä koulutukseen pääsemisen esteet.

Tieto Voimisteluliiton tekemästä työstä vastuullisen voimistelun eteen on tavoittanut valmentajat erinomaisesti.

Kolme neljästä on kokonaisuutena tyytyväisiä Voimisteluliiton tukeen valmennusosaamisensa kehittämässä. Lähes kaikilla on kokemuksia valmentajakoulutuksista ja niihin ollaan pääsääntöisesti hyvin tyytyväisiä. Voimisteluliiton toivottaisiin tarjoavan enemmän koulutuksia.

Kaksi kolmesta valmentajasta on tietoisia siitä, onko omassa seurassa vastuullisuusohjelma.

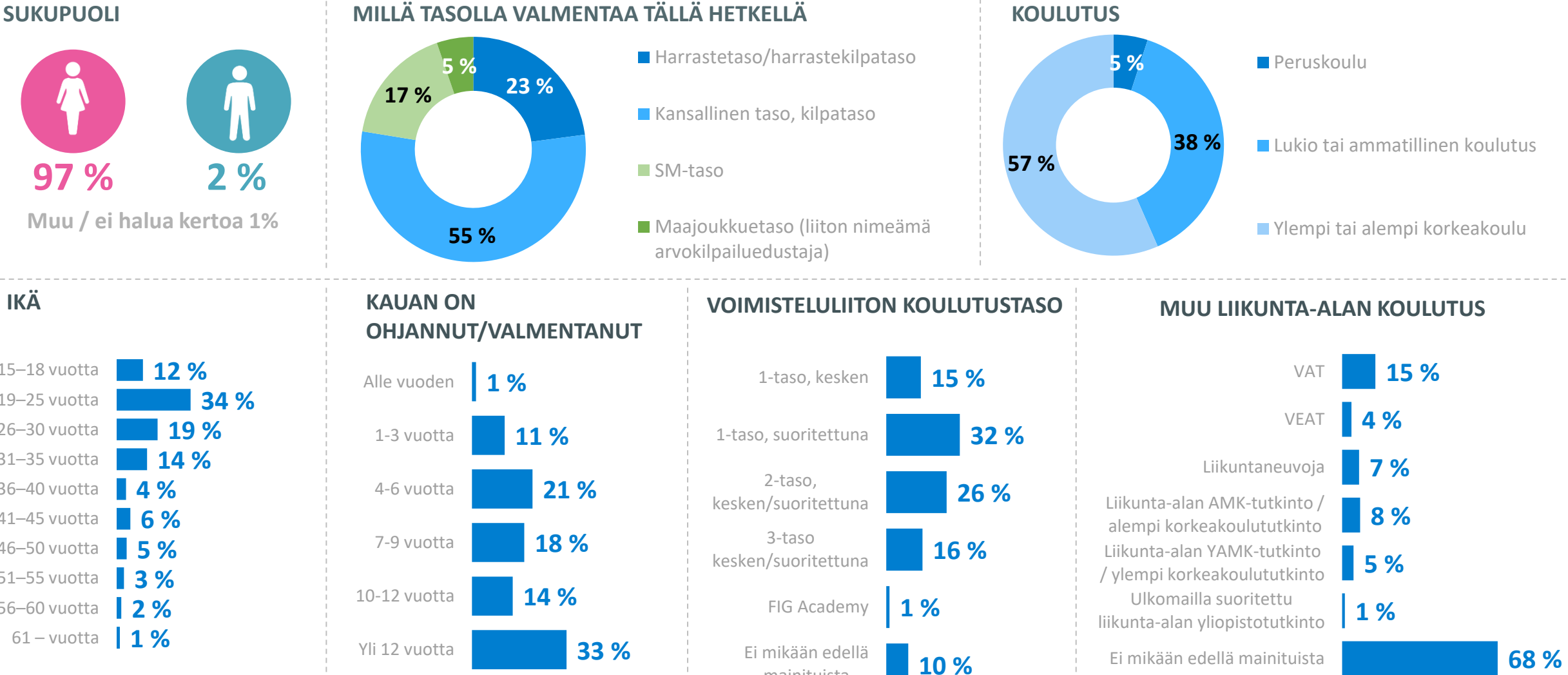
Valmentajat korostavat voimistelun ja valmennuskulttuurin kehittämisessä avoimuutta, tasapuolisuutta ja positiivisen ilmapiirin vahvistamista. On tärkeää nostaa esiin onnistumisia ja ruohonjuuritason työtä, eikä keskittyä vain huippu-urheiluun tai ongelmiin. Valmentajien osaamista ja hyvinvointia tulee tukea koulutuksilla, yhteisöllisyydellä ja reilulla palautteella, sekä puuttua epäkohtiin rohkeasti ja läpinäkyvästi. Lisäksi korostetaan lajien ja seurojen tasa-arvoa. Myös kohtuullisten kustannusten koetaan mahdollistavan laajemman osallistumisen. Valmentajat tuovat esiin myös tuomaritoiminnan kehittämisen eli selkeät säännöt, yhdenvertaisuuden ja palautteen antaminen.

# Vastaajajoukon rakenne



# Vastaajajoukon rakenne

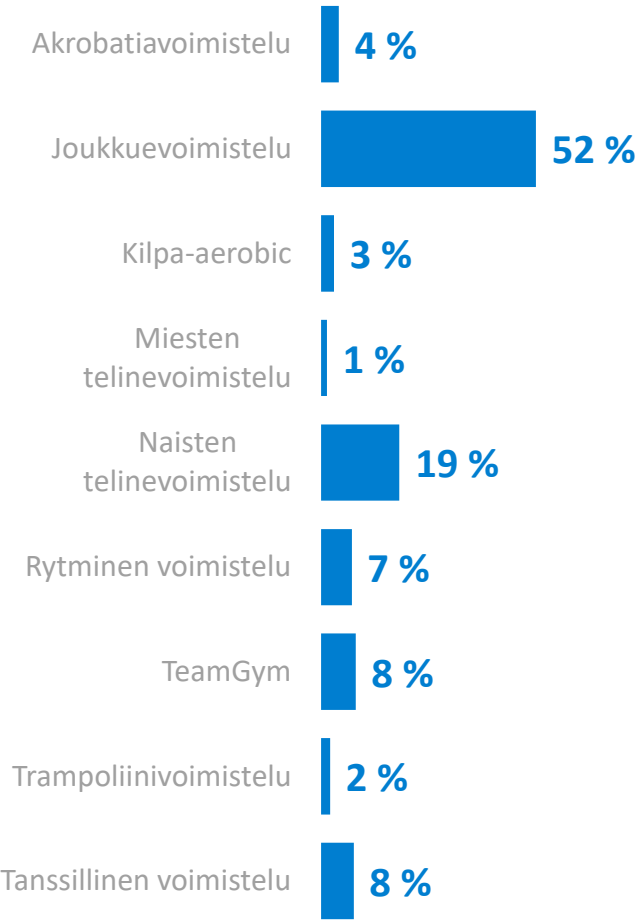
Kaikki vastaajat, n=419



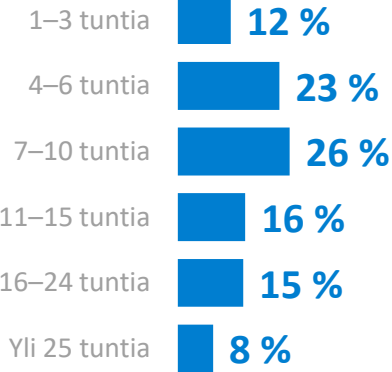
# Vastaajajoukon rakenne

Kaikki vastaajat, n=419

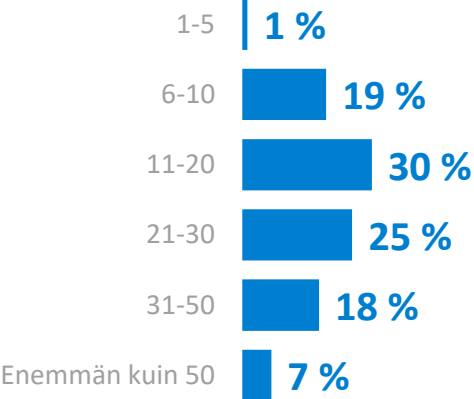
## PÄÄASIALLINEN VALMENNUSLAJI



## VIIKOSSA VALMENNUSTUNTEJA

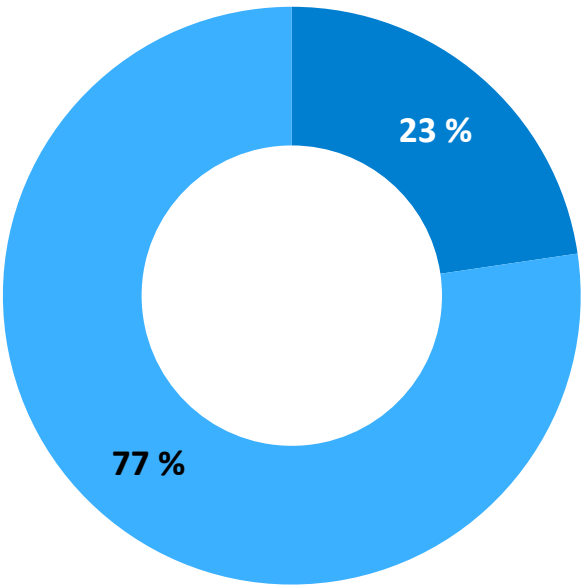


## VALMENNETTAVIA VOIMISTELIJOITA



## TOIMIIKO VALMENTAJANA PÄÄTOIMISESTI VAI MUUN TYÖN/OPISKELUN OHELLA

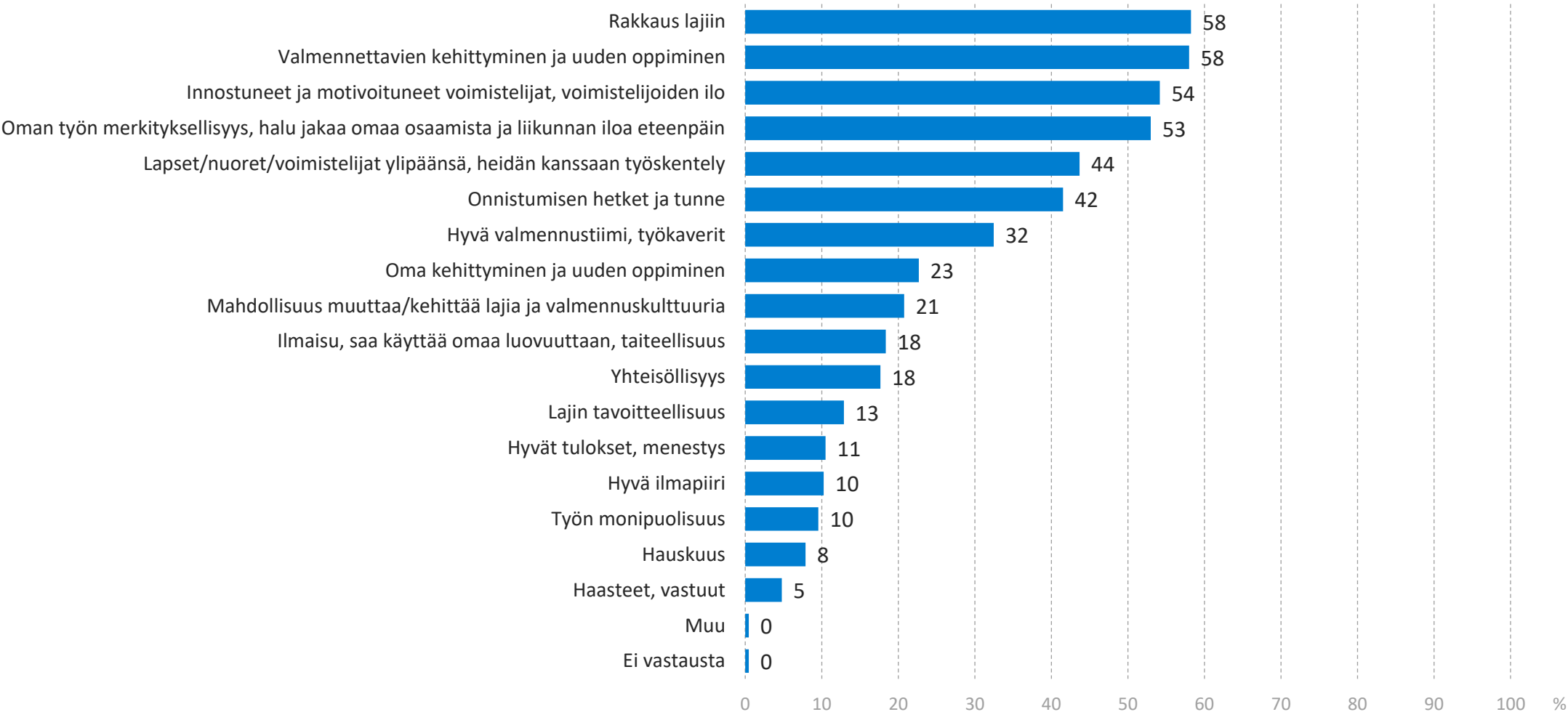
- Olen päätoiminen valmentaja
- Valmennan muun työn/opiskelun ohella



