



KOLLEKTIIVINEN TAPAUSTUTKIMUS YHTEISÖLLISYY- DEN KOETUSTA VAIKUTUKSESTA CROSSFIT - HARRASTAJAN URHEILIJAIKENTITEETTIIN

Toni Repo
Anette Sundqvist

Opinnäytetyö
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2016

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja AMK

Tekijä	Anette Sundqvist Toni Repo	Vuosi	2016
Ohjaaja(t)	Jouko Lukkarila		
Toimeksiantaja	CrossFit Santasport		
Työn nimi	Kollektiivinen tapaustutkimus yhteisöllisyyden koetusta vaikutuksesta CrossFit -harrastajan urheilijaidentiteettiin		
Sivu- ja liitesivumäärä	45 + 1		

Työn tarkoituksena on selvittää yhteisöllisyyden koettua vaikutusta CrossFit -harrastajan urheilijaidentiteettiin. Opinnäytetyön toimeksiantajana on CrossFit Santasport ja tutkimus suoritettiin haastattelemalla heidän neljää asiakastaan. Työn tavoitteena on saada CrossFit Santasportin käyttöön tarkempaa tietoa yhteisöllisyyden koetuista vaikutuksista yksilöön ja tämän urheilijaidentiteettiin.

Työn viitekehys koostuu alan kirjallisuudesta, aiemmista tutkimuksista sekä tutkimusartikkeleista. Tutkimus toteutettiin kollektiivisena tapaustutkimuksena ja aineistonkeruumenetelmänä oli teemahaastattelu. Tutkimuksen alussa perehdyttiin CrossFittiin, yhteisöllisyyteen urheiluidentiteettiin sekä sosiaaliseen identiteettiin. Teoriaosuuden pohjalta luotiin haastattelun runko. Haastattelut suoritettiin yksilöhaastatteluina ja haastateltavat valittiin sattumanvaraisesti CrossFit Santasportin asiakkaista. Haastateltaviksi valittiin kaksi 3 – 6 kuukautta harrastanutta sekä kaksi vähintään vuoden harrastanutta kuntoilijaa, jotta heidän kokemiaan vaikutuksia voidaan vertailla.

Tutkimustulosten mukaan yksilön samaistuminen muihin harrastajiin luo yksilölle kuuluvuuden tunteen joka on yksi vaikuttava tekijä urheilijaidentiteettiin. Mäntävänä vaikuttavana tekijänä on myös harrastajien kokema tunneperäinen yhteisöllisyys. Haastateltavat korostivat ilmapiirin avoimuuden ja tasa-arvoisuuden olevan tärkeä osa ryhmässä tehtävää CrossFit -harjoittelua. Tämä vahvistaa yksilön itseluottamusta ja antaa yksilölle hyväksytyksi tulemisen tunteen. Tulosten mukaan CrossFit -harrastajat ovat tyypillisesti tehtäväsuuntautuneita, mutta harjoituksissa valitsee kilpailupainotteinen motivaatioilmasto. Tämä näkyy harrastajien sosiaalisena vertailuna harjoituksen aikana sekä tulosten vertailuna harjoituksen jälkeen. Tämän tyyllisen vertailun kautta harrastaja luo uskoa omaan tekemiseensä.

Asiasanat

CrossFit, urheilijaidentiteetti, yhteisöllisyys

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 YHTEISÖLLISYYS.....	8
2.1 Yhteisöllisyys	8
2.2 Motivaatioilmasto.....	9
2.3 Valmentajan rooli.....	10
3 URHEILIJAI DENTITEETTI.....	11
3.1 Urheilijaidentiteetti käsitteenä	11
3.2 Sosiaalinen identiteetti osana urheilijaidentiteettiä	12
3.3 Tunneperäinen yhteisöllisyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne .	13
3.4 Identiteetin narratiivisuus	14
4 CROSSFIT-HARJOITTELU	16
4.1 CrossFit -harjoittelun ideologia	16
4.2 CrossFit –harjoittelun yhteisöllisyys.....	17
5 TUTKIMUSMENETELMÄT	19
5.1 Narratiivinen lähestymistapa	19
5.2 Hermeneuttis Fenomenologinen tutkimusote	20
5.3 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä	21
5.4 Haastattelun suunnittelu	22
5.5 Tutkimuksen toteutus	23
5.6 Haastateltavat	23
5.7 Litterointi.....	25
5.8 Aineiston analysointi.....	26
5.9 Tutkimuksen luotettavuus.....	28
6 TULOKSET	30
6.1 Ryhmässä harjoittelun koetut vaikutukset yksilön suoritukseen	30
6.2 Ryhmän ilmapiirin koettu vaikutus yksilöön	32
6.3 Valmentajan toiminnan vaikutus yksilöön	33
6.4 Ryhmässä tehtävässä CrossFit -harjoituksessa vallitseva ilmasto	34
6.5 Johtopäätökset	35
7 POHDINTA	39
LÄHTEET	42
LIITE	46

"Erilaiset ihmiset saadaan yhden saman harrastuksen kautta puhumaan illalla näistä. Se tekee semmosta yhteenkuuluvuuden tunnetta. Mistä tietää että jotku harrastaa CrossFittia, ne vaan puhuu siitä." Haastateltava 4

1 JOHDANTO

CrossFit -harjoittelu on tällä hetkellä suosittu kuntoilumuoto. CrossFitissa yhdistyvät monipuoliset harjoitteet, joiden tavoitteina on kehittää ihmisen suorituskykyä mahdollisimman monipuolisesti. Tyypillinen CrossFit -harjoitus suoritetaan CrossFit -salilla ryhmässä, jokaisen kuitenkin tehdessä omaa suoritustaan. Oleellinen osa CrossFittia onkin sen yhteisöllisyys. CrossFitin yhteisöllisyyttä on verrattu muun muassa seurakuntiin ja lahkoihin, joissa ihmiset tuntevat yhteenkuuluvuutta taustoista ja tittleistä riippumatta. (Berlger 2012, 32; Murphy 2013, 101–102.)

Yhteisö ja yhteisöllisyys ovat ne tekijät jotka tekevät CrossFit -harjoittelusta tehokkaan. Lähtökohtana tälle tutkimukselle oli selvittää syvemmin, millä tavalla CrossFit -harrastaja kokee yhteisön vaikuttavan häneen. (CrossFit, Inc. 2015.)

Aiheen valintaan vaikutti toisen työn tekijän tausta joukkueurheilussa sekä toisen tausta CrossFitin parissa. Molemmilla oli kokemus ryhmän/joukkueen vaikutuksesta omaan suoritukseen, mutta tarkempaa tietoa kokemusten vaikutuksista ei kuitenkaan ollut. Myös työn toimeksiantaja CrossFit Santasport esitti oman mielenkiintonsa yhteisöllisyyden vaikuttavuudesta yksilön suoritukseen, joka sinetöi työn aiheen.

Aiheen tarkempaa rajausta suunniteltaessa pohdittiin osa-alueita joihin yhteisöllä voi olla vaikutusta yksilössä. Yhteisöllisyyttä tutkiessa nousi esille, kuinka tärkeä osa ihmisen identiteetin ja persoonallisuuden rakentumisesta on erilaisiin ryhmiin ja yhteisöihin kuulumisen. Tämä antoi suuntaa tutkimuksen rajaamisesta identiteettiin. (Himberg & Jauhiainen 2002, 96–97.)

Ihmisen identiteetti on hyvin laaja käsite, joten aihetta oli tarpeellista rajata vielä tarkemmin. Tutkimuksen kohdistuminen CrossFit -harrastajaan antoi loogisen suunnan rajata tutkimus selvittämään yhteisöllisyyden koettuja vaikutuksia nimenomaan urheilijaidentiteettiin, joka on yksi osa yksilön moniulotteista identiteettiä. (Nagata 2014, 2.)

Opinnäytetyön tarkoitus on tutkia CrossFit -harrastajien kokemia vaikutuksia urheilijaidentiteettiin. Tutkimuksessa haluttiin saada selville useamman harras-

tajan kokemia vaikutuksia yhteisöllisyydestä, joten tutkimusmenetelmäksi valittiin kollektiivinen tapaustutkimus. Tutkimusmenetelmä, lähestymistapa sekä työn tutkimusote esitellään tarkemmin luvussa 5. Työn tavoitteena on saada tarkempaa ja laajempaa tietoa yhteisöllisyyden koetusta vaikuttavuudesta CrossFit -harrastajaan.

Tämän opinnäytetyön viitekehys on rakennettu niin, että ensimmäisessä luvussa kerrotaan teoriaa yhteisöllisyydestä, motivaatioilmastosta ja valmentajan roolista harjoitukseen. Seuraavassa luvussa kerrotaan urheilijaidentiteetistä ja sosiaalisesta identiteetistä osana urheilijaidentiteettiä. Sosiaalisen identiteetin alla käsitellään myös tunneperäistä yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Seuraavaksi kerrotaan CrossFit -harjoittelun ideologiasta ja mitä yhteisöllisyys on CrossFitissa. Tämän jälkeen työssä esitellään sekä tutkimus- että aineistonkeruumenetelmät. Luvussa käsitellään myös tutkimustuloksien analysointia sekä niiden luotettavuutta.

Luvussa 6 kerrotaan tutkimuksen tulokset. Tutkimustulos -luvussa esitellään tulokset erilaisten urheilijaidentiteettiin vaikuttavien teemojen mukaan. Tutkimustulokset -luvun lopussa esitellään tuloksista tehdyt johtopäätökset. Viimeisessä luvussa käsitellään koko opinnäytetyöprosessia ja sitä mitä siitä on opittu. Työn lähteinä on käytetty alan kirjallisuutta, useita tutkimuksia sekä tutkimusartikkeleita.

2 YHTEISÖLLISYYS

2.1 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys koostuu yhteisiin kiinnostuksenkohteisiin suuntautuvasta toiminnasta ja yhteyden tunteesta. Yhteisöllisyys ylläpitää ja kehittää me-henkeä, solidaarisuutta ja sosiaalista pääomaa. Auttaminen on yksi yhteisöllisyyden ilmenemismuoto, jossa ihmiset tarvitsevat apua ja tukea, mutta myös antavat niitä. Yhteisöllisyys rakentuu ryhmästä ihmisiä, joilla on yhteinen kiinnostuksen kohde ja se saa heidät toimiaan yhdessä ja tuntemaan yhteyden tunteita. (Carron & Hausenblas 1998, 11; Pessi & Seppänen 2011, 288–293, 297.)

Yksilön persoonallisuuden kehitykselle tärkeitä asioita ovat johonkin kuuluminen, liittyminen, osallistuminen ja vaikuttaminen. Ihminen joutuu jatkuvasti suhteuttamaan itseään ympäristöön osallistuessaan ryhmän tai yhteisön toimintaan. Tämä lisää ihmisen tietoisuutta ympäröivästä maailmasta ja itsestään sekä näiden välisestä suhteesta. Toimiminen yhteisössä tai ryhmässä voi näin kehittää yksilön persoonallisuutta. (Himberg & Jauhiainen 2002, 96–97.)

Huopainen (2015) tutki pro gradu -tutkielmassaan yhteisöön kuulumisen vaikutusta työntekijän identiteettiin. Hänen mukaansa yhteisöön sopeutumisella ja kuulumisella on suuri vaikutus itsensä määrittelyyn. Työntekijät pystyivät ja halusivat työskennellä itsenäisesti, mutta yhteisöön kuuluminen ja siitä saatu tuki koettiin tärkeäksi. (Huopainen 2015, 57.)

Yhteisöllisyydessä on tärkeää avoimuus ja tasa-arvo. Nämä rakentuvat ihmisten keskinäisen tuntemisen kautta. Mönkkönen (2014) tutki opinnäytetyössään yhteisöllisyyttä päiväkodissa. Hänen tutkimustuloksiensa mukaan yhteisön avoimuus antoi mahdollisuuden tunteiden ja kokemusten jakamiselle. Ominaista avoimelle ilmapiirille on ihmisten rohkeus tehdä asioita ilman suorituspaineita. Yhteisön ilmapiirin avoimuus on yksi ihmisen voimavaroja lisäävä tekijä. (Mönkkönen 2014, 32; Kettunen 2013, 45.)

Yhteisön avoimuuden mahdollistaja on yhteisön jäsenten välinen luottamus. Luottamuksen saavuttamiseksi jokaisen ryhmänjäsenen on koettava olevansa tasa-arvoinen muiden kanssa. (Mönkkönen 2014, 32.)

Ihminen pyrkii käyttäytymään kiinnostuksen kohteena olevan ryhmän tavoin, vaikka ei tuntisikaan yhtään ryhmän jäsentä henkilökohtaisesti. Oman käsityksen muodostaminen itsestä on mahdotonta ilman muita, joten ryhmät tarjoavat mahdollisuuden minäkäsityksen ja persoonallisuuden muokkaamiseen. (Lahikainen & Backman 2007, 150–151; Kuusela 2007, 71.)

