

# Voimistelun valmennuskulttuuri 2025

**TUTKIMUSRAPORTIN TIIVISTELMÄ**  
**Suomen Voimisteluliitto**

**VOIMISTELIJAT JA VANHEMMAT**

# Johdanto

## Tutkimuksen taustaa ja tavoitteet

Suomen Voimisteluliitto on vuosina 2018 ja 2022 toteuttanut valmennuskulttuurikyselyt, joissa selvitettiin, minkälaisena voimistelijat ja heidän huoltajansa kokevat laji- ja valmennuskulttuurin. Tutkimuksissa selvitettiin myös vastaajien näkemyksiä siitä, kuinka hyvin Suomen Voimisteluliitto on onnistunut toiminnassaan ja kuinka lajikulttuuria tulisi kehittää tulevaisuudessa.

Tämä tutkimus on seurantatutkimus vuosien 2018 ja 2022 tutkimuksille. Sen avulla on selvitetty, kuinka valmennustoiminta koetaan tällä hetkellä ja kuinka tilanne on muuttunut vuosien varrella.

Tutkimuksen tuloksia tullaan hyödyntämään Suomen Voimisteluliiton toiminnan ja valmennuskulttuurin kehittämisessä.

# Johdanto

## Kyselyn sisältö

Tutkimuksessa käytetty lomake suunniteltiin yhteistyössä Suomen Voimisteluliiton ja Taloustutkimuksen kesken. Tutkimuksen rakenne oli seuraava:

- Taustatiedot
- Mikä voimistelussa motivoi?
- Valmentajan arviointi
- Ilmapiiri harjoituksissa
- Ulkonäkö
- Epäasiallinen käytös
- Voimisteluliiton työ vastuullisen voimistelun eteen
- Voimistelun valmennuskulttuurin kehittäminen

Voimistelijoiden ja vanhempien lomakkeet olivat sisällöllisesti identtiset. Ainoa ero oli, että vanhemmilla oli kaikissa kysymyksissä valittavanaan myös ”En osaa sanoa”- vastausvaihtoehto.

# Yhteenveto tuloksista



# Yhteenveto tuloksista 1/3

Voimisteliijoita innostavat erityisesti kaverit, rakkaus lajiin, mahdollisuus kehittyä ja oppia uutta sekä onnistumisen tunne. Hyvä joukkuehenki on myös tärkeä motivaation lähde. Voimistelijat ovat motivoituneita, innostuneita ja rakastavat lajia, mikä saa heidät myös puhumaan lajin puolesta.

Harjoituksissa koetaan runsaasti positiivisia tuntemuksia ja ne kannustavat jatkamaan ja pitävät innostuksen yllä. Voimistelijat kokevat kuuluvansa valmennusryhmään, kokevat annetut ohjeet ymmärrettäviksi, haluavat ylittää itsensä ja nauttivat harjoittelusta. Motivaatio harjoitella on hyvä, ja joukkuetoverit kannustavat toisiaan. Myös harjoitusten tavoitteet ovat selkeitä.

Harjoituksiin liittyy kuitenkin myös negatiivisia tunteita. Näistä yleisin on se, että valmentajan koetaan suosivan jotain voimistelijaa. Moni kokee myös pelkoa siitä, että epäonnistuu tai jonkin uuden liikkeen harjoittelu voi tuntua aluksia vaikealta tai pelottavalta. Myös jokin valmentajan

itseensä kohdistama kommentti saa helposti pahoittamaan mielen.

Valmentajalla onkin suuri vaikutus siihen, miltä harjoittelu tuntuu. Suurin osa valmentajista onnistuu hyvin vastuullisessa roolissaan. Voimistelijoiden kokemukset omista valmentajistaan ovat myönteisiä ja he arvostavat erityisesti valmentajien ystävällisyyttä. Valmentajien koetaan myös antavan selkeitä ohjeita ja auttavan voimistelijaa kehittämään omia taitojaan. Heidät myös mielletään sopivan vaativiksi. Valmentajat onnistuvat myös luomaan turvallisen ilmapiirin luominen ja ovat positiivisia. Valmentajien joukko on kuitenkin suuri, joten siihen mahtuu myös valmentajia, joiden osaamisessa ja valmennustavoissa on kehitettävää.

## Yhteenvedo tuloksista 2/3

Monien valmentajien kohdalla kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen on edelleen avainasemassa. Kaikki valmentajat eivät onnistu luomaan riittävän henkilökohtaista suhdetta voimistelijoihin, jolloin myöskään yksilölliseen kohteluun ja riittävään huomiointiin ei välttämättä ole edellytyksiä.

Tärkeää on myös voimistelijoiden yhdenmukainen kohtelu. Valmentajan muiden voimistelijoiden suosiminen on tullut harjoituksissa eteen monelle voimistelijalle. Myös valmentajan varomattomat kommentit saavat helposti aikaan mielipahaa.

Vaikka valmentaja on auktoriteetti, ei sen pitäisi sulkea pois muiden mielipiteiden huomioimista ja avointa suhtautumista muiden ehdotuksiin.

Valmentajan lähestyttävyyden merkitys korostuu erityisesti

tilanteissa, joihin liittyy epäasiallista käytöstä. Vallitseva käytäntö on edelleen, että asioista puhutaan kotona vanhemmille ja muille voimistelijaille, ei juurikaan valmentajalle, vaikka tämä itse olisi osallisena asiaan. Usein syynä tähän on se, että tilannetta ei haluta pahentaa ja joutua silmätikuksi tai syrjityksi.

Epäasiallinen käytöstä ilmenee usein myös voimistelijoiden kesken. Pahan puhumisen, joukosta eristämisen ja kiusaamisen ollessa kyseessä juuri valmentajan tulisi olla helposti lähestyttävä henkilö, jolle uskalletaan kertoa asiasta ja joka asemansa perusteella voi puuttua asiaan.



# Yhteenvedo tuloksista 3/3

Ulkonäköpaineet liittyvät kiistatta voimisteluun, vaikkakin vuoteen 2022 verrattuna on tapahtunut myönteistä kehitystä. Suurin osa valmentajista osaa puhua oikealla, rakentavalla tavalla kehoon liittyvistä asioista nuorille ja aikuistuville voimisteliijoille. Valmentajien ja ravintotiimien antamat ohjeet ovat myös vaikuttaneet positiivisesti.

Voimistelijoiden epäasialliset kokemukset harjoituksissa leireillä, kilpailuissa, näytöksissä tai matkoilla viimeisen vuoden aikana liittyvät yleensä valmentajan tai toisen voimistelijan toimintaan tai käytökseen. Valmentajien taholta päällimmäiseksi nousee syrjiminen ja suosiminen. Myös huutaminen on yleistä. Voimistelijoiden kesken taas puhutaan toisista pahaa tai vähätellään muita voimisteliijoita. Kokemus epäasiallisesta käytöksestä on myös yllättävän harvoin kertaluonteinen tapahtuma, jolloin vaikutukset kertaantuvat. Epäasiallinen käytöksen määrä on

kuitenkin hieman vähentynyt vuoteen 2022 verrattuna.

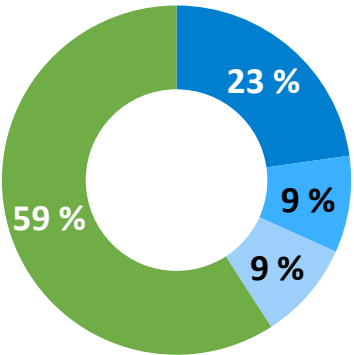
Voimisteluliiton vastuullisen voimistelun eteen tekemä työ tunnetaan jo hyvin. Se on huomattu parhaiten viestinnässä, tiedotteissa, tiedon jakamisessa, kilpailuissa ja tapahtumissa. Sen sijaan seurojen omat vastuullisuusohjelmat tunnetaan vielä heikosti.

Voimistelijat ja vanhemmat toivoivat valmennuskulttuurin kehittämistä ja toivat esiin epäkohtia. Esiin nousivat mm. voimistelijoiden ja vanhempien toiveet valmennuskulttuurin kehittämiseksi liittyvät erityisesti avoimemman, kannustavamman ja keskustelemaan ongelmiin puuttuvan ilmapiirin rakentamiseen, epäasiallisen käytöksen kitkemiseen, yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon vahvistamiseen sekä valmentajien koulutuksen ja osaamisen lisäämiseen.

# Vastaajajoukon rakenne

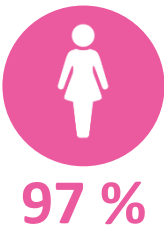
Kaikki vastaajat, n=949

## KYSELYYN VASTAAJA

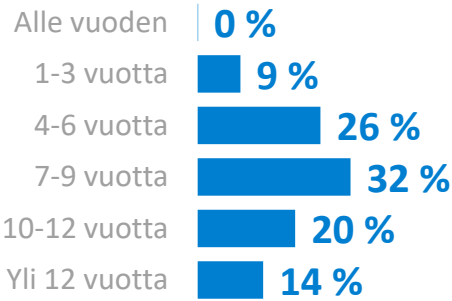


- Voimistelija (vähintään 15-vuotias)
- Voimistelija 12-14 v itsenäisesti vanhemman/huoltajan suostumuksella
- Voimistelija 12-14 v yhdessä vanhemman/huoltajan kanssa
- Vanhempi tai muu huoltaja

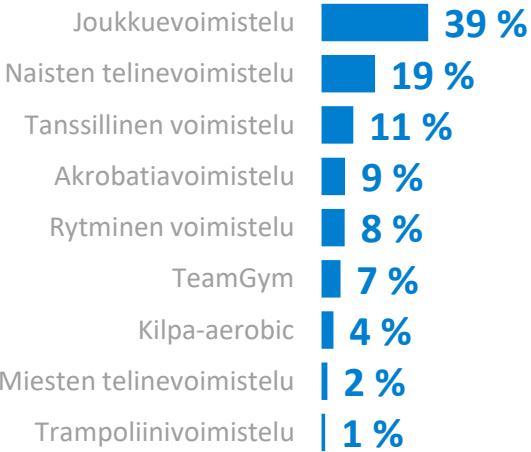
## SUKUPUOLI



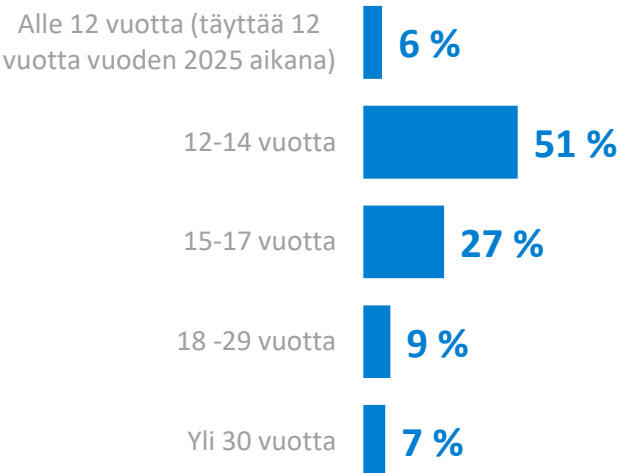
## HARRASTANUT VOIMISTELUA



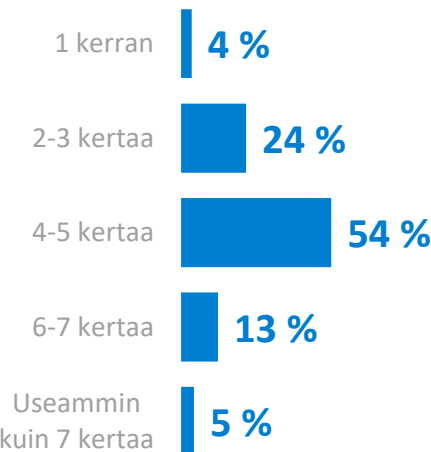
## KILPALAJI



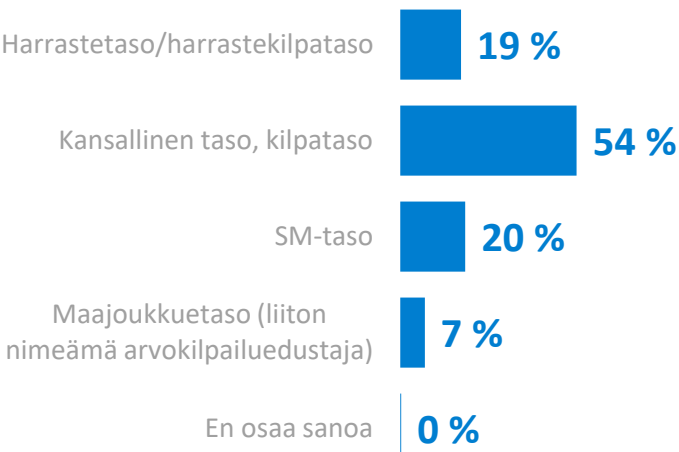
## VOIMISTELIJAN IKÄ



## VOIMISTELUUN LIITTYVIÄ HARJOITUKSIA VIIKOSSA



## MILLÄ TASOLLA VOIMISTELEE



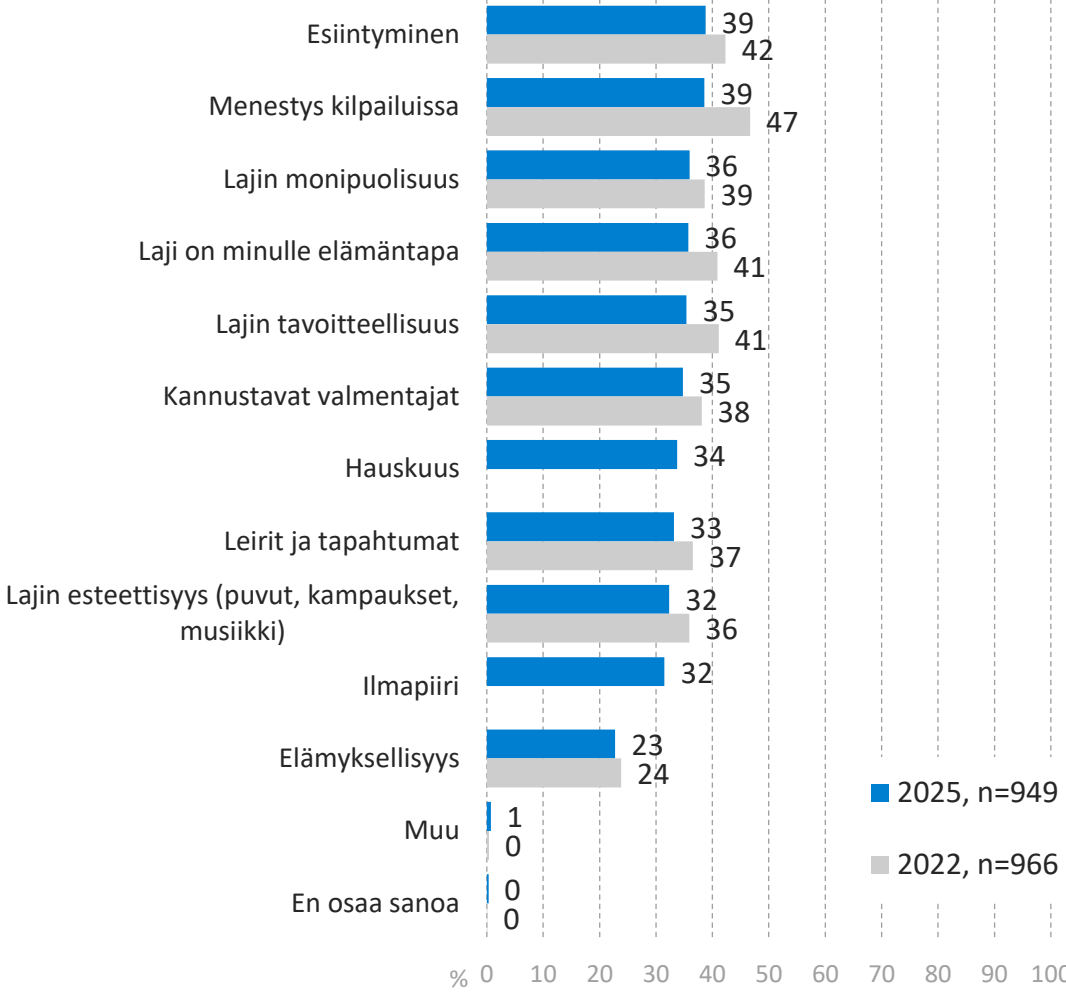
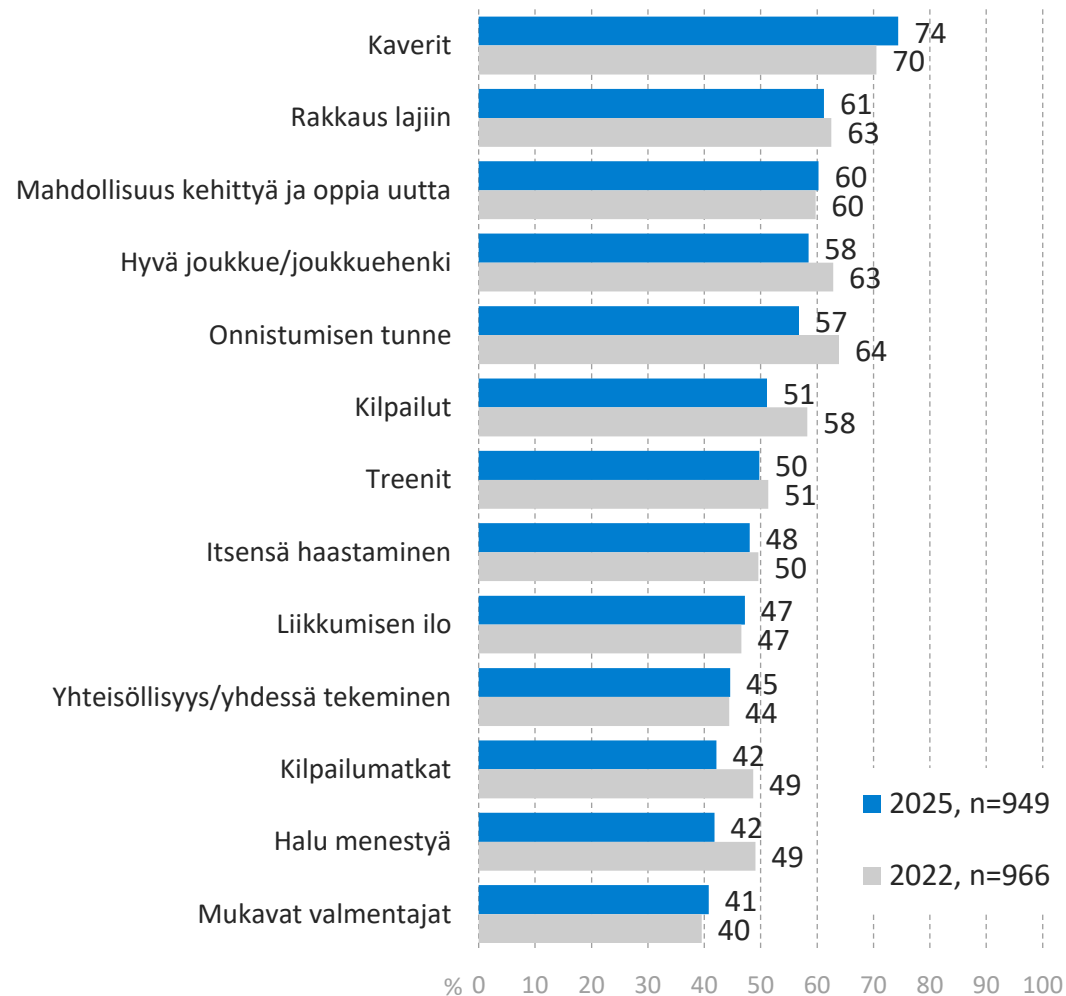


Mikä voimistelussa motivoi?