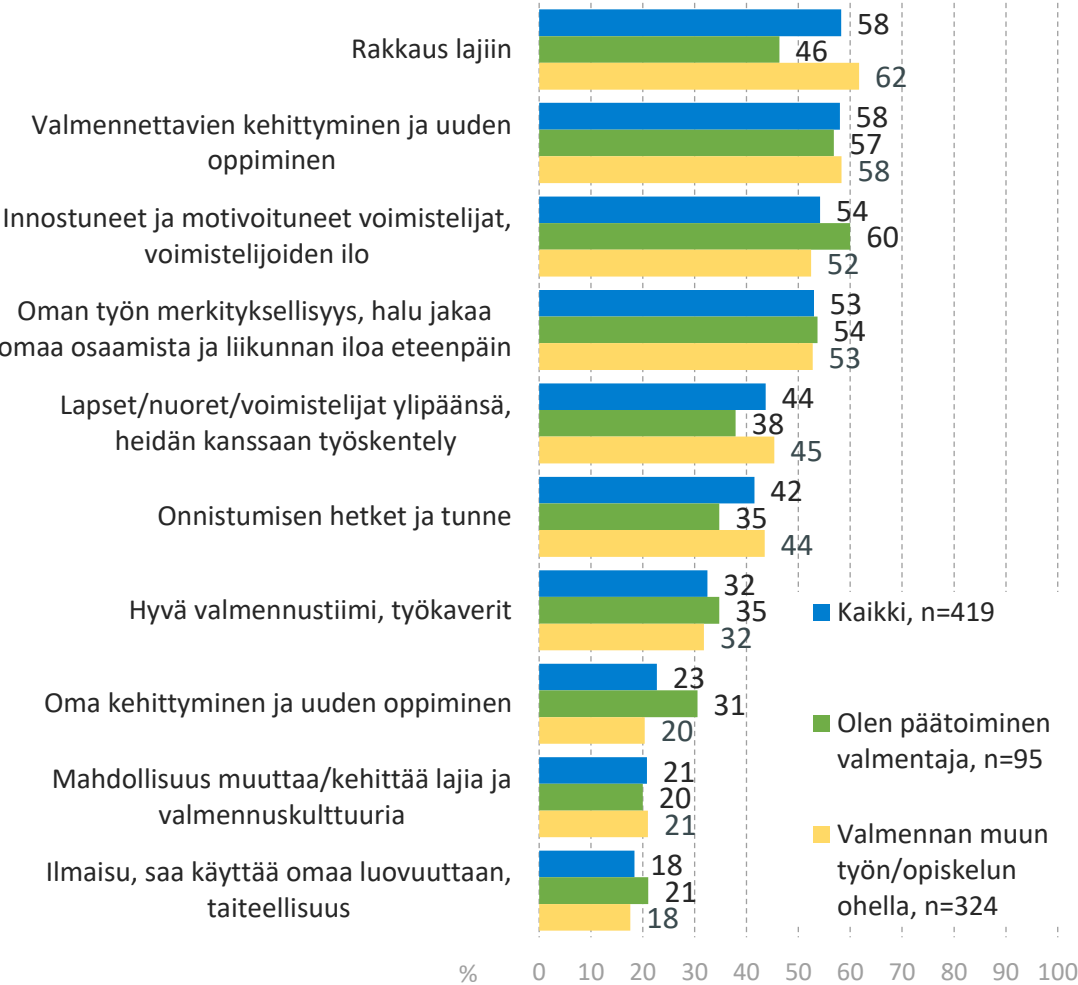
# Mikä valmentamisessa motivoi?



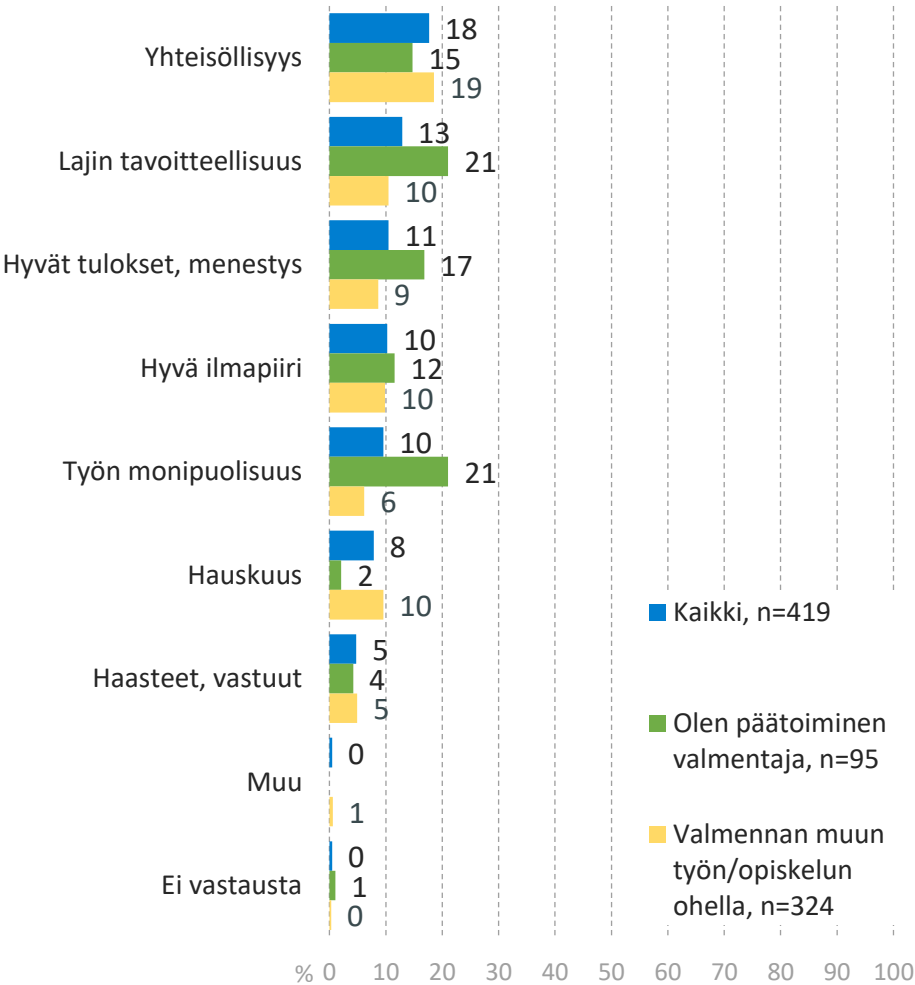
# Mikä innostaa ja motivoi sinua valmentajan työssäsi?



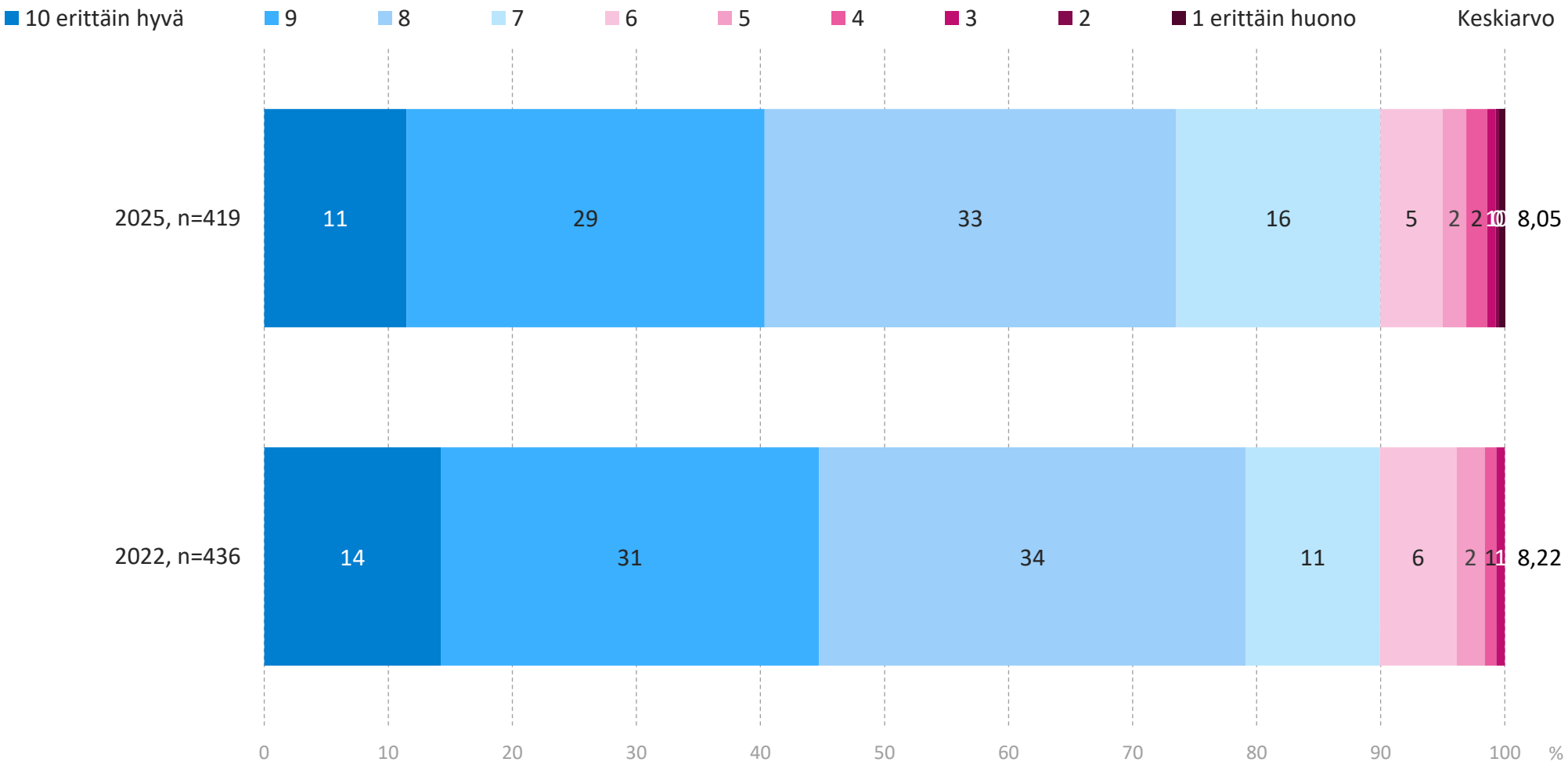
# Mikä innostaa ja motivoi sinua valmentajan työssäsi?



n=kaikki vastaajat

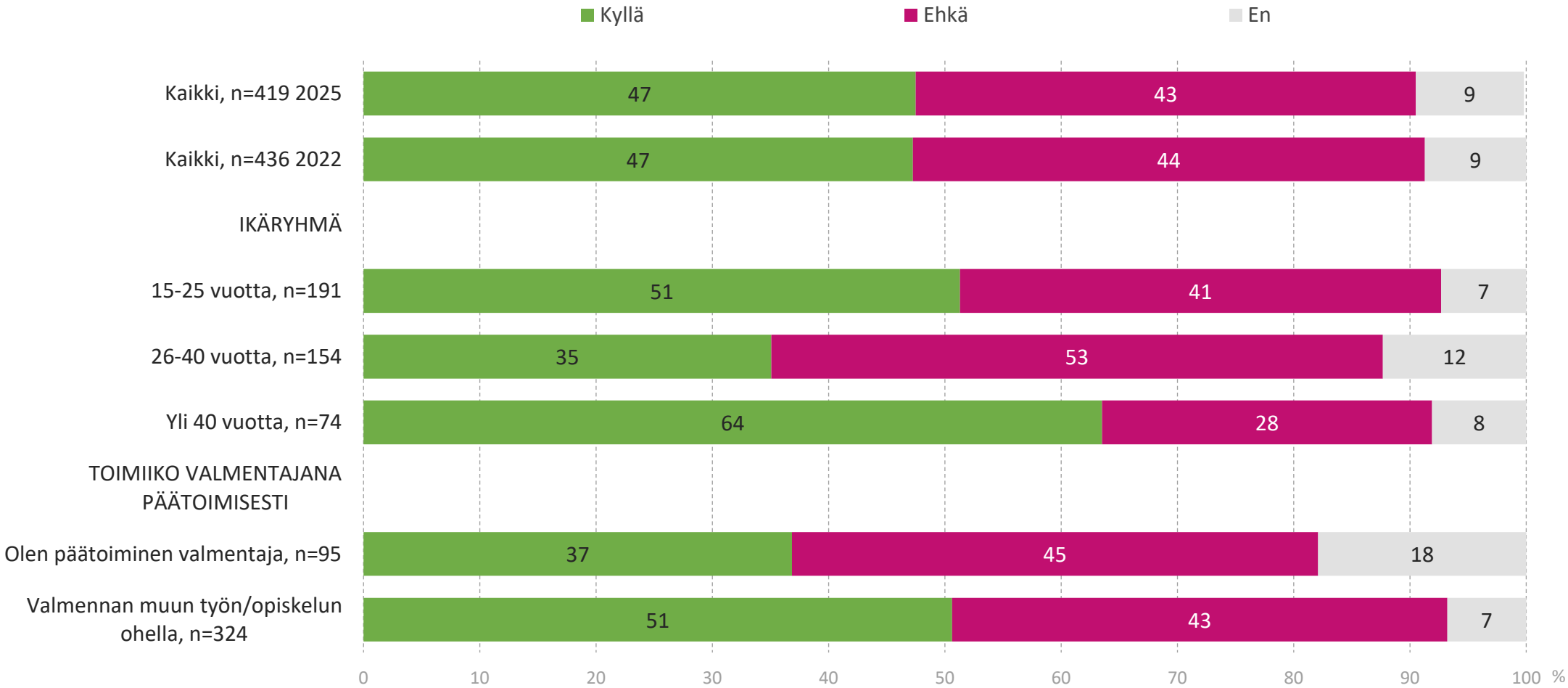


# Miten arvioisit omaa motivaatiotasi valmentajan työssä viimeisen vuoden aikana?



n=kaikki vastaajat

# Suosittelisitko valmentajan uraa/tehtävää kaverillesi tai tuttavallesi?



n=kaikki vastaajat

# Miksi et suosittelisi?

” Huono palkka suhteessa vastuihin.