2.2 Motivaatioilmasto

Motivaatioilmastolla tarkoitetaan ryhmän psykologista ilmapiiriä. Motivaatioilmasto nähdään joko tehtäväpainotteisena tai kilpailupainotteisena. Tehtäväpainotteisessa motivaatioilmastossa ryhmän jäsenet vertailevat omia suorituksiinsa omiin aiempiin suorituksiin. Tälle ilmastolle on tyypillistä, että ryhmän jäsenet motivoituvat ja kokevat pätevyyden tunnetta, heidän tuntevansa yhteenkuuluvuutta ryhmään ja toimiessa yhteistyössä heidän kanssaan. Nämä ovat seurausta hyvästä ilmapiiristä. Tämän lisäksi motivoitumiseen vaikuttavat uuden taidon oppiminen ja oman kehittymisen huomaaminen. Jäsenet, kenellä on taipumusta edellä mainittuihin asioihin, kutsutaan tehtäväsuuntautuneiksi. (Nieminen 2012, 24; Nieminen & Nieminen 2012, 1; Taruvuori & Parkkola 2015, 2; Lähdekorpi 2012, 16.)

Kilpailupainotteisessa motivaatioilmastossa ryhmänjäsenet korostavat lopputuloksen merkitystä ja vertailevat omia suorituksiaan muiden ryhmän jäsenten suorituksiin, eli tekevät sosiaalista vertailua. Kilpailupainotteiseen ajatteluun taipuvaisia ihmisiä kutsutaan kilpailusuuntautuneiksi. Kilpailusuuntautuneet ihmiset pyrkivät osoittamaan oman pätevyyden ja osaamisensa vertailemalla omaa suoritustaan muihin ryhmänjäseniin. Tässä ilmastossa ryhmän jäsenet kokevat onnistumisen ja pätevyyden tunnetta heidän suoriutuessaan annetusta tehtävästä paremmin tai nopeammin kuin muut. Kilpailupainotteista motivaatioilmastoa leimaa usein ajatus ”vain voitto on tärkeintä”. Tällä on nähty olevan myös negatiivisia vaikutuksia sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen, autonomiaan ja koettuun pätevyyteen. (Nieminen 2012, 24; Nieminen & Nieminen 2012, 1; Taruvuori & Parkkola 2015, 2; Lähdekorpi 2012, 16.)

Motivaatioilmastosta puhuttaessa puhutaan ryhmässä vallitsevasta ilmastosta. On kuitenkin muistettava, että jokainen henkilö kokee ilmaston yksilöllisesti. On

siis mahdollista, että ryhmän sisällä esiintyy molempia ilmastoja. (Nieminen 2012, 24; Nieminen & Nieminen 2012, 1; Taruvuori & Parkkola 2015, 2; Lähdekorpi 2012, 16.)

2.3 Valmentajan rooli

Mononen, Aarresola, Sarkkinen, Finni, Kalaja, Härkönen & Pirttimäki (2014) viittaavat työssään Vella, Odes ja Crowen (2011) tutkimukseen, jossa valmentajat kertoivat osa-alueita joihin he voivat vaikuttaa. Näihin kuuluivat muun muassa ilmapiiri sekä positiiviset ja psykologiset ominaisuudet. Arkipäiväisessä valmennustyössä tämä tarkoittaa, että valmentajan tärkeimpinä tehtävinä on innostaa harjoitteluun sekä luoda positiivisia kokemuksia valmennettaville. (Mononen, Aarresola, Sarkkinen, Finni, Kalaja, Härkönen & Pirttimäki 2011, 14, 64.)

Valmentaja voi vaikuttaa myös harrastajan suorituskykyyn sekä harrastajien kuuluvuuden tunteeseen. Kuuluvuuden tunnetta pidetään tärkeänä lapsille ja nuorille, mutta sen on todettu olevan tärkeä asia myös aikuisille. Kuuluminen johonkin harjoitusryhmään on hyödyksi niin yksilölajin, kuin joukkuelajin harrastajalle. (Mononen, Aarresola, Sarkkinen, Finni, Kalaja, Härkönen & Pirttimäki 2011, 14; Hämäläinen 2013, 17.)

Valmentajan on tärkeää huolehtia myös harrastajan lajitaitojen kehittymisestä. Käytännössä tämä tarkoittaa valmentajan kykyä motivoida harrastajaa työstämään hänen omia kehityskohteitaan. (Mononen, Aarresola, Sarkkinen, Finni, Kalaja, Härkönen & Pirttimäki 2011, 20.)

Hirvi (2014) käsitteli pro gradu -tutkielmassaan personal trainerin vaikutuksia itsensä kehittämiseen. Hänen haastattelemiensa valmentajien mukaan ulkopuolisen avuntarve on suuri. Valmentajan tarjoama ulkopuolinen apu tarkoittaa palautteenantoa ja valmentajan esittämää luottamusta harrastajan kykyihin. Valmentajan tehtävä on tarjota harrastajalle yksilöllistä palautetta suorituksista mahdollistaakseen hänen kehityksensä ja harjoittelunsa turvallisuuden. Valmentajan esittämällä luottamuksella tarkoitetaan harrastajien tarvetta kuulla joltain ulkopuoliselta, että pystyt suoriutumaan jostain suorituksesta tai harjoituksesta. Tätä kutsutaan ulkoapäin tulevaksi kannustukseksi. (Hirvi 2014, 65; Mononen, Aarresola, Sarkkinen, Finni, Kalaja, Härkönen & Pirttimäki 2011, 27.)

3 URHEILIJAIIDENTITEETTI

3.1 Urheilijaidentiteetti käsitteenä

Urheilijaidentiteettiä pidetään yhtenä osana yksilön moniulotteista identiteettiä. Urheiluidentiteetti on siis yksi identiteettiin vaikuttava erityispiirre, joka voidaan määritellä ”kuinka yksilö samaistuu urheilijan rooliin”. Urheilijaidentiteetti vastaa kysymykseen ”kuka minä olen”, ainoastaan niiden yksilöiden kohdalla, joiden mielestä heidän roolinsa urheilijana on tärkeä osa heidän elämäänsä. (Nagata 2014, 2.)

Urheilu osoittaa kuinka ihmiset näkevät itsensä ja kuinka toiset ihmiset näkevät heidät. Urheiluun osallistuminen on yksi mahdollinen ympäristö identiteetin rakentumiseen ja esiintymiseen. (Harris & Parker 2009, 5.)

Identiteetti sanassa korostuu henkilön yksilöllisyys sekä tämän yhteenkuuluvuus johonkin tiettyyn yhteisöön tai ryhmään. Vaikka jokainen on ainutkertainen yksilö, jokaisella on kuitenkin selkeä paikkansa. (Nagata 2014, 2.)

Useissa kirjoissa ja tutkimuksissa korostettiin minäkäsityksen, minäkuvan, minuuden, identiteetin ja persoonallisuuden yhteyttä. Ihmisen minäkäsityksenä voidaan pitää tapaa, jolla hän määrittelee ja luokittelee itsensä. Ihmisellä on luonnollisesti monta erilaista käsitystä itsestämme muun muassa sukupuolestamme, taidoistamme, kyvyistämme ja henkilökohtaisista piirteistämme. Esimerkiksi, jos ihminen pitää itseään tyypillisenä naisena, saattaa hän pitää itseään myös lapsirakkaana. (Nagata 2014, 2.)

Urheiluun osallistuminen, tulokset sekä valmentajilta ja muilta saatu palaute vaikuttavat urheilijaidentiteetin kehittymiseen koko eliniän ajan. Tulokset ja valmentajilta sekä muilta saatu palaute lisäävät yksilön pätevyyden tunnetta. Urheilijaidentiteetin vahvuudella (eli kuinka vahvana yksilö kokee urheilijan roolinsa ja miten hän toimii sen mukaan) on eroja yksilöiden välillä. Esimerkiksi on yksilöitä, jotka tunnistavat itsensä ainoastaan urheilijana ja sellaisia, joilla muut identiteetin osa-alueet ovat yhtä vahvoja. (Nagata 2014, 2.)

3.2 Sosiaalinen identiteetti osana urheilijaidentiteettiä

Sosiaalisen identiteetin teoriassa pyritään ymmärtämään minuuden ja sosiaalisen ympäristön laajempia suhteita. Lähtökohtana on ajatus yhteiskunnan muodostumisesta sosiaalisista ryhmistä, jotka ovat erilaisissa vuorovaikutus – ja valtasuhteissa toisiinsa nähden. Ihminen kuuluu yhteiskunnassa moniin erilaisiin ryhmiin ja kaikki nämä vaikuttavat hänen identiteettinsä muotoutumiseen. Yksilön oma identiteetti muotoutuu niiden mukaan, millaisten ryhmien jäsen hän on ja miten hän on sitoutunut ja samaistunut ryhmien toimintaan, arvoihin ja tavoitteisiin. (Tiuraniemi 1993, 26.)

Sosiaalisen identiteetin perustana ovat kategoriointi, samaistuminen ja sosiaalinen vertailu. Kategoriointia tapahtuu yksilöiden toimesta ja yksilöiden välillä, mutta myös ryhmien välillä. Nyman (2015, 10–11) viittaa Taijfeliiin (1981), jonka mukaan on vaikea nähdä sellaista tilannetta, jossa ihmisen kuuluminen johonkin ryhmään ei vaikuttaisi kahden ihmisen väliseen vuorovaikutukseen. Ihmiset pyrkivät asettamaan toisen ihmisen johonkin kategoriaan, jonka kautta hänen ominaisuutensa ja käyttäytymisensä ovat selitettävissä.

Sosiaalisen identiteetin teorian mukaan ihmisen käsitys itsestä sisältää sekä sosiaalisen ja yksilöllisen identiteetin. Sosiaaliset samaistukset sisältyvät sosiaaliseen identiteettiin, joka muodostuu ryhmiin kuulumisen kautta (esimerkiksi sukupuoli, ammattiryhmä, kansallisuus). Osa ryhmistä on olemassa ilman tietoa valintaa, osa on hankittavissa (esimerkiksi harrastusryhmä). (Tiuraniemi 1993, 26, 30.)

Samaistumisella tarkoitetaan ihmisen yhteenkuuluvuuden tunnetta johonkin tiettyyn ryhmään. Ihmisen samaistuessa johonkin ryhmään hän näkee ryhmän ominaisuudet ja alkaa itsekin käyttäytyä samalla tavalla. Oleellista ryhmän käyttäytymisen omaksumisessa on, kuinka paljon ihminen samaistuu ryhmäänsä. Nyman tutki pro gradu -tutkielmassaan voimannostajien identiteettiä. Hänen mukaansa voimannostajien aloittaessa samaistumisen muihin samalla salilla harjoitteleviin nostajiin, heidän identiteettinsä aktivoituu ja vahvistuu. (Nyman 2015, 40; Tiuraniemi 1993, 30.)

Ihmisestä on helppo selvittää tietyntylaiset mitattavat tosiasiat kuten ikä, pituus tai paino. Ihmisellä on myös useita ominaisuuksia jotka ovat luonteeltaan sosiaalisia, jolloin niitä ei voida arvioida selkeillä kriteereillä tai mittareilla. Tällöin opitaan tuntemaan itsensä vertailemalla itseään muihin. (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 2001, 372.)

Sosiaalisen vertailun avulla luodaan uskoa ja varmuutta omiin havaintoihin itsestä, muista ihmisistä ja sosiaalisesta ympäristöstä. Helkama (2001, 372) viittaa Leon Festingerin (1954) mukaan sosiaalisen vertailun olevan tärkein prosessi, jonka avulla ihminen arvioi millaisia he itse todella ovat. Joskus ihminen saa itsestään enemmän tietoa vain testaamalla kykyjään. Jos ihminen ei usko osaavansa jotakin, esimerkiksi urheilulajia, pyrkii hän yleensä välttämään tällaisia tilanteita, joissa tämä uskomus vahvistuu. Toisaalta, mikäli joku on jossain asiassa erittäin hyvä, hän saattaa hakea jatkuvasti uusia tilanteita todetakseen asian uudestaan ja uudestaan. (Tiuraniemi 1993, 30.)

Sosiaalinen vertailu on jaettu sekä ylöspäin suuntautuvaan, että alaspäin suuntautuvaan vertailuun. Helkama ym. on viitannut Festingeriin, jonka mukaan ylöspäin suuntautuvaa vertailua tapahtuu ihmisen vertaillessa itseään ihmiseen, joka on pärjännyt paremmin jossain asiassa. Tätä kautta ihminen pyrkii parempiin suorituksiin. Ylöspäin suuntautuvaa vertailua tehdään, kun ihmisen itsetunto ei ole uhattuna. Tilanteissa, joissa ihmisen itsetunto ei ole vahvimmillaan tai on uhattuna, suunnataan vertailu yleensä alaspäin. Ihminen tekee alaspäin suuntautuvaa vertailua todistaakseen itselleen asioiden olevan paremmin kuin uskoikaan. (Helkama ym. 2001, 372.)

