

FITNESSURHEILJOIDEN BLOGIT

Body fitness kulttuurisena ilmiönä

Outi Heikkinen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Kevät 2014

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Outi Heikkinen (2014). Fitnessurheilijoiden blogit: Body fitness kulttuurisena ilmiönä. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 81 s., 1 liite.

Tutkimuksessa tarkastellaan body fitness-lajia kulttuurisena ilmiönä fitnessurheilijoiden blogeja aineistona käyttäen. Tavoitteena on luoda kuvaus siitä, mitä tekijöitä lajin alakulttuuriin kuuluu. Lisäksi tavoitteena on selvittää, mihin fitnessblogia käytetään osana lajin harjoittamista. Tutkimusaineisto koostuu kolmen body fitness -lajissa kilpailevan naisen kirjoittamista blogiteksteistä. Ajanjakso, jolta aineisto on kerätty, on lähes vuoden mittainen. Se alkaa jokaisen bloggaajan osalta kilpailupäätöksen julkistamisajankohdasta ja päättyy kuukausi käytyjen kilpailujen jälkeen.

Tutkimus on laadullinen tapaustutkimus. Tutkimuksen tieteenfilosofiset lähtökohdat pohjautuvat hermeneutiikkaan. Aineistonkeruuta on ohjannut tarkoitusta varten määritellyt kriteerit. Kriteerit täyttäneiden blogien pitäjiltä on saatu suostumus käyttää tekstejä tutkimuksessa. Aineisto koostuu 313 blogitekstistä, mikä on Microsoft Word -tekstitiedostona 350 sivua. Aineisto on analysoitu aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla ja sen tukena on käytetty määrällistä analyysia, kvantifiointia. Analyysivaiheessa aineisto on ensin koodattu ja luokiteltu, minkä jälkeen luokat on jäsennetty pää- ja alaluokkiin.

Analysoinnin tuloksena aineistosta löytyi kymmenen body fitnessin alakulttuurille ominaista pääluokkaa. Pääluokista viisi keskeisintä muodostivat tutkimuksen päätulokset, jotka ovat 1) treeni, 2) kommentointi blogissa, 3) fitness ja sen harrastaminen, 4) ruoka sekä 5) sosiaaliset suhteet. Luokat sisältävät body fitness -urheilijoiden ajatuksia ja kokemuksia omasta lajistaan kuvaten samalla lajin harrastajan omaksumia toimintamalleja ja tapoja toteuttaa sekä lajiaan että itseään. Blogin käyttötarkoitus osana lajin harjoittamista on omien harjoitteiden ja tunteusten kirjoittamista sekä paikka keskustella samanhenkisten ihmisten kanssa lajiin liittyvistä asioista. Tutkimus osoittaa, että blogit ovat olennainen osa fitnessin harjoittamista ja niiden avulla laji lisää tunnettavuuttaan lukijoiden keskuudessa.

Avainsanat: alakulttuuri, blogi, fitnessurheilu, laadullinen tutkimus

ABSTRACT

Outi Heikkinen (2014). Fitness athletes' blogs: Body fitness as a cultural phenomenon. Department of Physical Education, University of Jyväskylä, Master's thesis, 81 p., 1 appendix.

The purpose of this study is to describe body fitness as a subculture and it will be based on the data gathered from fitness blogs. Moreover, the aim is to explain the purpose for which fitness blogs are used as a part of the sport. The research material used in this study combines three different blogs taken from three female body fitness athletes. Observation is utilized throughout the duration of the study, and recorded as blog texts. All three athletes involved in the study have given permission for the use of the material and the period of time during which the research material is gathered is almost a year.

The chosen field of research in this study represents a case study approach with a qualitative research design. Hermeneutics is used as the interpretive lens or scientific philosophy. Data collection is processed by blog criteria specifically designed for the chosen athletes in the study. Research material contains 313 different blog texts that total 350 pages. The strategy utilized to analyze the data is the grounded theory. In addition, some data is also quantified to support the study. At the stage of analysis the research material is codified and categorized into different divisions, and sub-divisions.

In conclusion, a total of ten main divisions were found to describe the subculture of body fitness. Most notably, of these ten division only five divisions generate the main results of this study. These five divisions are 1) training, 2) comments in the blog, 3) fitness training, 4) nutrition and 5) social relations. The divisions contains both the athlete's thoughts and experiences about body fitness, in addition to the standards adopted for exercising and self-actualizing. The purpose of a blog as part of the sport is to express feelings, describe the training, and offer forum for discussion on the sport with like-minded people. Conclusions that are drawn support the statement that blogs are not only an important part of the body fitness of athletes, but also important for the visibility of the sport.

Keywords: subculture, blog, fitness, qualitative research

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 BLOGIT	4
2.1 Blogin määritelmä	4
2.2 Blogit ennen ja nyt.....	5
2.3 Blogityypit	6
2.4 Blogit verkkoyhteisönä.....	7
3 FITNESSURHEILU	9
3.1 Fitnessurheilu Suomessa	9
3.2 Fitness-lajien kulttuuria	10
3.3 Fitnessurheilijoiden blogit	12
4 KULTTUURIN ERIYTYMINEN.....	13
4.1 Kulttuurista liikuntakulttuuriin	13
4.2 Alakulttuurit	15
5 TUTKIMUKSEN MENETELMÄVALINNAT.....	18
5.1 Tutkimuksen taustasitoumukset	18
5.2 Tutkijan esiymmärrys	20
5.3 Tutkimustehtävä ja sen asettaminen	21
5.4 Tapaustutkimus lähestymistapana	22
5.5 Menetelmänä sisällönanalyysi	24
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	26
6.1 Aineiston hankinta ja tutkimusaineisto.....	26
6.2 Aineiston analyysi	28
6.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	31
7 TULOSTEN TARKASTELU	35
7.1 Treenit.....	36
7.2 Kommentointi blogissa.....	41
7.3 Fitness ja sen harrastaminen	46
7.4 Ruoka.....	56
7.5 Sosiaaliset suhteet.....	61
8 POHDINTA.....	65

LÄHTEET71

LIITTEET

1 JOHDANTO

”Sainpahan minäkin aikaiseksi laittaa blogin pystyyn. Pakkotoistolla olen pitänyt treenipäiväkirjaa jo useamman vuoden, mutta kiva kokeilla vähän erilaista systeemiä. Omaksi ilokseni kirjoittelen, mutta kiva jos tylsät treenijutut kiinnostaa sinuakin.” (Blogi 3)

Ote on suora lainaus body fitness -lajissa kilpailevan naisen blogista, joka on osa tutkimukseni aineistoa. Tutkimukseni tavoitteena on kuvata fitnesslajeihin kuuluvan body fitnessin ilmenemistä alakulttuurina. Haluan myös selvittää sitä, mihin fitnessblogia käytetään osana lajin harjoittamista. Skeittauksesta tehty tutkimus toi ilmi, mitä kaikkea kyseinen urheilulaji alakulttuurina pitää pääpiirteittäin sisällään (Harinen, Itkonen & Rautapuro 2006) ja pyrkimyksenäni on luoda vastaavanlainen kuvaus body fitness -lajista. Aineisto, jonka pohjalta selvitän alakulttuurin ilmentymistä ja blogin ylläpitämisen taustalla esiintyviä tekijöitä, koostuu body fitness -kisaajien lajiin liittyvistä blogiteksteistä. Koska aineisto on tekstimuotoista, toteutan aineiston analysoinnin käyttämällä menetelmänä sisällönanalyysia.