Ilta- ja viikonloppu työ, palkka ei ole suhteessa työn vaatimusten kanssa. Työn rankkuus.

Työ on usein todella kuormittavaa. Raja töiden ja vapaa-ajan välillä häilyvä, joka johtaa helposti siihen, että olet töissä ympärivuorokauden. Alan arvostus on myös ajoittain heikko, ja vanhempien suunnalta tulevat aika ajoin kommentit epäasiallisia.

Työajat ovat täysin päinvastaiset kuin suurimmalla osalla muista ihmisistä, mikä vaikeuttaa muuta elämää pitkän päälle hyvin paljon. Voimistelumaailman arvot ja työntekotavat (lähinnä ehkä tässä ei-tietopohjaisuus ja kriittisen ajattelun sivuuttaminen) eivät ehkä myöskään kohtaa aina omia tai lähipiirini arvoja, mikä saa välillä kokemaan aikamoista turhautumista. Voimistelumaailma tuntuu olevan liian kiinni menneissä käytännöissä - edelleen.

Vie todella paljon omaa vapaa-aikaa myös treenien pitämisen ulkopuolella, mikä tarkoittaa myös paljon palkatonta työtä.

Voisin suositella seurassa, jossa hommat toimii.

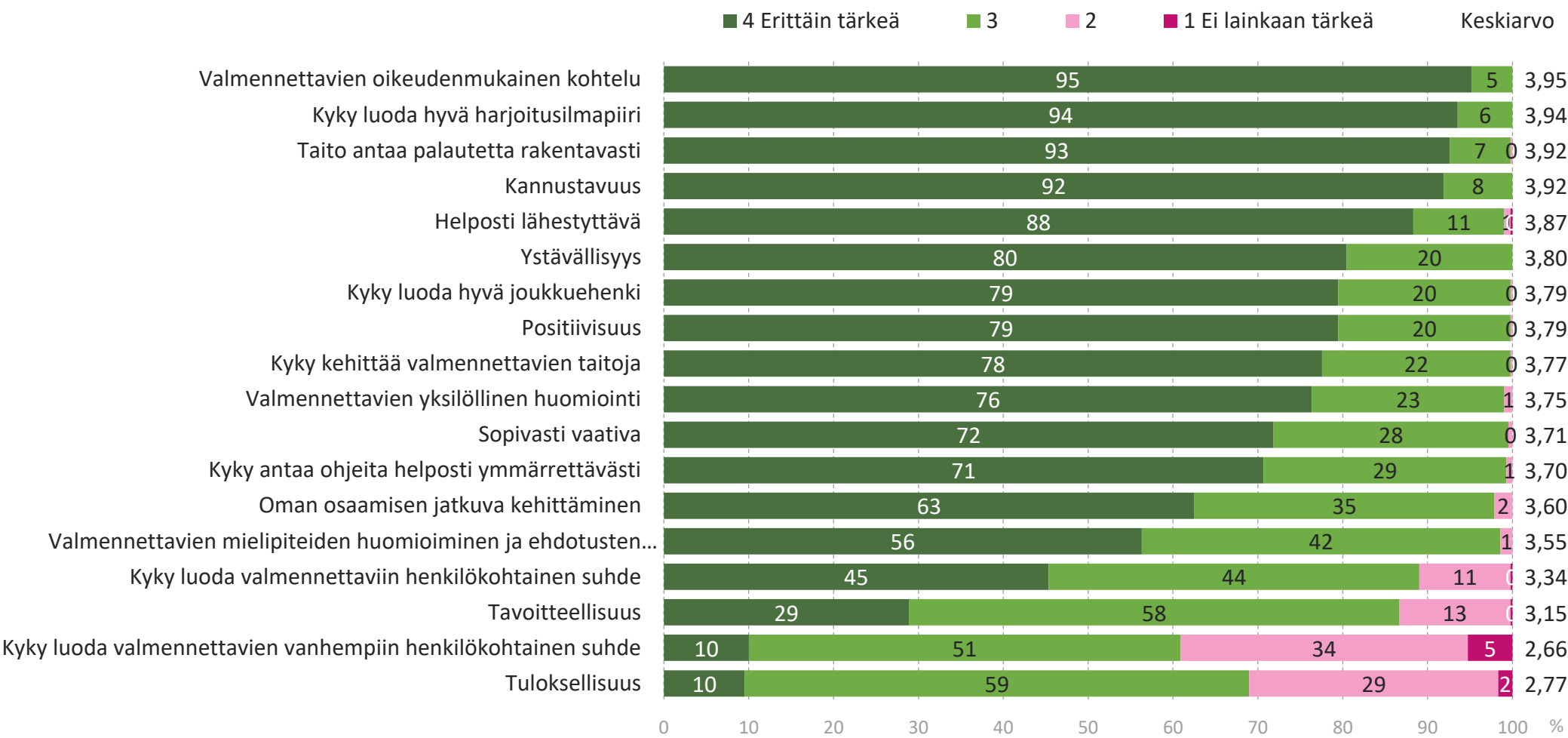
”



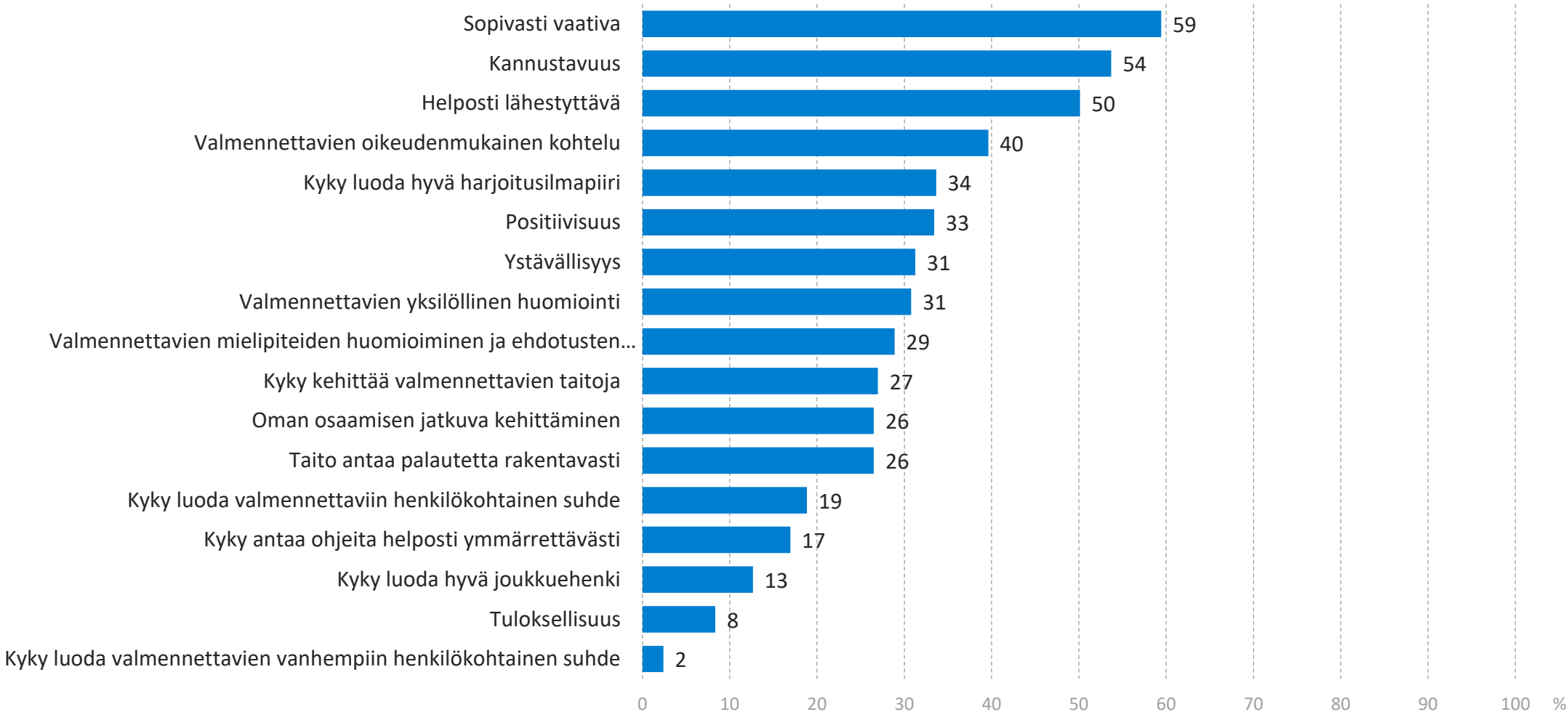
# Hyvä ja tavoitteellinen valmentaja



# Jos mietit, minkälainen on omasta mielestäsi hyvä valmentaja, niin kuinka tärkeitä seuraavat ominaisuudet mielestäsi ovat?



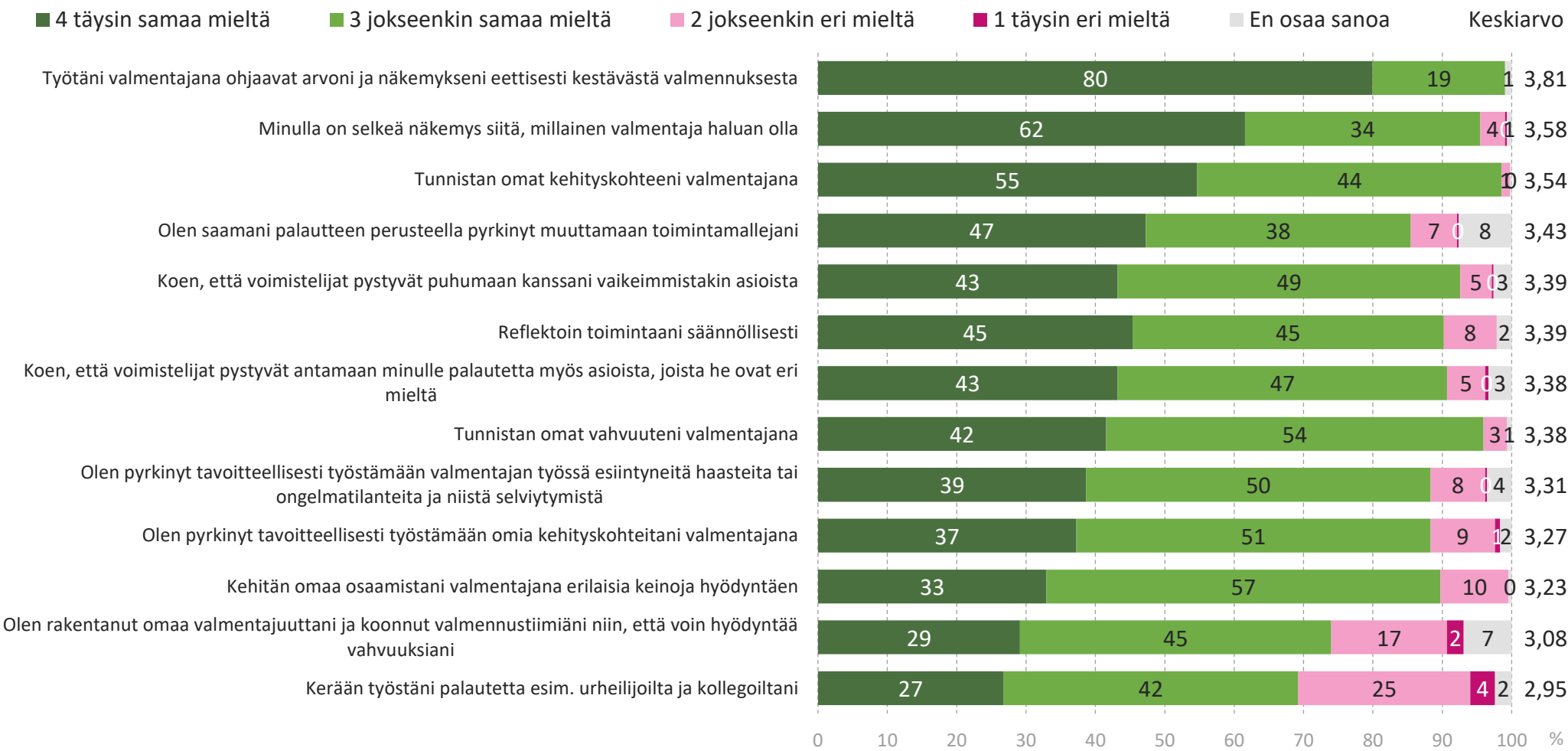
# Mitkä ovat omia vahvuuksiasi valmentajan työssäsi?