3.3 Tunneperäinen yhteisöllisyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne

Tunneperäinen yhteisöllisyys sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne ovat sosiaalisen identiteetin ulottuvuuksia. Tunneperäistä yhteisöllisyyttä koetaan yleisimmin matkailussa, musiikissa ja urheilussa. Tässä ilmiössä esiintyvät piirteet ovat kiihtynyt tunne sekä normaalien rajojen rikkominen. Oleellinen osa tunneperäistä yhteisöllisyyttä on myös henkisen rasittavuuden jakaminen muiden ryhmänjäsenten kanssa. Viimeisenä mainittua henkisen rasittavuuden jakamista esiintyy Nymanin tekemän tutkimuksen mukaan voimannostossa. Tä-

mä oli Nymanin mukaan tärkein nostajien jaksamiseen vaikuttava tekijä. Yhdessä koetut tunteet ja rajojen rikkomiset luovat ihmisille vahvan yhteenkuulumisen tunteen. (Nyman 2015, 36.)

Linna (2015, 78) viittasi tutkimuksessaan Jaakkolaan (2010), jonka mukaan sosiaalisella yhteenkuuluvuuden tunteella on suuri merkitys urheilijan motivaatioon. Ryhmäläisten taitojen kannustaessa toisiaan sekä ryhmäläisten välisen tasa-arvon toteutuessa, ryhmässä suoritettava harjoitus motivoi tehokkaaseen harjoitteluun yksilö- ja joukkuelajeissa.

Linna tutki pro gradu -tutkielmassaan huippuvoimistelijoiden elämänkaarta. Hänen tutkimuksen mukaan yhdessä harjoittelun kautta muodostuu hyviä ystävyyssuhteita. Yhdessä harjoittelu yhdistää samanhenkisiä ihmisiä, jotka kokevat yhteenkuuluvuuden tunnetta yhteisen harjoittelun kautta. Yhteenkuuluvuuden tunne luo ihmisille hyväksytyksi tulemisen tunteen. Hyväksytyksi tulemisen tunteella on kohottava vaikutus yksilön itseluottamukseen. (Linna 2015, 78; Lampinen & Konu 2013, 76; Kettunen 2013, 45.)

3.4 Identiteetin narratiivisuus

Heikkisen (2001) mukaan identiteetti sanaa käytetään yleisimmin, kun puhutaan kahdesta samanlaisesta ihmisestä tai esineestä. Tätä kutsutaan identiteetin samuudeksi. Identiteetti -sanalla on myös toinen merkitys, jota kutsutaan persoonalliseksi identiteetiksi eli itseydeksi. Ihmisen kokemukset omasta elämästään ja itsestään muodostavat persoonallisen identiteetin. (Heikkinen, 2001, 117–118.)

Itseys muodostuu kysymyksistä kuka olen? Mistä tulen? Minne menen? Mihin kuulun? Itseys koetaan elämänmittaisena matkana, joka tapahtuu tietyssä ajassa ja paikassa ja koetaan jatkuvuuden tunteena. Vastatessa kysymykseen ”Kuka olen?”, ihminen kertoo elämänsä aikana tapahtuneista asioista ja tapahtumista erilaisina kertomuksina. (Heikkinen, 2001, 117–118.)

Ihmisen käsitys omasta itsestään ja elämästään ei ole muuttumaton, sillä se muokkautuu elämän aikana tapahtuvien asioiden ja tapahtumien mukaan. Ne sisältävät ihmisen kokemukset, tuntemukset ja ajatukset, joista ihminen muo-

dostaa kertomuksia. Näiden kertomusten avulla, joita kutsutaan narratiiveiksi, ihminen tekee kokemuksista, tuntemuksista ja ajatuksista konkreettisia. Tätä prosessia kutsutaan narratiiviseksi ajatteluksi. (Linna, T. 2015, 70.)

Ihmisen kertomus omasta elämästään on päättymätön ja jatkuvasti muokkautuva. Ihmisen elämäkertomus on tarina hänestä itsestään, jonka avulla ihminen hahmottaa itseään ja ympäristöään. Tarina yhdistää menneen, nykyisyyden ja tulevan. Narratiivinen identiteetti muodostuu ihmisen itsestä kerrotuista kertomuksista, mutta myös toisten ihmisten tarinoihin eläytymisestä. Ihmisen kuulla koskettavan kertomuksen, hän eläytyy kertomukseen omien samanlaisten kokemusten kautta. (Heikkinen, 2001, 117–118.)

4 CROSSFIT-HARJOITTELU

4.1 CrossFit -harjoittelun ideologia

CrossFit on harjoittelumuoto, jonka kehittäminen on aloitettu jo kaksi vuosikymmentä sitten. CrossFit -harjoittelun tavoitteena on optimoida ihmisen suorituskyky harjoittelemalla monipuolisia, toiminnallisia ja jatkuvasti vaihtelevia harjoitteita korkealla intensiteetillä. (CrossFit, Inc. 2015)

CrossFit -harjoittelussa pyritään mahdollisimman monipuoliseen fyysisen suorituskyvyn optimointiin. Harjoittelussa sekoitetaan monipuolisesti elementtejä ja liikkeitä eri lajeista, kuten esimerkiksi juoksusta, uinnista, soudusta, voimistelusta ja painonnostosta. CrossFit -harjoittelulle on ominaista korkea intensiteetti ja monipuoliset liikeyhdistelmät. CrossFit -harjoittelun tarkoituksena on saada jokaiselle mahdollisuus harjoitteluun kuntotasosta tai kokemuksesta riippumatta. Harjoittelut voidaan luoda jokaiselle sopivaksi muuttamalla käytettävien painojen kuormaa tai intensiteettiä harjoittelussa. (CrossFit, Inc. 2015)

CrossFit -harjoittelun yksi ominaisuus on myös ennalta-arvaamattomuus. Harjoitukset ovat vaihtelevia ja monipuolisia. Näiden tavoitteena on valmistaa ihminen tekemään mitä tahansa fyysistä suorituskykyä vaativaa tehtävää. CrossFitin ajatuksena on, että harjoittelijan täytyy olla valmis mihin tahansa monipuoliseen suoritukseen fyysisten ominaisuuksien ja kuntonsa puolesta. CrossFit-harjoittelussa pyritään välttämään harjoitteluiden rutinoitumista. CrossFit -harjoittelun pyrkimyksenä on kehittää harrastajasta monipuolista osaajaa yhden lajin huipun sijaan. (Glassman 2002a, 3; Glassman 2002b, 1.)

Suurimpana tavoitteena CrossFit-harjoittelussa on kehittää yleistä suorituskykyä ja kuntotasoa mahdollisimman hyväksi mahdollisimman monella fyysisellä osa-alueella. Kehitettävänä osa-alueina ovat ihmisen kymmenen fyysistä osa-alueita. Osa-alueet ovat:

- hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyys
- lihaskestävyys
- voima

- liikkuvuus
- räjähtävä/maksimivoima
- nopeus
- koordinaatio
- ketteryys
- tasapaino
- tarkkuus (Glassman 2002b, 4.)

4.2 CrossFit -harjoittelun yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys erottaa CrossFit -harjoittelun selkeästi muista vastaavista harjoittelumuodoista. Yleensä jokaiselle CrossFit -salille voidaan huomata syntyneen jonkinasteinen yhteisö ja ryhmähenki. Eri ihmiset iästä, sukupuolesta, taustasta tai mistään muusta jaottelevasta asiasta huolimatta tulevat salille yhdessä. He harjoittelevat ja ”kärsivät” yhdessä ja pyrkivät kehittämään omaa harjoitteluaan yhdessä jokaisella harjoituskerralla. Näiden kokemusten ja tuntemusten pohjalta ihmiset ystäväystyvät ja tutustuvat huomaamatta toisiinsa. Ennakkoluulot ja muut rajoittavat tekijät häviävät ja ihmiset kohtaavat toisensa vertaisinaan harjoittelun aikana. (Berlger 2012, 32; Murphy 2013, 101–102.)

CrossFitista puhutaan paljon kulttuurheilulajina ja sen sanotaan muistuttavan hyvin paljon seurakuntaa. Aiheesta on kirjoitettu useita artikkeleita ja tohtori Allison Belger on kirjoittanut kirjan *The Power of Community: CrossFit and the Force of Human Connection*, jossa hän kertoo yhteisön rakentumisesta omissa CrossFit-saleissaan ja omassa elämässään. Belger on kuitenkin rajannut uskonnollisen puolen pois lajista ja kuvaileekin lajia sanoin:

”Jos kirkkoa ajatellaan paikkana, johon löytävät tiensä erinäköiset, eri taustoista tulevat, erilaisia tavoitteita omaavat ihmiset, kuten CrossFit saleilla tapahtuu, niin sali voi kyllä toimittaa ihmisen elämässä samanlaista roolia kuin kirkko”. (Belger, A. 2012, 26–31; Murphy, J. 2013, 97.)

Jo 1970- ja 1980-luvuilla kuntosalit alkoivat olla yhteisöllisiä ja sosiaalisia paikkoja, jossa ihmiset säännöllisesti tapasivat, kommunikoivat ja jakoivat yhteisiä kiinnostuksen kohteita. Tällä tavoin ihmiset lisäsivät kuuluvuuttaan johonkin yhteisöön/ryhmään. Saleja voisikin verrata kodin ja työn ulkopuoliseksi paikaksi, kuin mikä tahansa pubi tai kahvila, johon ihmiset kokoontuvat viettämään aikaa yhdessä. CrossFit -saleja, eli "boxeja", yhdistää kuitenkin vielä voimakkaampi yhteisöllisyys ja kuuluvuuden tunne jäsenten välillä, aina ruokavaliosta ja harjoittelutermeistä vaatetukseen asti. (International Review for the Sociology of Sport. 2015, 4.)

CrossFitin yhteisöön ja filosofiaan kuuluu harjoitusten vaativuus, joka yhdistää ihmisiä salilla. Tulosten sijaan tärkeämpää on harjoitusprosessi ja jokapäiväinen yrittäminen. Salilla ulkopuoliset statukset eivät merkitse mitään, vaan yhteisön kulmakivenä on se, kuinka kovaa yrittää jokaisessa harjoituksessa. Greg Glassmanin sanoin:

"Jotta yhteisö todella toimii, tarvitaan hieman yhdessä koettavaa kärsimystä".

CrossFit -harjoittelussa voidaan väittää olevan tiettyjä "kulttimaisia" piirteitä. Esimerkiksi uskonnollisissa yhteisöissä, armeijan kasarmeilla ja monilla muilla vastaavilla laitoksilla on omat sääntönsä, tapansa ja toimintamallinsa, yhtäläillä kuin CrossFit -saleilla. (International Review for the Sociology of Sport. 2015, 9.)

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tässä tutkimuksessa on neljä eri tapausta, joita tutkimalla pyritään pääsemään parempaan ymmärtämiseen ja paremman teorian luomiseen. Tutkittavat tapaukset ovat valittu niin, että niiden vertailu on mahdollista. Näin ollen tutkimusta voidaan kutsua kollektiiviseksi tapaustutkimukseksi. Tapaustutkimuksiin ei ole ideaalilukumäärää, mutta on havaittu, että 4 – 10 tapausta ovat toimiva määrä tutkimuksissa. (Eriksson, P & Koistinen, K. 2014, 4–5, 16.)

Tapaustutkimuksena tehdään tutkimuksia erilaisin tavoittein, monilla tieteenaloilla ja erilaisista lähtökohdista, minkä takia tapaustutkimukselle on haastavaa antaa yhtä kattavaa määritelmää. Eriksson ja Koistinen (2014) kuitenkin määrittelevät tapaustutkimuksen näin:

"Tapaustutkimuksessa tarkastellaan nimensä mukaisesti yhtä tai useampaa tapausta, joiden määrittely, analysointi ja ratkaisu on tapaustutkimuksen keskeisin tavoite."

Näin ollen ei voida sanoa tarkkaan millä tavalla tutkittavat tapaukset rajataan, perustellaan ja valitaan. (Eriksson & Koistinen 2014, 4–5.)

Tutkimuksen pyrkimyksenä oli lisätä ymmärrystä ja luoda uutta teoriaa CrossFitin yhteisöllisyydestä. Tutkimuksen toteuttamisen aikaan CrossFit oli pinnalla oleva ilmiö. Kaikki haastateltavat ovat CrossFit -harrastajia samalta salilta, joka mahdollisti vastausten keskinäisen vertailun.

5.1 Narratiivinen lähestymistapa

Narratiivisuus on ihmiselle normaali tapa käsittää ja ymmärtää todellisuutta. Ihmiset välittävät ja oppivat erilaisia asioita kuuntelemalla tarinoita. Nämä ovat mukana jokapäiväisessä elämässä, kun ihmiset kertovat toisilleen heille tapahtuneista asioista ja kokemuksista. Tarinoiden kertominen ja kuuntelu auttaa ihmisiä ymmärtämään ja jäsentämään heidän kokemuksiaan. Voidaankin sanoa, että ihmisten elämä perustuu tarinoiden kuuntelemiseen ja niiden kertomiseen. (Ekonen 2007, 31.)