Suomessa suosituimpien blogien lukijakuntaan kuuluu tuhansia lukijoita ja blogit alkavatkin muodostua merkittäväksi tiedonjakokanavaksi (Hosiokoski 2010). Kansallinen tutkimus lasten ja nuorten sosiaalisen median sekä verkkopalveluiden käytöstä vuonna 2011 osoittaa, että 13–20-vuotiaat lukevat blogeja joskus tai usein. Eniten luetaan, kommentoidaan ja kirjoitetaan muotiin, elokuvaan, urheiluharrastuksiin sekä musiikkiin liittyviä blogeja. Naiset ovat miehiä ahkerampia blogin käyttäjiä. (Multisilta & Aarnio 2012.) Blogeja on tutkittu jonkin verran sekä Suomessa että muualla maailmassa. Keväällä 2013 on valmistunut pro gradu -tutkielma, joka perehtyi kuntoilu- ja liikuntabloggaajia motivoiviin tekijöihin (Linna-Vuori 2013). Kuitenkaan yhtään tutkimusta fitnessurheilijoiden blogeista ei ole vielä toteutettu, joten aihe on tuore. Se, että kohdistan tutkimukseni fitnessurheilijoihin, auttaa rajaamaan blogeja runsaasta valikoimasta. Fitnessurheilua käsittelevissä blogeissa kirjoittajat käsittelevät lajiaan niin harjoittelu- kuin elämäntapaperspektiivistä.

Liikunta ja urheilu ovat tärkeä osa länsimaista kulttuuria ja mediamaailmaa (Tähtinen & Nevala 2010) ja nykyään myös blogit ovat kanava liikuntaan liittyvien ilmiöiden seuraamiseen television ohella. Fitnessurheilun nousua koko kansan tietouteen lisäsi osaltaan Liv-tv-

kanavalla keväällä 2012 nähty sarja Jutta ja superdieetit. Ohjelmassa seurattiin Jutta Gustafsbergin body fitnessin MM-kilpailuun valmistautumista, joka sisälsi sekä pitkäkestoisen dieetin toteuttamista että kuntosaliharjoittelua. Ohjelman tavoitteena oli, että tavalliset katsojat pääsevät seuraamaan keski-ikäisen naisen treenaamista kuntosalilla kilpailuihin valmistauduttaessa. Keskustelun herättelyyn pyrittiin myös sillä, että mukana oli tavallisia ihmisiä, jotka pyrkivät omiin tavoitteisiinsa. (Gustafsberg 2011.) Ohjelmalle on saatu jatkoa ja keväällä 2014 alkoi jo kolmas kausi, jossa tällä kertaa seurataan kymmentä henkilöä, joiden painonpudotus- ja kuntoiluprosessi kestää puoli vuotta.

Myös blogeja on nähty television puolella. Esimerkiksi keväällä 2012 YLE TV2:lla esitettiin dokumentaarinen sarja Blogistania, jossa tutustuttiin kymmeneen bloggaavaan suomalaiseen naiseen ja heidän arkeensa. Ohjelmassa esiintyvät naiset kirjoittivat blogeja liittyen lähinnä eri trendeihin niin sisustuksen kuin muodinkin saralla. Sarjassa kuvattiin sitä, kuinka blogit olivat nuorten omaa aikaa ja luovuutta arjessa, mihin liittyi toimintaa kasvokkain ja internetin kautta jaettuna. (Lehtonen 2012.) Myös tämä ohjelma on saanut jatkoa ja syksyllä 2013 esitettiin toinen tuotantokausi, jossa mukana oli myös liikunta-aiheinen blogi, Lihastohtori (Olutila 2012).

Tämän ajan kauneusihannetta edustaa terveeltä, luonnolliselta, urheilulliselta ja seksikkäältä näyttäminen eli niin sanottu fitnesskeho (Kinnunen 2001, 200). Kehotietoisuus on yleistä niin aikuisten kuin nuortenkin kulttuurissa. Nuoret alkavat ajatella usein liikunnan harrastamista myös kehon ja ulkonäön kannalta, jolloin esimerkiksi kuntosaliharjoittelu alkaa kiinnostaa. Kuntosaliharjoittelu kuuluu kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 mukaan 713 000 suomalaisen aikuisen harrastuksiin, ja vuosittain uusia kuntosaliharrastajia tulee noin 47 000. Tutkimuksen mukaan opiskelijoista keskimääräistä useampi käy kuntosalilla (SLU 2010). On ajankohtaista perehtyä siihen kuvaan, jonka fitnessin harrastajat antavat kehonmuokkaamisesta esimerkiksi blogeissaan lukijoille ja mitä laji pitää sisällään.

Olen seurannut vapaa-ajallani blogeja niin urheiluun kuin muihinkin aktiviteetteihin liittyen. Pro gradu -tutkielmani tutkimusaihetta miettiessäni heräsi idea fitness-aiheisten blogien tutkimisesta ja niiden ilmentämän fitnesskulttuurin kuvaamisesta. Aihe on tutkimuskohteena perusteltu siinä mielessä, että tulevana liikunnanopettajana on hyvä olla tietoinen eri lajeihin liittyvistä alakulttuureista ja niiden ilmenemisestä nuorten elämässä. Myös blogit ovat ilmiönä nuorille arkipäivää, joten perehtyminen niihin auttaa ymmärtämään blogien ylläpitämiseen

vaikuttavia tekijöitä. Blogeihin liittyen on toteutettu tutkimuksia blogien käytöstä kouluissa osana opetusta. Majavan (2005) mukaan blogia voidaan hyödyntää joko oppimateriaalin keruupaikkana, vapaamuotoisena keskustelu- ja palautekanavana kurssin aihealueisiin liittyen tai vaikkapa tehtävien julkaisualueena oppilaiden omatessa päivitysoikeudet. Vaikka oma tutkimukseni ei liity blogeihin osana koulumaailmaa, saan kirjallisuuskatsauksen laatimisen kautta itselleni valmiudet ottaa blogit osaksi opetustani esimerkiksi Majavan ideoiden muodossa.

2 BLOGIT

2.1 Blogin määritelmä

Blogeilla tarkoitetaan yksittäisen henkilön tai ryhmän internet-sivustoa, jota päivitetään tekstin ja muun audiovisuaalisen materiaalin muodossa säännöllisesti. Blogit ovat web-sivustoja, joita päivitetään usein. Blogeissa tekstit eli julkaisut näytetään aikajärjestyksessä, ja jokainen julkaisu nimetään erikseen. Sivustolla on nähtävissä esittely kirjoittajasta sekä kategoriat, joihin liittyen kirjoituksia julkaistaan. Kirjoitustyyli on usein henkilökohtainen, puhetyylinen sekä keskusteleva. Blogeissa voidaan jakaa omia tekstituotoksia, mutta myös viitata muualle internetin aineistoihin. Julkaisut arkistoituvat blogeissa ja ovat siten luettavissa julkaisuajankohdan jälkeen. Yleensä blogi-päivitykset ovat sisällöltään tekstiä, mutta ne voivat myös sisältää kuvia tai muuta sisältöä. (Nardi, Schiano & Gumbrecht 2004a; Nardi, Schiano, Gumbrecht & Swartz 2004b; Ampuja 2006; Demopoulos 2006, 3–4.)

Sana 'blogi' tulee englanninkielisten sanojen 'web' ja 'log' yhdistelmästä, jossa web tarkoittaa verkkoa ja log lokikirjaa (Kilpi 2006, 11). Cohen (2005) lisää, että blogin kirjoittamiseen voidaan viitata verbillä *blogata*, ja *bloggarista* tai *bloggaajasta* puhuttaessa tarkoitetaan blogin kirjoittajaa. Tässä raportissa käytän kaikkia edellä mainittuja termejä viitatessani aineistoni blogeihin tai niiden kirjoittajiin. Bloggaamiseen ei tarvita muuta kuin tietokone, internet-yhteys ja mielipide. Blogin avulla mahdollistuu omien mielipiteiden sekä ajatusten esille tuominen. Kuka tahansa voi luoda blogin helposti ja nopeasti blogi-sivustoilla, jolloin riittää tekstinkäsittelytaitojen perusteiden hallinta. (Rosenbloom 2004.) Yleensä blogin ylläpito on ilmaista siihen tarkoitetuilla blogi-sivustoilla ja helppoa siitä tekee etenkin se, että kirjoittajan ei itse tarvitse huolehtia teknisistä puolista (Demopoulos 2006, 9).