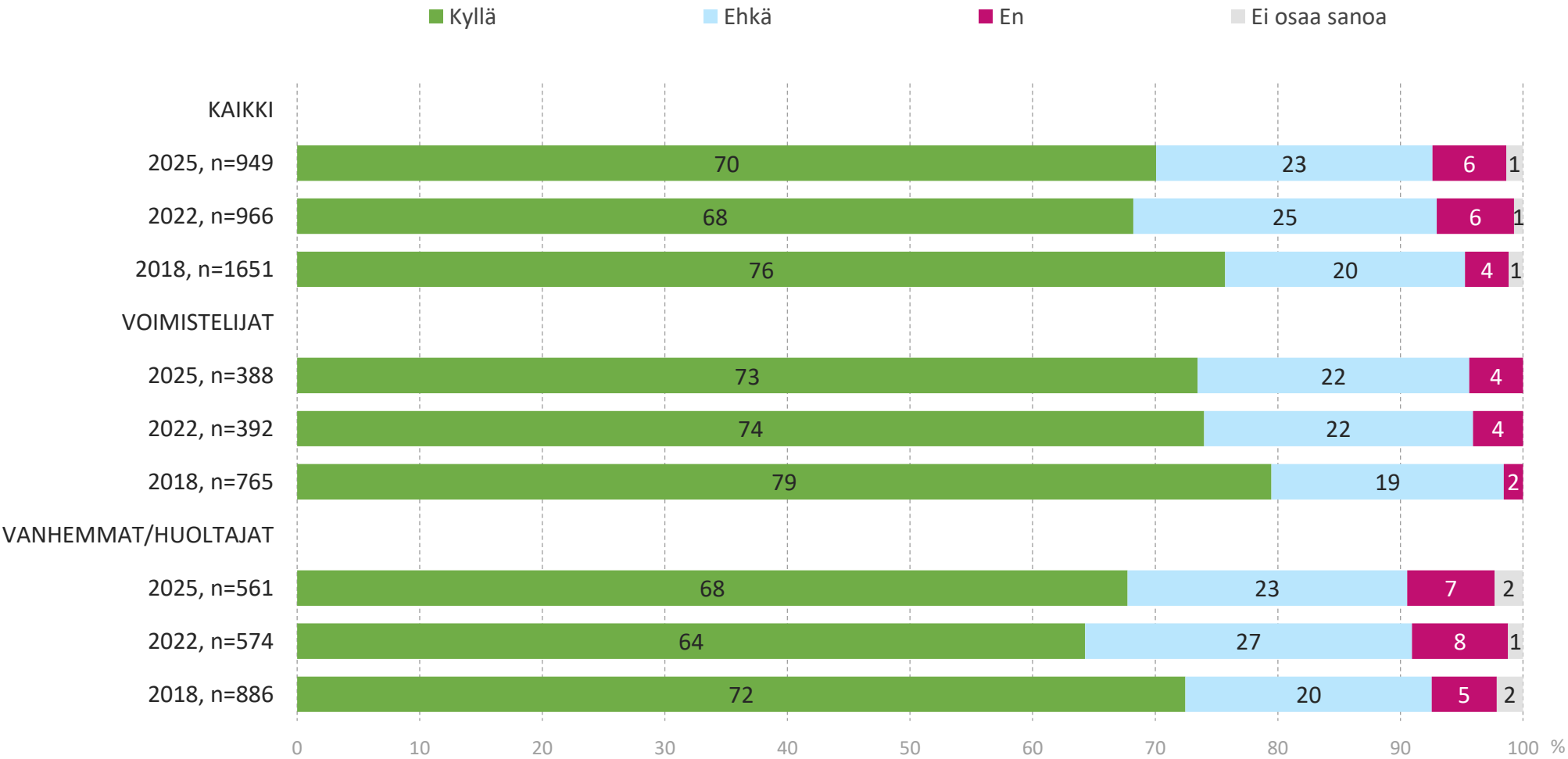


# Mikä innostaa ja motivoi voimistelemaan?

## Kaikki vastaajat



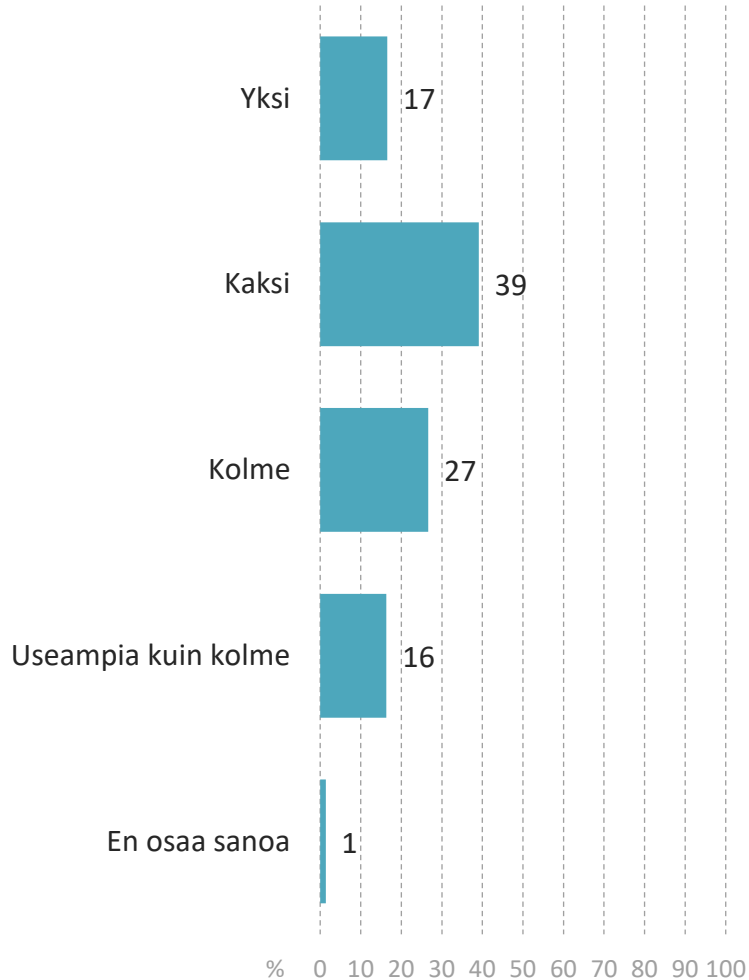
# Suosittelisitko voimistelua harrastukseksi kaverillesi tai tuttavallesi?



# Valmentaja

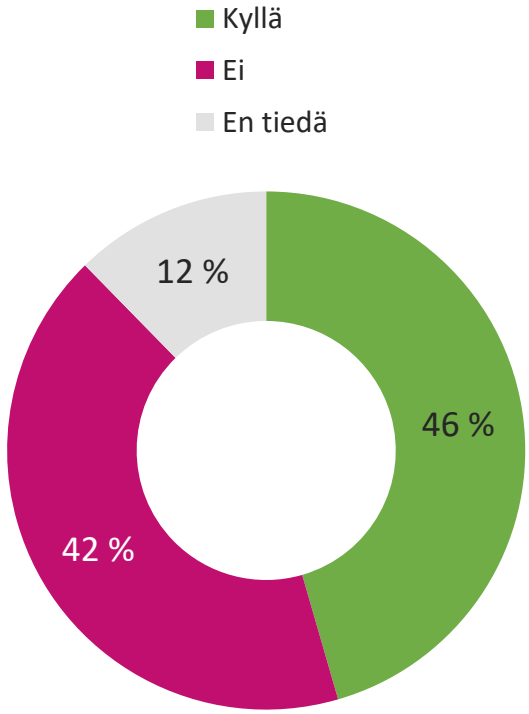


Kuinka monta valmentajaa on tällä hetkellä?

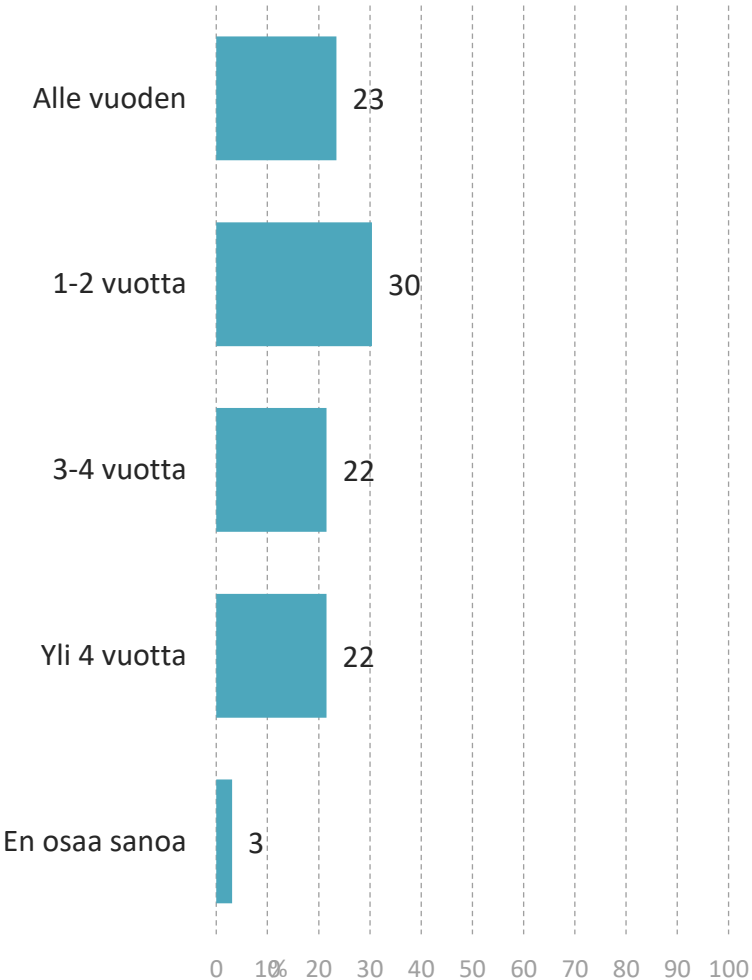


Kaikki vastaajat, n=949

Onko pääasiallinen valmentaja päätoiminen valmentaja eli saa elantonsa pääasiassa valmentamisesta?



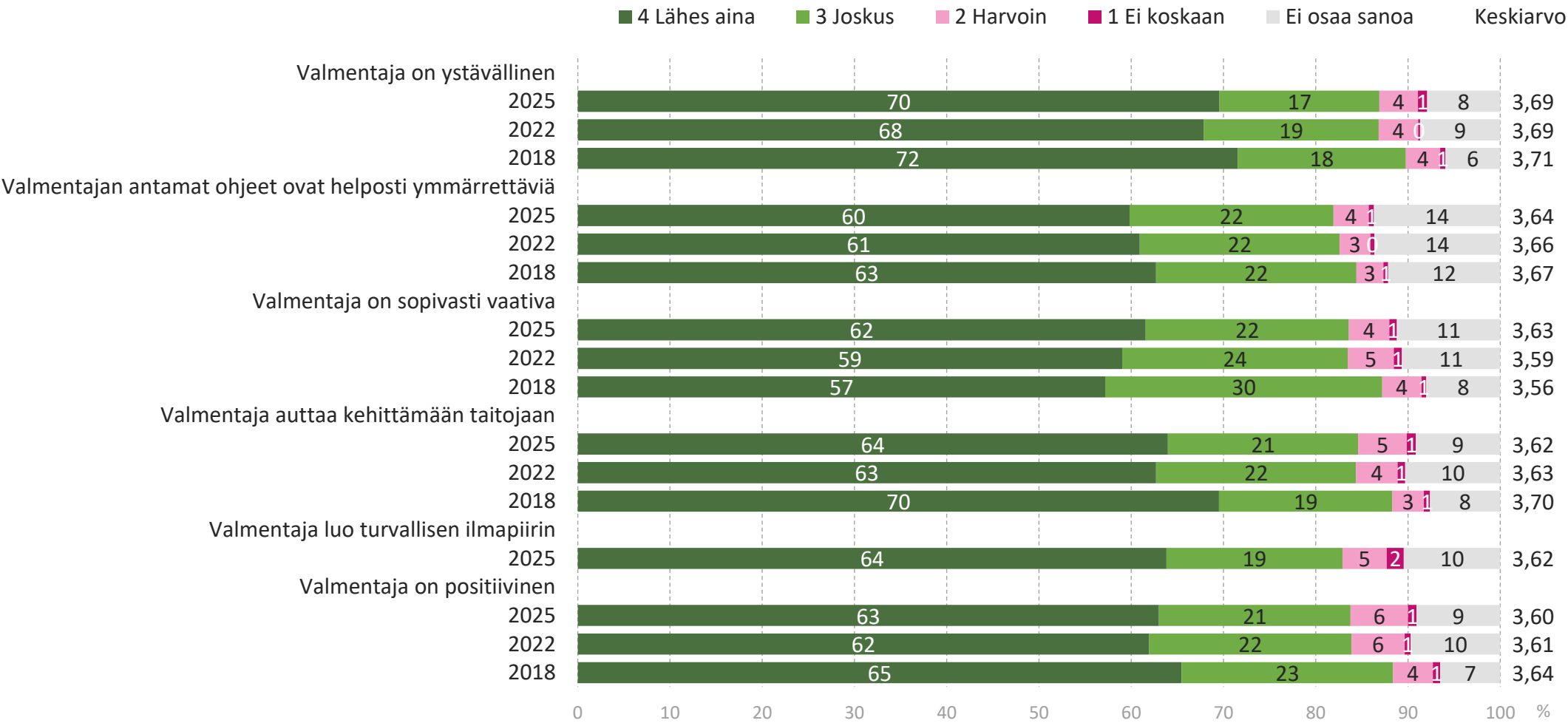
Kuinka kauan yhteistyö on jatkunut nykyisen valmentajan kanssa?