Narratiivisessa lähestymistavassa oleellista on se, millä tavalla ihmiset antavat asioille merkityksiä kertomustensa kautta. Oleellista on päästä yhteiseen ymmärrykseen käsiteltävistä asioista. Tämän takia tieto muodostuu yleisimmin keskusteluiden pohjalta. Haastatteluissa on oleellista antaa tilaa ja aikaa haastateltavien kertomiselle ja kysymysten avulla saada haastateltavalta vastaukseksi kertomuksia. (Jama 2011, 15.)

Narratiivinen lähestymistapa tässä tutkimuksessa tarkoittaa, että haastatteluista saatu aineisto on kerätty haastattelumenetelmällä, jonka avulla on saatu haastateltavia kertomaan kertomuksia omista ajatuksista ja kokemuksista.

5.2 Hermeneuttis Fenomenologinen tutkimusote

Fenomenologiassa keskeistä on tutkijan avoimuus. Fenomenologiassa merkityksellistä on kokemusten, elämysten ja aistimusten pohtiminen. Kokemusten ja aistimusten kautta välittyy tieto maailmasta, jossa ihminen elää. Fenomenologia korostaa yksilöllistä kokemusta. Tutkimisen kohteena on ihmisen elämäntodellisuus, jossa yritetään ymmärtää tutkittavan kokemuksia. (Vilkkä 2007, 136–137.)

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, kuinka valitut henkilöt itse kokivat yhteisöllisyyden. Tämän perusteella tutkimusotteeksi valikoitui fenomenologia, jonka avulla pyritään tutkimaan ihmisen kokemuksellista suhdetta ja aktiivista vuorovaikutussuhdetta esimerkiksi toisiin ihmisiin. Nämä suhteet ilmenevät kokemuksina. Tavoitteena on löytää tutkittavan näkökulma tutkittavaan asiaan. (Vilkkä 2007, 136–137.)

Teoriaa ymmärtämisestä ja tulkinnasta kutsutaan hermeneutiikaksi. Tässä tutkimuksessa ilmiöitä voidaan lähestyä vain tulkitsemalla ja ymmärtämällä, koska haastateltavien vastaukset perustuvat heidän tiettyjen ajankohtien narratiivisiin identiteetteihin. Kertomuksissaan haastateltavat kertovat oman todellisuutensa kannalta merkityksellisiä asioita. Yksilöt jättävät kertomatta heille merkitykselliset kertomukset ja kertovat ne kertomukset, jotka he kokevat merkitykselliseksi. (Linna, 2015, 15; Jama, 2011, 15–16.)

5.3 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Tutkimushaastattelun tyyleissä on eroavaisuuksia paljon. Lähinnä suurimmat erot ovat kysymyksissä ja etenkin niiden muotoilussa, eli strukturoinnissa. Strukturointiasteen perusteella määritellään miten kiinteästi kysymykset ovat muotoiltu sekä miten ja missä määrin haastattelijä jäsentää haastattelutilannetta. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 43–46.)

Yleisesti käytetyin haastattelulaji on lomakehaastattelu, jossa haastattelu tapahtuu lomakkeen mukaan. Kysymysten muoto ja esittämisjärjestys ovat määrättyjä täysin. Lomakehaastattelun vastakohtana voidaan pitää strukturoimatonta haastattelua. Haastattelumuodosta käytetään erilaisia nimityksiä avoimesta haastattelusta keskustelunomaiseen haastatteluun. Tässä haastattelumuodossa käytetään hyvin avoimia kysymyksiä ja haastattelijan tehtävänä on syventää haastateltavan vastauksia ja rakentaa jatkoa niiden varaan. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 43–46.)

Näiden kahden haastattelun välimuodosta puhutaan yleisesti puolistrukturoidusta haastattelumenetelmästä, eli teemahaastattelusta. Teemahaastattelussa haastattelu tarkennetaan teemoihin, joista keskustellaan. Teemahaastattelun oletuksena on, että kaikkia yksilön kokemuksia, uskomuksia, tunteita ja ajatuksia voidaan tutkia tällä menetelmällä. Haastattelumuodossa kaikista oleellisinta on yksityiskohtaisten kysymysten sijaan se, että haastattelu etenee keskeisten teemojen varassa. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 43–46.)

Hirsjärven ja Hurmeen mukaan teemahaastattelu ottaa huomioon ihmisten tulokset asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset ovat keskeisiä, samoin kuin sen, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. Tämä haastattelumuoto on enemmänkin strukturoimatonta kuin strukturoitua haastattelua. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 47–48.)

Teemahaastattelussa on ennalta määrätty aihepiirit ja teemat, jotka ovat kaikille samat. Siksi sitä voidaan kutsua puolistrukturoiduksi menetelmäksi. Teemahaastattelusta puuttuu kuitenkin lomakehaastattelun tyylinen kysymysten tarkka järjestys ja muoto, mutta teemahaastattelu ei kuitenkaan ole niin vapaamuotoinen, mitä strukturoimaton haastattelu. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 47–48.)

5.4 Haastattelun suunnittelu

Haastattelun suunnittelu aloitettiin perehtymällä tutkimus - ja teemahaastattelun toteutukseen. Haastattelun toteutus on moniosainen prosessi, jossa tulee ottaa huomioon muun muassa haastateltavien valinta, haastattelupaikka ja -tilanne, materiaalin tallentaminen, ja käytännössä haastattelukysymysten muoto ja kysymystyytit.

Haastattelun otokseen valittiin yhteensä neljä henkilöä, kaksi yli 12 kuukautta harrastanutta ja 3 – 6 kuukautta harrastanutta henkilöä. Neljältä henkilöltä saatu aineisto pystyttiin hyvin käsittelemään, eikä aineisto ja materiaali tulleet liian suureksi.

Haastatteluun päädyttiin valitsemaan kaksi yli vuoden harrastanutta asiakasta, jotta tässä ajassa mahdollisia vaikutuksia identiteettiin on mahdollisesti havaittavissa. Kaksi vähemmän harrastanutta valittiin sillä perusteella, että alle 3 kuukautta harrastaneet eivät ole vielä välttämättä päässeet kokemaan yhteisöllisyyttä salilla. (Lahikainen & Backman 2007, 150–151.)

Haastattelurunkoa laatiessa tehtiin teema-alueuuttelo, johon lisättiin teemoja tarkentavia kysymyksiä. Teema-alueet ovat niitä alueita, joihin haastattelukysymykset varsinaisesti kohdistuvat. Haastattelutilanteessa aihealueet ja lisäkysymykset olivat muistilistalla ja toimivat keskustelua ohjaavina tukipisteinä. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 47–48.)

Ensimmäinen teema käsitteli asioita, jotka ovat saaneet kuntoilijan aloittamaan CrossFitin. Tarkoituksena oli saada tämän teeman avulla selville, minkälaisia odotuksia ja ennakkokäsityksiä kuntoilijoilla on ollut ennen harrastuksen aloittamista.

Toisessa teemassa selvitettiin, millaisen taustan omaavia henkilöitä harrastaa CrossFittia. Tavoitteena oli saada selville onko haastateltavilla samantyyllisiä harrastustaustoja ja tätä kautta selvittää tarkemmin minkä taustan omaavia kuntoilijoita CrossFittia harrastaa. Tämän teeman avulla pyrittiin myös johdattamaan haastateltavan ajatuksia enemmän hänen persoonaansa ja sen osa-alueisiin, jotta seuraavan teeman kysymyksiin olisi helpompi vastata.

Kolmannessa teemassa käsiteltiin yhteisön/ryhmän vaikutuksia itsetuntoon ja harjoituksiin. Näiden lisäksi pyrittiin selvittämään, onko näillä ollut vaikutuksia muuhun elämään. Kolmannessa teemassa edettiin ensin subjektilla tasolla, jonka tarkoitus oli edelleen valmistaa haastateltavaa vastaamaan viimeisiin kysymyksiin, joissa käsitellään oman persoonan osa-alueita.

5.5 Tutkimuksen toteutus

Haastatteluihin päätettiin sopia selkeät roolit, jotta haastattelu sujuu mahdollisimman hyvin. Toinen toimi haastattelijana ja toinen kirjasi esiin tulleita asioita ylös sekä täsmensi näitä tarpeen mukaan. Haastattelut suoritettiin kahden viikon sisällä, joista kaksi suoritettiin Lapin Urheiluopistolla ja kaksi suoritettiin haastateltavan ja haastattelijan asunnossa.

Ennen haastatteluiden suorittamista haastateltaville kerrottiin tutkimuksen tavoitteet ja minkä takia tutkimusta tehdään. Haastattelukysymykset päätettiin näyttää etukäteen haastateltaville, jotta he saivat hieman lisää aikaa pohtia kysymyksiä. Erityisesti 3:n teeman kysymykset vaativat enemmän pohtimista. Lisäksi haastateltavat saivat lukea kysymykset suoraan tietokoneelta sen lisäksi, että haastattelijalla esitti kysymykset.

Haastatteluiden pituudet vaihtelivat 18 minuutin ja 38 minuutin välillä. Ensimmäisessä haastattelussa täsmentävien kysymysten kysyminen ei ollut niin sujuvaa kuin loppuissa kolmessa, mutta kaikista haastatteluista saatiin se tieto mitä haettiin.

5.6 Haastateltavat

Koistisen ja Erikssonin (2014) mukaan kollektiivisen tapaustutkimuksen tutkittavien tapausten on oltava jollakin tavalla vertailtavissa keskenään. Haastateltavat päätettiin esitellä yksitellen, jotta lukijan olisi helpompi ymmärtää ja tulkita jokaista haastateltavaa erillisenä tapauksena. (Eriksson & Koistinen 2014, 23.)

Haastateltavien yksityisyyden säilyttämiseksi puhutaan haastateltavista nimillä Haastateltava 1, Haastateltava 2, Haastateltava 3 ja Haastateltava 4. Ensimmäisessä haastattelussa haastateltavien nimet olivat Haastateltava 1, Haastateltava 2, Haastateltava 3 ja Haastateltava 4. Ensimmäisessä haastattelussa haastateltavien nimet olivat Haastateltava 1, Haastateltava 2, Haastateltava 3 ja Haastateltava 4.

mäisenä esitellään kaksi vähemmän aikaa harrastanutta henkilöä, jonka jälkeen esitellään kaksi pidemmän aikaa harrastanutta henkilöä

Haastateltava 1

Haastateltava 1 oli harrastanut tutkimuksen toteuttamisen aikaan CrossFittia kolme kuukautta. Aikaisempia urheiluharrastuksia ovat olleet salibandy, retkihihti, melonta, koskenlasku ja rakkaimpana harrastuksena on ollut melonta jo 25 vuotta. Aikaisemmat harrastukset ovat olleet pääasiassa yksilösuorituksiin painottuvia, vaikka niitä on harrastettukin joukkueissa/ryhmissä.

Haastateltava 1 kiinnostui CrossFitista lajina lisääntyneen toimistotyön johdosta sekä aiempien harrastusten yksipuolisuuden takia. Haastateltava 1 oli päässyt tutustumaan CrossFittiin kahden näyttötunnin kautta. Hän kertoi lajin vakuuttaneen jo ensimmäisellä kerralla.

Haastateltava 2

Haastateltava 2 oli harrastanut CrossFittia 3 kuukautta tutkimuksen toteuttamisen aikaan. Aikaisempi harrastustausta on ollut hyvin monipuolista aina tanssista yleisurheiluun. Kaikki aikaisemmat urheiluharrastukset ovat olleet yksilölajeja. Näistä rakkain laji on ollut yleisurheilu. Kaikissa urheiluharrastuksissa yksi tärkeä tekijä on ollut kilpailullisuus.

CrossFitin aloittamiseen vaikutti CrossFit -salin sijainti ja kavereiden harrastustausta lajin parissa. Lisäksi aloittamiseen vaikutti lajin monipuolisuus ja eri fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen.

Haastateltava 3

Haastateltava 3 oli harrastanut lajia 2 vuotta tutkimuksen toteuttamisen aikaan. Aiempia harrastuksia ovat olleet muun muassa ryhmäliikuntatunnit, kuntosaliharjoittelu ja jalkapallo. Tärkeimmäksi lajiksi haastateltava 3 sanoi ryhmäliikuntatunnit. Pääosin aiemmat harrastukset ovat olleet itsenäisesti suoritettavia.

CrossFitin aloittamiseen vaikutti halu kehittyä fyysisesti vielä enemmän. Tällä tarkoitetaan lajin monipuolisuutta ja kaikkia eri osa-alueita, joita lajissa harjoite-

taan. Lisäksi painonnostotekniikat, jotka ovat oleellinen osa CrossFittia, kiinnostivat. Haastateltava 3 sai kuulla kaverilta valmistuvasta CrossFit -salista, joka vaikutti harrastuksen aloittamiseen.