# Valmentajien tärkeimmät kehityskohteet omiin arvioihinsa pohjautuen ovat rakentavan palautteen antaminen ja hyvän joukkuehengen luominen

|                                                                        | Ominaisuuden<br>tärkeys(sijoitus) | Oma osaaminen<br>(sijoitus) | Erotus    |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-----------|
| Valmennettavien oikeudenmukainen kohtelu                               | 1                                 | 4                           | -3        |
| Kyky luoda hyvä harjoitusilmapiiri                                     | 2                                 | 5                           | -3        |
| <b>Taito antaa palautetta rakentavasti</b>                             | <b>3</b>                          | <b>12</b>                   | <b>-9</b> |
| Kannustavuus                                                           | 4                                 | 2                           | 2         |
| Helposti lähestyttävä                                                  | 5                                 | 3                           | 2         |
| Ystävällisyys                                                          | 6                                 | 7                           | -1        |
| <b>Kyky luoda hyvä joukkuehenki</b>                                    | <b>7</b>                          | <b>15</b>                   | <b>-8</b> |
| Positiivisuus                                                          | 8                                 | 6                           | 2         |
| Kyky kehittää valmennettavien taitoja                                  | 9                                 | 10                          | -1        |
| Valmennettavien yksilöllinen huomiointi                                | 10                                | 8                           | 2         |
| Sopivasti vaativa                                                      | 11                                | 1                           | 10        |
| Kyky antaa ohjeita helposti ymmärrettävästi                            | 12                                | 14                          | -2        |
| Oman osaamisen jatkuva kehittäminen                                    | 13                                | 11                          | 2         |
| Valmennettavien mielipiteiden huomioiminen ja ehdotusten kuunteleminen | 14                                | 9                           | 5         |
| Kyky luoda valmennettaviin henkilökohtainen suhde                      | 15                                | 13                          | 2         |
| Kyky luoda valmennettavien vanhempiin henkilökohtainen suhde           | 17                                | 17                          | 0         |
| Tuloksellisuus                                                         | 18                                | 16                          | 2         |

# Mieti omaa toimintaasi valmentajana viimeisen vuoden ajalta, ja arvioi seuraavien väittämien paikkansapitävyyttä



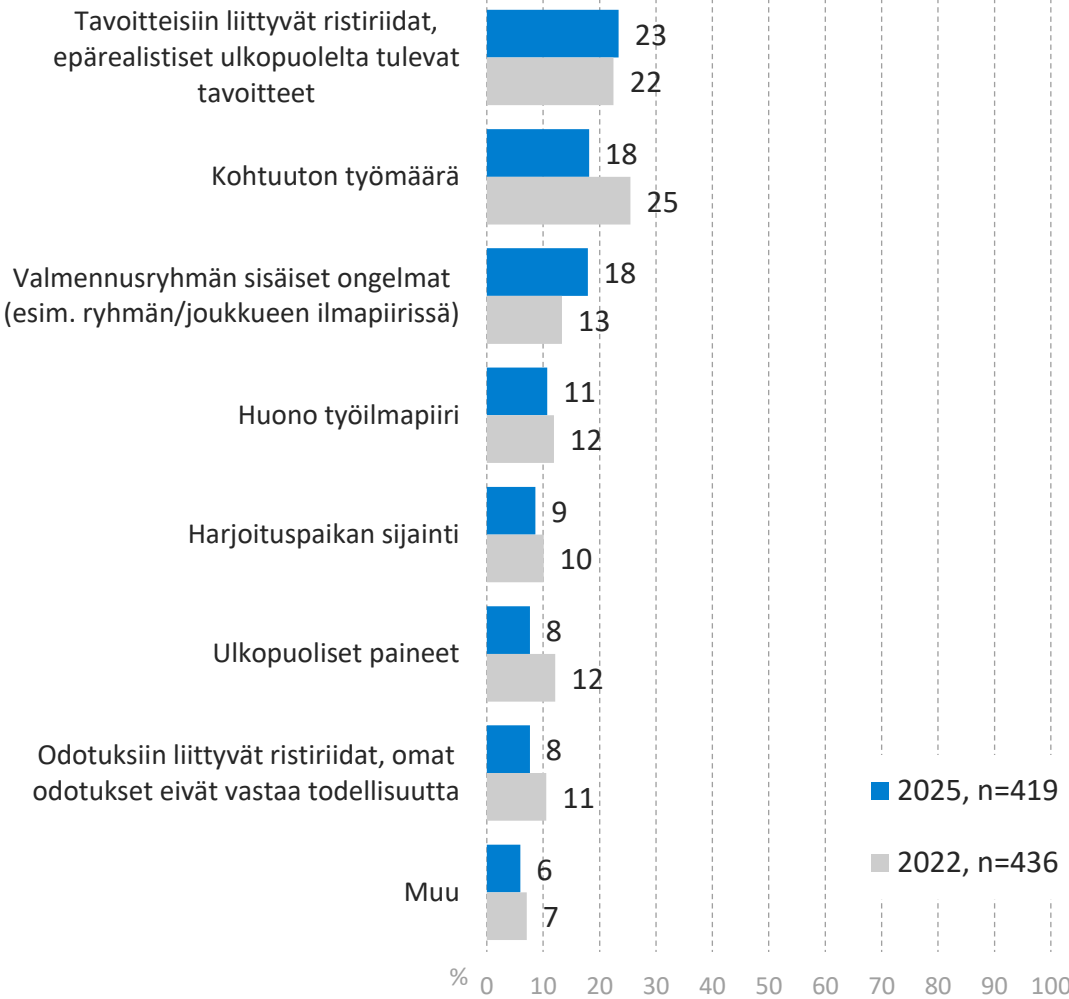
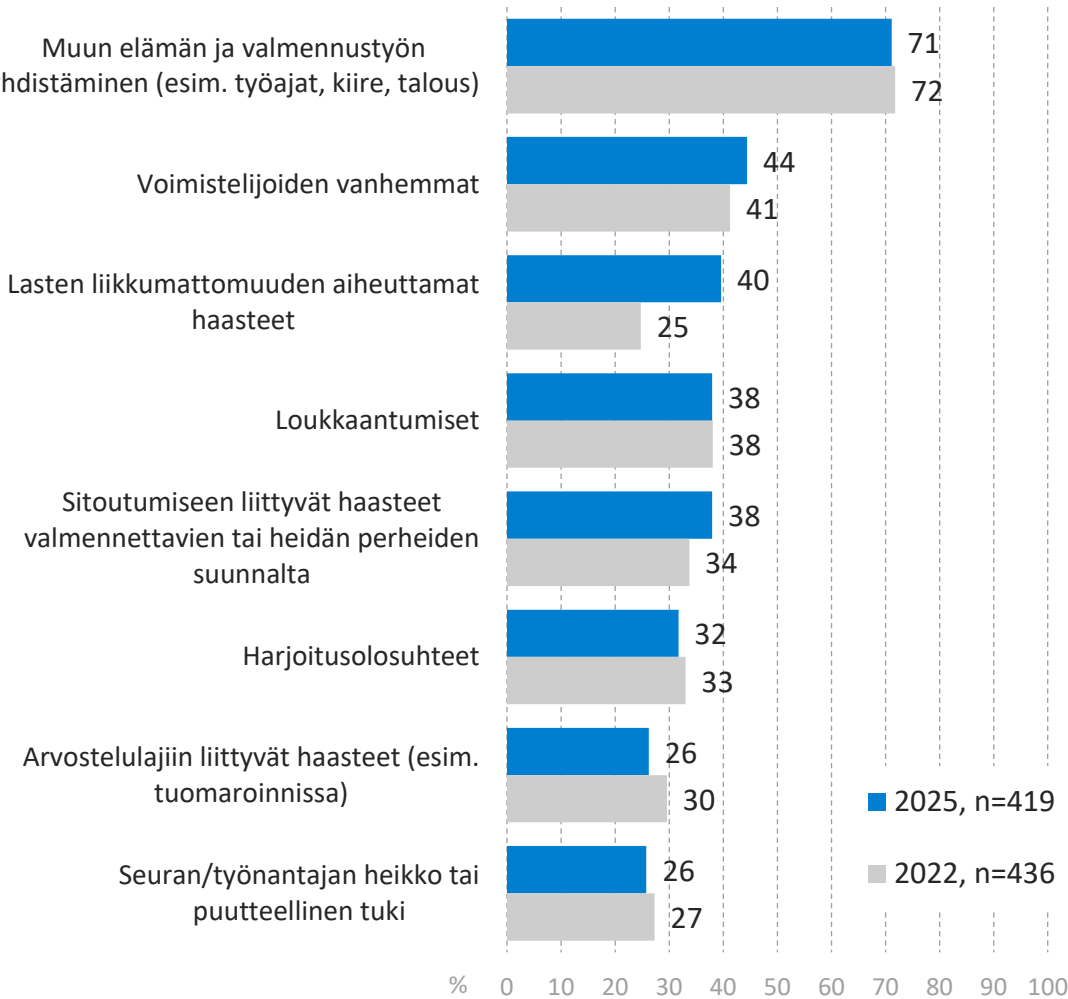
# Haasteet valmentajan työssä



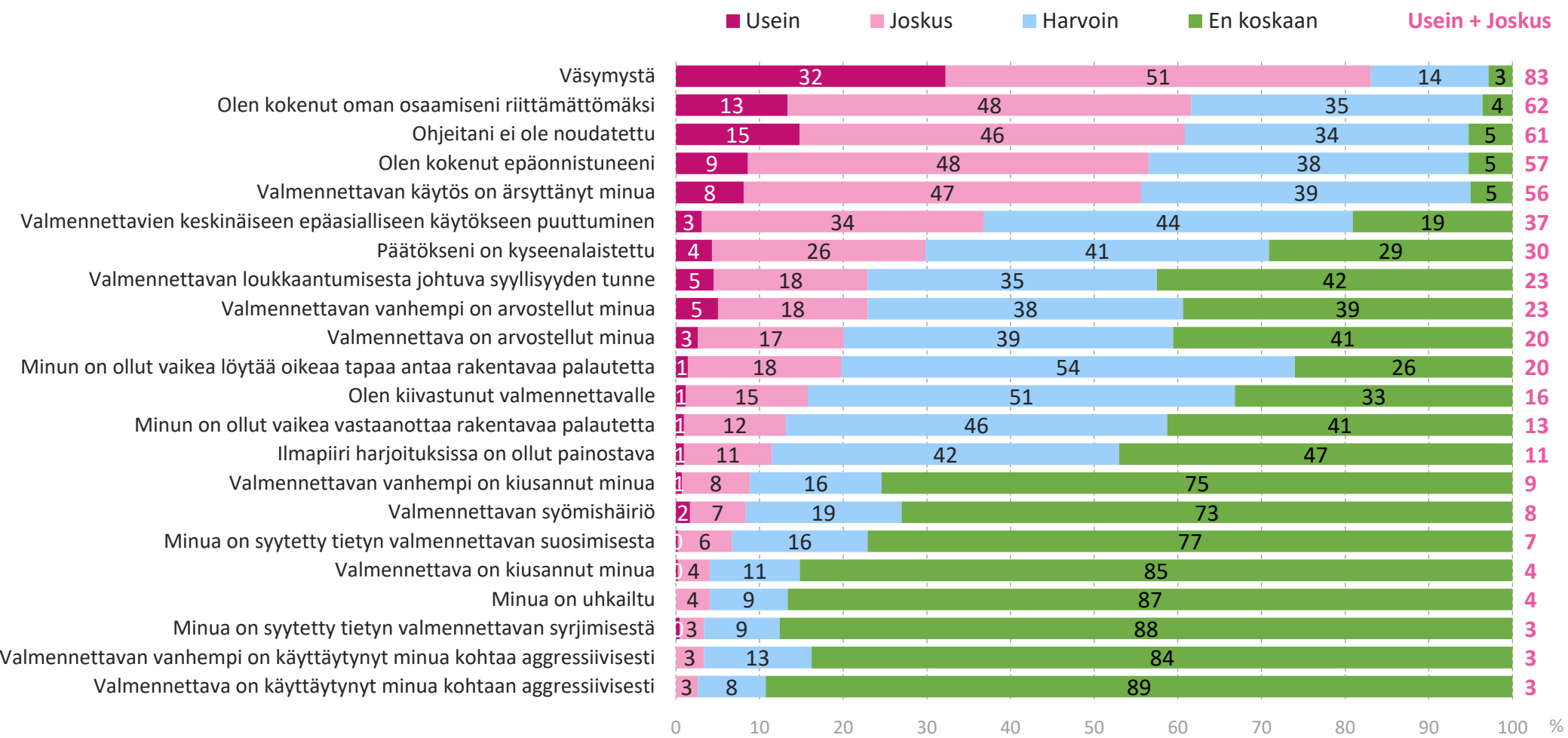
# Minkälaiset asiat ja tilanteet koet haasteellisiksi valmennustyössä?