Blogin aloittaminen liittyen esimerkiksi kirjoittajan harrastuksiin voi yksinkertaisimmillaan saada innostuksen siitä, että kirjoitukset ovat harjoitusmuistiinpanoja sekä linkkejä harrastukseen liittyvistä asioista (Aalto & Uusisaari 2009, 64). Blogin rakenne sivustona on yleensä sellainen, että kirjoitukset ovat aikajärjestyksessä uusimpien postausten, eli kirjoitusten, ollessa aina ensimmäisenä. Usein käytössä on kuukausittainen arkistointi, jonka avulla on helppo löytää aiempia tekstejä. Postausten jako eri kategorioihin tai määrittely avainsanojen avulla auttaa paikantamaan kiinnostavia kirjoituksia. Blogissa voi olla myös kävijälaskuri, josta sel-

viää esimerkiksi sivustolla vierailleen lukijan paikkakunta tai reitti, mitä kautta hän päätyi sivulle. (Nardi ym. 2004a.) Useat bloggaajat lisäävät henkilötietojaan ensimmäiselle sivulle kertoakseen lukijoille itsestään (Herring, Scheidt, Bonus & Wright 2004). Blogeja tutkittaessa olisi mahdollista esimerkiksi toteuttaa vertailua postausten sisällöistä pohjautuen avainsanojen tarkasteluun. Tutkimuksessani halusin kuitenkin saada enemmän irti sisällöistä, joten en kiinnittänyt huomioita avainsanoihin vaan suoraan julkaisujen sisältöihin.

Erytispiirteenä blogeille on lukijoiden mahdollisuus kommentointiin, mikä ilmenee kehuina, tietoa lisäävinä tai kritiikkiä sisältävinä kommentteina. Tätä voidaan kutsua niin sanotuksi vertaisarvioinniksi, joka on osaltaan nostanut blogit uutistoimistojen vertaisiksi tietolähteiksi. (Ampuja 2006; Aalto & Uusisaari 2009, 62–63.) Yleensä lukijoiden kommentit tulevat julkisiksi, mutta on myös mahdollista, että kommentit vaativat ensin bloggaajan hyväksynnän, mikä mahdollistaa myös kommenttien sensuroinnin (Nardi ym. 2004a). Demopolous (2006, 5) kuvaakin blogia kaksisuuntaiseksi kommunikoinnin kanavaksi, jossa useat lukijat näkevät kirjoittajan kommentit, ja joihin he kaikki voivat antaa palautetta. Tähän Demopolous toteaa, että se synnyttää keskustelua, mikä on keskeistä blogien ylläpitämiselle.

2.2 Blogit ennen ja nyt

Blogien varhaisena esi-isänä voidaan pitää The Spectator -lehteä, joka ilmestyi Lontoossa vuosina 1711–1714. Lehdessä sekoittuivat keskenään henkilökohtaiset huomiot, ajankohtaiset asiat, muistelmat sekä pohdinnat yhteiskunnallisista asioista tavalla, joka muistuttaa enemmän tämän päivän blogia kuin sanomalehteä. (Kilpi 2006, 12.) Varsinaisten blogien historia ulottuu 1990-luvulle, ja etenkin vuoden 1999 jälkeen bloggaajien aktiivisuus ja määrä ovat kasvaneet räjähdysmäisesti ensimmäisen blogienteko-ohjelman (Pitas) ilmestyttyä. Sitä ennen blogin ylläpitäminen vaati sekä tietoa että erityisosaamista tietotekniikan alalta, jota harvoilla oli. (Herring ym. 2004; Nardi ym. 2004a.)

Nykyiset blogienteko-ohjelmat, kuten Blogger.fi, sisältävät valmiita sivupohjia, laajan arkistointijärjestelmän, kommentointimahdollisuuden sekä blogijulkaisujen lähetyksen sähköpostin välityksellä (Kilpi 2006, 12). Blogien ensimmäinen muoto oli kiinnostavien verkkolinkkien keräämistä ja jakamista internetissä, kun taas tällä hetkellä blogit voivat olla esimerkiksi päiväkirjamaisia julkaisuja, uutisten kommentoiteja tai tuote-esittelyjä. Blogit ovat nousseet yhtenä muotona tekstiviestien ja sähköpostien rinnalle viestintävälineiksi. (Aalto & Uusisaari

2009, 62–63.) Nardi ym. (2004a) esittävätkin, että blogit saattavat olla vastaus interaktiiviseen maailmaan, sillä blogeissa viestintä tapahtuu omaan tahtiin poiketen totutuista sähköposteista, puhelimesta tai tekstiviesteistä, jotka vaativat reagoimaan välittömästi.

Ampuja arvioi vuonna 2006 julkaistussa artikkelissaan, että tuolloin Suomessa oli vähintäänkin tuhansia blogeja. Kilpi (2006, 17) tosin toteaa, että blogien määrän arviointi on mahdotonta, mutta uskoo määrän lisääntyvän edelleen runsaasti. Vuoden 2004 Yhdysvaltojen presidentinvaalit osoittivat, että blogit ovat vakavasti otettava median muoto. Tuolloin ehdokkaat ottivat kantaa asioihin omissa blogeissaan, joista tuli osa vaalityötä. (Kilpi 2006, 13.) Tällä hetkellä Blogilista.fi -sivuston perusteella blogeja on Suomessa yli 54 000 (Blogilista 2014a).

2.3 Blogityypit

Demopolous (2006) jakaa blogityypit kolmeen ryhmään. Ensimmäisen ryhmän blogit ovat persoonallisen erikoisia, jotka eivät välttämättä kiinnosta lukijaa, joka ei ennalta tunne kirjoittajaa. Toisen ryhmän blogeille on tyypillistä se, että ne ovat suunnattu ihmisille jotka työskentelevät yhdessä. Tällöin blogi toimii eräänlaisena kommunikoinnin välineenä sähköpostin sijaan, minkä takia blogi ei ole luettavissa julkisesti. Kolmas ryhmä poikkeaa edellisistä siten, että sen tavoitteena on ikään kuin mainostaa jotakin tuotetta tai asiaa. (Demopolous 2006, 10–12.) Kirjoittaja voi rajata blogin joko julkiseksi tai yksityiseksi, jolloin esimerkiksi yksityisen blogin kommentointi ei ole mahdollista (Herring ym. 2004). Oma huomioni erilaisia blogeja lukiessani on ollut se, että mahdollisuus kommentointiin on aina ollut olemassa.

Vallivaara (2009, 32–33) loi tutkimuksessaan katsauksen eri blogityyppeihin ja teki jaon kolmeen erilaiseen ryhmään Bloodin (2002) ryhmittelyn mukaisesti. Näistä kolmesta ensimmäisenä on henkilökohtainen päiväkirja, jossa kirjoittaja käsittelee itselleen merkityksellisiä aiheita ilman linkkejä muihin internetin artikkeleihin. Toinen kategoria on aiheorientoitunut blogi, mikä on keskittynyt jonkin tietyn aiheen ympärille. Esimerkkinä voidaan mainita harrastukseen tai ammattiin liittyvä blogi. Tässä erona edelliseseen on aihekeskeisyys, joka ohjaa julkaisujen laatimista. Kolmantena kategoriana on linkkiblogi, joka koostuu pelkistä linkeistä kommentteineen. Sen tavoitteena on tuoda huomionarvoiset linkit esille. Tutkimuksessani tarkasteluni kohdistui aiheorientoituneisiin blogeihin, joissa keskityttiin tietyn aiheen, fitnessin, ympärille.

Blogeja on myös mahdollisuus luokitella kirjoittajien määrän mukaan. On olemassa sekä yhden henkilön ylläpitämiä blogeja että ryhmäblogeja, jolloin kirjoittajia on kaksi tai useampia. Oma lukunsa ovat myös yhteisöblogit, joita voivat olla vaikkapa yrityksen sisäiset blogit. (Vallivaara 2009, 34–35.) Yksityiset blogit ovat enemmänkin tavallisten verkkosivujen kaltaisia, kun taas yhteisöjen sivut muistuttavat keskustelufoorumeita (Herring ym. 2004).