Haastateltava 4

Haastateltava 4 oli harrastanut lajia 2 vuotta tutkimuksen toteuttamisen aikaan. Aiempia harrastuksia ovat olleet jalkapallo ja erilaiset kamppailulajit. Kamppailulajit ovat olleet ennen CrossFittia tärkeä harrastus ja niissä oleellista on ollut yksilösuoritukseen keskittyminen vaikka harjoittelu suoritetaan ryhmässä. Haastateltava 4 kertoi myös oman kilpailuhenkisyden vaikuttavan omaan harjoitteluun jonkun verran.

Lajin aloittamiseen vaikutti lajin haastavuus ja monipuolisuus. Harjoitusten ohjelmointi ja eri fyysisten osa-alueiden harjoitettavuus tekivät lajista kiinnostavan. Haastateltava 4 on saanut tietää CrossFitista jo ennen CrossFit -salin avautumista Rovaniemelle, mutta aloitti harrastuksen vasta Rovaniemen salin avaututtua.

5.7 Litterointi

Litteroinnilla käsitetään esimerkiksi nauhoitetun puhemuotoisen haastattelun tai vastaajien omalla käsialallaan kirjoittamien tekstien puhtaaksi kirjoittamista. Tutkimuksen aineisto kirjoitetaan tekstiksi, jotta analysointi ja hallitseminen olisivat helpompaa. Puhtaaksi kirjoittamisen tarkkuuteen vaikuttaa tutkimusongelma, analyysitapa ja se miten kieleen suhtaudutaan tutkimuksen näkökulmasta. Mikäli analyysin keskiössä ovat vuorovaikutus ja kielenkäyttö, niin yhteistä kielellisille analyysitavoille ovat puheen ja tekstin tarkastelu mahdollisimman tarkasti kiinnittäen huomiota juuri kieleen. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 138–142.)

Mikäli kielenkäyttö, kieli ja vuorovaikutus eivät ole analyysin kohteena, ei litterointia tarvitse välttämättä suorittaa sanatarkasti erikoismerkkejä käyttäen. Tärkeintä puhtaaksi kirjoittamisessa on, että kaikki puhutut lauseet ja virkkeet ovat kirjoitettu ylös. Joissain tapauksissa haastattelusta poimitaan vain keskeisimmät asiat, jolloin haastattelusta litteroidaan vain ainoastaan tutkittavan aiheen kannalta keskeisimmät asiat. Riskinä tässä tyyliässä on kuitenkin tutkimuksen kan-

nalta tärkeän materiaalin huomiotta jääminen, koska aineistoa käytetään valikoiden ennalta suunniteltujen teemoja ja kysymyksiä noudattaen. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 138–142.)

Puolistrukturoidussa, suunniteltuihin asioihin ja teemoihin tarkasti noudattavassa haastattelussa voidaan kuitenkin poimia tutkimuksen kannalta oleelliset kohdat. Tutkimuksen luotettavuutta lisää kuitenkin mahdollisimman tarkka ja kattava litterointi. Rajaukset haastattelun kohdista voidaan tehdä myöhemmin harkinnan jälkeen. Kun haastatteluja ei avata sanatarkasti, on paras jatkokäsittelijä teemahaastatteluaineistolle haastattelun tehnyt henkilö itse. Tekijä tuntee aineiston hyvin ja tunnistaa tallenteesta teema-alueet, sekä huomaa helpommin kuin kukaan muu, milloin on tarpeen kirjoittaa sanatarkkoja dialogeja. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 138–142.)

Haastatteluiden jälkeen haastattelut kirjoitettiin puhtaaksi tietokoneella Wordtekstinkäsittelyohjelmalla, niin että jokainen puhuttu lause ja virke kirjoitettiin ylös sana sanalta. Epäröinnit, mietteet ja tauot haastateltavan puheessa, jotka eivät vaikuttaneet suoranaisesti vastauksiin, jätettiin pois. Haastattelujen aineiston purkua lähdettiin tekemään käsittelemällä jokaisen kysymyksen vastaus kerrallaan. Tämä helpotti aineiston eri teemojen ja osien vertailua.

5.8 Aineiston analysointi

Tämän tutkimuksen tulosten analysointitapana käytettiin teemoittelua. Tutkimushaastattelun kysymykset olivat jaettu teemoihin, jonka avulla pyrittiin helpottamaan aineiston analysointivaihetta. Teemojen avulla pyrittiin helpottamaan vastauksen löytämistä itse tutkimusongelmaan. Käytännössä teemoittelun avulla aineisto saatiin luokiteltua eri aihepiireihin, jotka helpottivat tulosten tulkintaa. (Hiltunen 2009.)

Ensimmäisen teemoittelun jälkeen aineistoa tarkasteltiin tutkimusongelmaan peilaten. Tämän jälkeen aineisto jaettiin uusiin teemoihin, jotta haastatteluista nousseiden ilmiöiden ja käsitteiden tulkinta onnistuisi paremmin. (Metsämuuronen 2009, 235).

Uuden jaottelun jälkeen aineistoa ryhdyttiin analysoimaan tämän työn viitekehukseen ja aiempiin tutkimuksiin peilaten. Tutkimustuloksia analysoidessa pyrittiin pohtimaan ja tulkitsemaan aiempien tutkimusten avulla syitä ja ilmiöitä aineistossa esiinnousseille asioille. Tulokset -luvun lopussa esitellään omat johtopäätökset ja tulkinnat aineistosta. (Hiltunen 2009; Metsämuuronen 2005, 235.)

Tutkimuksen tulosten esittelyssä on käytetty suoria sitaatteja haastateltavien vastauksista. Näiden avulla pyritään perustelemaan vastauksista tehtyä tulkintaa sekä elävöittämään raporttia. Lisäksi sitaattien avulla on pyritty antamaan lukijoille esimerkkejä tutkimuksesta saadusta aineistosta. Alapuolella esitetään kaava aineiston analysoinnin vaiheista. (Hiltunen 2009.)

KUVIO 1. Kaavio sisällyn analysoinnin vaiheista (mukailtu Metsämuurosen käyttämään kaavioon Syrjäläisen 1994 mukaan)

Aineiston sisäistäminen ja teoretisointi (Ajattelutyö)



**Aineiston karkea luokittelu: Keskeisimmät teemat
(Haastattelukysymysten luokittelu teemoihin)**



Tutkimuskysymyksen täsmennys: Teemojen täsmennys



Ilmiöiden toteaminen



Ilmiöiden puoltaminen ja horjuttaminen aineiston avulla



Johtopäätökset ja tulkinta

5.9 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen laadukkuuteen vaikutettiin etukäteen suunnittelemalla teemat vastaamaan tutkimuskohdetta, näistä kolmesta teemasta muodostui haastattelun runko. Teemojen alle tehtiin kysymyksiä, joiden avulla teemoja pystyttiin syventämään. Ensimmäisen suunnittelun jälkeen suoritettiin haastattelun harjoittelu opinnäytetyöohjaajan kanssa. Kysymykset muokattiin sellaiseen muotoon, että ne lisäävät aineiston luotettavuutta. Haastatteluharjoituksessa käytiin myös läpi, mihin haastattelun aikana tehtävät lisäkysymykset kannattaa kohdentaa ja kuinka ne tulisi muotoilla. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 184.)

Haastattelut tallennettiin kahdella nauhurilla ja haastattelun aikana tehtiin muistiinpanoja esiinnousseista asioista. Muistiinpanoilla helpotettiin mahdollisten lisäkysymysten kohdentamista ja muodostamista. Haastatteluiden lopuksi käytiin läpi teemat ja vastaukset, jonka avulla selvitettiin mahdolliset puutteet aineistossa. Litteroinnit tehtiin samana päivänä tai seuraavana päivänä haastattelusta. Tämä edistää haastattelun laatua erityisesti tilanteessa, jossa tutkija toimii myös haastattelijana. Ennen haastatteluita haastateltaville kerrottiin heidän yksityisyyteen vaikuttavien tekijöiden huolehtimisesta kuten, nimettömyys ja sellaisten tietojen käyttö jonka avulla henkilöt ovat tunnistettavissa. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 184–185.)

Puolimatka (2002, 4) viittaa Guban ja Lincolnin näkemykseen, jonka mukaan tutkimustulosten luotettavuus tarkoittaa mahdollisimman monen tutkijan yksimielisyyttä. Näkemys perustuu yksimielisyysteoriaan, jonka mukaan totuus määritellään samaa aihetta tutkivien tutkijoiden yksimielisyyden perusteella. Tämän tutkimuksen tuloksia analysoidessa on käytetty mahdollisimman monia aiemmin tehtyjä tutkimuksia, jotta näkemyksiin on saatu mahdollisimman monien tutkijoiden näkemyksiä tukemaan tässä tutkimuksessa tehtyjä tulkintoja.

Erilaiset ja jopa keskenään ristiriitaiset tutkimustulokset voivat olla yhtä aikaa voimassa, johtuen muun muassa tutkijoiden eri metodeista tai erilaisista suuntauneisuuksista. Laadullisessa tutkimuksessa käytetyt menetelmät eivät ole neutraaleja, jotka tuottaisivat aina samat tulokset riippumatta ajattelusta, tiedonlähteistä tai tutkijasta. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 143.)

Triangulaatiolla voidaan lisätä tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimustuloksia voidaan pitää luotettavina mikäli eri aineistot eri menetelmillä kerättynä tukevat samoja johtopäätöksiä. Laadullisessa tutkimuksessa päädytään joihinkin tuloksiin, mutta tuloksista ei voida olla täysin varmoja ovatko ne oikeita. Tässä tutkimuksessa triangulaation avulla on pyritty löytämään kirjallisuudesta ja ilmiöihin liittyvistä tutkimuksista tukea tutkimuksen tuloksiin. Tuloksille ja tulkinnoille pyrittiin etsimään vahvistuksia ja ratkaisuja, joiden avulla väitteitä pystyttiin perustelemaan ja vahvistamaan. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 145; Kananen 2015, 358–359.)

Kananen viittaa teoksessaan Denzin (1978) esittämään neljään tapaan tehdä triangulaatio. Nämä tavat ovat menetelmätriangulaatio, teoriatriangulaatio, tutkijatriangulaatio ja aineistotriangulaatio. Tässä tutkimuksessa on käytetty aineistotriangulaatiota. Aineistotriangulaatio tarkoittaa ilmiöihin liittyvien aineistojen tutkimista ja hyödyntämistä. (Kananen 2015, 358–359.)

Kanasen mukaan laadullisessa tutkimuksessa parhaiten soveltuvat triangulaation muodot olisivat aineisto- ja menetelmätriangulaatio. Näiden varaan perustuvat yleensä tapaus- ja toimintatutkimukset. Laadullinen tutkimus on hyvin pitkälti aineistolähtöistä, jonka takia aineistotriangulaatio soveltuu siihen hyvin. (Kananen 2015, 360–361.)

6 TULOKSET

Tässä osiossa käsitellään tutkimuksen tulokset neljässä eri teemassa. Kolmessa ensimmäisessä teemassa käsitellään yksilöiden kokemia vaikutuksia, jonka jälkeen käsitellään yleisesti harjoituksissa tyypillisimmin vallitsevaa ilmastoaa. Osion lopussa kerrotaan johtopäätökset, jossa tehdään yhteenveto koetuista vaikutuksista urheilijaidentiteettiin.

”Halusin tehdä jotain semmosta mikä on tosi haastavaa ja vaikeeta ja fyysistä.” (Haastateltava 4)

”Salilla teki aina samoja liikkeitä samoilla painoilla, eikä itsellä ollut taitoa tai tietämystä miten kehittyä. Kehittyminen on se juttu mitä halusi.” (Haastateltava 3)

6.1 Ryhmässä harjoittelun koetut vaikutukset yksilön suoritukseen

Haastateltava 1 nosti esille hänen kokevan yhteenkuuluvuuden tunteen yhdeksi parhaimmaksi puoleksi CrossFit -harrastuksessa. Hän korosti ryhmään kuulumisen tärkeyttä, vaikka jokainen keskittyikin tekemään omaa suoritustaan. Tämä ilmiö on verrattavissa Huopaisen tekemässä tutkimuksessa esille nousseen työyhteisöön kuulumisen vaikutukseen. Yhteisöön kuuluminen ja siitä saatava tuki antavat henkilölle hyväksytyksi tulemisen tunteen, joka vahvistaa hänen identiteettiään.

”Tsemppaaminen, tykkään harrastaa joukkuelajeja, vaikka yksilösuoritus niin lähellä joukkuelajia. Yhteishenki, erilaiset ihmiset saadaan puhumaan ja yhteen harrastuksen.” Haastateltava 1

Haastateltava 1 kertoi vertailevansa joskus omaa suoritustaan muihin ryhmän jäseniin (sosiaalinen vertailu). Hän kertoi tekevänsä vertailua lähinnä omasta kuntotasostaan suhteessa muihin ryhmän jäseniin. Vastauksista voidaan päätellä hänen hankkivan vahvistusta hänen omiin havaintoihinsa ja uskomuksiinsa vertaamalla omia suorituksiaan muihin ryhmän jäseniin.