Arvioitujen valmentajien määrä, n=2162

# Kuinka hyvin ominaisuus kuvaa valmentajaa

## Kaikki vastaajat 1/3

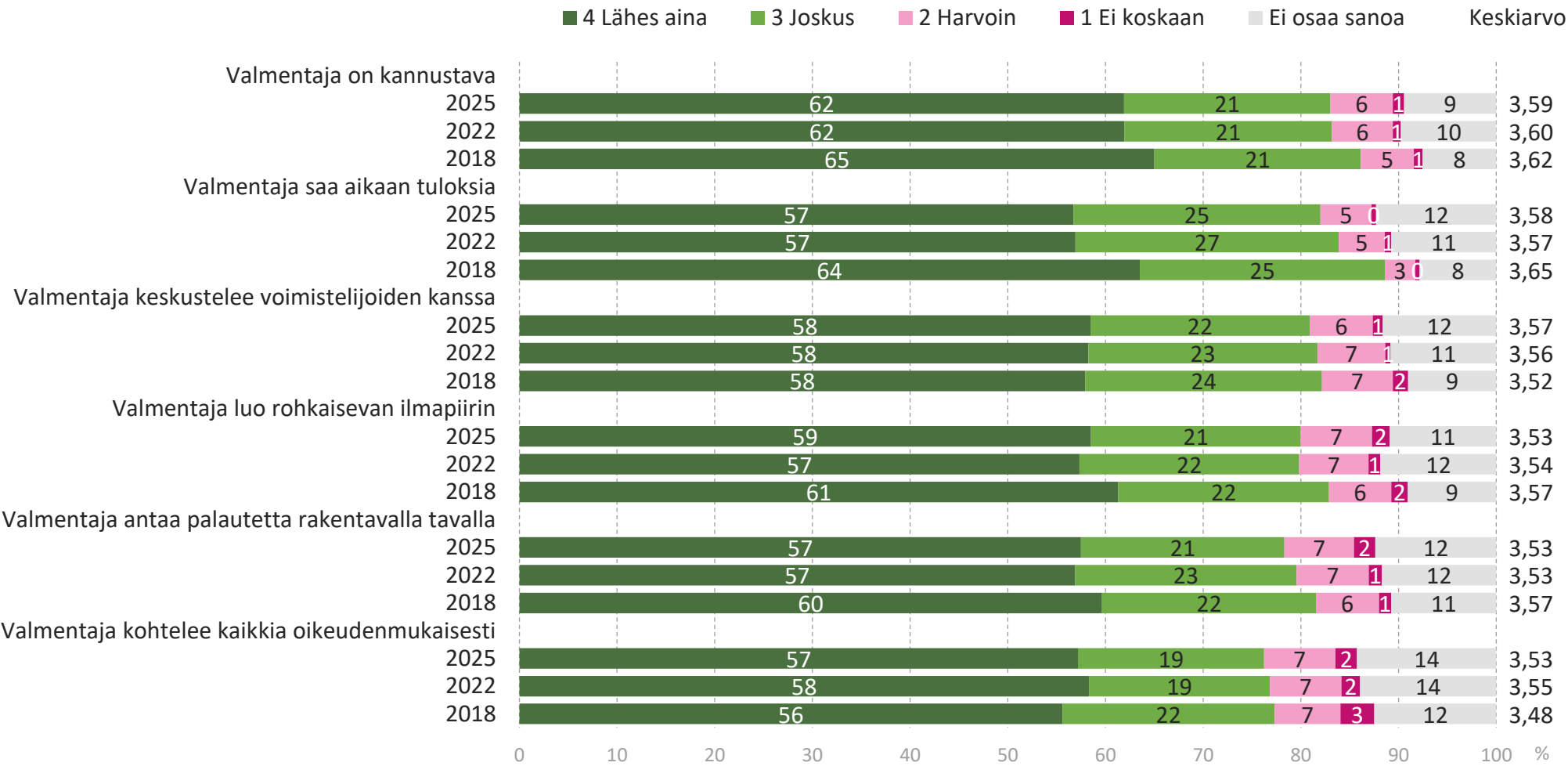


Arvioitujen valmentajien määrä, 2018 n=3732, 2022 n=2201, 2025 n=2162



# Kuinka hyvin ominaisuus kuvaa valmentajaa

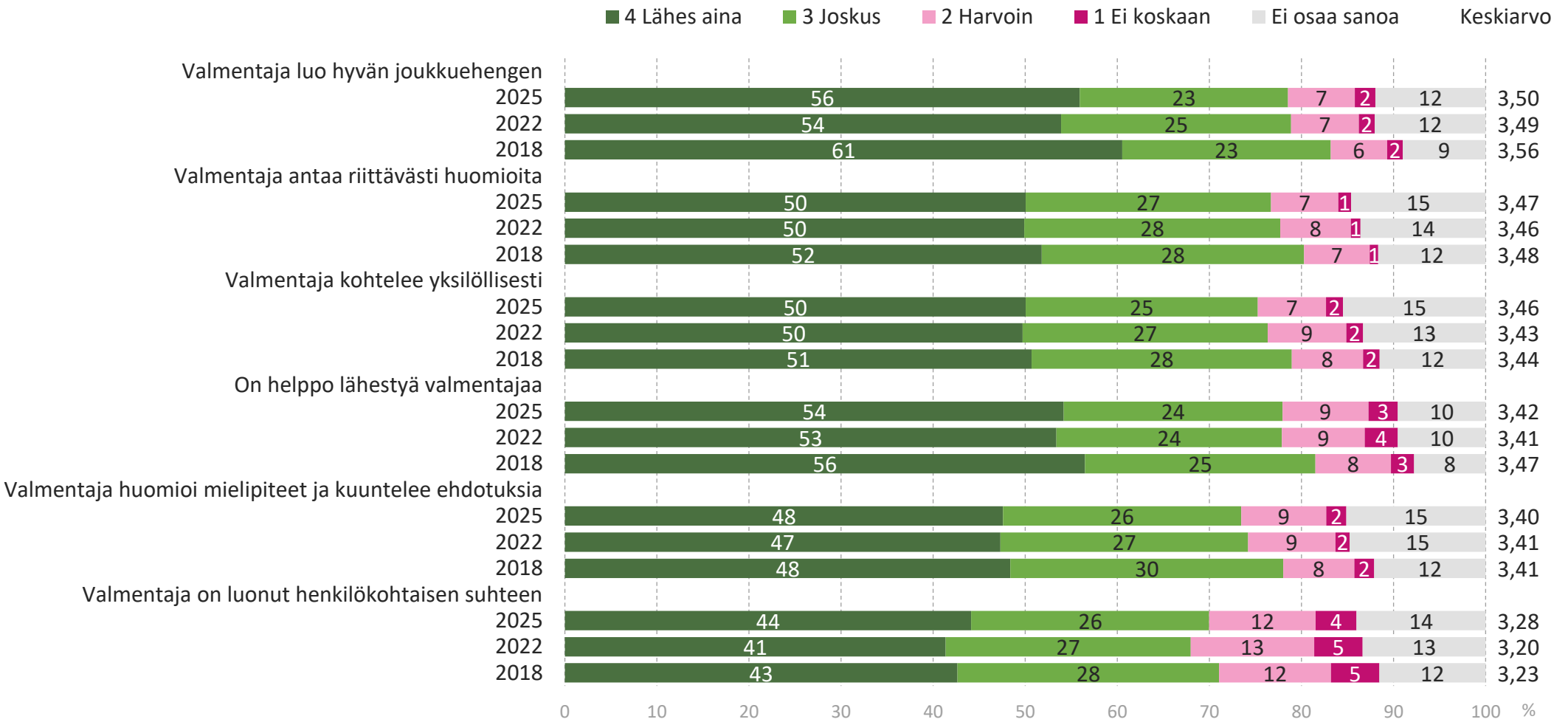
## Kaikki vastaajat 2/3



Arvioitujen valmentajien määrä, 2018 n=3732, 2022 n=2201, 2025 n=2162

# Kuinka hyvin ominaisuus kuvaa valmentajaa

## Kaikki vastaajat 3/3

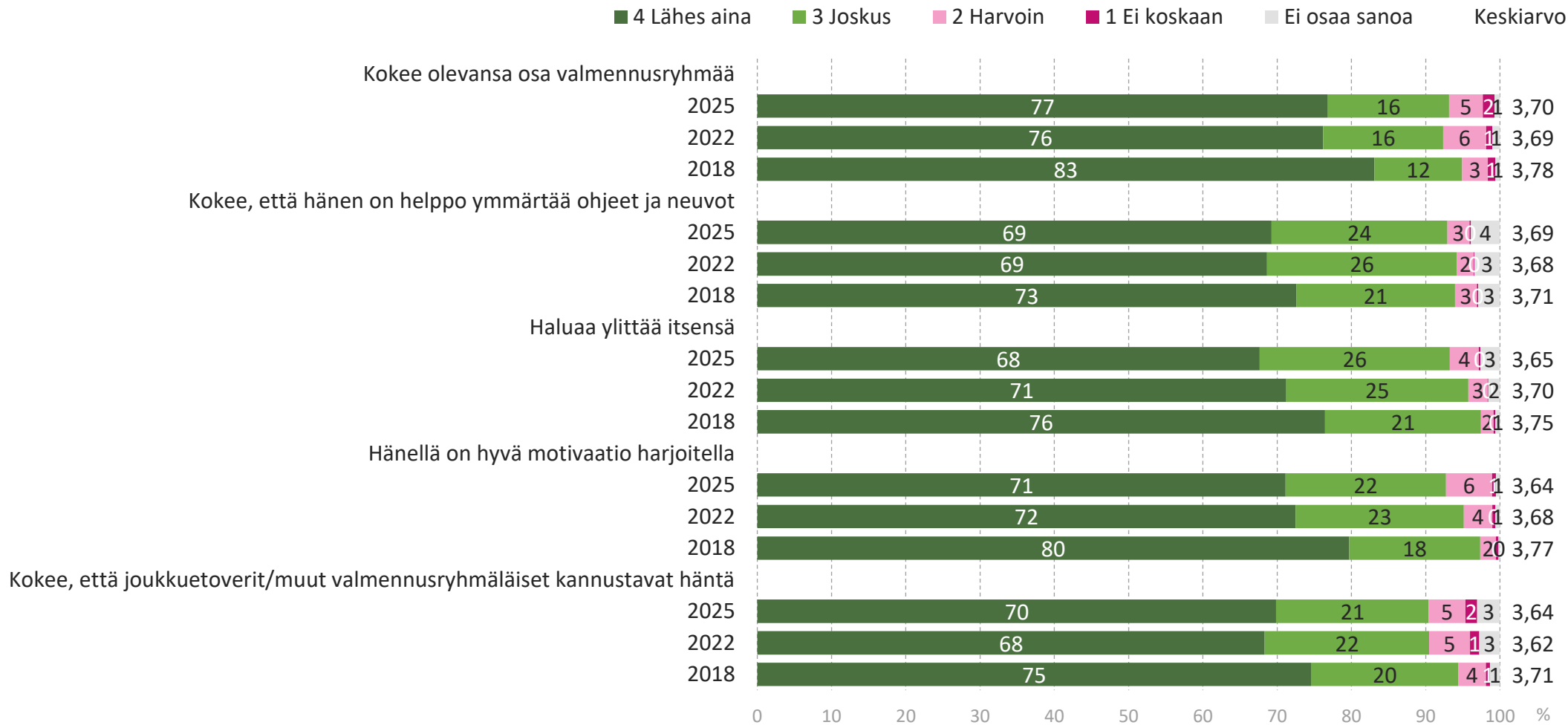


# Ilmapiiri harjoituksissa



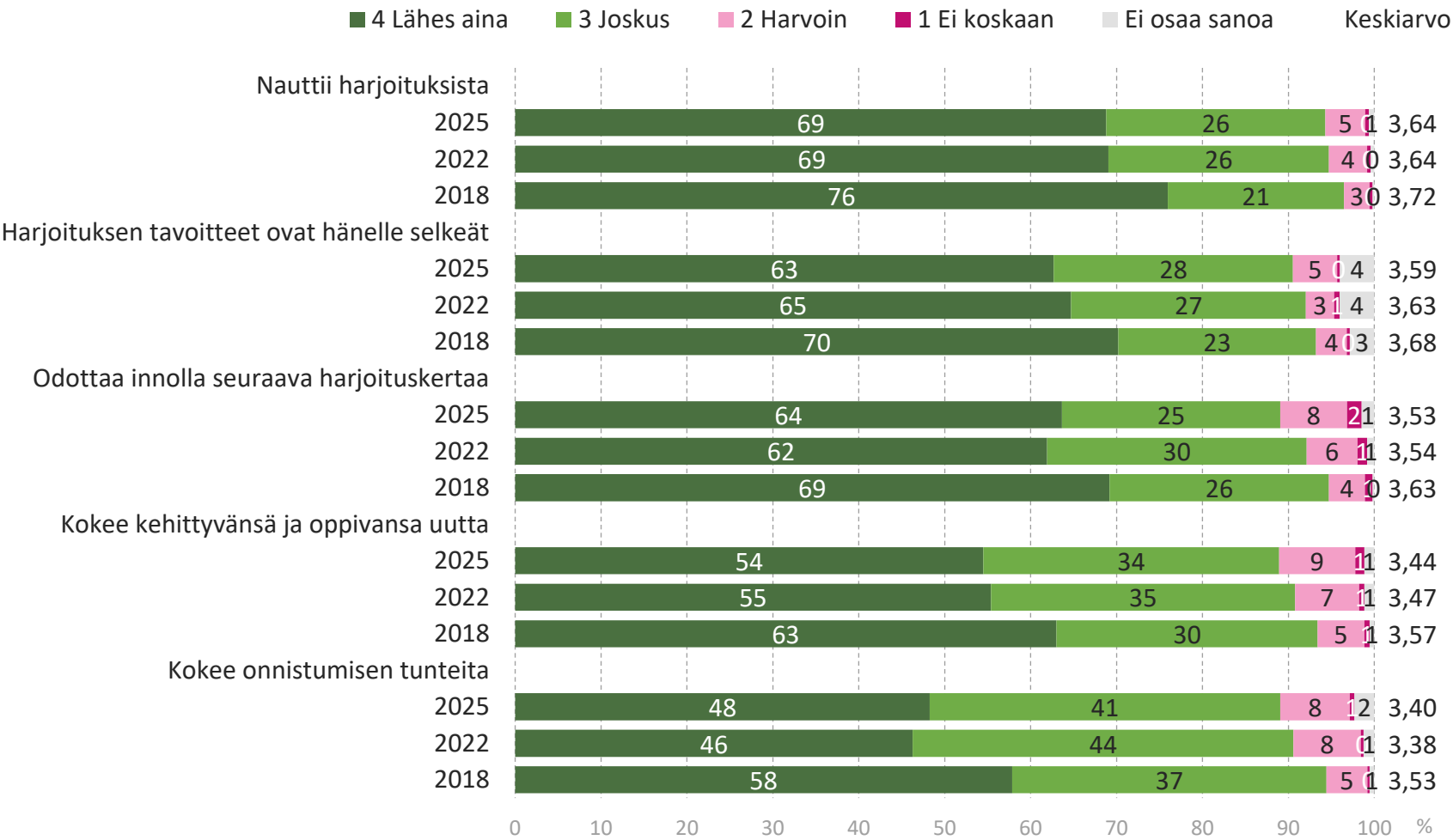
# Kuinka usein on kokenut seuraavia asioita harjoituksissa

## Kaikki vastaajat 1/3



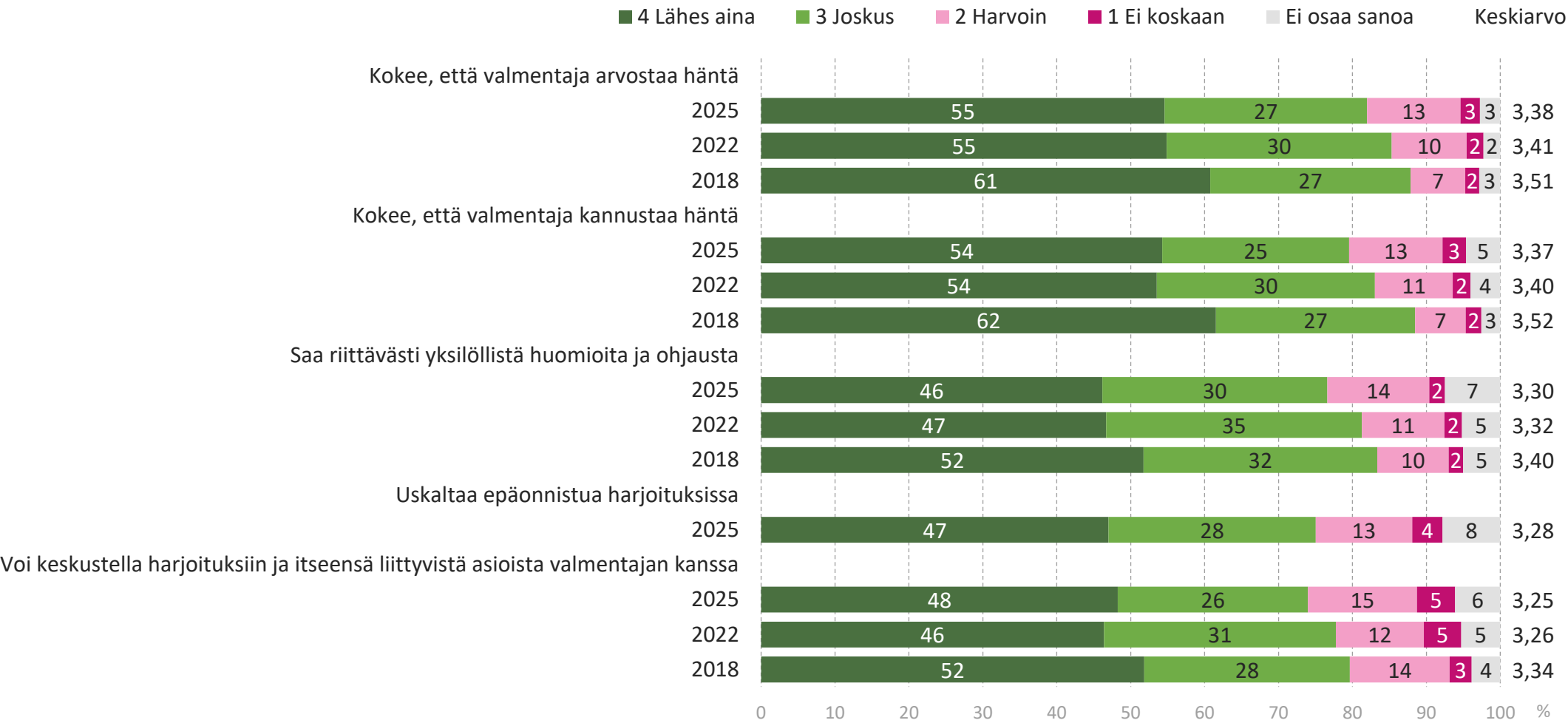
# Kuinka usein on kokenut seuraavia asioita harjoituksissa

## Kaikki vastaajat 2/3



# Kuinka usein on kokenut seuraavia asioita harjoituksissa

## Kaikki vastaajat 3/3



Negatiiviset kokemukset,  
kuten suosiminen ja  
epäonnistumisen pelko ja  
ikävät kommentit, ovat  
yhä läsnä, erityisesti  
huipputasolla, mutta  
kokonaisuutena tilanne on  
hieman kohentunut  
vuodesta 2022.