Blogien ryhmittelyllä pyritään Vallivaaran (2009, 35) arvion mukaan käyttötarkoituksen hahmottamiseen. Lisäksi Herring ym. (2004) muistuttavatkin siitä, että blogit mukautuvat jokaisen käyttäjän tarpeisiin tarvitsemallaan tavalla. Vaikka odotuksien mukaan blogit ovat yleensä linkki-blogeja, tulivat Herring ym. (2004) blogityyppettä tutkiessaan siihen tulokseen, että suurin osa blogiasta lukeutuu päiväkirja-tyyppisiin blogeihin, joissa yksi kirjoittaja raportoi omasta elämästään, ajatuksistaan ja tunteistaan. Koska kyseisen tutkimuksen otoskoko oli pieni, ei saatua tulosta voida yleistää.

2.4 Blogit verkkoyhteisönä

Blogosfäärillä tarkoitetaan kaikkien blogien muodostamaa yhteisöä. Linkitykset ja kommentit sitovat eri blogeja toisiinsa. Linkityksillä toisiin blogeihin tai erilaisiin internetsivustoihin bloggari voi ilmaista omia arvojaan sekä viestiä siitä, mihin viiteryhmään hän haluaa kuulua. Kommenttien johdosta blogeista on tullut niin sanottu moniääninen media. (Kilpi 2006, 17.) Eräässä tutkimuksessa havaittiin, että blogit luovat yleisön samalla yleisön vaikuttaessa blogiin. Ensinnäkin lukijat antoivat ymmärtää, että he odottavat postauksia ja toiseksi bloggaajat kirjoittivat julkaisujaan huomioiden lukijansa. Tutkimuksessa kävi ilmi myös se, että bloggaajat jatkoivat keskustelua lukijoiden kanssa muualla mediassa. Näin osoitettiin sosiaalisen yhteisön olemassa olo blogien ympärillä. (Nardi ym. 2004a.) Myös tutkimukseni kiinnitin huomiota lukijan ja blogin ylläpitäjän väliseen vuorovaikutukseen, jota ilmeni kaikissa aineistoni blogeissa.

Saarisen (2008) mukaan vertaistuki verkkoyhteisössä voi olla sekä sattumanvaraista että lyhytaikaista. Hän tutki verkkokirjoittamisen terapeutista vaikutusta liittyen paniikkihäiriöihin. Osa kirjoittajista oli satunnaiskävijöitä. Tutkimuksessa todettiin, että internetistä vertaistukea hakeneet saattoivat melko pian olla tarjoamassa omaa apuaan muille. Tutkimuksessa ilmeni selvästi yksilöiden halu jakaa omia kokemuksiaan sekä halu lisätä yhteenkuuluvuutta muotoilemalla omia kokemuksia samankaltaisiksi kuin muilla. (Saarinen 2008.) Aalto ja Uusisaari

(2009, 64) kuvaavat yhteisöllisyyteen liittyen, että blogin aloittamisen myötä julkaisuissa käsiteltävät aihealueet voivat lisääntyä, ja on mahdollista, että kirjoittaja alkaa käydä keskustelua kommentoijien kanssa. Rosenbloom (2004) onkin sitä mieltä, että bloggaamisesta on tullut tehokas työväline verkkoyhteisöjen luontiin sekä niiden ylläpitämiseen.

Osa bloggaajista päivittää blogiaan useita kertoja päivässä ja osa harvemmin, kuten kerran kuussa (Nardi ym. 2004a; Nardi ym. 2004b). Etenkin se, että blogi saa lukijoita, vauhdittaa kirjoittajaa entisestään kirjoittamaan. Tuolloin bloggaaja voi kokea saaneensa oman äänensä kuuluviin. Ajoittain bloggaajat voivat kyllästyä päivittämiseen, mutta kuitenkin jatkavat sitä, jotta eivät tuottaisi pettymystä lukijoilleen. Kirjoittamisen ja mielipiteiden harkittu jakaminen osoittaa, että lukijoiden olemassaololla on merkitystä bloggaajalle. (Nardi ym. 2004a.) Herring ym. (2004) toteavat blogien olevan mielenkiintoisia käyttäjilleen mahdollistaessaan sosiaalisen kanssakäymisen sekä itsensä esittämisen julkisesti.

Usein lukijat löytävät seuraamansa blogit toisten blogien kautta, ystävien vinkistä tai kotisivulta. On myös sivuja, jotka listaavat luetuimpia ja kiinnostavia blogeja yhdelle sivustolle, josta voi löytää itseään kiinnostavia blogeja. (Nardi ym. 2004a.) Julkisuuden henkilöiden ylläpitämät blogit saavat yleensä paljon lukijoita verrattaessa tavallisiin yksityishenkilöihin. Ampuja (2006) esittää, että lisätäkseen bloginsa kiinnostavuutta bloggaaja voi liittää julkaisuihinsa itsekuvattua videomateriaalia ajankohtaisten tapahtumien tiimoilta. Vaikka bloggaajat tarvitsevat lukijansa, havaittiin Nardin ym. (2004a) tutkimuksessa, että usein on tärkeämpää saada julkaistua omat tunteensa kuin päästä keskustelemaan niistä.

Blogilista.fi -sivustoa voidaan kuvata suomalaisen blogosfäärin keskipisteeksi. Sivusto sisältää linkkejä sivustolle ilmoittautuneisiin blogeihin sekä hakemistoja avainsanojen tai sanalistojen avulla. Kansainväliset vastineet tälle sivustolle ovat Technorati.com, Feedster.com sekä Blogdigger.com. (Kilpi 2006, 18.)

3 FITNESSURHEILU

3.1 Fitnessurheilu Suomessa

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) on maailman suurin kehonrakennus- ja fitnessjärjestö. Suomessa tätä järjestöä edustavat IFBB Finland ja Kehonrakennusliitto. Ensin mainittu keskittyy kahdeksaan eri fitnessurheilulajiin ja jälkimmäinen kehonrakennustoimintaan. IFBB Finland vastaa fitnessurheilulajien, body fitnessin, fitnessin, classic bodybuildingin, bikini fitnessin, men's physiquen, women's physiquen, men's athletic fitnessin ja women's athletic fitnessin, toteutumisesta ja toiminnasta Suomessa. Sen tehtävänä on valvoa IFBB:n sääntöjen noudattamista ja lähettää kilpailijoita kansainvälisiin kilpailuihin. Järjestön alaisien toimikuntien tehtäviin puolestaan kuuluu niin valmennus-, kilpailu- kuin tuomaritoiminnankin toteuttamista. (IFBB 2014a.) Body fitness -sarja on tarkoitettu naiskilpailijoille, joten tutkimukseni bloggaajat ovat naisia.

Vuoden 2014 kilpailulisenssejä oli lunastettu yli 1100 kappaletta jo ennen ilmoittautumisajan sulkeutumista, ja eniten uusia kilpailijoita oli sekä bikini fitnessissä että body fitnessissä. Licenssi tulee hankkia, mikäli haluaa osallistua kilpailuihin, joiden järjestävä taho on IFBB Finland. (Bodylehti 2014.) Kun kilpailija hankkii kilpailulisenssin, tulee hänen allekirjoituksellaan hyväksyä ja sitoutua noudattamaan kulloinkin Suomessa voimassa olevaa antidoping-säännöstöä ja IFBB Finland ry:n sääntöjä (IFBB 2014b). Lajien suosio Suomessa on kasvanut vuosi vuodelta etenkin sen seurauksena, kun bikini fitness tuli kilpailulajiksi myös Suomeen vuonna 2011. Tämä havainto perustui kilpailulisenssien kasvaneeseen määrään. Vuonna 2013 lavalle nousseita kilpailijoita oli body fitnessissä 123 ja bikini fitnessissä 103 (Bodylehti 2014) eli tuoreessa lajissa oli lähes yhtä paljon osallistujia kuin vanhemmassa body fitnessissä.