Haastateltava 1 nosti kuitenkin hänen omaan suoritukseen eniten vaikuttavaksi tekijäksi ryhmässä vallitsevan ilmapiirin. Ilmapiiristä hän nosti erityisesti ryhmän jäseniltä ja valmentajilta tulevan kannustuksen eli ulkoapäin tulevan kannustuksen. Haastateltava 1:n vastauksista voidaan päätellä hänen olevan enemmän tehtäväsuuntautunut. Vaikka hän kertoi tekevänsä vertailua muihin ryhmän jä-

seniin, vaikuttavimmat tekijät hänen suorituksiinsa ovat ryhmän ilmapiiri ja muilta saatu kannustus.

”On mukavaa että pystyy näitä wodeja mitä on niin tavallaan vertaamaan mitä muut tekee. Ja joskus aina positiivisesti yllättyy että ei tässä nyt ihan huonossa kunnossa ollakkaan, vaikka välillä tuntuu siltä. Porukka luo semmosta onnistumisen elämyksiä, sen kannustamisen kautta ennenkaikkia.” Haastateltava 1

”Ilmapiirillä on tietenkin vaikutusta onnistuneeseen treeniin. Jengi tsemppaa, varsinkin näitä missä tehdään kahessa erässä, se oli aivan huikea se henki siellä, aivan loistava. Siellä tsemppattiin niin kovasti. Se pistää tekemään.” Haastateltava 1

Haastateltava 2 kertoi hänen näkevänsä ryhmässä tehtävät harjoitukset yleensä kilpailutilanteina. Hän kertoi ryhmän jäseniltä tulevan kannustuksen, eli ulkoapäin tulevan kannustuksen, olevan yksi vaikuttava tekijä omaan suoritukseensa. Hän kertoi omien suorituksien vertailun muihin ryhmän jäseniin (sosiaalinen vertailu) olevan myös yksi omaan suoritukseen positiivisesti vaikuttava tekijä.

”Kun on niitä kovia happoreenejä nii jaksat tehdä eteenpäin jos joku kannustaa vieressä tai näät et toinen painaa kovempaa kun sä. Sit kun näkee et joku muu oppii jonkun esim käsilläkävelyn niin itelleki tulee sellanen olo et haluaa oppia iteki ja tehdä paremmin ja jos joku kyykkää enemmän ku sä ni sit haluaa itsekin kyykätä enemmän.” Haastateltava 2

Haastateltava 2:n mukaan harjoitusten näkeminen kilpailutilanteina tuntui joskus raskaalta. Hänen kokemuksensa mukaan joka päivä ei ole mahdollista saada itsestään kaikkea irti, jolloin harjoitustilanteiden kokeminen kilpailutilanteilta tuntuu raskaalta. Vastauksista voidaan päätellä hänen olevan enemmän kilpailusuuntautunut, jolloin hän kokee joskus myös kilpailupainotteisen motivaatioilmaston negatiivisia vaikutuksia. Toisaalta, hän korosti negatiivisten vaikutusten olevan huomattavasti harvinaisempia, kuin positiivisten vaikutuksien.

”Toisaalta välillä tulee myös se, että välillä tuntuu et jokainen reeni on jonkunlainen kisa. Et se välillä sit vähä ressaaki. Ku ei vaan jaksa joka päivä vetää täysiä. Siinä mielessä se ehkä vähä sit häiritseeki.” Haastateltava 2

Haastateltava 3 kertoi vertailevansa omaa suoritustaan muihin ryhmän jäseniin (sosiaalinen vertailu). Hän kuitenkin nosti kilpailun itseään vastaan, eli omien suorituksien vertailun omiin aiempiin suorituksiin, olevan eniten omaan suori-

tukseen vaikuttava tekijä. Tästä vastauksesta voidaan päätellä Haastateltava 3. olevan enemmän tehtäväsuuntautunut, mutta kokee motivoituvansa myös omien suorituksien vertailusta muihin ryhmän jäseniin.

”Se tsemppaus ja sitten tietenkin se kilpailuhenkisyys, että itsekin olen aika kilpailuhenkinen. Sitä haluaa kilpailla itseään, mutta myös toki muitakin vastaan.” Haastateltava 3

”Sitten tietenkin se kun muut tekee siinä niinku vieresä. Tuokin tekee tuossa, niin kyllä miekin jaksan.” Haastateltava 3

Haastateltava 4 koki ryhmän vaikuttavan eniten hänen oman suorituksensa loppuun viemiseen. Hän kuvaili ryhmän kanssa tehdyn ”sopimuksen” vaikuttavan hänen omaan suoritukseensa eniten. Hänen mainitsemallaan ”sopimuksella” tarkoitetaan päätöstä, jonka jokainen tunnille osallistuva on tehnyt päättäessään ilmoittautua harjoitukseen. Tämä päätös ilmoittautua harjoitukseen luo yhteenkuuluvuuden tunteen harjoitusryhmään ja näin ollen vaikuttaa suoraan henkilön motivaatioon. Näiden vastauksien perusteella Haastateltava 4 voidaan pitää myös tehtäväsuuntautuneena.

”CrossFit on fyysisesti aika raskas laji, niin en mä usko että mä tämmösiä harjoituksia jaksasin yksin pusertaa läpi. Ei mulla riittäis semmosta.. se on vaan jotenkin helpompaa tehdä kun se on sovittu ja siellä on muitakin ihmisiä tekemässä sitä samaa treeniä.” Haastateltava 4

6.2 Ryhmän ilmapiirin koettu vaikutus yksilöön

Haastateltava 1 kertoi oman persoonansa vahvojen osa-alueiden korostuvan ryhmässä tehtävissä harjoituksissa. Tässä voidaan päätellä tapahtuvan sama ilmiö, kuin Nymanin tutkimuksessa esille noussut identiteetin aktivoituminen ja vahvistuminen ryhmään samaistumisen myötä. Tämä luo yhteenkuuluvuuden tunteen ryhmään, mikä puolestaan vaikuttaa suoraan yksilön motivaatioon.

”Erilaiset ihmiset saadaan yhden saman harrastuksen kautta puhumaan illalla näistä. Se tekee semmosta yhteenkuuluvuuden tunteita. Mistä tietää että joku harrastaa CrossFittia, ne vaan puhuu siitä.” Haastateltava 1

Haastateltava 2 koki omien suoritusten vertailun muihin ryhmänjäseniin olevan eniten itseän vaikuttava tekijä. Hän kuitenkin korosti myös ulkoapäin tulevan kannustuksen merkitystä.

”Ryhmä vie eteenpäin, pääsee parempiin tuloksiin. Kun on pahoja treenejä, joku kannustaa vieressä, joku painaa kovempaa. Joku muu oppii jotain niin haluaa oppia itsekin.” Haastateltava 2

Haastateltava 3 piti ulkopäin tulevaa kannustusta myös tärkeänä. Hänen mielestään oli tärkeää tarjota kannustusta jokaiselle ryhmän jäsenelle harrastusajasta tai taitotasosta riippumatta. Tästä voidaan päätellä ilmapiirin avoimuuden ja tasa-arvon olevan hänelle myös tärkeää.

”Sitä että tsemptataan kaikkia. Otetaan huomioon kaiken tasoiset. Että ei pelkästään keskitytä niihin joilla homma toimii hyvin ja osaa hyvin. Vaan huomioidaan kaiken tasoiset siinä ryhmässä. Ja heillekin annetaan sitä voimaa kehittyä.” Haastateltava 3

Haastateltava 4 nosti myös tasa-arvoisuuden ja avoimuuden ryhmässä tehtävissä harjoituksissa tärkeäksi. Hänen mielestään kaikkia ryhmänjäseniä pitäisi kohdella samalla tavalla riippumatta harrastusajasta. Haastateltava 4 koki oman kehittymisensä kannalta tärkeäksi, että muilta ryhmäläisiltä saadaan kannustusta. Yhtä tärkeänä asiana hän näki myös muiden kannustamisen ja sitä kautta heidän kehityksen edesauttamisen. Tästä voidaan päätellä myös häneen vaikuttavan tekijän ilmapiirissä olevan ulkopäin tuleva kannustus.

”Mun mielestä vaikuttaa paljon se että niinku kaikki ketkä on siinä tilassa, niin ne otetaan tasa-arvoisesti ja tasaisesti huomioon. Jos siinä tulee siinä ryhmässä sellasta, esimerkki huonosta vois olla semmonen, että vaan tietyt ryhmäläiset saa valmentajalta huomiota tai heitä kohdeltaisiin jotenkin erilailla. Ryhmän pitää olla kannustava ja kaikki huomioon ottava. Riippumatta siitä kuntotasosta tai taitotasosta.” Haastateltava 4

6.3 Valmentajan toiminnan vaikutus yksilöön

Haastateltava 1 koki valmentajan toiminnan vaikuttavan eniten hänen omaan suorituskyykyynsä. Valmentajalta saatu kannustus ja sopiva haastaminen antavat lisätehoa hänen omaan suoritukseensa. Haastateltava 1 näki myös valmentajan merkityksen olevan suuri CrossFit -harrastuksen alkuvaiheessa. Valmentajalta saatavat neuvot ja tuki, erityisesti suoritustekniikoissa, olivat hänen mielestään merkittävässä roolissa.

”Koutseilla on aika iso merkitys. Minun mielestä ainakin. Lähetään tekemään hommia oikein ja sopivasti osataan piikitellä. Lyödään vähän painetta siihen, niin se aina edesauttaa Alkuvaiheessa tär-

keetä että kaikki pienetkin asiat varsinkin tekniikassa ym. koutsi antaa tukea ja saa apua.” Haastateltava 1

Haastateltava 2 ei nostanut haastattelussa esille valmentajan roolia. Tästä voidaan päätellä, että hän ei koe valmentajan toimintaa suureksi omaan suoritukseen vaikuttavaksi tekijäksi.

Haastateltava 3 näki valmentajan roolin olevan merkittävin tekijä positiivisen harjoitusilmapiirin luomisessa. Lisäksi hän koki valmentajan vaikuttavan suuresti myös tasa-arvoisuuteen harjoituksessa.

”Mun mielestä se lähtee loppupeleissä ohjaajasta tai mä nään sen niin että se on se joka ensimmäisen, tai antaa suuntaviivat sille toiminnalle. Ohjaaja voi lähteä ruokkimaan monelaista ilmapiiriä ympärilleen.” Haastateltava 3

”Jos siinä tulee siinä ryhmässä sellasta, esimerkki huonosta voisi olla semmonen, että vaan tietyt ryhmäläiset saa valmentajalta huomiota tai heitä kohdeltaisiin jotenkin erilailla. Ryhmän pitää olla kannustava ja kaikki huomioon ottava.” Haastateltava 3

Haastateltava 4 koki valmentajan vaikuttavan positiivisesti itseensä uskomiin. Hän koki valmentajan osoittaman uskon ja luottamuksen lisäävän hänen omaa pätevyden tunnetta.

”Monesti ohjaajakin sanoo että laita ne painot siihen, kyllä se menee. Ja ohjaaja uskoo sinuun.” Haastateltava 4

6.4 Ryhmässä tehtävässä CrossFit -harjoituksessa vallitseva ilmasto

Haastateltavia pyydettiin kuvailemaan millaista ryhmässä harjoittelu on parhaimmillaan. Tämän jälkeen heitä pyydettiin kuvailemaan millainen on onnistunut ryhmässä tehty CrossFit -harjoitus, eli WOD (Workout of the Day). Jokainen haastateltava nosti esille omat onnistumisen kokemukset, ennätykset, itsensä ylittämisen ja uusien taitojen oppimisen tekijöiksi, jotka ovat usein osa onnistunutta CrossFit -harjoitusta. Haastateltavat korostivat, että jokainen onnistunut harjoitus ei vaadi edellä mainittuja asioita. Jonkun näistä toteutuessa, harjoitusta voidaan kuitenkin pitää erityisen onnistuneena.

Haastateltavia pyydettiin tarkentamaan tekijöitä, jotka vaikuttavat onnistuneeseen harjoitukseen. Kolmella haastateltavalla nousi esiin ryhmänjäsenten keskinäisen vertailun (sosiaalinen vertailu) vaikutuksen.

”Sitten tietenkin se kun muut tekee siinä niinku vieressä. Tuokin tekee tuossa, niin kyllä miekin jaksan.” Haastateltava 3

”Ryhmä vie eteenpäin, pääsee parempiin tuloksiin. Kun on pahoja treenejä, joku kannustaa vieressä, joku painaa kovempaa. Joku muu oppii jotain niin haluaa oppia itsekin.” Haastateltava 2

”Kun muut tekee niin on vähän niinku pakko itekkin tehdä.” Haastateltava 4

Näiden kertomusten perusteella voidaan päätellä, että CrossFit -harjoituksen ilmapiiri on sekoitus kilpailupainotteista ja tehtäväpainotteista motivaatioilmastoa. Haastateltavat kertoivat vertaavansa harjoituksen aikana omaa suoritustaan muihin ryhmän jäseniin. Erityisesti kilpailuhenkisyttä korostaneet haastateltavat kertoivat suorittavansa tulosten vertailua myös harjoitusten jälkeen. Kuitenkin jokainen haastateltava mainitsi erityisen hyvään harjoitukseen sisältyvän omien ennätysten rikkomista, itsensä ylittämistä ja uusien taitojen oppimista.