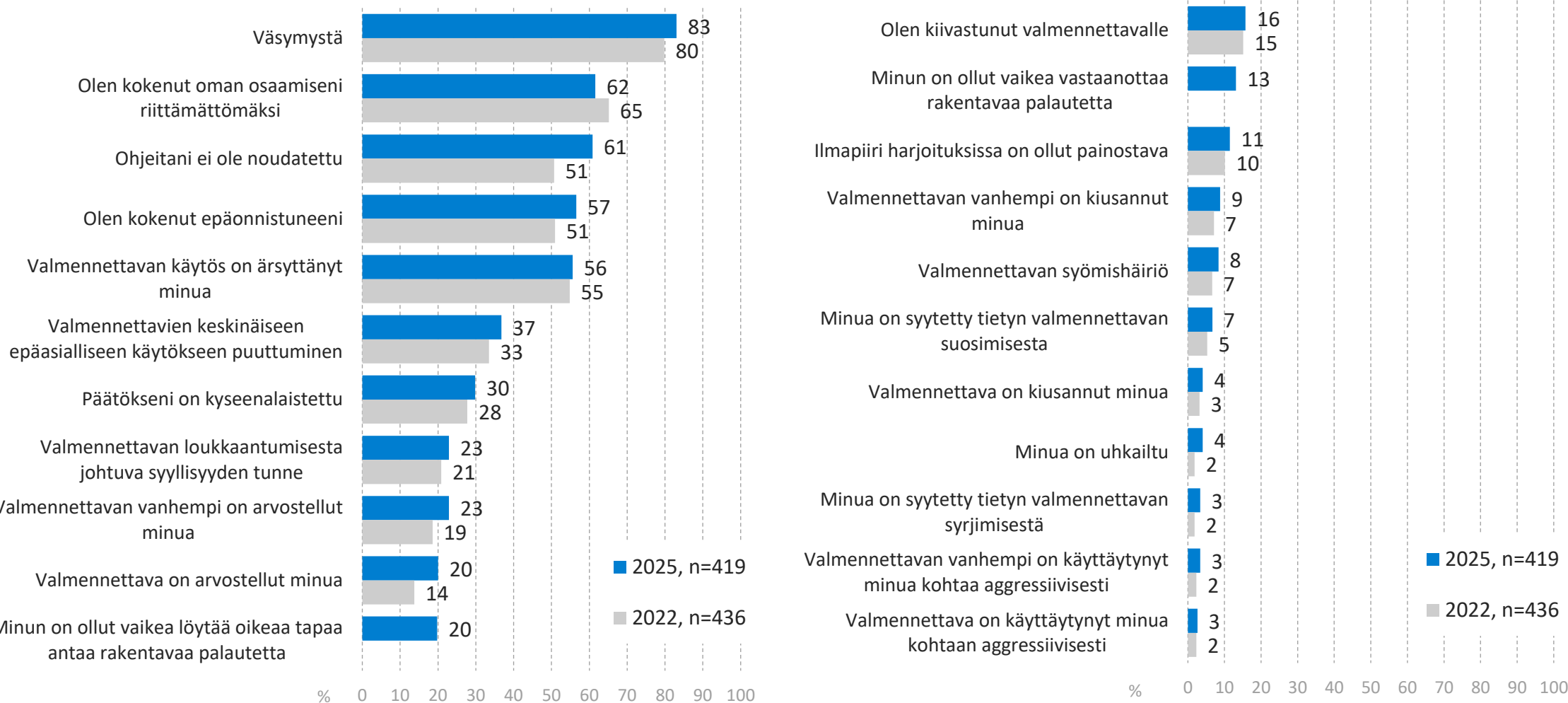
# Minkälaiset asiat ja tilanteet koet haasteellisiksi valmennustyössä?



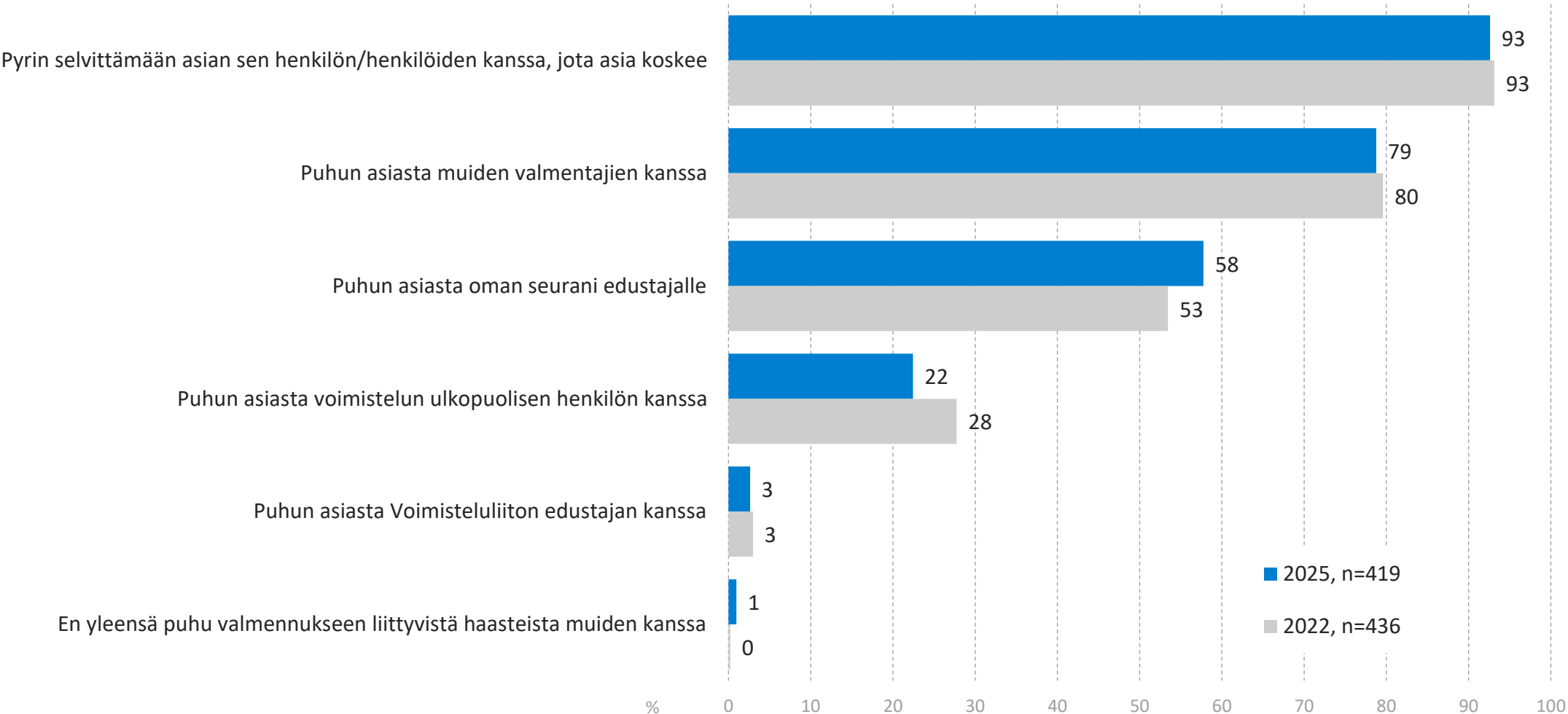
# Mitä seuraavia tilanteita olet kohdannut valmennustyössäsi viimeisen vuoden aikana?



# Mitä seuraavia tilanteita olet kohdannut valmennustyössäsi viimeisen vuoden aikana? (Usein + Joskus %-osuudet)



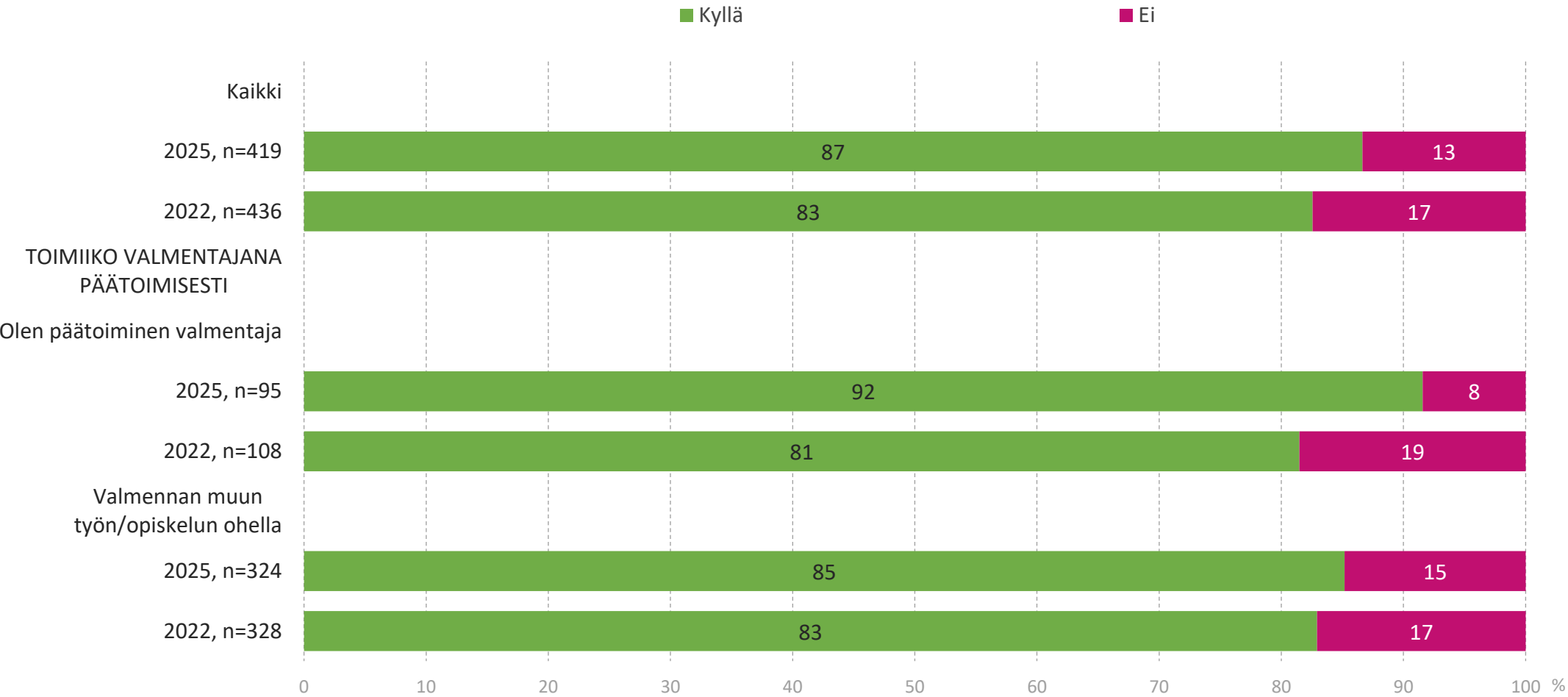
# Kohdatessasi haasteita tai ongelmia valmennustyössä, kuinka sinulla tyypillisesti on tapana toimia?