Harjoituksiin ja valmentajaan liittyy myös negatiivisia kokemuksia. Valmentajan muiden voimistelijoiden suosiminen on tullut harjoituksissa eteen monelle voimistelijalle. Epäonnistumista on pelännyt edelleen runsas kolmannes, mutta tässä on tapahtunut myönteistä kehitystä vuoteen 2022 verrattuna. Kuitenkin edelleen kolmannes on ainakin joskus pahoittanut mielensä valmentajan kommentista. Valmentajalle ei myöskään ole uskallettu kertoa mielipidettä, koska on pelätty valmentajan reaktiota. Joka viides on ainakin joskus kokenut valmentajan käyttäytyvän aggressiivisesti esim. huutamalla tarpeettomasti. Myös uusien liikkeiden ja temppujen harjoittelu on saattanut pelottaa.

Vanhempien vastauksissa negatiivisia kokemuksia on hieman enemmän kuin voimistelijoiden omissa vastauksissa. Maajoukkue-tason ja SM-tason voimisteliijoilla on selvästi muita useammin harjoituksiin liittyviä negatiivisia kokemuksia.

Myönteistä kuitenkin on, että erityisesti voimistelijoiden kohdalla negatiivisia kokemuksia on koettu hieman vähemmän kuin vuonna 2022.



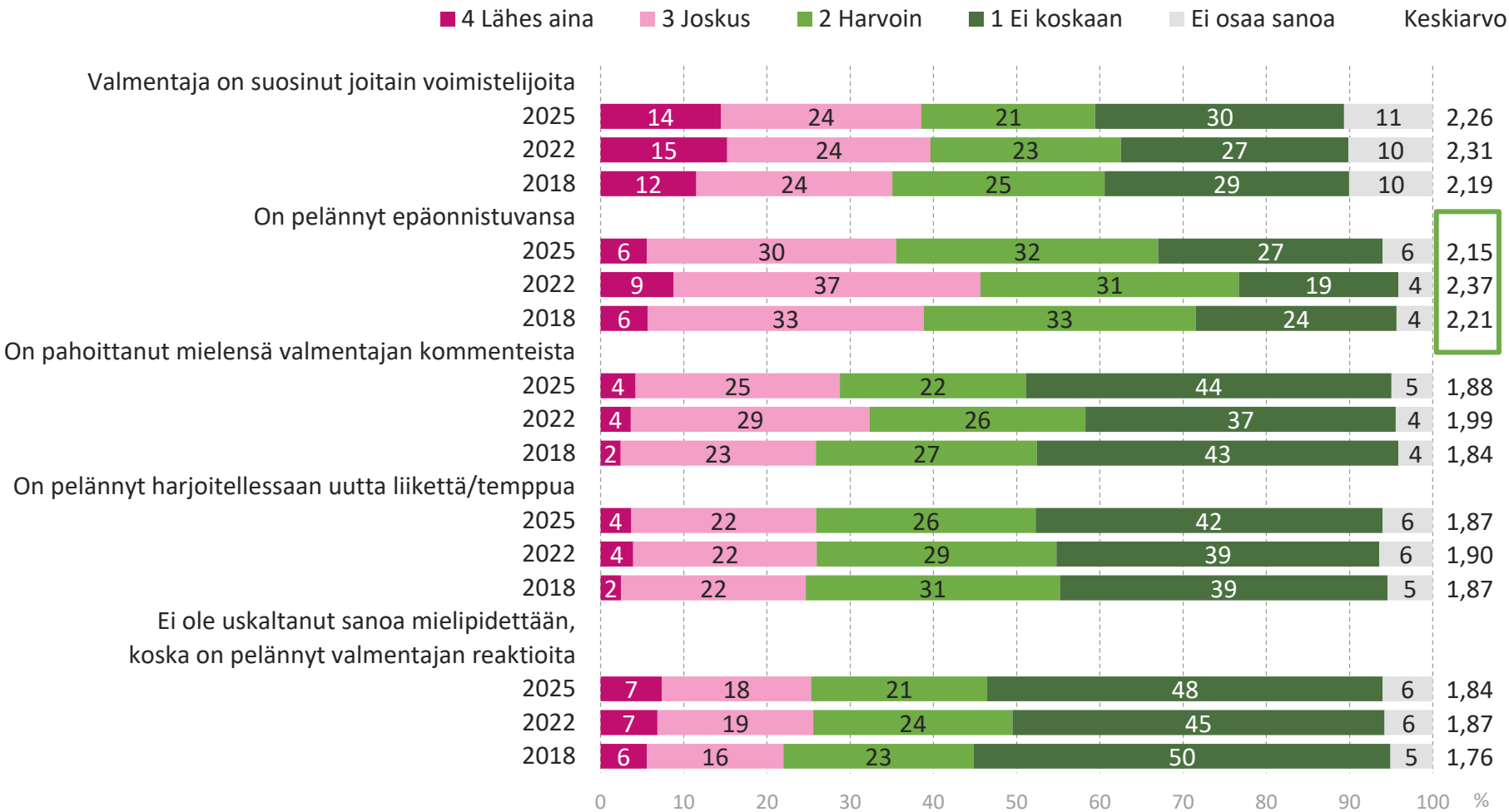
## Valmentajalle palautteen antaminen ja vaikeista asioista keskustelu on helpottunut, mutta edelleen osa kokee nämä haastaviksi.

Valmentajan kanssa pystytään aiempaa paremmin keskustelemaan myös vaikeista asioista. Kuitenkin edelleen vajaa neljännes kokee, että se ei ole mahdollista. Myös palautteen antaminen valmentajalle asioista, joista on itse eri mieltä ei ole aina mahdollista. Kyselyyn vastanneista voimisteliijoista neljä viidestä kokee voivansa antaa valmentajalle palautetta. Vastaajan ollessa vanhempi, kaksi viidestä kokee, että lapsi voi kertoa valmentajalle eriävän mielipiteensä. Myös palautteen antaminen koetaan hieman aiempaa helpommaksi.

Kysyttäessä vastaajilta suoraan, että pelkäävätkö he, että jos kertoo valmentajalle olevansa eri mieltä, tällä voi olla negatiivisia vaikutuksia voimistelu-uraan, joka neljäs vastaaja vastasi myöntävästi. Erityisesti maajoukkueetasolla ja SM-tasolla voimistelijat tiedostivat muita useammin mahdolliset vaikutukset voimistelu-uraan.

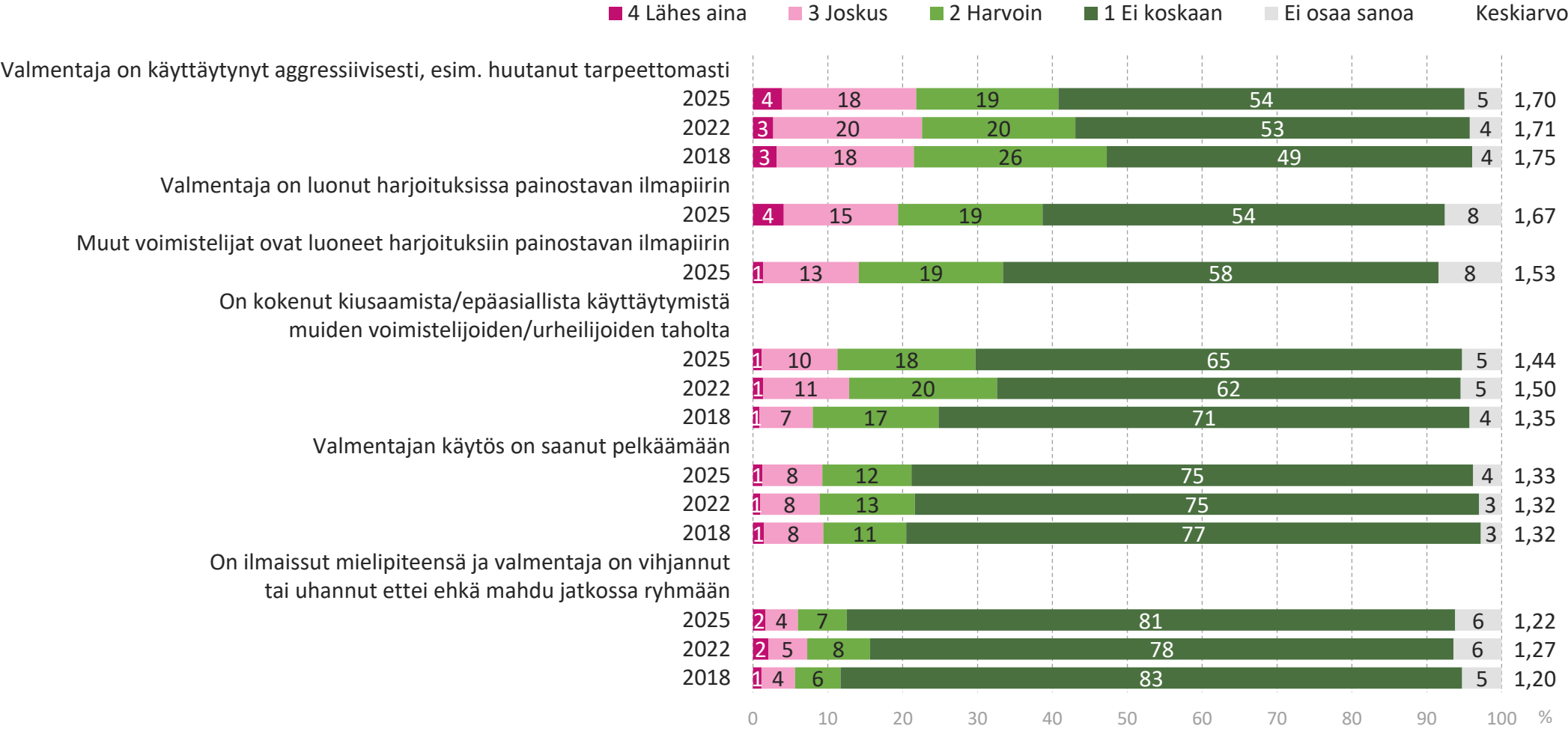
# Kuinka usein on kokenut seuraavia asioita harjoituksissa

## Kaikki vastaajat 1/3



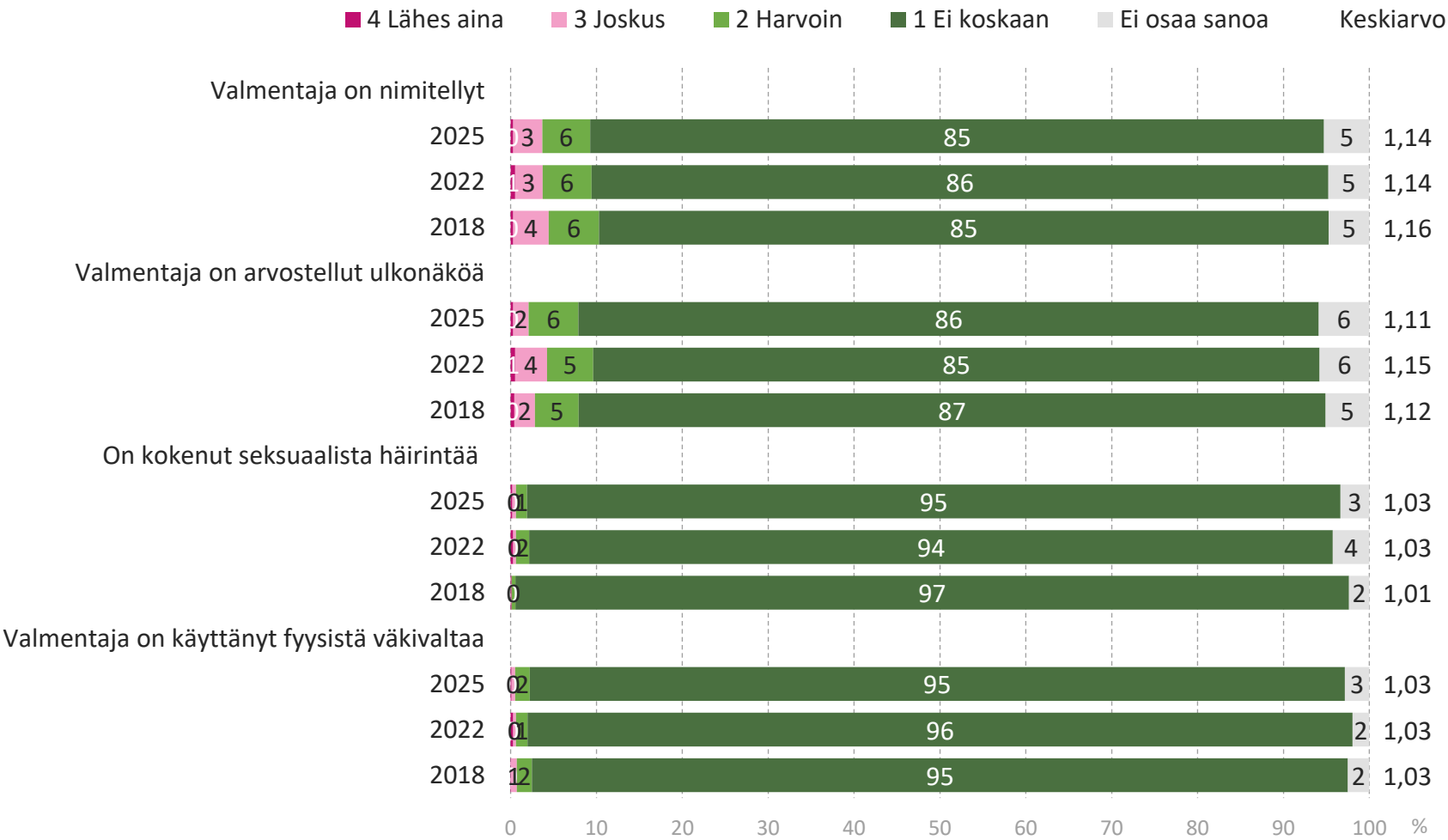
# Kuinka usein on kokenut seuraavia asioita harjoituksissa