Body fitnessiä kuvataan kauneuskilpailuksi, jossa kilpailijat jaetaan kolmeen sarjaan pituuden mukaan (alle ja tasan 163 cm, alle ja tasan 168 cm sekä yli 168 cm). Yleisen sarjan lisäksi on olemassa oma sarjansa junioreille, alle 23-vuotiaille, sekä masterseille, eli 35- ja 45-vuotiaille. Kilpailijan tulee edustaa lihaksikasta ja urheilullista kauneutta sekä esteettisyyttä. Arviointikriteerit lajissa ovat tiivistetysti seuraavat: urheilullinen kokonaisvaikutelma, lihasten erottuvuus, kehon alhainen rasvamäärä sekä ihon sävy ja kiinteys. Mainittu kokonaisvaikutelma

pitää sisällään kilpailijan arvioinnin päästä alaspäin, jolloin huomio kiinnitetään hiuksiin ja kasvoihin, fysiikan tasapainoiseen ja symmetriseen olemukseen, ihon kuntoon ja sävyyn sekä urheilijan esiintymiseen, joka tulisi olla tyylikkään itsevarmaa. (IFFB 2014c.) Tässä lajissa ei ole vapaaohjelmaa, mikä erottaakin body fitness -sarjan fitness-sarjasta. Vapaaohjelman sijaan kisa koostuu neljäsosakäännösten suorittamisesta, jossa kilpailija poseeraa tarkkojen ohjeistusten mukaisissa asennoissa neljästä eri suunnasta katsottuna. Finaalissa toteutetaan t-kävely, jossa kilpailijat yksitellen tekevät kävelyä ja malliposeerauksia sisältävän tarkasti määritellyn esittäytymiskierroksen. Kilpailuasuna on kaksiosainen bikini ja korkokengät, joihin liittyen on annettu tarkennetut ohjeet noudatettaviksi. (IFBB 2014c.)

Tutkimuksessani perehdyn body fitness -sarjassa kilpailevien henkilöiden blogeihin. Vehmas (2012) erottaa termit liikunta ja urheilu siten, että liikunta viittaa ei-kilpailulliseen virkistys- ja harrasteliikuntaan ja urheilu liitetään kilpailemiseen. Myös tässä raportissa ymmärretään termien erot saman jaon mukaisesti ja esimerkiksi fitnessurheilijasta puhuttaessa kyseessä on kilpailuihin osaa ottava henkilö.

3.2 Fitness-lajien kulttuuria

Fitness-lajeissa tavoitteena on poistaa rasvaa ja kehittää lihaksia voimaharjoittelun avulla (Sassatelli 2010, 164). Usein ajatellaan, että lehtien sivuilla nähtävä kisakunto on sama läpi vuoden. Tulee kuitenkin muistaa, että lavakunnon saavuttamiseksi tarvitaan pitkäaikainen treenijakso sekä dieetti. Huomionarvoista on myös se, että lavakuntoon on laittauduttu: ihovärit, meikit sekä lavavalaistus vaikuttavat. Suurin osa kehonrakennuksesta on niin sanottua "illuusiota". (Richardson 2012.) Kauneusihanne, joka nykyään vallitsee, näyttäytyy terveellisen lihaksikkaana sekä miehillä että naisilla. Myllykoski (2013) kirjoittaa artikkelissaan Taina Kinnusta siteeraten, että kauneusihanne muuttuu ajan myötä ja esimerkiksi 1980-luvulla naiskehonrakentaja Kike Elomaata pidettiin jopa friikkinä, mutta tänä päivänä yhtä lihaksikkaita naisia on lähes jokaisella kuntosalilla. Havaintojeni mukaan fitness-aiheisissa blogeissa on yleistä, että omaksi kehoihanteeksi määritellään lihaksikas ja urheilullinen vartalo.

Kehonrakennuksesta ja fitnessistä lajeina on olemassa monenlaisia mielipiteitä. Jonkun mielestä lajien harrastaminen on laillista, toisen mielestä laitonta. Osa on sitä mieltä, että kisailijat ovat rumia, kun taas osa pitää heitä kauniita. Kehonrakennus ja fitness voidaankin nähdä läntisen kulttuurin sekä kiehtovimpana että ongelmallisimpana urheilumuotona. (Richardson

2012.) Sekä kehonrakennus että fitness edustavat lajeja, joissa säännöt ohjaavat tavoiteltavaan kehoon. Säännöt ovat muuttuvia ja niitä on ajan saatossa määritetty uudelleen. Esimerkiksi fitnessin ja kehonrakennuksen välille on haluttu tehdä eroa. Näistä lajeista puhuttaessa kyseessä on kokonaisvaltainen elämäntapa, jossa korostuvat treeni, lepo, ravinto ja aineet, jotka auttavat kehittymisprosessissa. (Eskola 2001.) Kehonrakennuksen voidaan ajatella olevan fitnessistä ylempi lajimuofo, jossa kilpaileminen edellyttää lihaksikkaampaa ja tiukempaa vartaloa. Kehonrakennuksessa sarjat määräytyvät painoluokkien mukaan ja lajissa on mahdollista edetä ammattilaisuuteen asti (IFBB 2014d).

Leppihalme (2002) analysoi elokuvan, *Pumping Iron II: The Woman*, kautta kehonrakentajanaisten elämää. Kehonrakennuksessa tavoitteena olevaa ideaalivartaloa, täydellistä ja valmiita, ei voida koskaan saavuttaa. Eskola (2001) tuo ilmi Ziehen ajatukset, joiden mukaan kehon muokkaaminen yleisesti ottaen on mahdollista sekä eri trendejen että henkilökohtaisten mielipiteiden mukaan. Näin ollen muokkausta voivat ohjata joko terveystekijät tai esimerkiksi estetiikan perusteet. Tämänhetkinen naisihanne vartalon suhteen on vahva ja lihaksikas, mikä osaltaan on ristiriidassa nykyistä toimintakulttuuria vastaan, joka puolestaan on pääosin inaktiivinen ja passiivinen (Sassatelli 2010, 165).

Richardson (2012) kuvailee kaikkia henkilöitä "kehonrakentajaksi". Päivittäin ihmiset ehostavat itseään meikeillä, värjäävät hiuksiaan, ottavat aurinkoa ruskettuakseen tai koristelevat ihoa tatuoinneilla tai lävistyksillä. Näin ollen keho on prosessi useille ihmisille. Kehonrakennuksessa on tavoitteena pyrkiä lihaksikkaaseen ja rasvattomaan kehoon, johon pyritään lihaskuntoharjoittelulla ja dieeteillä. Leppihalme (2002) toteaaakin, että kehonrakentajien kohokohta kilpalavalla on oikeastaan heidän suorituskyyvyllisesti heikoin tilansa. Hän perustelee mielipiteensä siten, että tuolloin kilpailija on fyysisesti heikoimmillaan. Sen hetkinen kunto on saavutettu rankalla dieetillä ja diureeteilla, jotka yhdessä aikaansaavat nestevajauksen, joka voi olla jopa hengenvaarallinen tila.

On selvää, että fitnessurheilijan on vartalon muokkaamiseksi suoritettava lihaskuntoharjoittelua. Fitness-lajien harrastajille kuntosali on paikka, jossa treenit suoritetaan ja osaltaan ympäristö voi motivoida treenin toteutukseen, vaikka motivaatio ei olisi otollinen sillä hetkellä. (Sassatelli 2010, 97.) Treeniajankohdat valitaan usein niin, ettei salilla ole samaan aikaan "tavallisia harjoittelijoita", jotta urheilija voi keskittyä kunnolla eikä kukaan ole häiritsemässä

painoja valittaessa. Osa kehonrakentajista katsoo treenivideoita motivoitakseen itseään omiin treeneihin. (Bunsell & Shilling 2012.)

Usein kehonrakennuksesta puhuttaessa nousee mieleen dopingin avulla rakennetut vartalot. Toisaalta laji on osaltaan ollut edelläkävijä muille lajeille, sillä fysiologian ja anatomian tieto osana fyysisen kunnan kehittymistä on ollut esimerkillistä teoretiedon hyödyntämistä. Etenkin ravitsemustietous on tuonut uutta tietoa myös muiden lajien harrastajille. Kehonrakennus ja fitness ovat vastakohtia perinteisille liikuntamuodoille, jotka korostavat liikettä, sillä kilpailussa ominaista on staattisuus liikkeen sijaan. (Eskola 2001.) Osa fitness-lajeista tosin edustaa myös liikettä korostavaa aktiivisuutta staattisten poseerausten lisäksi. Kehonrakennuksesta on tehty paljon tutkimuksia dopingin käyttöön liittyen. Body fitness, kuten muutkin IFBB Finlandin alaiset lajit, ovat sitoutuneet Suomen Antidopingtoimikunnan, ADT:n, voimassaolevien sääntöjen noudattamiseen. Tutkimukseni aineistosta nousi esille myös tätä vahvistava kommentti, jossa kisan jälkeen on jouduttu testattavaksi.