Vastauksista voidaan päätellä, että kilpailupainotteiseen motivaatioilmastoon kuuluvia sosiaalista vertailua ja tulosten vertailua tehdään ylöspäin suuntautuvasti. Yleisin kokemus vertailusta nähtiin omaa suoritusta eteenpäin vievänä ja itsensä ylittämistä edistävänä. Omaan suoritukseen keskittyminen ja niiden vertaaminen omiin aiempiin suorituksiin kertovat haastateltavien tehtäväsuuntautuneisuudesta. Tämän takia kilpailupainotteisen motivaatioilmaston mahdolliset negatiiviset vaikutukset eivät toteudu vastausten mukaan CrossFit -harjoituksessa.

6.5 Johtopäätökset

Tässä osiossa käsitellään tutkimuksen keskeisimpiä tuloksia aiempien tutkimuksien valossa. Huopaisen tekemän tutkimuksen yhteisöön kuulumisella oli suuri merkitys työntekijän identiteettiin. Lisäksi Nyman totesi tutkimuksessaan voimannostajien samaistumisen muihin nostajiin salilla korostavan ja aktivoivan heidän identiteettiään. Tämän tutkimuksen mukaan CrossFit -harrastajan identiteettiin vaikutti huomattavasti CrossFit -yhteisöön kuuluminen ja muihin harrastajiin samaistuminen. Tulosten voidaankin sanoa olevan yhteneviä aiempien tutkimusten kanssa.

Sosiaalisella yhteenkuuluvuuden tunteella on suora merkitys urheilijan motivaatioon. Linnan tekemän tutkimuksen mukaan ryhmässä suoritettavilla harjoituksilla on suora vaikutus harjoittelun tehokkuuteen. Vaikutusta on havaittu sekä yksilö että joukkuelajeissa, ryhmäläisten taitotason kannustaessa ja tasa-arvon toteutuessa. Tässä tutkimuksessa esille nousut vaikutus yksilön suoritukseen ryhmässä tehtävässä harjoituksessa tukee Linnan tutkimuksessa esille nousutta havaintoa.

Mainittavana ilmiönä nousi esille perinteisen yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteen lisäksi myös Nymanin tutkimuksessa esille nousut tunneperäinen yhteisöllisyys. Oleellisin asia tunneperäisessä yhteisöllisyydessä on henkisen rasittavuuden jakaminen muiden ryhmäläisten kanssa.

CrossFit -harjoittelulle tyypillistä on jakaa raskaitakin harjoituksia ja siitä aiheutuvia ”kärsimyksiä” yhdessä. Tässä tutkimuksessa esille nousseiden havaintojen perusteella, voidaan todeta, että päätekijä joka luo CrossFitin yhteisöllisyyden on tunneperäinen yhteys rasituksen jakamisesta muiden ryhmäläisten kanssa. Lisäksi muiden tunteiden kuten onnistumisen ja väsymyksen jakaminen, joita koetaan CrossFit -harjoituksen aikana, lisäävät tunneperäisen yhteisöllisyyden tunnetta.

Haastateltavat nostivat haastatteluissa esille tasa-arvon ja avoimuuden tärkeyden harjoituksissa. Lisäksi tärkeä osa harjoitusilmapiiriä oli valmentajan ja muiden ryhmäläisten kannustus. Kettusen tekemässä tutkimuksessa kerrotaan hyväksyvän, myönteisen, avoimen ja kannustavan ilmapiirin lisäävän ihmisen voimavaroja. Nämä luovat ihmiselle hyväksytyksi tulemisen tunteen, joka vaikuttaa suoraan kohottavasti itseluottamukseen. Itseluottamuksen parantumisella nähdään suora vaikutus itsetuntoon.

Haastateltavien mukaan oman kehittymisen kannalta tärkeää oli saada kannustusta muilta jäseniltä ja valmentajalta. Tätä kutsutaan ulkoapäin tulevaksi kannustukseksi, joka nousi esiin myös Hirven tekemässä tutkimuksessa. Haastateltavat korostivat myös muiden ryhmän jäsenten kannustamisen tärkeyttä, jotta he voivat edesauttaa muiden ryhmän jäsenten kehittymistä. Haastateltavat korostivat valmentajan merkitystä ilmapiirin luojana. Erityisesti alkuvaiheessa harjastusta valmentajan rooli kannustajana ja neuvojana nähtiin tärkeänä.

Valmentajalta tulevan kannustuksen lisäksi haastateltavat korostivat oman suorituksen vertailua, eli sosiaalista vertailua, muihin ryhmäläisiin. Kaksi haastateltavista toi esille oman kilpailusuuntautuneisuutensa, joille on tyypillistä määrittää oma onnistuminen vertaamalla omaa suoritustaan muihin ryhmänjäseniin. Kuitenkin kaksi haastateltavista, jotka eivät maininneet kilpailusuuntautuneisuutta, korostivat myös oman suorituksen vertailua muihin ryhmänjäseniin.

Vaikka CrossFit -harjoituksessa ei ole tarkoitus vertailla omia suorituksia muiden ryhmän jäsenten suorituksiin, tulosten mukaan tämä on yleinen tapa haastateltavien kesken. Tuloksien mukaan haastateltavat tekevät vertailua lisätäkseen omaa pätevyyden tunnettaan ja pyrkivät tätä kautta lisäämään uskoa ja varmuutta omaan suoritukseen.

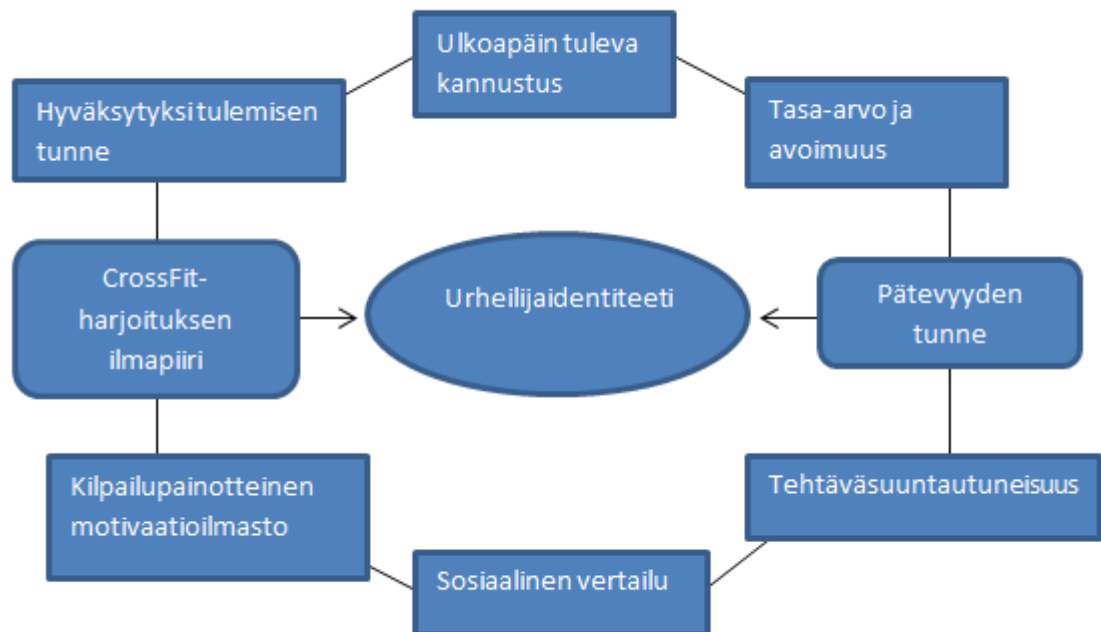
Niemisen ym. tutkimuksen mukaan näiden tekijöiden nähdään olevan tyypillisiä kilpailupainotteiselle motivaatioilmastolle. Haastateltavat kuitenkin nostivat omaan suoritukseen keskittymisen tärkeämmäksi tekijäksi, kuin ryhmänjäsenten keskinäisen vertailun. Tästä voidaan päätellä, että haastateltavat olivat yhtä lukuun ottamatta tehtäväsuuntautuneita. Tulkinnan mukaan, nämä tekijät vaikuttavat siihen, ettei kilpailupainotteisen motivaatioilmaston negatiivisia vaikutuksia ilmennyt kuin yhdellä haastateltavista. Haastatteluiden perusteella voidaan päätellä, että CrossFit -harrastajat ovat usein tehtäväsuuntautuneita, mutta ryhmäharjoituksissa vallitsee kilpailupainotteinen motivaatioilmasto.

CrossFit -harrastajien keskinäisen samaistumisen ja yhteisen mielenkiinnon, eli CrossFitin, nähdään lisäävän harrastajien välistä sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Yhteenkuuluvuutta edistävänä tekijänä nähdään myös harrastajien kokema tunneperäinen yhteisöllisyys. Sosiaalisen yhteenkuuluvuus on merkittävä urheilijaidentiteettiä positiivisesti vaikuttava tekijä. CrossFit -yhteisön ominaisena piirteenä nousi esille yhteisön avoimuus ja tasa-arvo. Tämä antaa ryhmänjäsenille hyväksytyksi tulemisen tunteen, mikä vahvistaa yksilöiden urheilijaidentiteettiä.

CrossFit -harjoituksessa urheilijaidentiteettiä vaikuttavana tekijänä nähdään myös ulkoapäin tuleva kannustus. Kannustusta tulee sekä ryhmänjäseniltä ja valmentajalta, mikä tekee vaikutuksesta vielä suuremman. CrossFit -harrastajat tekevät harjoituksen aikana sosiaalista vertailua, millä pyritään lisäämään omaa

pätevyyden tunnetta. Kuitenkin harrastajilla on pääpaino omassa suorituksessa, jonka kautta pyritään saamaan itselle lisää onnistumisen tunteita. Nämä kaikki ovat positiivisia vaikuttajia harrastajien urheilijaidentiteettiin.

KUVIO 2. Yhteisöllisyyden koetut vaikutukset urheilijaidentiteettiin.



7 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tarkempaa ja laajempaa tietoa yhteisöllisyyden koetusta vaikutuksesta CrossFit -harrastajan urheilijaidentiteettiin. Tutkimuksessa saatiin selville harrastajien kokemuksia yhteisön ja ryhmän vaikutuksista. Tulokset ovat linjassa aiheen teorian ja aikaisemmin tehtyjen tutkimusten kanssa. Tämän perusteella tutkimuksen tavoitteen voidaan katsoa toteutuneen.

Aiheen rajausta ei onnistunut toivotulla tavalla prosessin alussa. Alussa keskityttiin etsimään tietoa urheilijaidentiteetistä ja yhteisöllisyydestä. Aiheen haastavuutta ja sen rajausta korostettiin paljon, jonka takia aiheeseen tutustumiseen käytettiin paljon aikaa. Tästä johtuen suurin aika ja energia käytettiin tutkittavien aiheiden teorian tutkimiseen, eikä niinkään tutkimusmenetelmään perehtymiseen.

Aiheen haastavuudesta johtuen rajausta tehtiin jopa liikaa, joka aiheutti paljon lisätyötä prosessin lopussa. Tämän lisäksi lisätyötä aiheutti puutteellinen tutkimusmenetelmään tutustuminen.

Oman näkemyksen muodostaminen urheilijaidentiteetistä onnistui hyvin, mikä helpotti haastattelun suunnittelua ja toteutusta. Merkittävänä tekijänä näkemyksen muodostamisessa oli parityöskentely, mikä mahdollisti jatkuvan keskustelun ja vuorovaikutuksen prosessin aikana.

Haastattelun suunnittelua auttoivat valitut tutkimuskysymykset. Päättökysymyksen lisäksi oli kaksi tarkentavaa kysymystä, jotka auttoivat haastattelun rungon luomisessa. Kysymykset koskivat vähemmän ja pidemmän aikaa harrastaneiden kokemien vaikutusten eroja sekä näkyvätkö vaikutukset harrastajien arkielämässä. Näissä kahdessa tutkimuskysymyksessä esiintyvät oletukset eivät toteutuneet tutkimuksessa, eivätkä ne antaneet laajempaa lisäteoriaa. Tästä syystä kysymykset päätettiin jättää pois tutkimustulosten analysointivaiheessa. Näillä kysymyksillä oli kuitenkin vaikutusta haastattelurungon suunnitteluun sekä tutkimusotannon valintaan.

Haastattelun suunnittelussa ja toteutuksessa oli hyötyä parityöskentelystä. Parityöskentely mahdollisti jatkuvan ajatusten ja näkemysten vaihdon. Tämä järjestely lisäsi myös haastattelutilanteiden sujuvuutta, koska toinen pystyi keskittymään koko ajan haastateltavien kuuntelemiseen toisen tehdessä muistiinpanoja vastauksista.