## Kaikki vastaajat 2/3

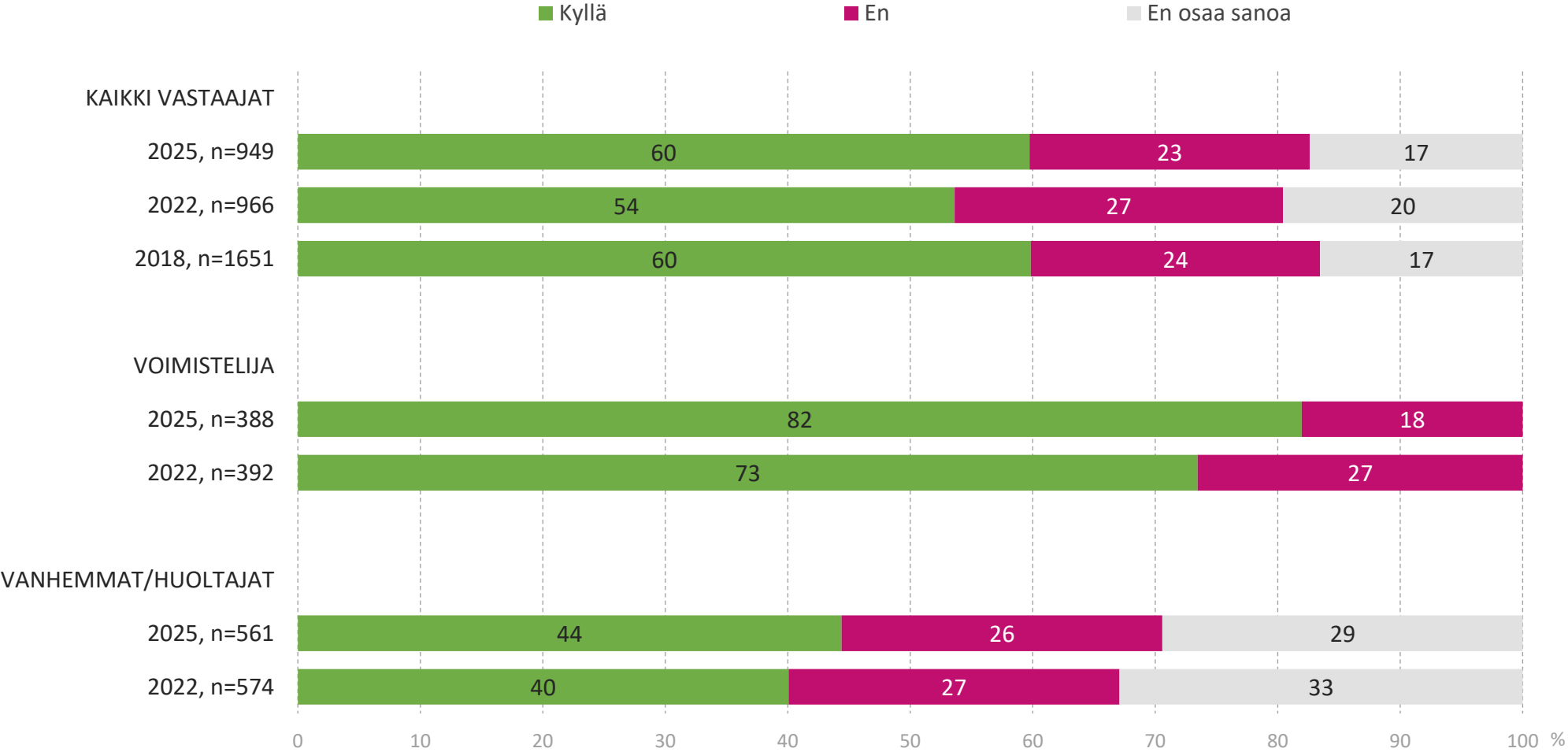


# Kuinka usein on kokenut seuraavia asioita harjoituksissa

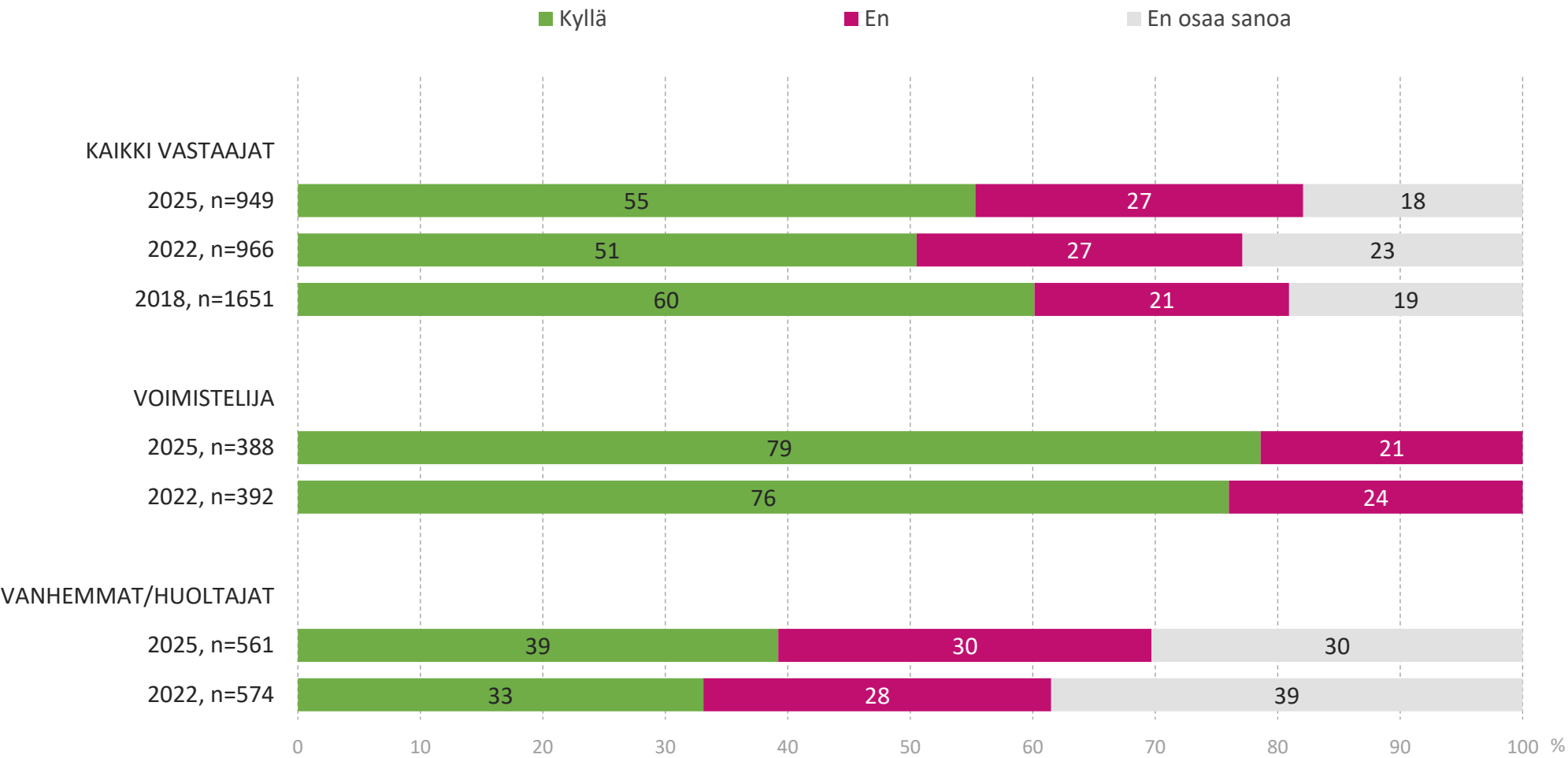
## Kaikki vastaajat 3/3



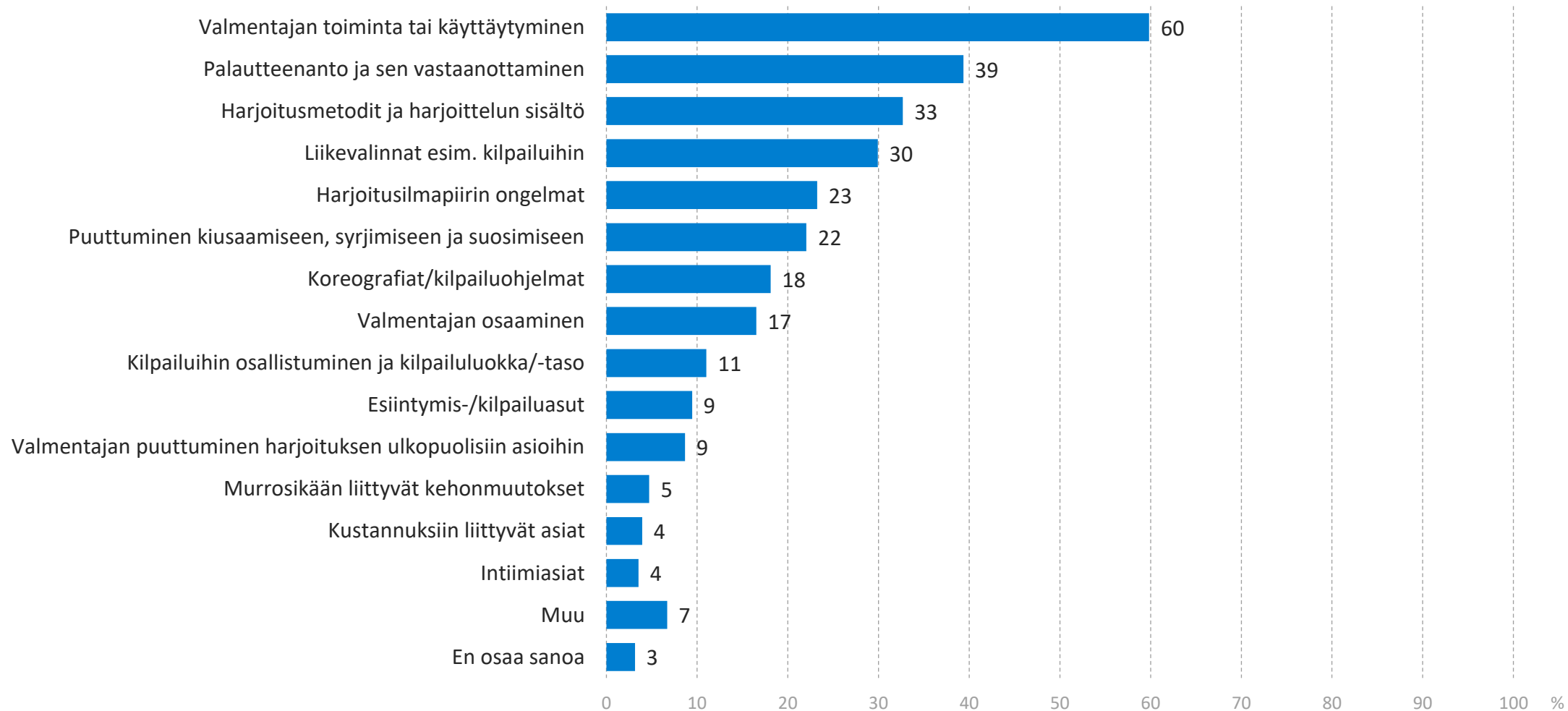
# Pystyykö halutessaan keskustelemaan valmentajan kanssa vaikeimmistakin asioista?



# Pystyykö halutessaan antamaan valmentajalle palautetta asioista, joista on eri mieltä?



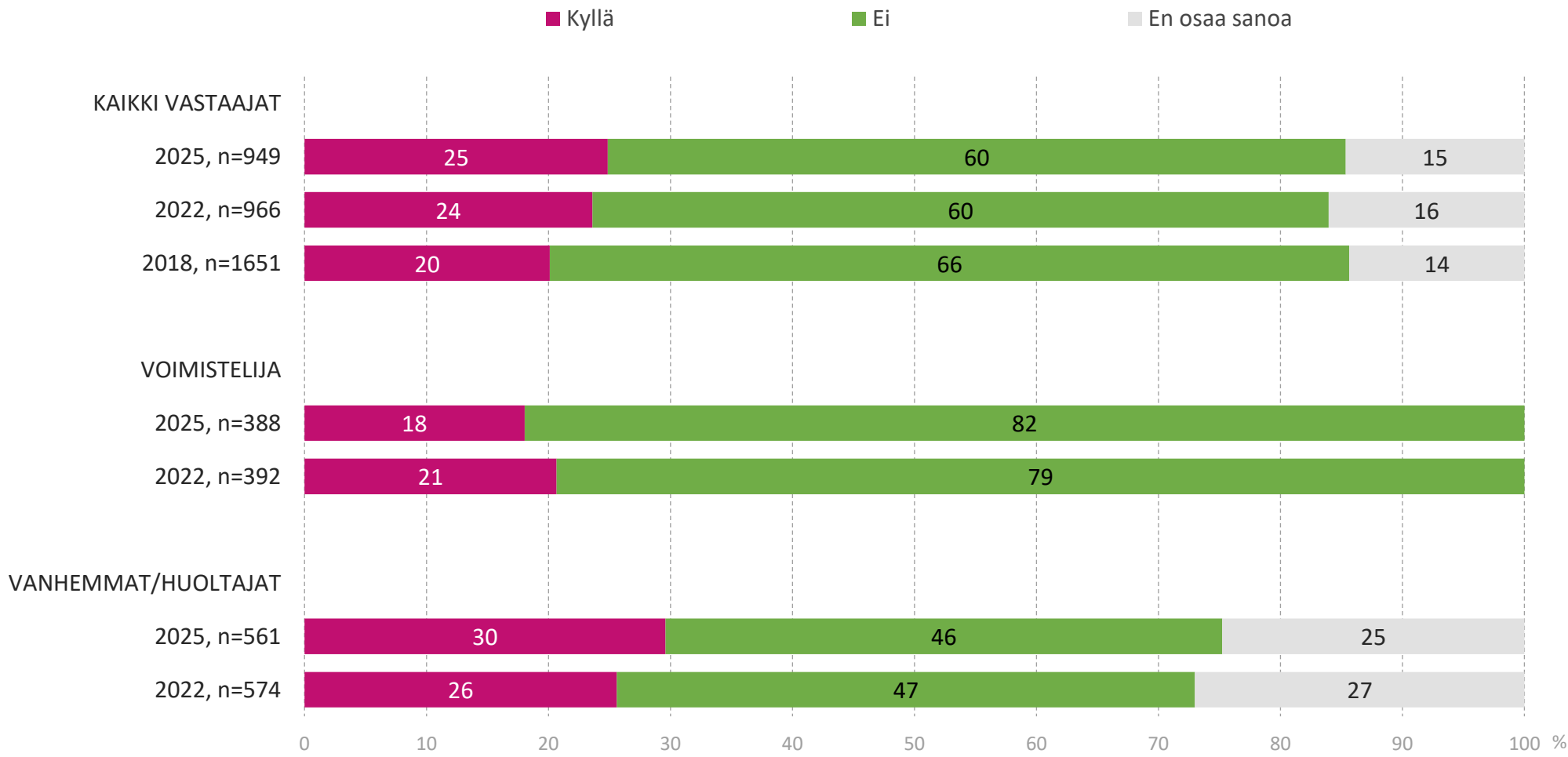
# Vastasi, että ei ole pystynyt antamaan valmentajalle palautetta asiasta, josta oli eri mieltä. Minkälaisesta asiasta/asioista oli kyse?



Ei ole pystynyt antamaan palautetta asiasta, josta eri mieltä, n=254



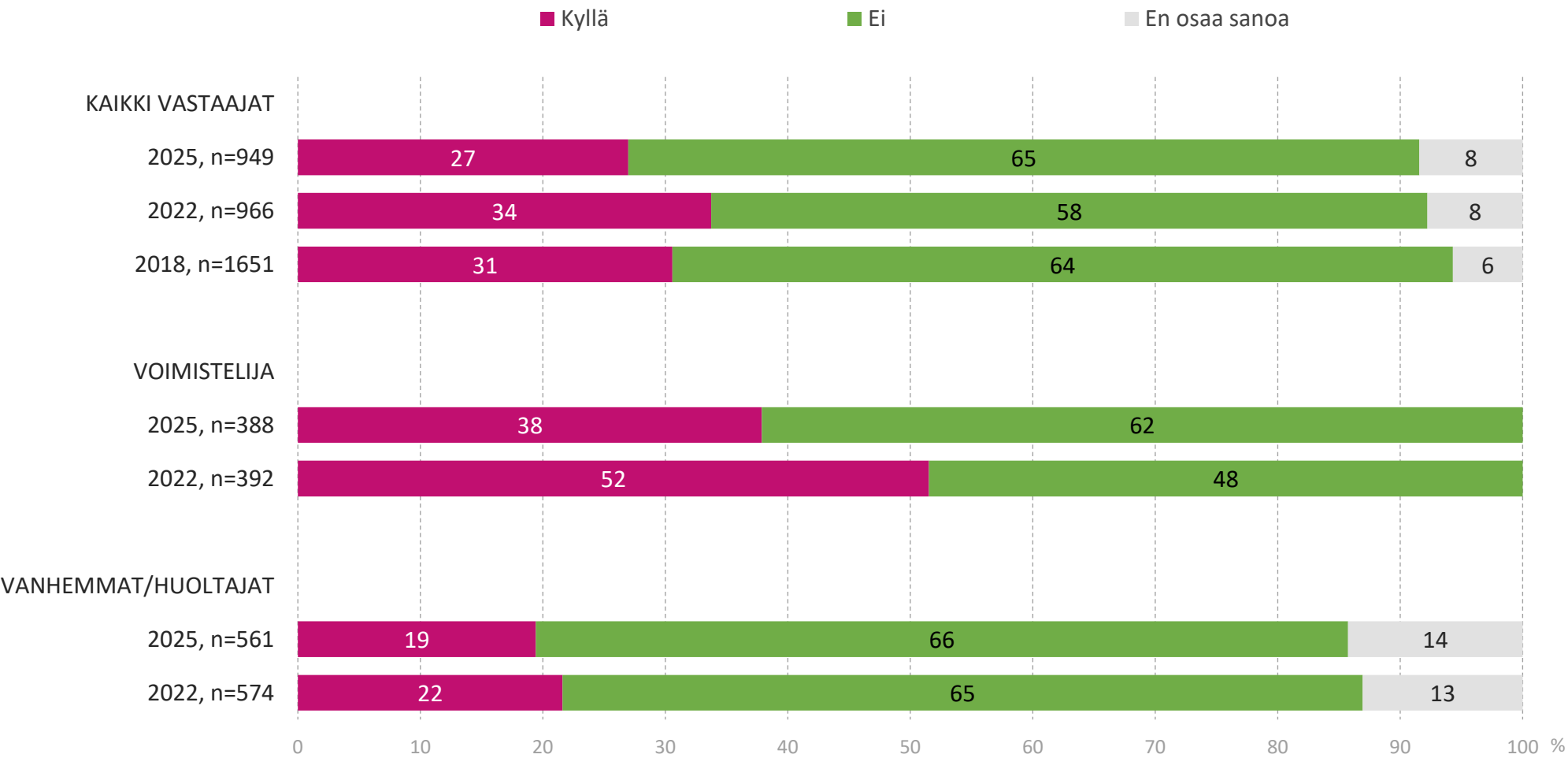
# Jos kertoo eriävän mielipiteen valmentajalle, pelkääkö että se vaikuttaa negatiivisesti voimistelu-uraan?