3.3 Fitnessurheilijoiden blogit

Tutkimuksessani perehdyin tarkemmin fitnessurheilijoiden ylläpitämiin blogeihin. Blogilista.fi-sivustolta löytyivät blogilistan kanavat sekä avainsanat, jotka kuuluvat kanavaan. Nimettyjä kanavia tai yksittäisiä avainsanoja apuna käyttäen oli mahdollisuus selata blogeja, jotka oli merkattu bloggaajan toimesta aihepiiriin liittyvillä asiasanoilla. Kanava, joka oli nimetty "urheilu" ja "kuntoilu" sanoja käyttäen, sisälsi 19 eri avainsanaa, jotka osaltaan liittyivät kanavaan. (Blogilista 2014b.)

Haku blogeista avainsanojen perusteella osoitti, että aineistoa oli runsaasti saatavilla. Blogeja selatessani havaitsin, että niissä kerrotaan tarkasti kirjoittajan harrastama laji ja että blogeja kirjoittavat sekä kuntoilumielessä kuntosalilla treenaavat että kilpailuihin valmistautuvat henkilöt. Suurin osa löytämistäni blogeista oli sellaisia, jotka olivat julkisesti luettavissa, eikä niihin tarvinnut kirjoittajan luomaa salasanaa. Keväällä 2013 avautui FitFashion.fi-sivusto, joka on Suomen suurin urheilullisen elämäntyylin blogiyhteisö. Sivustolta löytyy blogeja liittyen kuntosaliharjoitteluun, fitnessiin ja urheilulliseen elämäntyyliin, joka on tällä hetkellä Suomessa suuressa suosiossa. (Fitfashion 2013.) Aineistonkeruussa käytin Blogilista.fi-sivustoa, joka mahdollisti aihekohtaisen blogien etsimisen, sillä Fitfashionin kaltaista sivustoa ei vielä tuolloin ollut olemassa.

4 KULTTUURIN ERIYTYMINEN

4.1 Kulttuurista liikuntakulttuuriin

Sana 'kulttuuri' tulee latinankielisestä sanasta 'cultura', jolla tarkoitetaan viljelystä tai maan tuottavaa käyttöä. Kulttuurin käsite ymmärretään usein joko esteettisenä käsityksenä, kuten taiteet, tai elämäntapana kulttuurin tarkoittaessa laajasti samaa kuin yhteiskunta tai yhteisö. Kulttuuri voidaan ymmärtää siten, että se on olemassa aina, kun on kyse inhimillisestä elämästä ja yhteiskunnasta. Se on alati muotoaan muuttava tila. (Fornäs 1998, 11, 167–168.) Arkikielessä sillä tarkoitetaan merkitysten järjestelmää, jonka keinoin yhteisön jäsenet ensinnäkin luokittelevat toisiaan, toiseksi perustelevat omaa toimintaansa ja kolmanneksi tulkitsevat muita. Yksilölle kulttuuri toimii keinona luoda myönteistä minäkuvaa, niin sanottua myönteistä kulttuurista identiteettiä. (Melin & Roine 2008.)

Kulttuurin käsitettä voidaan käyttää kuvaamaan kaikkia yhteisöjen opittuja ja symbolisia piirteitä. Näitä piirteitä ovat esimerkiksi kieli, tavat, tottumukset. Kulttuuri voidaan mieltää myös tietyn ryhmän kulttuuriksi, esimerkiksi nuorison tai työväenluokan kulttuuriksi. (Melin & Roine 2008.) Ominaista kulttuurille on se, että sen syntyyn ja olemassa oloon tarvitaan useiden yksilöiden sosiaalista vuorovaikutusta ja yhteisiä assosiaatioita. Näin ollen kulttuuri on aina jollain tavalla yhteistä useammille ihmisille. (Fornäs 1998, 169.)

Ei voida yleistää, että jokin tietty kulttuuri olisi kaikkien jakamaa, vaikka se olisikin yhteistä, yleistä tai jaettua tietoa, arvoja, kokemuksia ja aatteita. Kulttuuriin sisältyy se, mikä on ihmisille yhteistä, mutta myös se, mikä erottaa heitä. Edellytyksenä kulttuurin ilmenemiselle on tietyt yhteiset koodit ja kokemukset. (Fornäs 1998, 169–170.) Kulttuurin käsite on sovellettavissa erilaisiin tarkoituksiin. On olemassa kulttuurikausia, -tyyppjä, -piirejä ja -alueita. Tämän lisäksi tunnetaan termi luokkakulttuuri, joka voi olla esimerkiksi ammattiryhmään kuuluva merimieskulttuuri. (Salmi-Niklander 2001.) On esitetty, että kulttuuri on sukupuolittunut, sillä sen merkitys ulottuu jollain tavalla kaikkiin elämänalueisiin. On esimerkiksi tavalista ajatella, että jokin osa-alue on ominaisempaa miehille kuin naisille ja päinvastoin. (Oja-järvi 2004.)

Kuten määrittelystä voi havaita, kulttuurin käsitteelle on ominaista, että sen ymmärtäminen ei ole yksiselitteistä (Pantti 2004). Rubinsteinin (2001) kulttuurirakennetta koskevassa teoksessa tuodaan ilmi, että kulttuuri on yhteisön merkitysrakenne, jonka tunnusmerkkeinä voidaan pitää ihmisten asenteita, arvoja ja sääntöjä. Tutkimuksessani ymmärrän kulttuurin samalla tavalla. Myös Hall (1992, 28) toteaa, etteivät kulttuurin muodostamiseen riitä pelkät esineet vaan aina on kyse myös asenteista ja käytännöistä. Tutkimuksessani tarkastelen liikuntakulttuuria ja siihen liittyviä esineitä, asenteita ja käytänteitä.

Liikuntakulttuuri voidaan ymmärtää kansallisen tason ilmiönä. Jokainen yhteiskunta synnyttää liikuntakulttuurinsa, jonka muotoutumiseen vaikuttavat taloudelliset, sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät. Esimerkiksi Suomessa luonnonolosuhteet antavat edellytykset monille talvilajeille. Nykyinen suomalainen liikuntakulttuuri voidaan nähdä eriytyneenä, mikä kuvastaa sitä, että liikuntakulttuuri pitää sisällään lukuisia urheilulajeja ja liikuntamuotoja. Eriytymisen katsotaan alkaneen 1980-luvulla ja jatkuvan yhä. Tämä näkyy käytännössä siinä, että perinteiset urheilulajit ovat menettäneet suosioasemaansa uusille lajeille ja liikunnanmuodoille. (Itkonen 1991; Itkonen 2012.)

Zacheus (2008) tutki suomalaisia liikuntasukupolvia ja selvitti liikuntakulttuurin muutoksen ilmentymistä. Hän määritteli suomalaiset viiteen eri sukupolveen tutkimustulosten pohjalta: perinteisen liikunnan sukupolvi (1920–1940 -luvuilla syntyneet), kuntoliikunnan läpimurron sukupolvi (1950-luvulla syntyneet), liikuntakulttuurin murroksen sukupolvi (1960-luvulla syntyneet), teknistyneen liikuntakulttuurin nousun sukupolvi (1970-luvulla syntyneet) ja eriytyneen liikuntakulttuurin sukupolvi (1980-luvulla syntyneet). Näistä toiseksi viimeisimmän liikuntasukupolven liikuntakulttuurissa korostuu rakennetuissa liikuntapaikoissa tapahtuva liikkuminen, joka on aloitettu heti nuoruudesta asti. Viimeiselle liikuntasukupolvelle liikuntakulttuuri on moninainen ja esimerkiksi kilpaurheilu ja muu liikunta ovat selkeästi olleet erotettavissa. Lajit, välineet ja muut liikuntatuotteet ovat lisääntyneet sekä liikuntapaikat monipuolistuneet jo tämän sukupolven lapsuudesta ja nuoruudesta alkaen. (Zacheus 2008.) Tutkimukseni liikuntasukupolvi edusti teknistyneen ja eriytyneen liikuntakulttuurin sukupolvea eli liikkuminen oli yleistä rakennetuissa paikoissa sekä kilpaurheilu ja kuntoliikunta erotettiin automaattisesti toisistaan.