# Seuran tuki

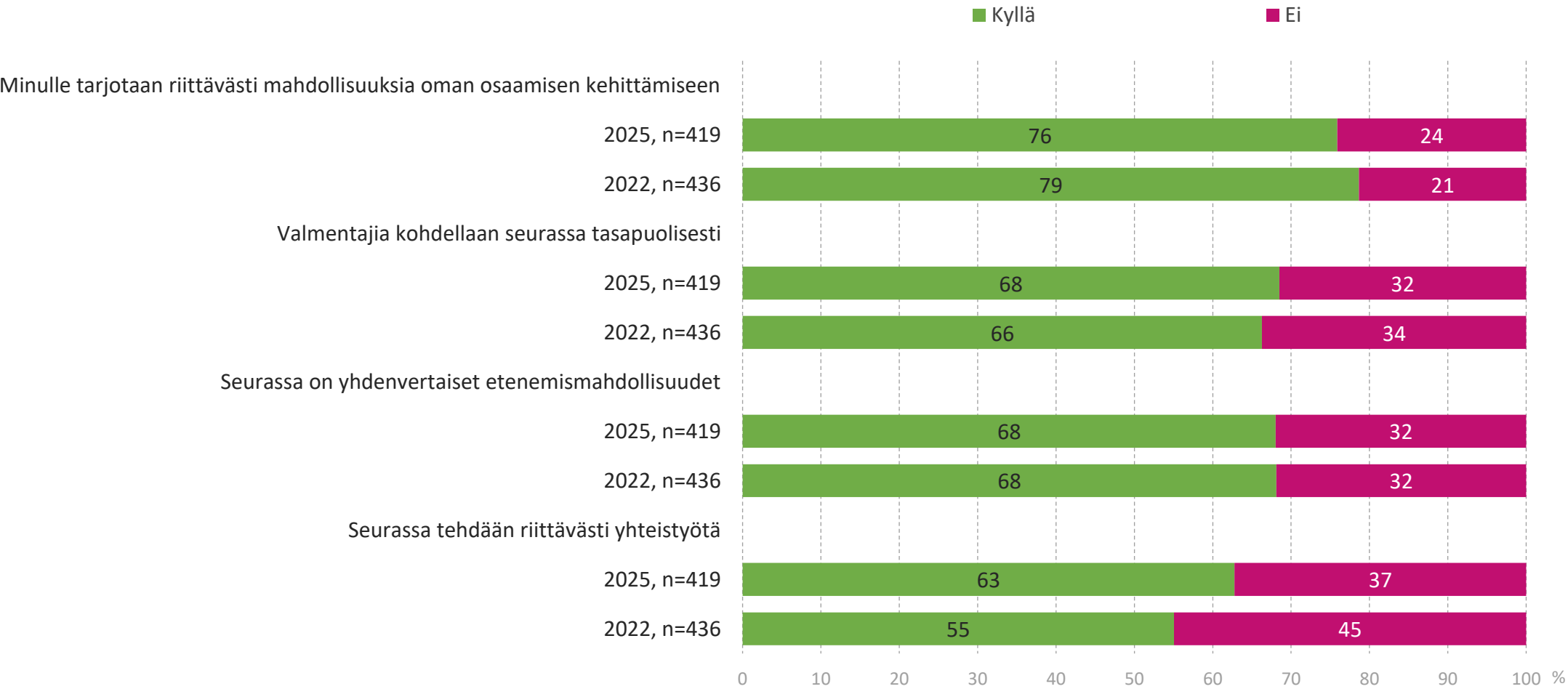


# Oletko edennyt valmentajan urallasi haluamallasi tavalla?



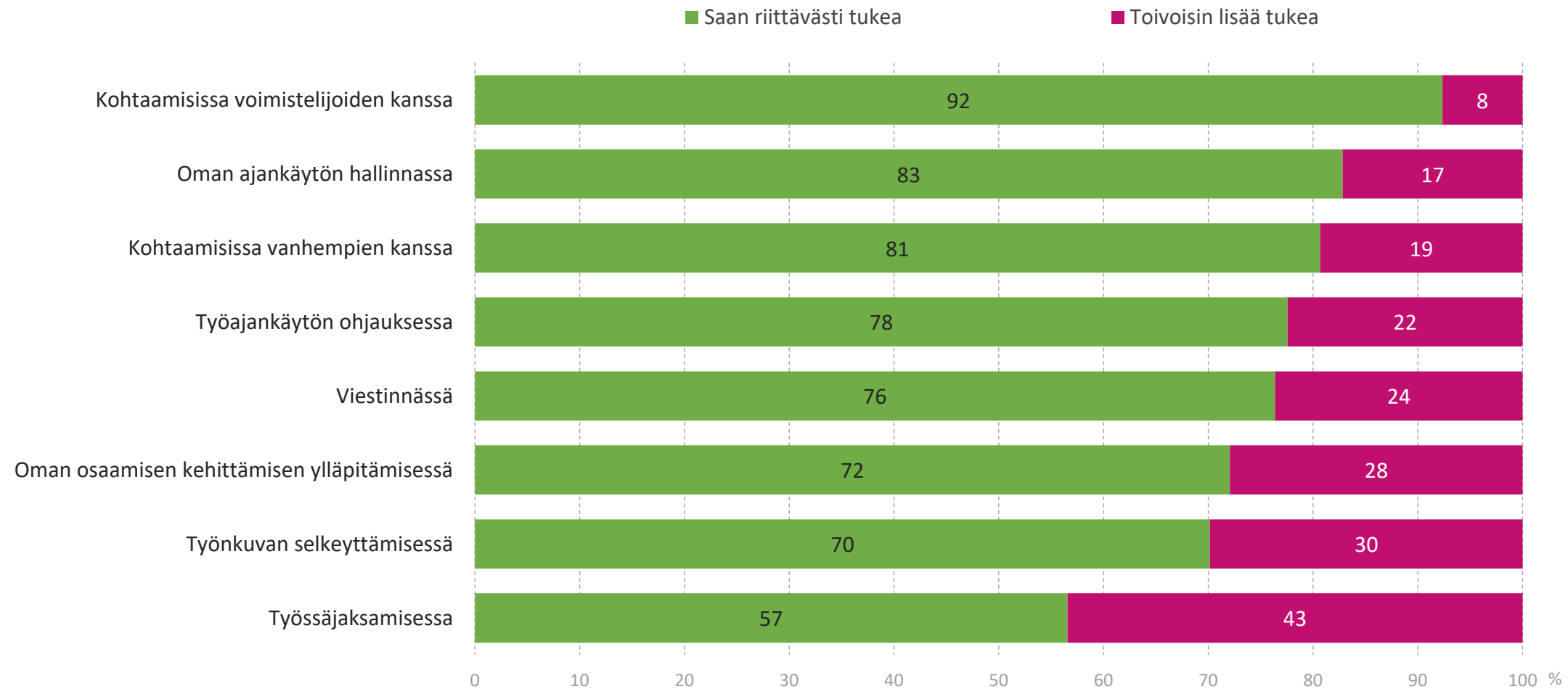
n=kaikki vastaajat

# Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

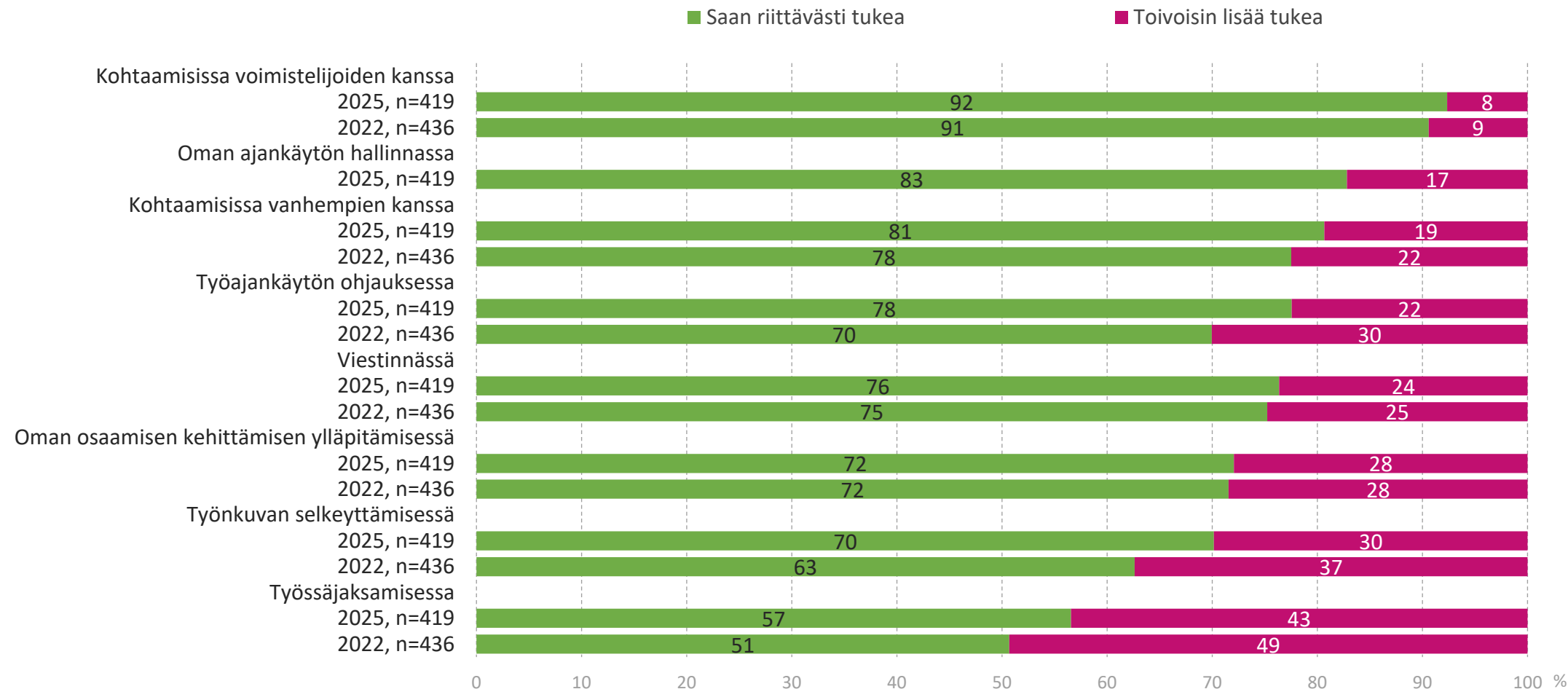


n=kaikki vastaajat

# Jos mietit oman seurasi tällä hetkellä tarjoamaa tukea valmennustyössäsi, koetko tällä hetkellä saavasi riittävästi tukea vai kaipaisitko sitä lisää?



# Jos mietit oman seurasi tällä hetkellä tarjoamaa tukea valmennustyössäsi, koetko tällä hetkellä saavasi riittävästi tukea vai kaipaisitko sitä lisää?



# Voimisteluliiton toiminta ja työ vastuullisen voimistelun eteen

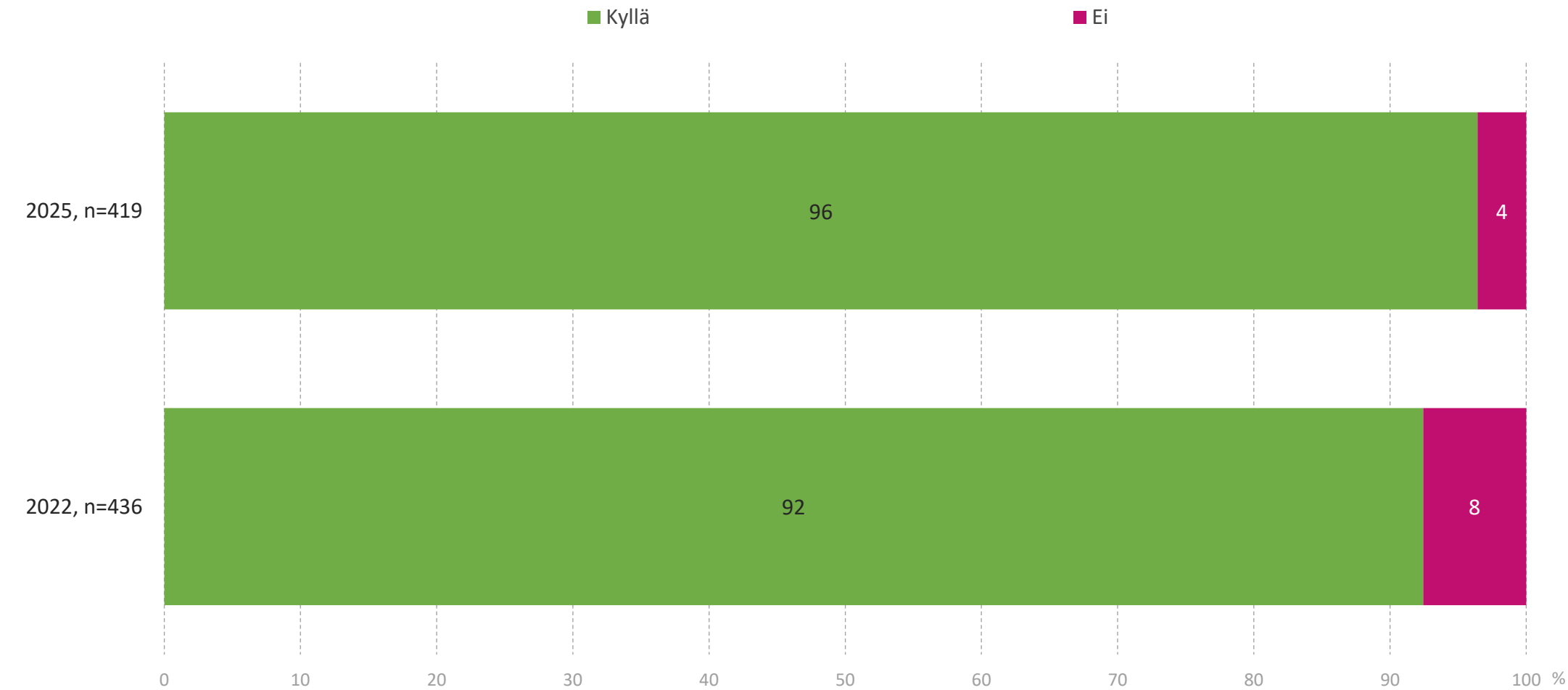


VOIMISTELIJAT  
KERTOVAT

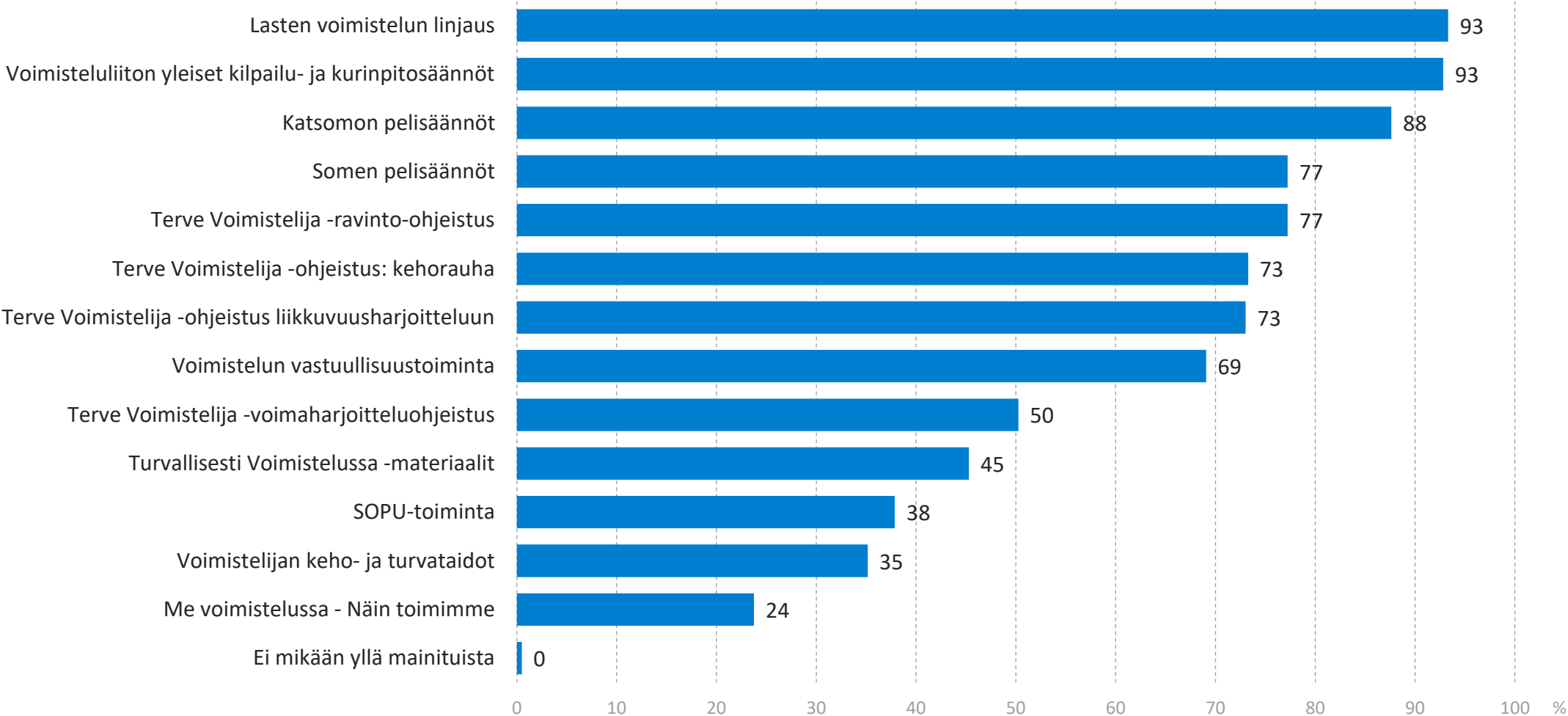
Voimisteluliiton vastuullisen  
voimistelun eteen tekemä työ  
tunnetaan jo hyvin, mutta  
seurojen omat  
vastuullisuusohjelmat tunnetaan  
vielä heikosti.