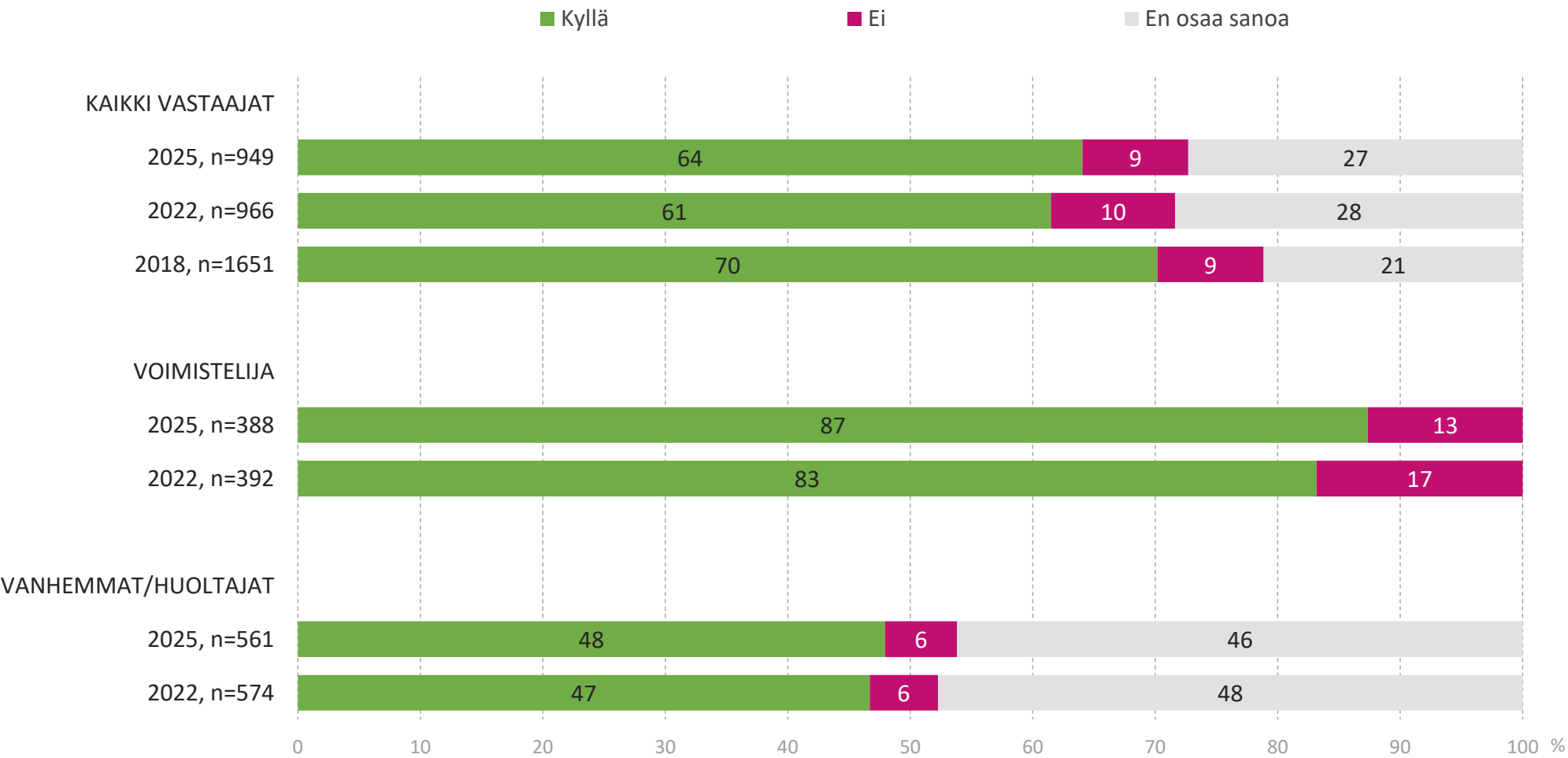
# Ulkonäkö



# Onko kokenut voimisteluharrastukseen liittyen paineita ulkonäöstä?



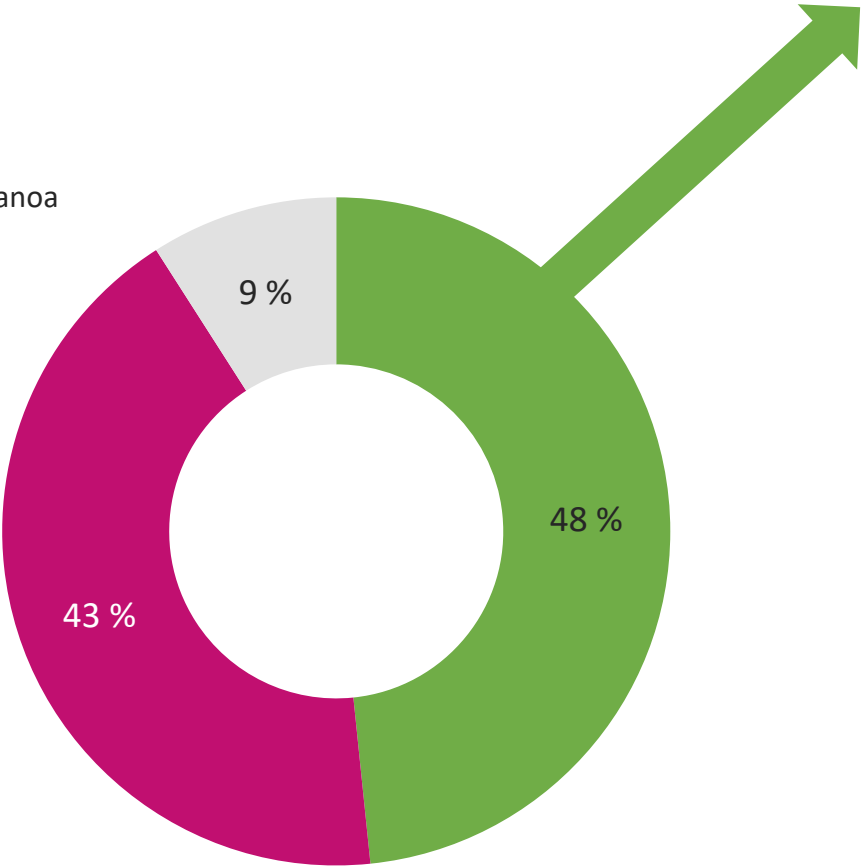
# Osaako valmentaja puhua kehoon liittyvistä asioista rakentavasti?



n=kaikki vastaajat

# Onko valmentaja/valmennustiimi antanut ravinto-ohjeita?

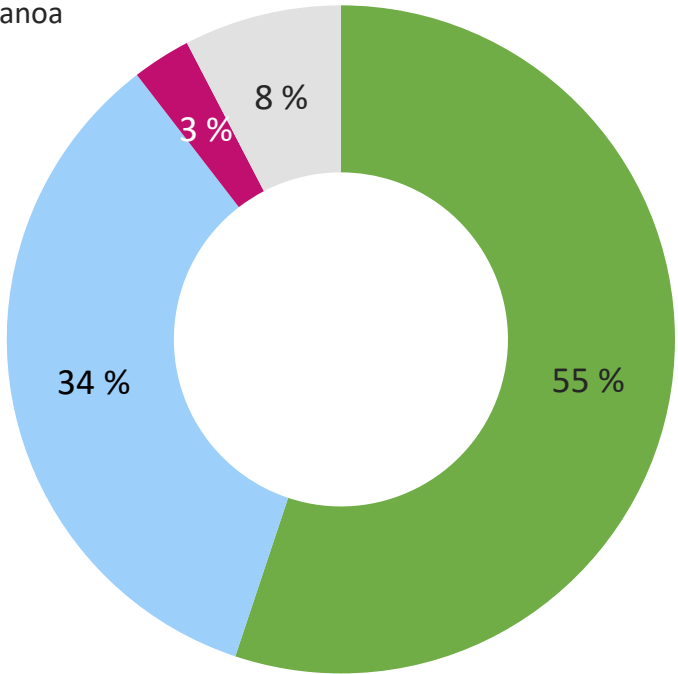
- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa



Kaikki vastaajat, n=949

# Kuinka nämä valmentajan/valmennustiimin antamat ravinto-ohjeet ovat vaikuttaneet?

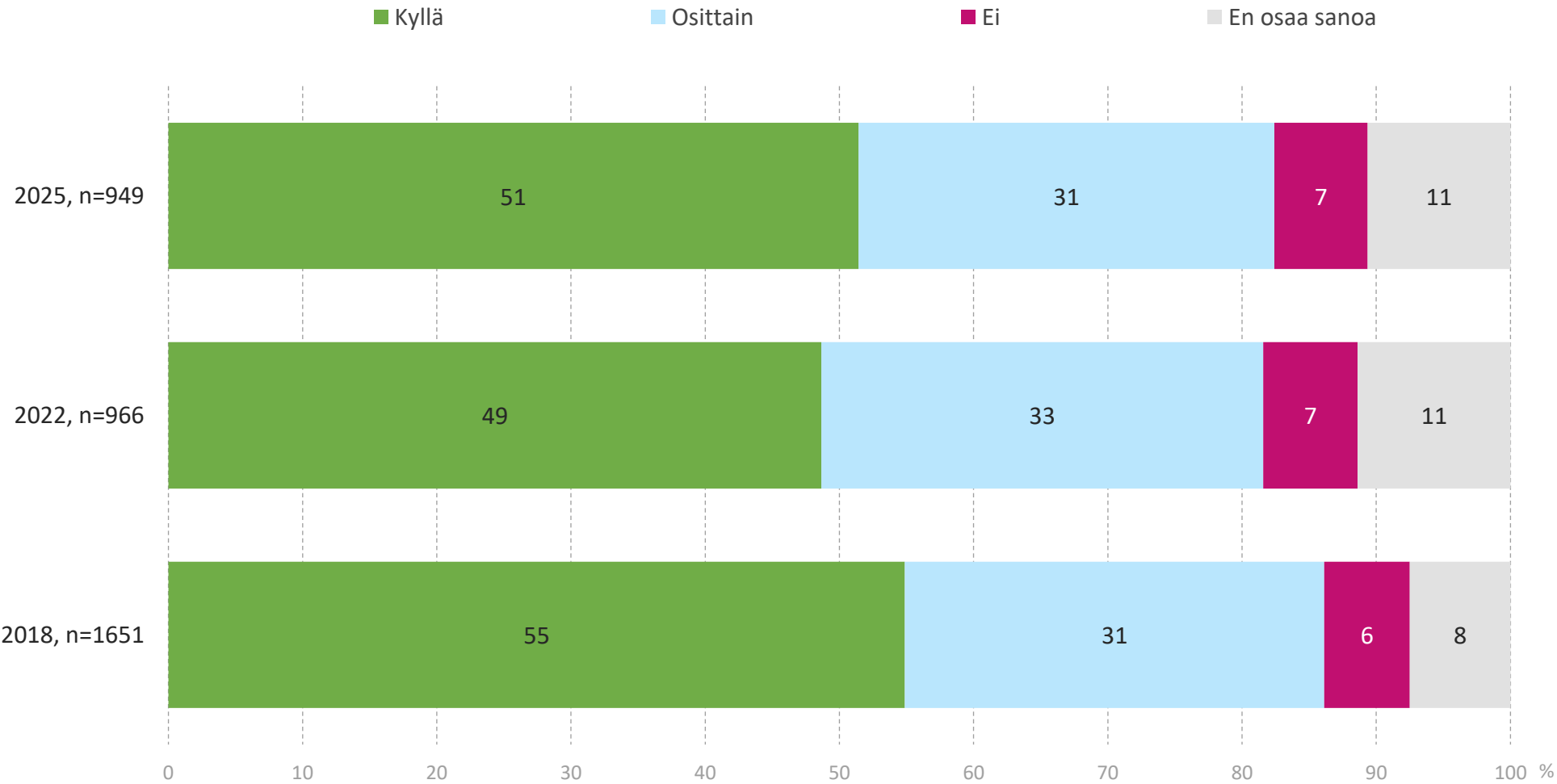
- Positiivisesti
- Ei vaikutusta
- Negatiivisesti
- En osaa sanoa



On annettu ravinto-ohjeita, n=459

# Valmentaja valmentaja Terve voimistelija -periaatteiden mukaisesti?

(valmentaja toteuttaa kokonaisvaltaista valmennusta eli huomioi muun muassa palautumisen, ravinnon, omaehtoisen liikunnan, urheilun sosiaalisen puolen)



# Epäasiallinen käytös



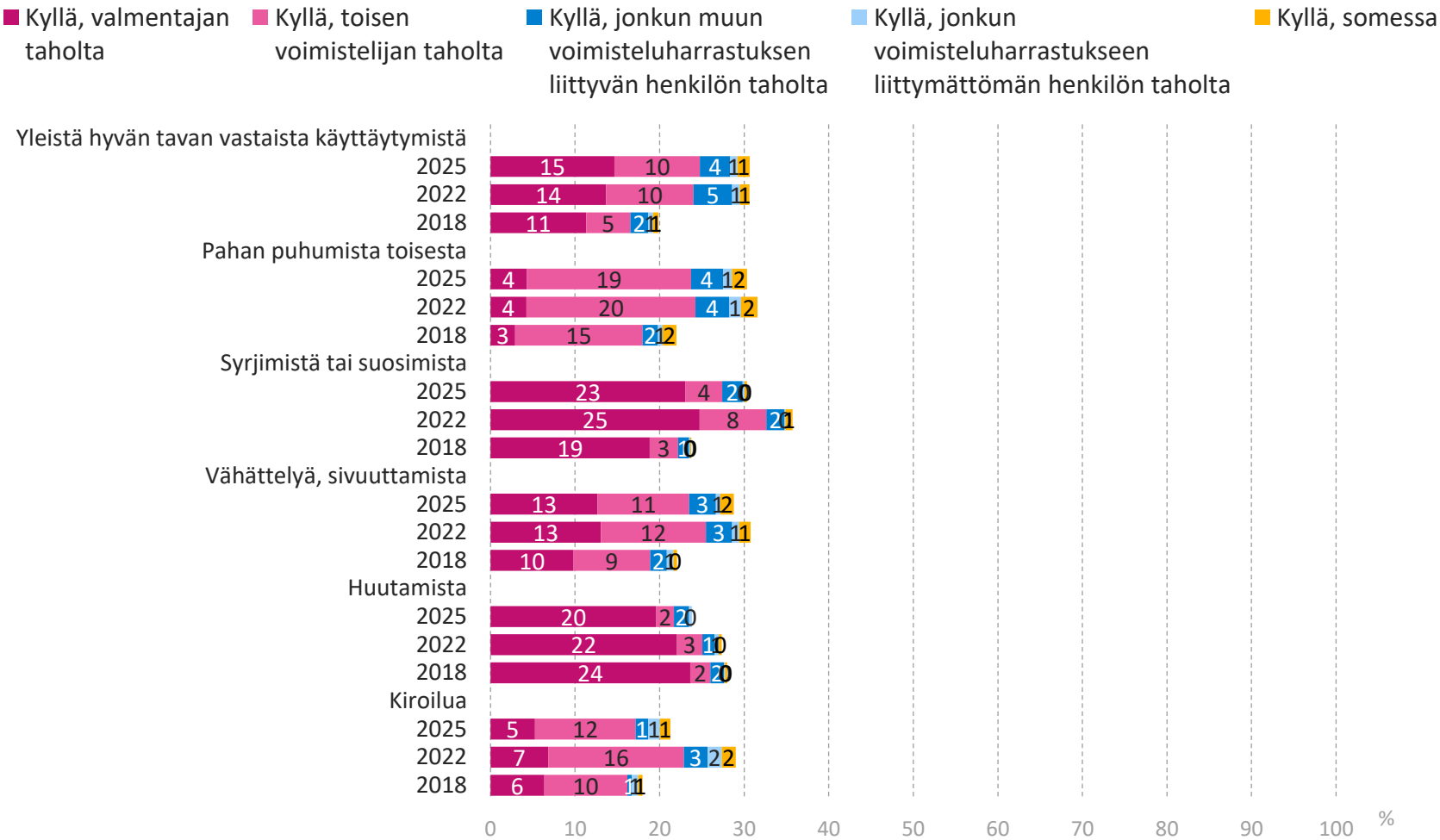
VOIMISTELIJAT  
KERTOVAT

Epäasiallisista käytöstä on koettu  
hieman vähemmän kuin 2022.  
Valmentajat näkevät kehittymisen  
tarpeen rakentavan palautteen  
antamisessa ja hyvän  
joukkuehengen luomisessa.