Liikuntakulttuurin muotoutumiseen on vaikuttanut myös internetin keskeinen asema sekä viestintävälineenä että sosiaalisen kanssakäymisen paikkana teknologian kehittymisen myötä.

Verkkoyhteisöt ovat mahdollistaneet uuden tavan järjestäytymiselle. Verkkoyhteisöt ovat keskittyneet esimerkiksi yhden lajin ympärille. Liikunnalliseksi esimerkiksi soveltuu verkko-yhteisöistä pyöräilijöiden Fillari-foorumi. Foorumilla tai yhteisössä osallistuja voi vaihtoehtoisesti ottaa osaa keskusteluun, olla seuraajana, lukea aiheeseen liittyen artikkeleita tai jakaa omia kokemuksiaan lajin tiimoilta. Liittyminen yhteisöön tapahtuu osallistujan omasta aloitteesta. Liikunnallisissa verkkoyhteisöissä keskiössä on toisten lajiharrastajien ja -seuraajien kohtaaminen sekä yhteisten kiinnostuksenkohteiden jakaminen ja kokeminen. (Ehrlén 2013.)

4.2 Alakulttuurit

Kulttuurin alakäsitteenä käytetään yleensä termiä alakulttuuri. Se voidaan ymmärtää omana kulttuurina, joka muodostuu vastakohtana tai eriyvänä niin sanotulle valtakulttuurille. (Saaristo & Jokinen 2004, 112.) Kulttuurin tutkimuksessa alakulttuuri tarkoittaa lähinnä sitä, että elämäntyyliä analysoidaan osana jotain suurempaa kulttuuria. Jokainen yksilö elää väistämättä kulttuureissa, vaikkei aktiivisesti toiminnallaan sitä osoittaisikaan. (Fornäs 1998, 141, 165.) Liikuntakulttuurin alakulttuureiksi voidaan ymmärtää lajikulttuurit. Liikuntakulttuurin sisällä voi olla eri kulttuurin muotoja, kuten nuorisokulttuurinen liikunta, joka pitää sisällään eri liikunnan muotoja. Esimerkkejä nuorisokulttuurisesta liikunnasta ovat lumilautailu, skeittaus ja parkour. Eriytyneeseen liikuntakulttuuriin liittyy myös lajikulttuurit, eli jokaisella urheilulajilla on omanlaisensa sisäinen kulttuurinsa. Lajikulttuurit muodostuvat toimintaa säätelevistä normeista, kuten lajin säännöistä. Toisaalta lajikulttuurit ovat ihmisiltä toisille siirtyneitä tapoja, uskomuksia, tietoja ja taitoja, joihin tukeutuen laji-ihmiset toteuttavat tekemisiään. (Itkonen 2012.)

Tunnusmerkkinä alakulttuureille on se, että ne tunnistetaan sekä kulttuurin että sitä ympäröivien muiden tahojen osalta. Jäsenten välillä voi kuitenkin olla esimerkiksi tyylillisiä eroja, jännitteitä ja ristiriitoja. Alakulttuurit voivat olla itse valittuja tai esimerkiksi elämänvalintojen myötä tulleita, kuten eri ammatit tai kokonaan sattumanvaraisia, esimerkkeinä syntymäpaikka, ikä ja sukupuoli. Alakulttuureja voidaan nimittää yleisesti elämäntyyliksi. Niille on ominaista se, että useampi kuin yksi ryhmä toteuttaa kyseistä elämäntyyliä ja se tunnistetaan laajasti eri yhteisöjen ja kulttuurien toimesta. Yksilöt osallistuvat elämänsä aikana moniin eri alakulttuureihin joko ajallisesti peräkkäin tai samanaikaisesti. On tyypillistä, että alakulttuurit muuttuvat jatkuvasti sekä uusien jäsenten että ajan ilmiöiden vaikutuksesta. Alakulttuurit ovat ensisijaisesti symbolisia malleja, joihin ihmisten yksilölliset elämäntyyliä voivat nojata

enemmän tai vähemmän. (Fornäs 1998, 140–145, 165.) Esimerkiksi yksilön liikkumisvalinnat osoittavat, millainen asema liikunnalla on hänen elämän kokonaisuudessa. Ihmiset valitsevat sellaisia urheilulajeja, jotka soveltuvat parhaiten kunkin elämäntapaan. (Itkonen 2012.) Jenks (2005, 145) toteaa, että alakulttuurit ovat ilmestyksiä uudesta ajasta ja paikasta, jossa ihmiset elävät. Hänen mielestään alakulttuurit toimivat identiteetin lähteinä, merkitsijöinä ja erottajina.

Ymmärrettäessä alakulttuuri elämäntyylinä voidaan sen ajatella koostuvan neljästä eri muodosta. Näitä muotoja ovat ulkonäkö, esiintyminen, maku ja erityiskieli. Ulkonäköön liittyväksi mainitaan pukeutuminen, hiustyyli ja muut näkyvät tuntomerkit esiintymisen sisältäessä yksilön toteuttamat eleet, liikkeet ja rituaalit. Maku puolestaan pitää sisällään kulutettujen tai tuotettujen esteettisten muotojen näkyvän käytön kuten esimerkiksi musiikkivalinnat. Erityiskieli kuvastaa yksilön käyttämää slangia, sanastoa tai puheenpartta. (Fornäs 1998, 139.) Tutkimukseni soveltui selvittämään näistä muodoista etenkin esiintymistä ja erityiskieltä, sillä aineisto koostui tekstistä.

Käsite elämäntapa sijoittuu määritelmänsä mukaan lähelle elämäntyyliä. Sillä tarkoitetaan yksinkertaisesti sitä, miten ihmiset elävät. Se koostuu kaikista niistä ihmisen jokapäiväiseen elämään kuuluvista toiminnoista, jotka ovat toistuvia ja lähes selviöiksi muodostuneita tapoja. (Melin & Roine 2008.) Fornäs (1998, 140) kuvaa elämäntavan ja elämäntyylin eroksi sen, että alakulttuurit ovat elämäntapojen genren sisällä olevia tyylejä. Tutkimuksessani käsite elämäntapa ymmärretään siten, että se voi pitää sisällään useita eri elämäntyyliä ja tarkasteluni kohdistui nimenomaan suppeampaan kokonaisuuteen, tiettyyn elämäntyyliin. Aineistossa bloggaajat tosin kuvasivat lajivalintaansa ja sen harrastamista elämäntavakseen, mutta ymmärsin sen elämäntyyliksi aiempaan teoriaan pohjautuen.

Kulttuurin käsite jakautuu hierarkkisesti alakulttuuriin ja siitä edelleen mikrokulttuuriin. Alakulttuuri ja mikrokulttuuri tulee erottaa toisistaan. Mikrokulttuuri on alakulttuureihin verrattuna suppeampi ja harvinaisempi muoto, joka on elämäntyylimalli jollekin tietylle ihmisryhmälle. Siitä esimerkkinä toimii perheen, jonkin viiteryhmän tai koululuokan kulttuuri, joka toteutuu ryhmän ollessa läheisesti tekemisissä. Samalla he jakavat kokemuksia ja jonkin tietyn elämäntyylimallin. On kuitenkin mahdollista, että jokin pieni alakulttuuri voidaan lukea mikrokulttuureihin. (Fornäs 1998, 140, 147.) Tutkimuksessani en käsitellyt mikrokulttuureita,

joita olisi voinut olla esimerkiksi body fitness -lajissa toimivat yksittäiset tiimit, jotka voivat ovat verrattavissa yksittäisiin, tiiviisiin joukkueisiin.