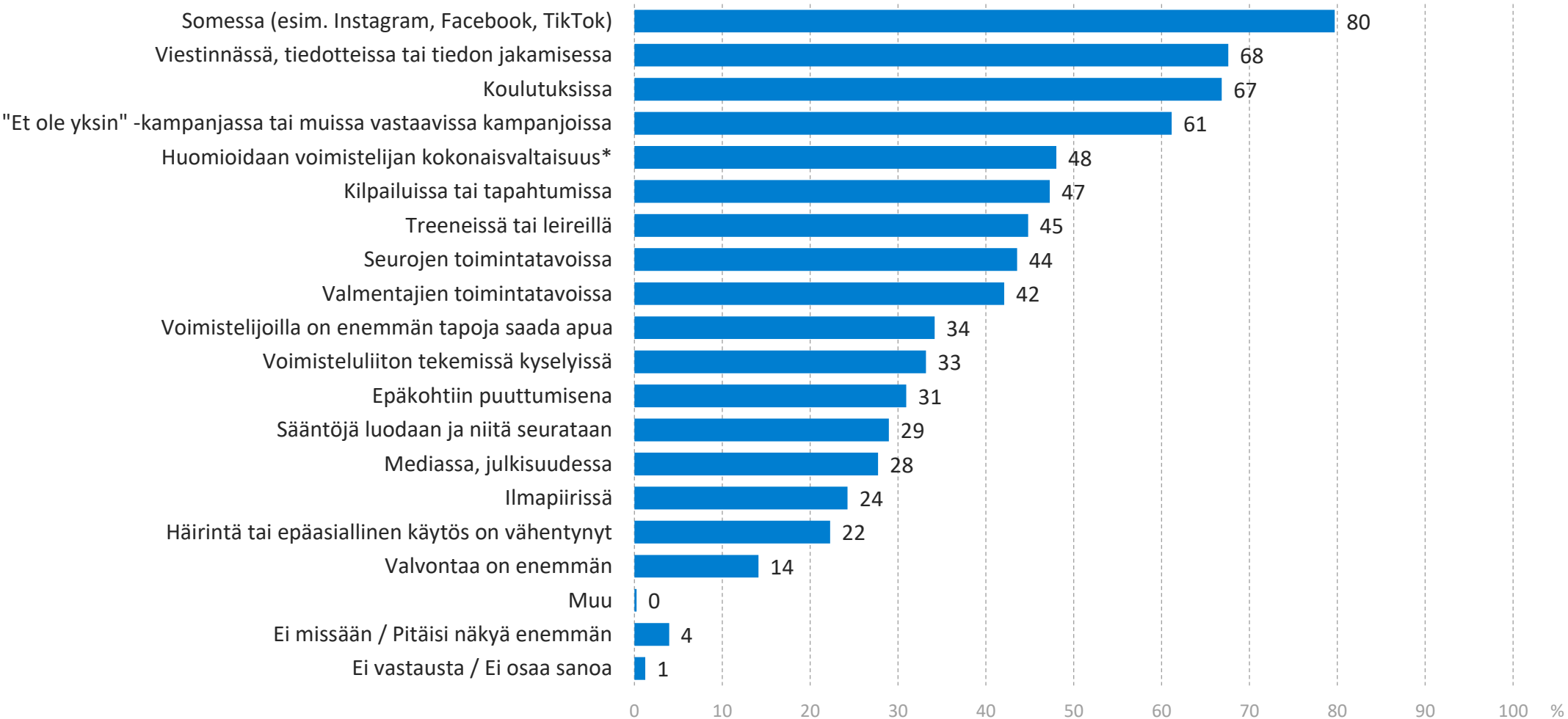
# Tiedätkö, että Voimisteluliitto tekee työtä vastuullisen voimistelun eteen?



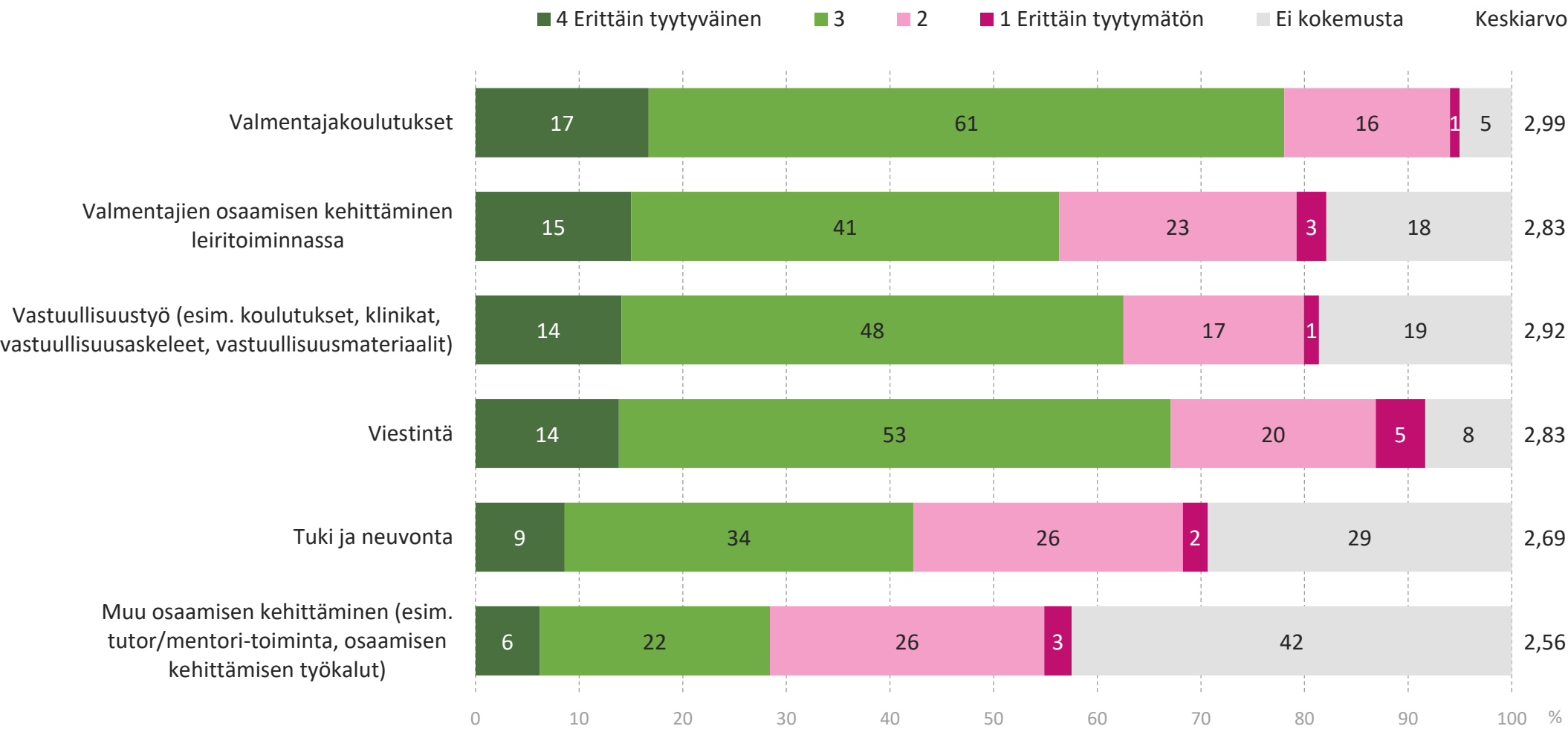
# Mitkä Voimisteluliiton linjauksista on sinulle tuttuja?



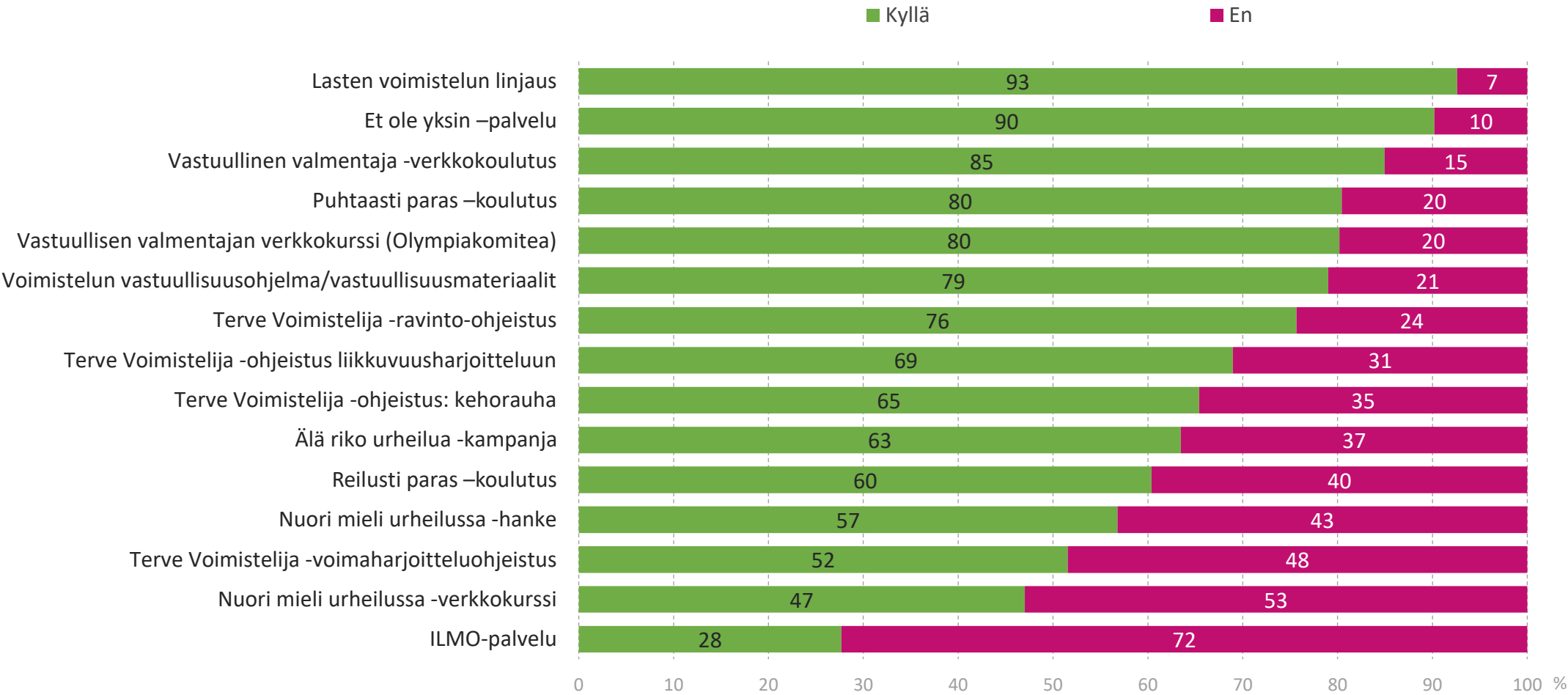
# Miten tai missä tämä vastuullisen voimistelun eteen tehty työ mielestäsi näkyy? Valitse kaikki mielestäsi sopivat vaihtoehdot.