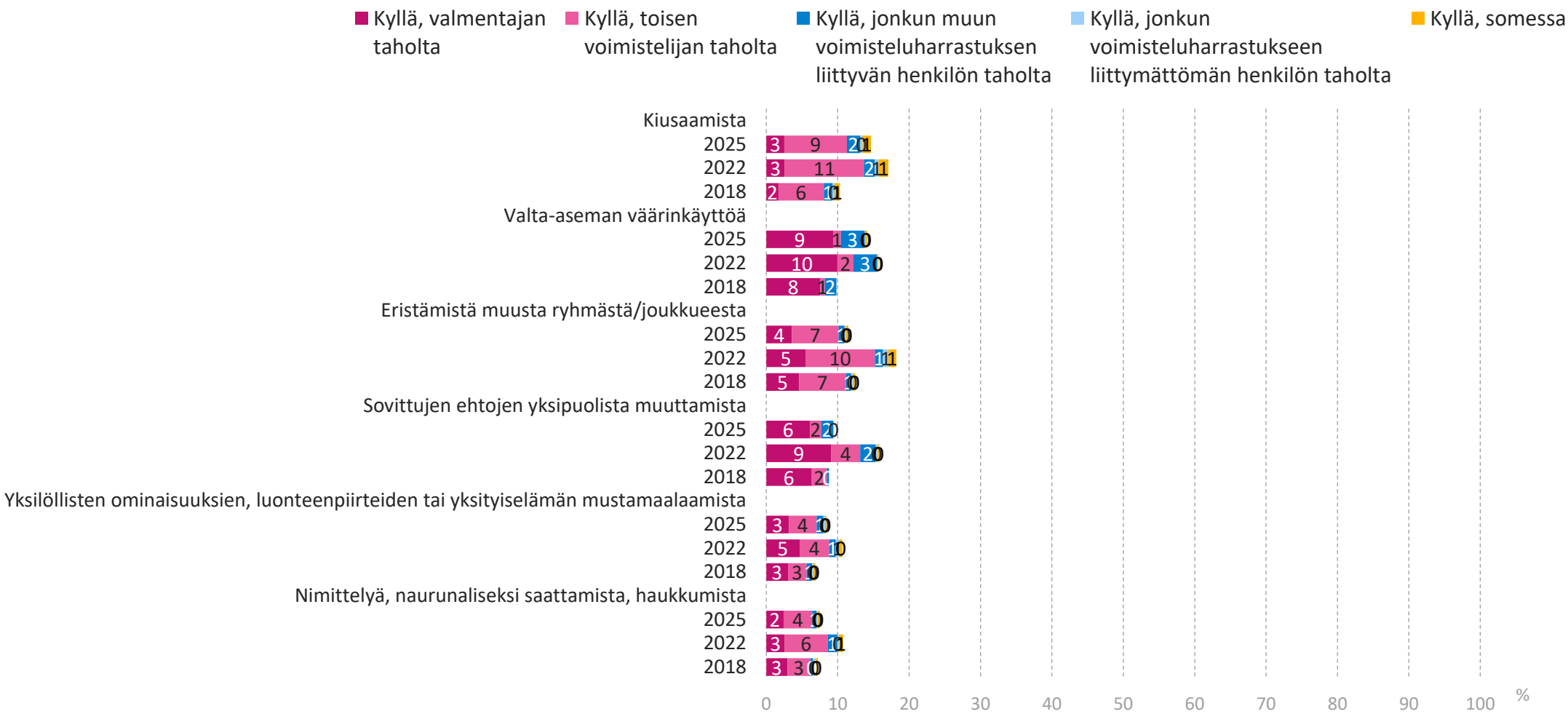




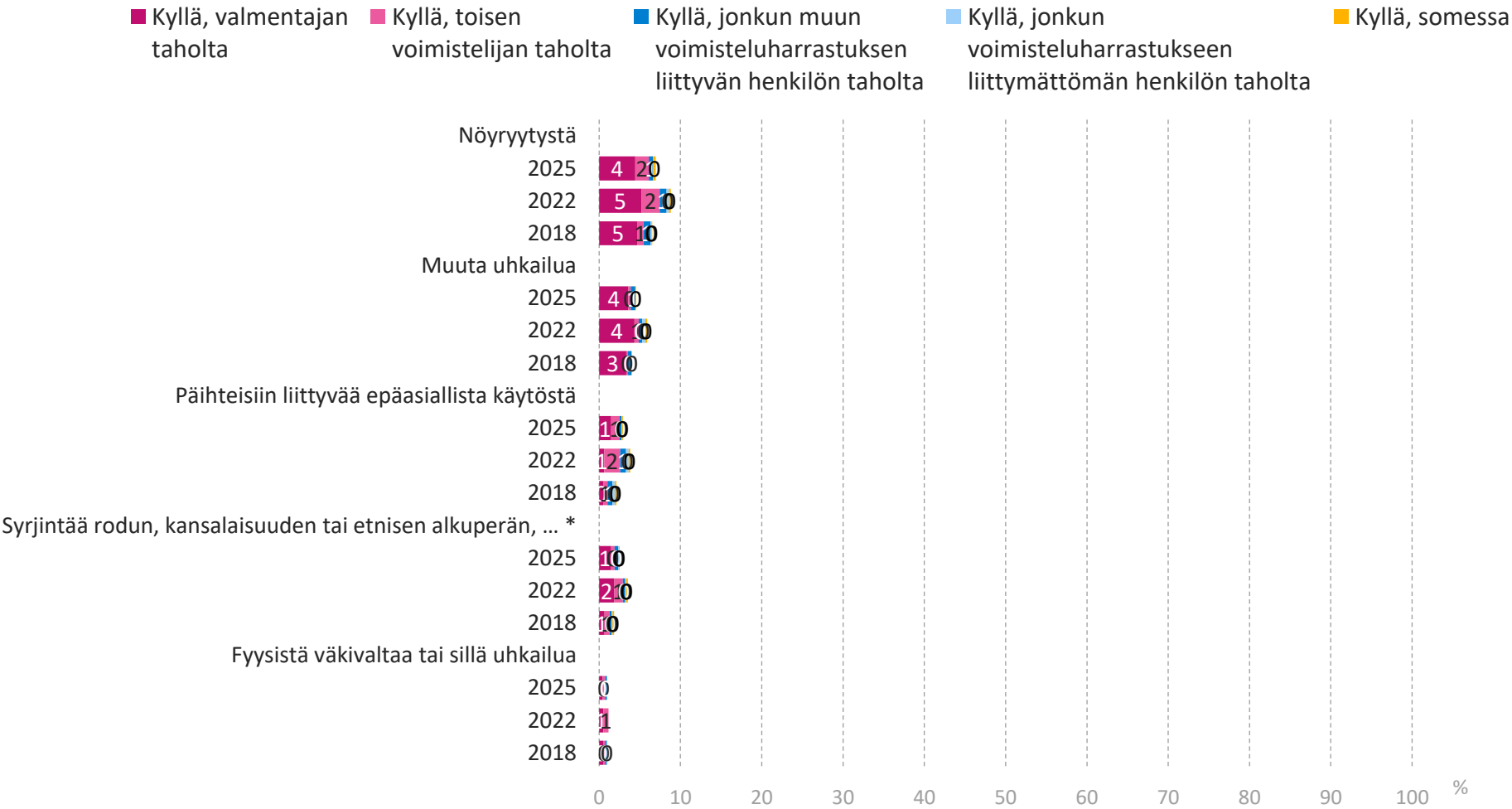
# Onko kokenut harjoituksissa, leireillä, kilpailuissa, näytöksissä tai matkoilla viimeisen vuoden aikana... Kaikki vastaajat 1/3



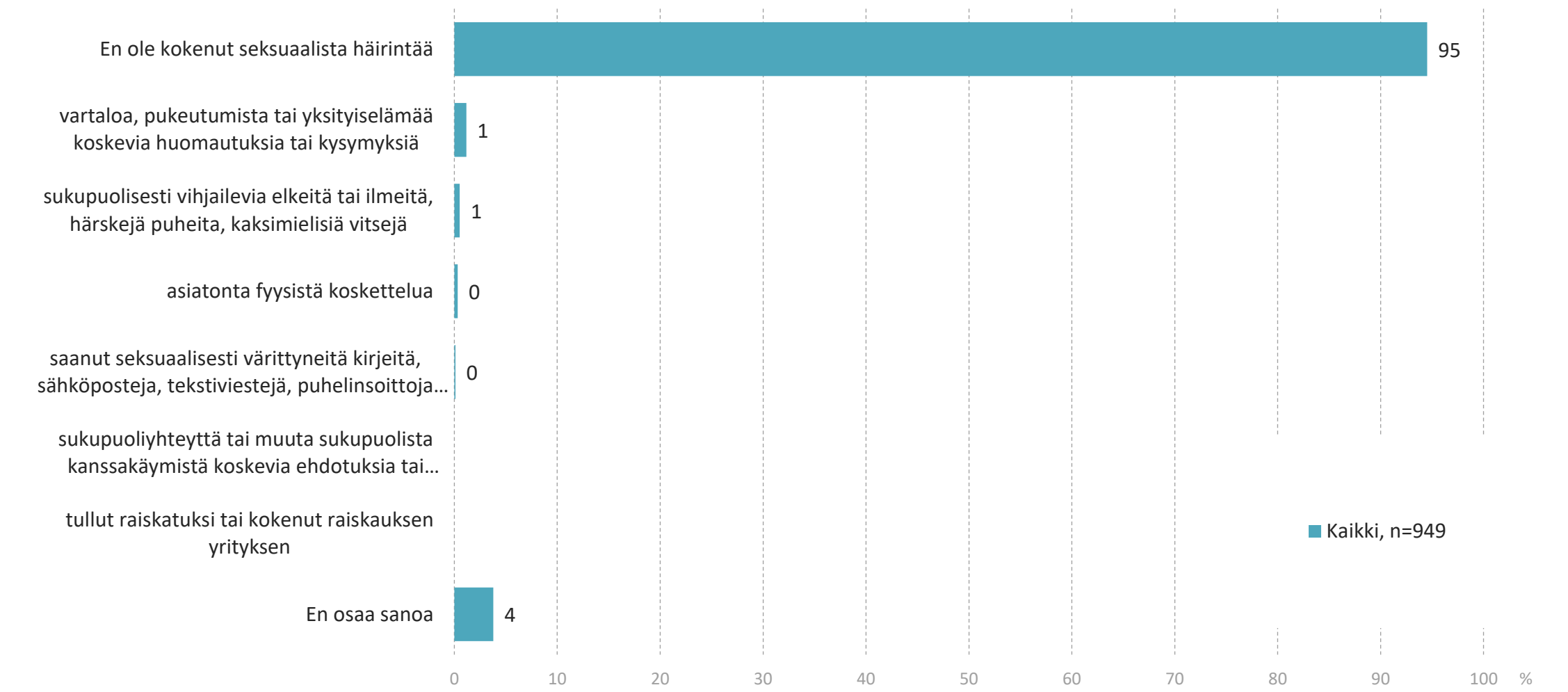
# Onko kokenut harjoituksissa, leireillä, kilpailuissa, näytöksissä tai matkoilla viimeisen vuoden aikana... Kaikki vastaajat 2/3



# Onko kokenut harjoituksissa, leireillä, kilpailuissa, näytöksissä tai matkoilla viimeisen vuoden aikana... Kaikki vastaajat 3/3

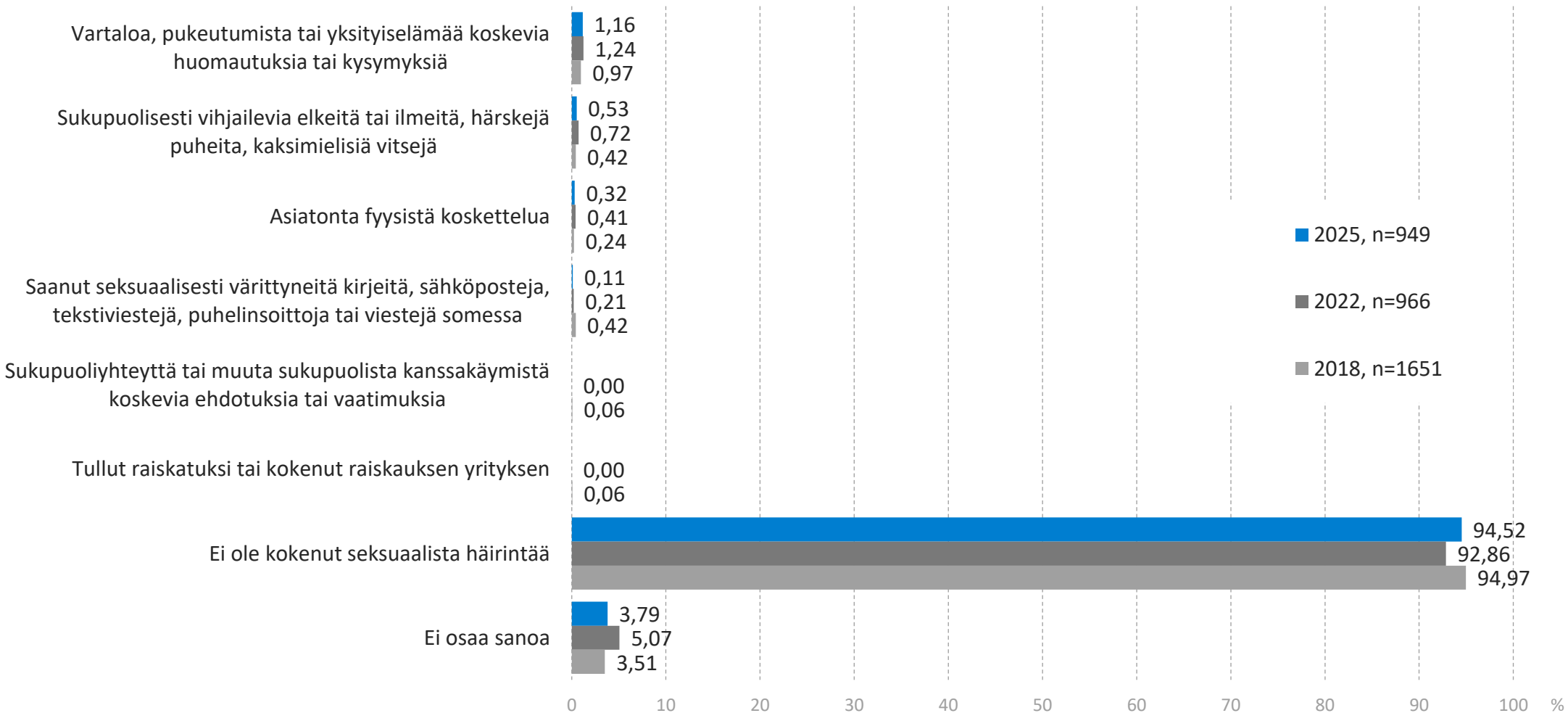


# Onko kokenut viimeisen vuoden aikana voimisteluharrastuksesi yhteydessä seksuaalista häirintää?



Kaikki, n=949

# Onko kokenut viimeisen vuoden aikana voimisteluharrastuksesi yhteydessä seksuaalista häirintää?



# Voimisteluliiton työ vastuullisen voimistelun eteen



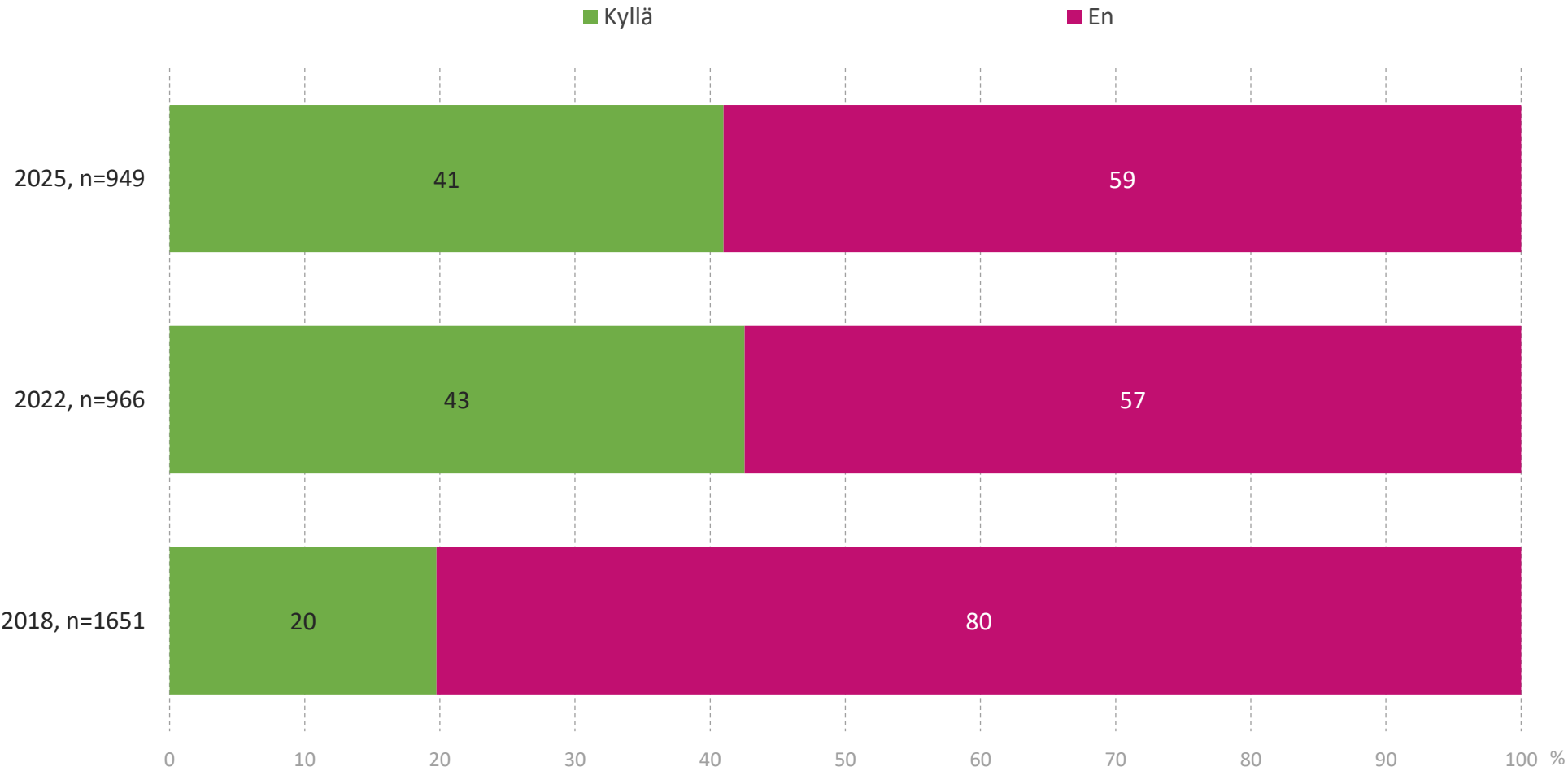
**Voimisteluliiton  
vastuullisen voimistelun  
eteen tekemä työ  
tunnetaan jo hyvin, mutta  
seurojen omat  
vastuullisuusohjelmat  
tunnetaan vielä heikosti.**

Voimisteluliiton työstä vastuullisen voimistelun eteen on tietoisia neljä viidestä. Parhaiten tunnetaan katsomon pelisäännöt ja Voimisteluliiton yleiset kilpailu- ja kurinpitosäännöt. Vastuullisen voimistelun eteen tehty työ on huomattu parhaiten viestinnässä, tiedotteissa ja tiedon jakamisessa. Se on huomattu myös kilpailuissa ja tapahtumissa. Myös some (esim. Instagram, Facebook, TikTok) edistää tiedon perillemeno - erityisesti voimistelijoiden keskuudessa se on toimiva kanava.

Oman seuran vastuullisuusohjelmia ei vielä tunneta kovin hyvin. Kolmannes osaa sanoa, että omassa seurassa on vastuullisuusohjelma. Suurimmalla osalla ei ole tietoa asiasta.