Lapin ammattikorkeakoulun opinnäytetyöskentelyn oppimisen tavoitteina ovat tarvittavan tiedon hankkiminen ja soveltaminen työelämään, itsenäisen työskentelyn oppiminen sekä työelämän ongelmien tunnistaminen (Lapin ammattikorkeakoulu 2016). Työn tekemisestä saatuina oppeina voidaan pitää tarvittavan tiedon hankkimista ja sen soveltamista työelämään sekä käytäntöön. Opinnäytetyön aihe ideoitiin yhdessä toimeksiantajan kanssa, jotta se vastaisi työelämän tarpeisiin.

Itsenäisen työskentelyn suurimmat opit saavutettiin prosessin loppuvaiheessa. Tarkempi tutustuminen tutkimusmenetelmään ja vastaaviin aiempiin tutkimuksiin lisäsi näkemystä tarvittavista lisäyksistä. Ymmärrys näiden lisäyksien tärkeydestä tutkimuksen laadun parantamiseksi lisäsi työskentelymotivaatiota, joka edesauttoi itsenäistä työskentelyä. Lisäyksien selkiytymisen myötä jäljellä oleva työ saatiin jaettua molempien vahvuuksia hyödyntäen. Itsenäisen työskentelyn suurimpana motivoijana oli lopullisen tutkimuksen kokonaisuuden hahmottaminen ja selkiytyminen.

Prosessin koettiin edistävän molempien itsenäisen työskentelyn taitoja. Tämän hetkiselällä tietämyksellä voidaan todeta, että kokonaisuuden hahmottaminen ja selkiyttäminen tulisi tehdä prosessin alkuvaiheessa.

Suurimpina oppeina koko opinnäytetyöprosessista jäi kokonaiskuvan hahmottaminen ja muistaminen. Käytännössä tämä tarkoittaa tässä prosessissa tutkimusmenetelmään perehtymistä jo alkuvaiheessa, mikä olisi myös helpottanut aiemmassa kappaleessa mainittua kokonaisuuden hahmottamista. Laadullista tutkimusta tehtäessä olisi tärkeää muistaa lukea koko tutkimusta jatkuvasti läpi ja arvioida sen johdonmukaisuutta. Tässä tapauksessa kokonaisuuden johdonmukaisuutta ryhdyttiin arvioimaan ja työstämään vasta prosessin loppuvaiheessa.

Prosessin aikana olisi ollut hyvä tutustua enemmän aiemmin tehtyihin vastaaviin tutkimuksiin. Tämä olisi mahdollisesti auttanut huomioimaan kaikki laadullisen tutkimuksen osa-alueet ja tätä kautta helpottanut prosessin sujuvuutta.

Tässä tutkimuksessa saatiin selville CrossFit -harrastajan kokemuksia ja näkemyksiä lajista ja sen yhteisöllisyydestä. Prosessin haasteista huolimatta tutkimuksen tuloksiin voidaan olla tyytyväisiä. Tutkimustulokset ovat hyödynnettävissä työelämässä, esimerkiksi uusien valmentajien perehdyttämisessä sekä valmennuksen kehittämisessä. Yhtenä mielenkiintoisena jatkotutkimusaiheena olisikin selvittää, millaisena henkilöt jotka eivät ole harrastaneet CrossFittia, näkevät lajin ja sen harrastajat.

LÄHTEET

Belger, A. 2012. *The Power of Community. CrossFit and the Force of the Human connection.* Las Vegas: Victory belt publishing Inc.

Carron, A. V. & Hausenblas, H. A. 1998. *Group dynamics in sports.* Second edition. Morgantown: Sheridan Books

CrossFit, Inc. What is CrossFit? Viitattu 30.8.2015.
<http://www.crossfit.com/cf-info/what-is-crossfit.html>

Ekonen, R. 2007. Moninaiset urat – Narratiivinen tutkimus naisjohtajien urakehityksestä. N:o 170 / 2007. Lisensiaattitutkimus. Jyväskylän yliopisto. Taloustieteiden tiedekunta. Viitattu 5.5.2016
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18527/URN_NBN_fi_jyu-200801291112.pdf?sequence=1

Eriksson, P & Koistinen, K. 2014. Monenlainen tapaustutkimus. Viitattu 14.10.2015
<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/153032>

Glassman, G. 2002a. *The CrossFit Level 1 Training Guide.* Viitattu 19.11.2015
http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_Seminars_TrainingGuide_012013-SDy.pdf.

Glassman, G. 2002b. *What is Fitness?* Viitattu 19.11.2015
http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_Trial_04_2012.pdf.

Harris, J & Parker, A. 2009. *Sport and social identities.* Palgrave Macmillan.

Heikkinen, H. 2001. Narratiivinen tutkimus – Todellisuus kertomuksena. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. 2001. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu vinkkejä aloittelevalle tutkijalle.* Jyväskylä: Gummerus. Viitattu 5.5.2016
<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/27205>

Helkama, K. Myllyniemi, R. & Liebkind, K. 2001. *Johdatus sosiaalipsykologiaan.* Helsinki: Oy Edita Ab.

Hiltunen, L. 2009. *Graduaineiston analysointi.* Jyväskylän yliopisto. Viitattu 9.5.2016
http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/aineiston_analysointi.pdf

Himberg, L. & Jauhiainen, R. 2002. *Suhteita, minä, me ja muut.* Porvoo: WS Bookwell Oy.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö.* Helsinki: Yliopistopaino.

Hirvi, S. 2014. *Itsensä kehittäminen personal trainerin avulla. Ruumiinprojekti uudessa fitness-kulttuurissa.* Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Sosiologian pro gradu -tutkielma. Viitattu 7.5.2016

<http://tampub.uta.fi/handle/10024/95524>

Huopainen, J. 2014. Työidentiteetin kehitys. Sosiaalisen identiteettiteorian näkökulma suorahaussa valituilla. Tampereen yliopisto. Sosiaalitieteiden tutkinto-ohjelma. Sosiaalipsykologia. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 7.5.2016
<https://uta32-kk.lib.helsinki.fi/handle/10024/96923>

Hämäläinen, K. 2013. Valmennusosaamisen käsikirja. Viitattu 17.5.2016
http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2014_blo_koulutukse_sel62_70364.pdf

International Review for the Sociology of Sport. 2015. CrossFit: Fitness Cult or Reinventive Institution. Viitattu 11.2.2016
https://www.researchgate.net/publication/279948071_CrossFit

Jama, K-M. 2011. Piikkiensaasta vuoren huipulle: kollektiivinen tapaustutkimus seikkailu-urheilijan urheilijaidentiteetin rakentumisesta. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan. Opinnäytetyö. koulutusohjelma.. Viitattu 5.5.2016
<https://theseus32kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/36793/Jama%20Kaisa-Mari.pdf?sequence=1>

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy.

Kettunen, P. 2013. ”Täällä on niinkö semmonen avoin ilmapiiri” -nuorten kokemuksia Draama Paikka -teatteriryhmässä. Lapin yliopisto. Sosiaalityö. Pro gradu. Viitattu 5.5.2016
<http://lauda.ulapland.fi/handle/10024/61493>

Kuusela, P. 2007. Taskutieto: Sosiaalipsykologia. Suomi: Oy UNIPress Ab.

Lahikainen, A. R. & Pirttilä-Backman, A. M. 2007. Sosiaalipsykologian perusteet. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Lampinen, M-S & Konu, A. 2013. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus yhteisöllisyydestä työelämässä. Tutkimusartikkeli. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 50. Viitattu 16.5.2016
<http://www.ojs.tsv.fi/index.php/SA/article/view/8564/6349>

Lapin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 14.5.2016
<http://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opinto-opas,-AMK-tutkinto/Opinnaytetyoohje/AMK-tutkinnon-opinnaytetyo>

Linna, T. 2015. Tie huippuvoimistelijaksi. Lahjakkuuden vaikutukset voimistelijan elämänkaareen. Narratiivinen elämäkerrallinen tapaustutkimus lahjakkaista naistelinevoimisteliijoista. Helsingin yliopisto. Kasvatustiede. Pro gradu – tutkielma. Viitattu 5.5.2016
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/156158/Tiina_Linna_pg_2015.pdf?sequence=2

Lähdekorpi, E. 2012. Yli 20-vuotiaiden joukkuevoimistelijoiden harrastushistoria ja harrastusmotiivit sekä pitkän uran vaikutukset. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Viitattu 15.5.2016
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37700/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201204171543.pdf?sequence=1>

Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteessä. Jyväskylä: International methelp Ky.

Mononen, K. Aarresola, O. Sarkkinen, P. Finni, J. Kalaja, S. Härkönen, A. & Pirttimäki, M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Viitattu 5.5.2016
http://www.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihe.pdf#page=62

Mönkkönen, S. 2014. Yhteisöllisyys työhyvinvoinnin osana. Sosiokulttuurien innostaminen Lappeen päiväkodissa. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Kansalais-toiminta ja nuorisotyö. Opinnäytetyö. Viitattu 15.5.2016
<http://theseus32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/79784/Monkkonen-Sanna.pdf?sequence=1>

Murphy, J. 2013. CrossFit. Kuinka monipuolinen harjoittelu palautti kykyni juosta. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Nagata, S. 2014. A pilot study of exclusivity of athletic identity among wheelchair rugby players: Implications for Therapeutic Recreation. Viitattu 31.8.2015
<https://www.highbeam.com/doc/1P3-3573380611.html>

Nieminen, R. & Nieminen, P. 2012. Juniorigolfareiden motivaatio ja viihtyminen golfharrastuksessa ja koululiikunnassa. Tutkimusartikkeli. Liikunta & tiede 49. 2012: 6 Viitattu 7.5.2016
http://www.lts.fi/sites/default/files/phttps://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40634/URN-NBN-fi-jyu-201212283417.pdf?sequence=4age_attachment/lt612_tutkimusartikkelit_nieminen_lowres.pdf

Nieminen, R. 2012. Juniorigolfareiden motivaation ja viihtymisen vertailua golf -harrastuksessa ja koululiikunnassa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Viitattu 15.5.2016
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40634/URN-NBN-fi-jyu-201212283417.pdf?sequence=4>

Nyman, P. 2015. Tapaus voimannosto -mistä siinä on kyse? Voimannosto identiteetin, maskuliinisuuden ja stigman kontekstissa. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Sosiologian pro gradu -tutkielma. Viitattu 7.5.2016
<https://uta32-kk.lib.helsinki.fi/handle/10024/96938>

Pessi, A. B. & Seppänen, M. 2011. Yhteisöllisyys. Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Puolimatka, T. 2002. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus ja totuusteoria. Tutkimusartikkeli. Kasvatus 33. 2002:5 Viitattu 9.5.2016
<http://elektra.helsinki.fi/se/k/0022-927-x/33/5/kvalitat.pdf>

Taruvuori, T. & Parkkola, P. 2015. B-sm jääkiekkoilijoiden koettu motivaatioilmasto, koettu pätevyys ja intentio sekä niiden yhteydet pelaajien viihtyvyyteen lajissaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Viitattu 15.5.2016
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45930/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201505181884.pdf?sequence=1>

Tiuraniemi, J. 1993. Yksilö, ryhmä, organisaatio. Sosiaalipsykologian perusteita. Turku: Painosalama Oy

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Hansaprint Oy.

Vilka, H. 2007. Tutki ja kehitä. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

LIITE

Teema 1. Mitkä kaikki asiat saivat sinut aloittamaan CrossFitin?

- Mitkä kaikki asiat vaikuttivat siihen, että kiinnostuit lajista?
- Mistä sait tietää CrossFitista?

Teema 2. Minkä taustaisia/millaisia henkilöitä harrastaa CrossFittia?

- Kuinka kauan olet harrastanut CrossFittia?
- Millaisia lajeja olet harrastanut ennen CrossFittia? Mikä laji oli rakkain/tärkein sinulle?
- Miten joku sinulle läheinen ihminen kuvailisi sinua?
- Oletko tutustunut/tullut läheiseksi jonkun kanssa CrossFit salilla ?
- Millä sanoilla hän kuvailisi sinua?

Teema 3 Ryhmän/yhteisön vaikutus itsetuntoon, treeneihin, onko huomannut vaikutusta muuhun elämään?

- Kuvaile millaista ryhmässä harjoittelu on parhaimmillaan?
- Kuvaile millaista yksin harjoittelu on parhaimmillaan?
- Millainen onnistunut CrossFit harjoitus on juuri sinun mielestäsi?
- Kuvaile mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että harjoitus on ollut mielestäsi onnistunut?
- Kuvaile millä tavalla ryhmässä harjoittelu vaikuttaa juuri sinuun?
- Mikä edellä mainituista asioista on sinulle henkilökohtaisesti tärkein?
- Miten persoonasi osa-alueet mielestäsi tulevat esiin ryhmässä tehtävässä CrossFit harjoituksessa?
- Mikä näistä aiemmin mainituista osa-alueista on sinulle merkittävin henkilökohtaisesti?
- Millä tavalla (tärkein osa-alue) näkyy sinun muussa elämässäsi?