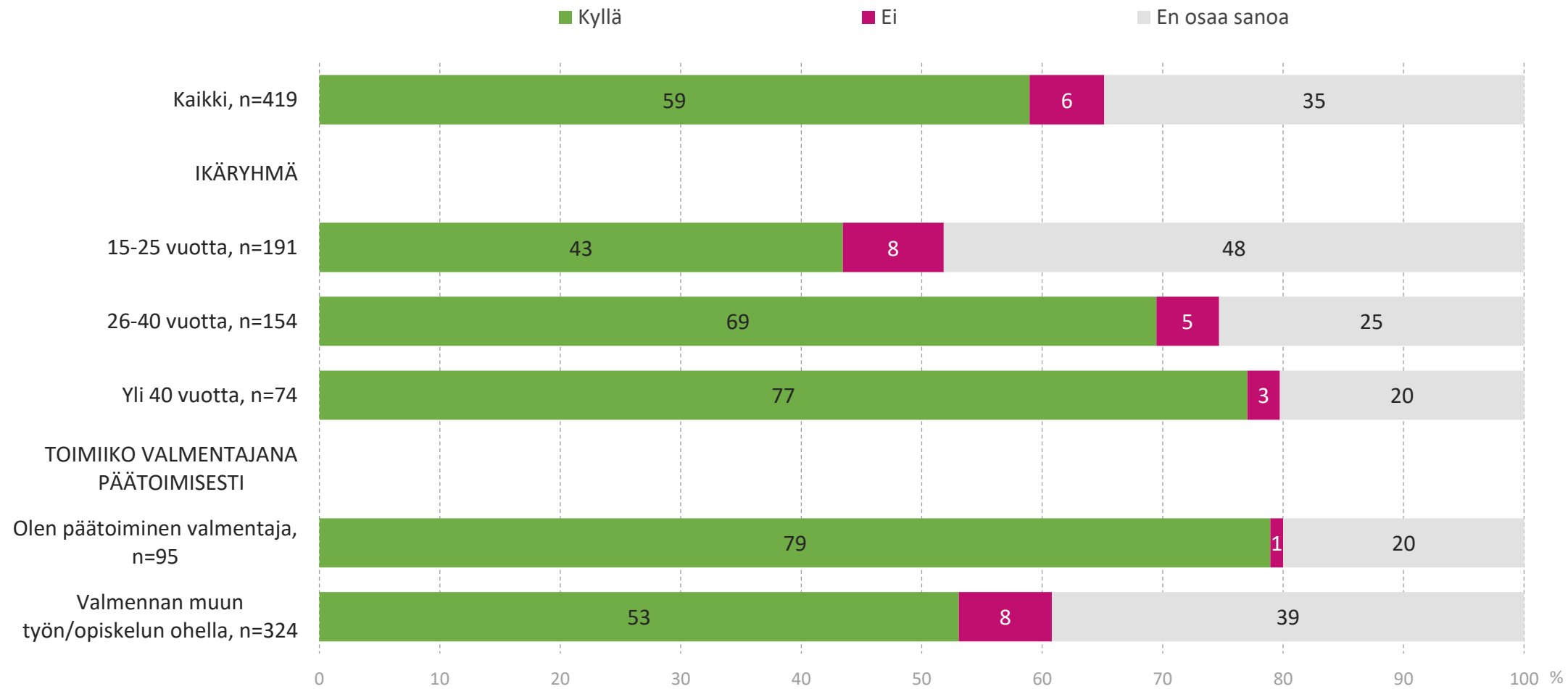
# Arvioi Voimisteluliiton toimintaa seuraavien tekijöiden osalta? Kuinka tyytyväinen olet...?



# Tunnetko seuraavat palvelut/kampanjat?



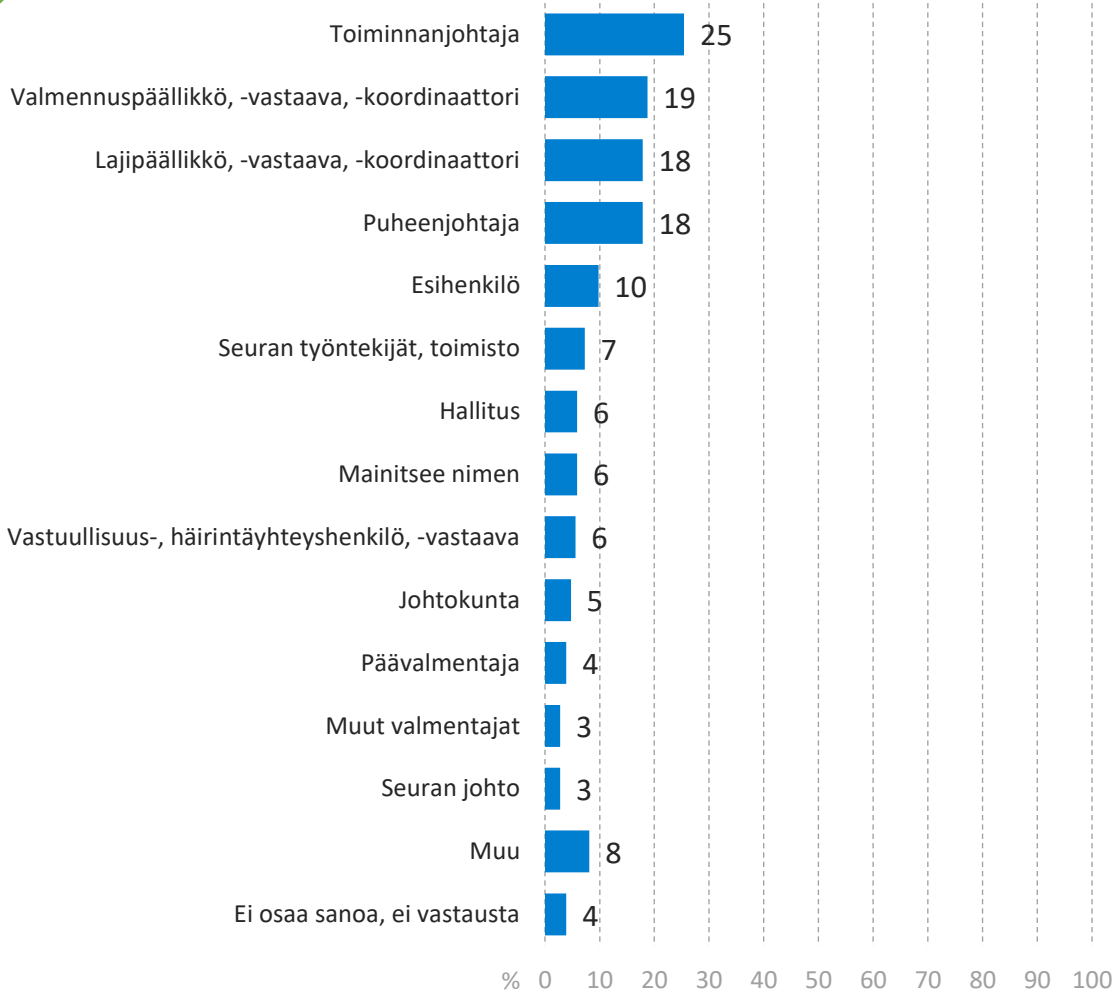
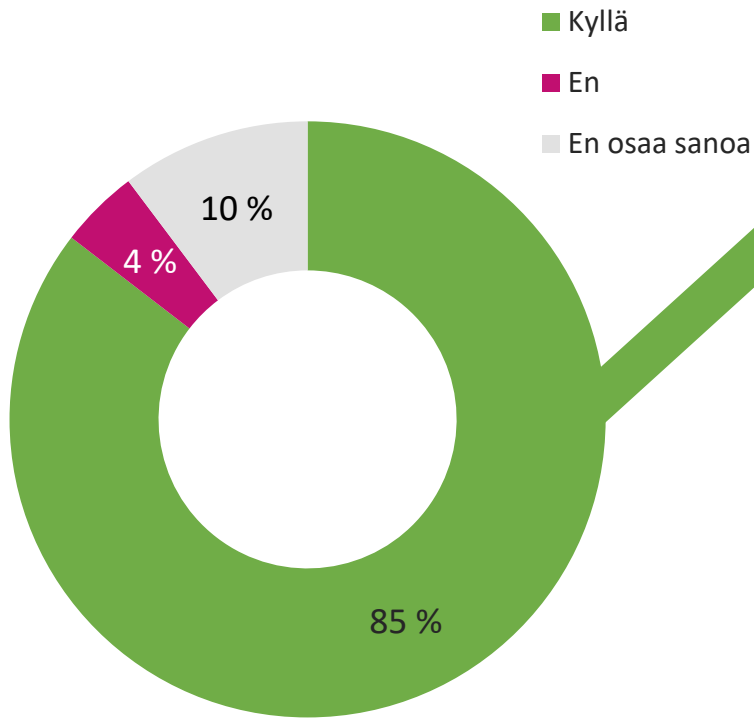
# Onko omassa seurassasi vastuullisuusohjelma?



n=kaikki vastaajat

Tiedätkö, keneen tai mitä kautta otan seurassa yhteyttä, jos jotain tapahtuu.

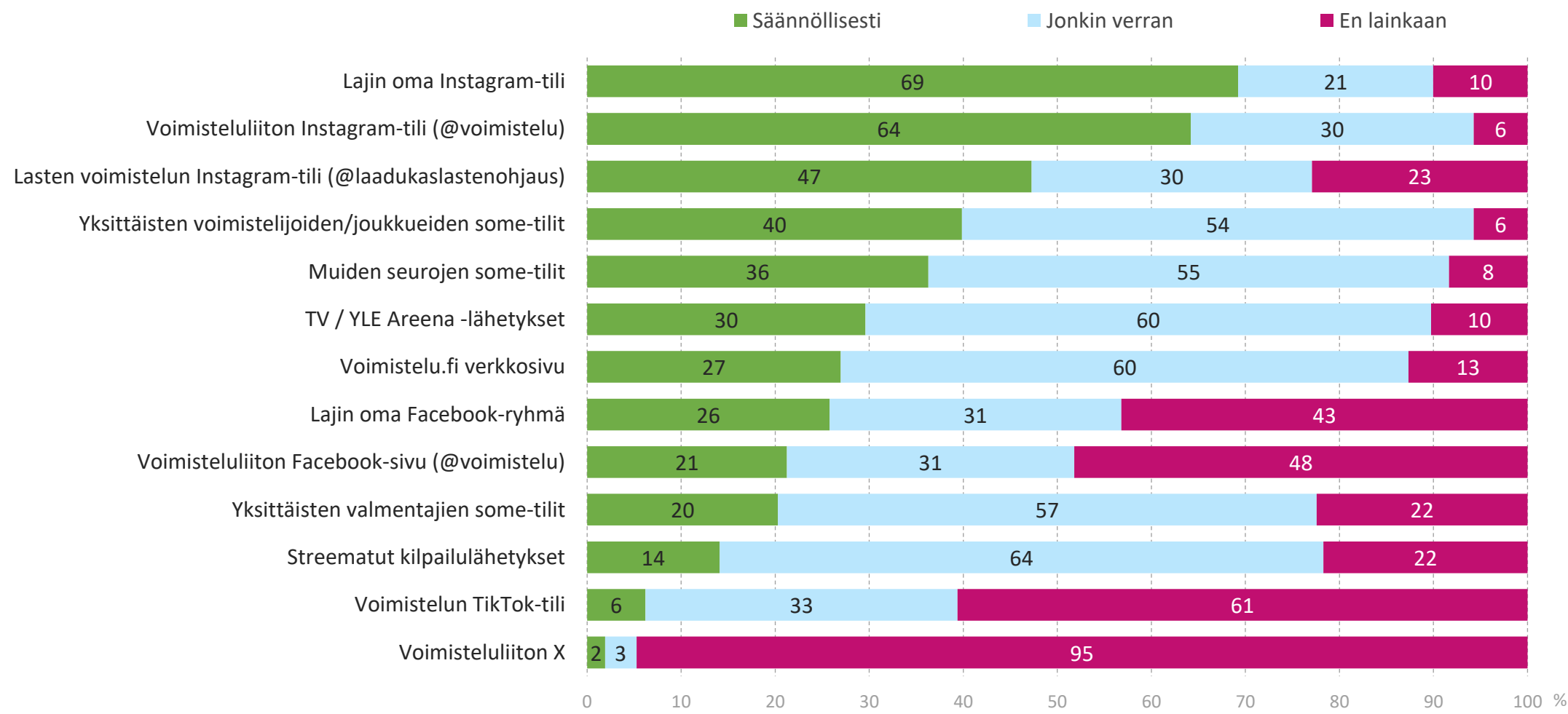
Kyllä tietää, ottaa yhteyttä:



# Voimistelun seuraaminen



# Mistä kanavista seuraat Voimisteluliittoa/ suomalaista, suomalaisten voimistelua?



# Toiveita valmennuskulttuurin kehittämiseen



Kyselyn lopussa vastaajilla oli tilaisuus kertoa omin sanoin, mitä toiveita heillä olisi Voimisteluliitolle valmennuskulttuurin kehittämisen suhteen. Kommenteissa ja toiveissa nousi esiin mm. seuraavia teemoja.

✓ **Positiivisuuden ja onnistumisten näkyväksi tuominen**

✓ **Avoimuus ja läpinäkyvyys**

✓ **Lajikulttuuri ja ilmapiiri**

✓ **Valmentajien arvostus ja tukeminen**

✓ **Taloudelliset haasteet**

Lisenssi- ja kilpailumaksut

Koulutusten ja leirien kustannukset

✓ **Kilpailu- ja tuomaritoiminta**

Läpinäkyvyys, yhdenvertaisuus ja oikeudenmukaisuus tuomaroinnissa. Sääntöjen yhdenmukaisuus.

Kansainvälisiin epäkohtiin puuttuminen.

✓ **Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo**

Kaikkien lajien tasapuolinen kohtelu, myös pienemmät lajit. Alueellinen tasa-arvo.

# VOIMISTELU LIIKUTTAA

PUOLTA MILJOONAA SUOMALAISTA



JÄSENIÄ

**121 399**

JÄSEN-  
SEUROJA

**312**

JOISTA  
TÄHTISEUROJA

**102**



TYTTÖJÄ

**67 952**

NAISIA

**33 261**



POIKIA

**11 976**

MIEHIÄ

**3 870**



ALLE 18-VUOTIAAT  
MUU / EI HALUA  
KERTOAA

**3 365**

YLI 18-VUOTIAAT  
MUU / EI HALUA  
KERTOAA

**975**



OHJAAJIA JA  
VALMENTAJIA

**7 025**



LISENSSI-  
HALTIJOITA

**22 901**



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO

@voimistelu



#voimistelu



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO



VOIMISTELLEN  
LÄPI ELÄMÄN.

@voimistelu      #voimistelu