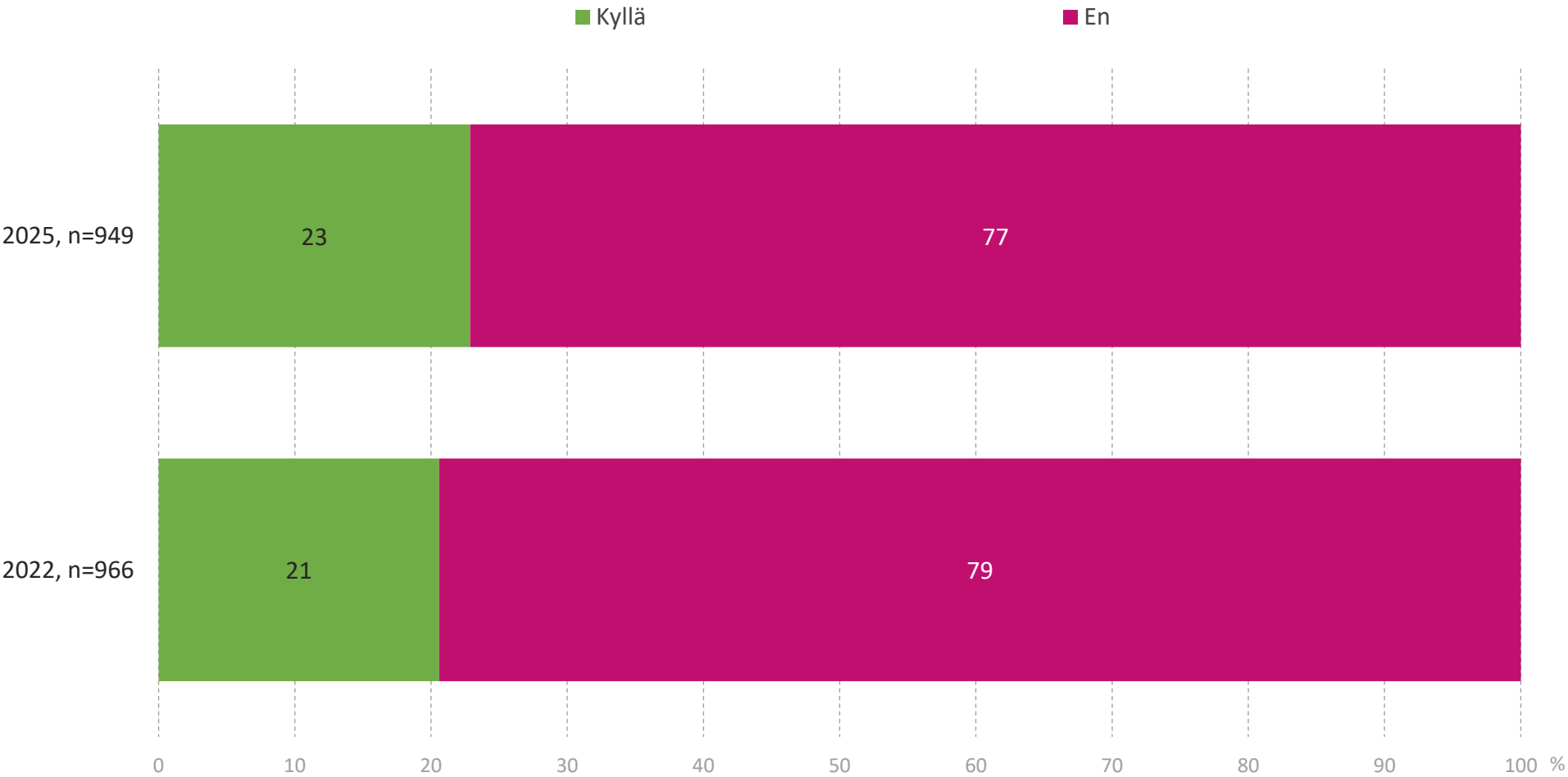
57% tietää, kehen ottaa yhteyttä, jos jotain tapahtuu. Ensisijaisesti otetaan yhteyttä valmentajaan tai toiminnanjohtajaan.

# Tunnetko Et ole yksin -palvelun?

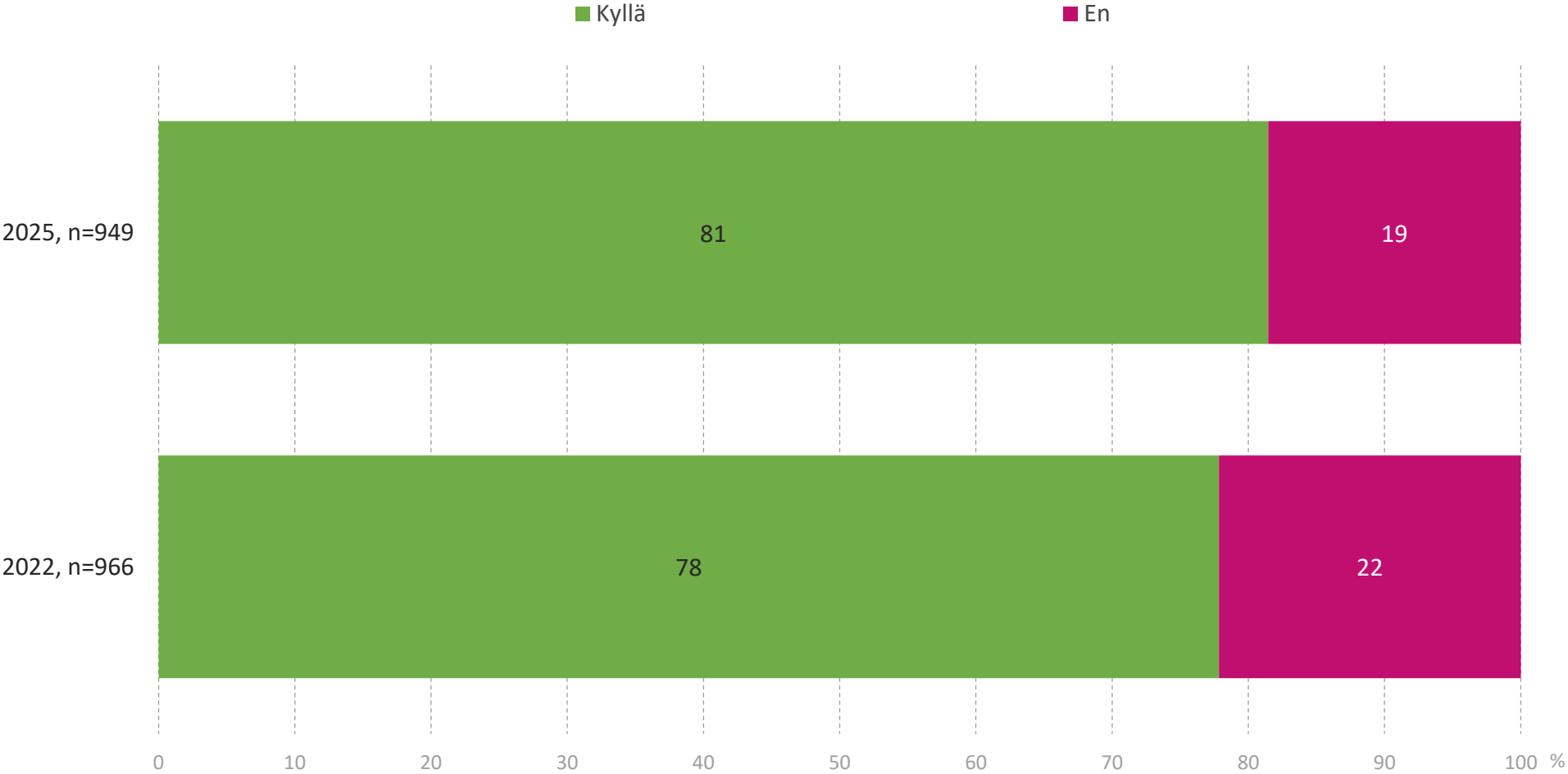




# Tunnetko SUEK:n ILMO-palvelun?



# Tiesitkö, että Voimisteluliitto tekee työtä vastuullisen voimistelun eteen?



# Mitkä Voimisteluliiton linjauksista ovat tuttuja?

|                                                        | Kaikki,<br>n=773 | VASTAAJA ON             |                                           |
|--------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|-------------------------------------------|
|                                                        |                  | Voimistelija<br>, n=309 | Vanhempi<br>tai muu<br>huoltaja,<br>n=464 |
| Katsomon pelisäännöt                                   | 67               | 63                      | 69                                        |
| Voimisteluliiton yleiset kilpailu- ja kurinpitosäännöt | 66               | 66                      | 65                                        |
| Lasten voimistelun linjaus                             | 49               | 50                      | 47                                        |
| Terve Voimistelija -ravinto-ohjeistus                  | 46               | 43                      | 48                                        |
| Somen pelisäännöt                                      | 41               | 50                      | 34                                        |
| Terve Voimistelija -ohjeistus: kehorauha               | 26               | 31                      | 23                                        |
| Voimistelun vastuullisuustoiminta                      | 25               | 28                      | 23                                        |
| Terve Voimistelija -ohjeistus liikkuvuusharjoitteluun  | 24               | 34                      | 18                                        |
| Turvallisesti Voimistelussa -materiaalit               | 21               | 23                      | 19                                        |
| Terve Voimistelija -voimaharjoitteluohjeistus          | 14               | 19                      | 11                                        |
| Voimistelijan keho- ja turvataidot                     | 12               | 18                      | 7                                         |
| SOPU-toiminta                                          | 8                | 14                      | 4                                         |
| Me voimistelussa - Näin toimimme                       | 7                | 12                      | 4                                         |
| Ei mikään yllä mainituista                             | 13               | 14                      | 12                                        |

Luvun väri osoittaa, onko ero tilastollisesti suurempi (sininen) vai pienempi (punainen). Tulostuksessa on käytetty t-testiä, joka testaa kunkin taustamuuttujan kohdalla poikkeako tulos muista vastaajista enemmän kuin mitä satunnaisvaihtelun osuus on 95 %:n luottamustasolla.

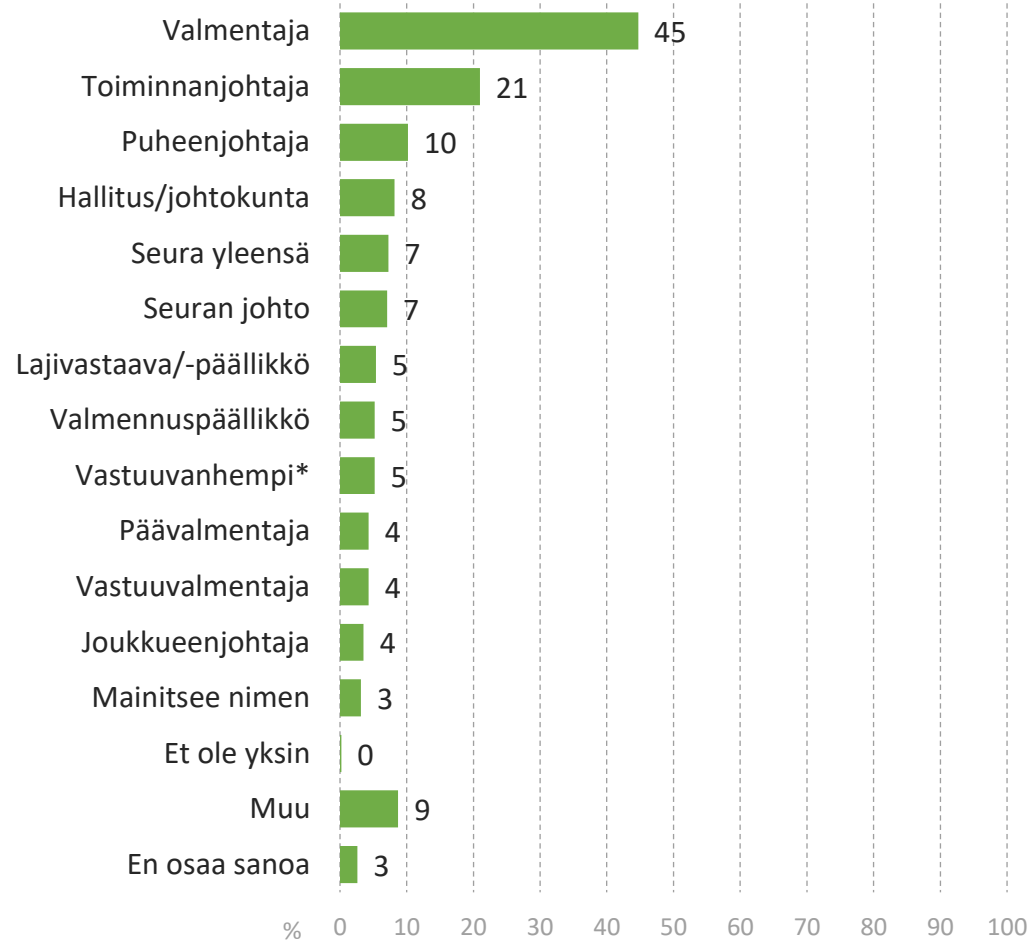
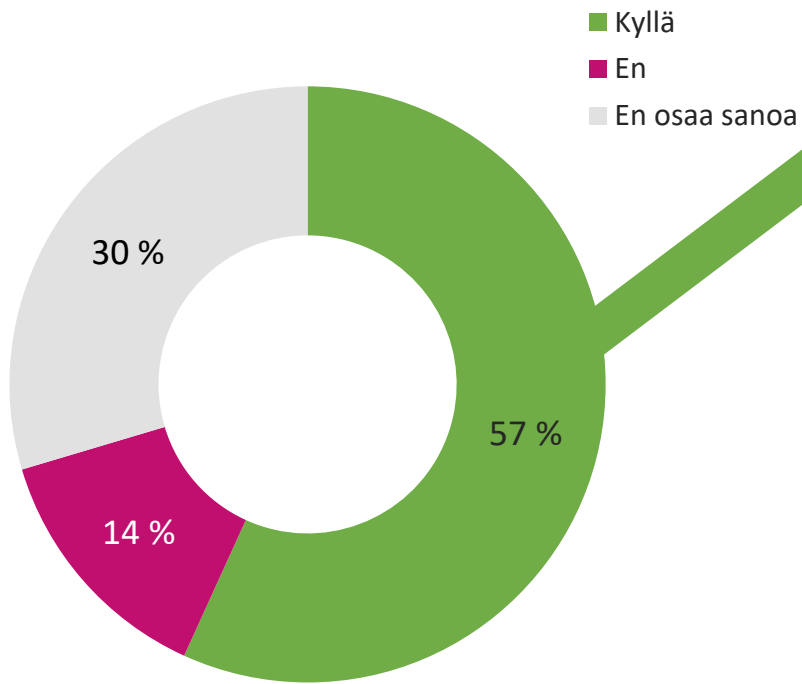
# Miten tai missä tämä vastuullisen voimistelun eteen tehty työ näkyy?

|                                                                                                    | Kaikki, n=773 | VASTAAJA ON         |                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------|----------------------------------|
|                                                                                                    |               | Voimistelija, n=309 | Vanhempi tai muu huoltaja, n=464 |
| Viestinnässä, tiedotteissa tai tiedon jakamisessa                                                  | 45            | 38                  | 50                               |
| Kilpailuissa tai tapahtumissa                                                                      | 43            | 45                  | 41                               |
| Somessa (esim. Instagram, Facebook, TikTok)                                                        | 41            | 53                  | 34                               |
| Seurojen toimintatavoissa                                                                          | 38            | 35                  | 40                               |
| Valmentajien toimintatavoissa                                                                      | 35            | 35                  | 35                               |
| Treeneissä tai leireillä                                                                           | 28            | 37                  | 23                               |
| Voimisteluliiton tekemissä kyselyissä                                                              | 27            | 26                  | 27                               |
| Ilmapiirissä                                                                                       | 26            | 33                  | 21                               |
| Voimistelijoilla on enemmän tapoja saada apua                                                      | 24            | 27                  | 22                               |
| Huomioidaan voimistelijan kokonaisvaltaisuus (esim. palautuminen, terveellinen elämä ja muu elämä) | 23            | 23                  | 22                               |
| "Et ole yksin" -kampanjassa tai muissa vastaavissa kampanjoissa                                    | 20            | 26                  | 17                               |
| Sääntöjä luodaan ja niitä seurataan                                                                | 20            | 24                  | 17                               |
| Koulutuksissa                                                                                      | 19            | 30                  | 12                               |
| Epäkohtiin puuttumisena                                                                            | 17            | 19                  | 16                               |
| Mediassa, julkisuudessa                                                                            | 17            | 19                  | 15                               |
| Valvontaa on enemmän                                                                               | 9             | 11                  | 7                                |
| Häirintä tai epäasiallinen käytös on vähentynyt                                                    | 7             | 10                  | 5                                |
| Muu                                                                                                | 1             | 2                   | 0                                |
| Ei missään / Pitäisi näkyä enemmän                                                                 | 6             | 3                   | 8                                |
| Ei vastausta / Ei osaa sanoa                                                                       | 12            | 15                  | 10                               |

Luvun väri osoittaa, onko ero tilastollisesti suurempi (sininen) vai pienempi (punainen). Tulostuksessa on käytetty t-testiä, joka testaa kunkin taustamuuttujan kohdalla poikkeako tulos muista vastaajista enemmän kuin mitä satunnaisvaihtelun osuus on 95 %:n luottamustasolla.

Tietääkö, keneen tai mitä kautta otat seurassa yhteyttä, jos jotain tapahtuu

Kyllä tietää, otan yhteyttä:



\*) Vastuuvanhempi/vastuullisuus-/epäasiallisen käytöksen/häirinnän yhdyshenkilö

# 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