Kannas (2005, 82) tutki pro gradu -tutkielmassaan Laajavuoren hiihtokeskuksen rinnekulttuureja. Hän totesi harrastajaryhmien edustavan yhdessä alakulttuuria, rinnekulttuuria, jonka sisällä esiintyi erinäisiä mikrokulttuureja: välinesuuntautunut, taitosuuntautunut ja elämyssuuntautunut rinnekulttuuri. Omassa tutkimuksessani oli kyse mikrokulttuurien sijaan alakulttuurin selvittämisestä, sillä bloggaajat eivät olleet kiinteästi yhdessä toimiva ryhmä. Aineistoni mahdollisti sen sijaan alakulttuurin tarkastelun, sillä se sisälsi yksittäisiä esimerkkejä laajemmin tunnetusta alakulttuurista, jota kutsun fitness-kulttuuriksi. Alakulttuuri, jota tarkastelin, toteutui reaali maailman lisäksi internetissä. Internet voidaan nähdä kulttuurisena välineenä, jonka avulla tuotetaan ja rakennetaan virtuaalista maailmaa. Samalla internet voidaan ymmärtää tilana, jonka kautta on mahdollisuus esittää ja tuottaa erilaisia identiteettejä, ajatuksia ja näkökulmia. (Kuula 2011, 194–195.)

5 TUTKIMUKSEN MENETELMÄVALINNAT

5.1 Tutkimuksen taustatoumukset

Laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimuksella pyritään ymmärtämään jotain tiettyä asiaa tai ilmiötä hyvin ja kuvaamaan sitä tarkasti (Stake 2010, 27; Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2011, 83). Tutkijoiden kiinnostus eri aloilla ihmisten kokemuksiin kertoo siitä, että myös tutkimusmaailma on kiinnostunut senhetkisistä ilmiöistä (Laurén 2010). Tutkimuksessani blogit ilmensivät tämänhetkiselälle ajalle ominaista ilmiötä.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija voi toimia välineenä, joka observoi sekä toimintaa että kontekstia. On myös mahdollista, että tutkijalla on jokin henkilökohtainen yhteys tutkimukseen, joten hän käyttää omia kokemuksiaan luodessaan tulkintoja. (Stake 2010, 20.) Pro gradu -tutkielmaa laatiessani en osallistunut tutkijana konkreettisesti ilmiön olemassaoloon. Eskola ja Suoranta (2008, 16) kommentoivat, ettei laadullisessa tutkimuksessa tutkijan osallistuvuus ole ehdoton edellytys toteuttamiselle.

Laadullisen tutkimusmenetelmän päämääränä on aineiston sisällöllinen laajuus ja pyrkiminen mahdollisimman perusteelliseen analysointiin nimenomaan pientä näytettä käyttäen eikä määrällisesti suureen näytteeseen pyrkiminen (Vilka 2005, 109; Eskola & Suoranta 2008, 18). Tuomi ja Sarajärvi (2009, 85) toteavat, että yleensä aineiston koko on määrälliseen tutkimukseen verrattuna pieni tai vähäinen eikä laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena ole tilastollinen yleistys. Tutkimusmenetelmää valittaessa on tärkeää, että metodilla voidaan saada vastaus asetettuun tutkimuskysymykseen (Kozinets 2010, 42). Tutkimukseni metodivalinnoista kerroon tarkemmin alaluvuissa 5.4 ja 5.5.

Laadullinen aineisto voi tarkoittaa tekstimuotoista aineistoa ja tutkimuksen kohteeksi soveltuvat hyvin kaikki kuva- ja tekstimateriaalit. Näistä esimerkkeinä toimivat vuosi- ja toimintakertomukset, epikriisit tai raportit. Myös internetistä löytyvät blogit ja keskustelut keskustelupalstoilla ovat laadullista aineistoa, kuten myös mainokset, kirjoitelmat ja vaikkapa lehtien yleisönosastokirjoitukset. (Vilka 2005, 122; Rantala 2010.) Ronkainen ym. (2011, 108) tarkentavat, että kirjeitä, päiväkirjoja, blogeja, arkistoja, muistioita ja sähköpostikeskusteluja voidaan pitää luonnollisina aineistoina eli ne ovat olemassa tutkimuksesta riippumatta. Tällai-

set aineistot ovat esimerkiksi hyviä tapaustutkimuksen aineistoja, sillä tutkimustilannetta ei ole keinotekoisesti luotu (Vilka 2005, 131). Blogit ovat tyypillinen esimerkki internet-sivustosta, joka päivittyy tiheästi. Niissä kirjoitukset ovat kronologisessa järjestyksessä, jolloin uusin on aina nähtävillä ensimmäisenä. Blogeissa ilmenee vuorovaikutusta, jota käydään bloggaajan ja lukijoiden välillä. (Kozinets 2010, 86.) Blogit lukeutuvat luonnollisiin aineistoihin, jotka ovat saatavilla internetistä.

Hermeneuttisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää kohdetta syvemmin (Routio 2005) ja filosofisessa hermeneutiikassa on tapana ajatella ymmärtämisen olevan mahdollista vasta silloin, kun omat ennakko-oletukset asetetaan koetukselle (Gadamer 2004, 64). Laine (2010) määrittelee hermeneutiikan tarkoittavan teoriaa ymmärtämisestä ja tulkinnasta. Tällöin tulkinta pyritään nojaamaan sääntöihin, joita noudattaen oikean ja väärän tulkinnan erottaminen mahdollistuisi. Hermeneuttisen lähestymistavan yhdistäminen muihin analyysi- ja lähestymistapoihin on mahdollista (Vilka 2005, 146). Tutkimuksessani käytin sitä sisällönanalyysin rinnalla. Vaikka käsittelen tässä katsauksessa hermeneutiikkaa myös metodina, tutkimuksessani se toimi tulkintaa ohjaavana filosofisena lähestymistapana.

Hermeneuttisella tutkimuksella tarkastellaan ihmisten välistä kommunikaatiota ja pyritään saamaan merkityksiä ymmärtämällä ja tulkitsemalla (Laine 2010). Tavoitteena voi olla myös tiedon saaminen, joka on peräisin tutkittavilta: miten he tulkitsevat todellisuutta ja luovat merkityksiä ilmiöille. Tulee muistaa, ettei toinen ihminen voi koskaan tietää toisen ihmisen todellisuutta. (Ronkainen ym. 2011, 97.) Routio (2005) rajaa hermeneutiikan metodina sopimaan ainoastaan silloin, kun aineistona toimii vain yksi teksti, jonka syntymisen vaiheista tai ympäristöstä ei ole tietoa. Hermeneutiikka voidaan määritellä yleisellä tasolla tulkitsemiseksi (Kakkori 2009) ja Kozinetsin (2010, 121–122) esimerkin mukaan hermeneuttista tulkintaa voidaan käyttää vaikkapa verkkojulkaisuja tutkittaessa. Hän toteaa, että tärkeintä on saavuttaa esiymmärrystä syvempi tulkinta asiasta.

Hermeneuttinen tulkinta voidaan ymmärtää siten, että tutkijan ja aineiston välillä käydään vuoropuhelua. Vuoropuhelun idea on siinä, että ensin aineistosta tehdään jokin tulkinta, jonka jälkeen asiaa mietitään toisesta näkökulmasta uudelleen. Tämän jälkeen palataan takaisin aineistoon. Edellä kuvattua ajatusmallia voidaan sanoa hermeneuttiseksi kehäksi. (Vilka 2005, 147.) Vuoropuhelun kulkiessa kehämäisesti aineiston ja tutkijan tulkinnan välillä kohteen ymmärtäminen syvenee ja tutkijan ymmärrys ikään kuin korjaantuu, eikä tutkija tukeudu pel-

kästään ensimmäiseen tulkintaan asiasta. Näkökulmien vaihtaminen auttaa tutkijaa tietoisesti olemaan kriittinen omalle rajoittuneelle subjektiivisuudelleen. (Routio 2005; Kozinets 2010, 121–122; Laine 2010.) Kakkori (2009) toteaa, ettei hermeneuttisesta kehästä puhuttaessa ole kyse metodista vaan kaiken ymmärtämisen perustasta. Analyysivaiheessa tulkintaa tehdessäni tavoittelin hermeneuttisen kehän ajatuksen toteutumista.

Ronkaisen ym. (2011, 97) mukaan hermeneuttinen tutkimus korostaa dialogisuutta tutkijan ja aineiston välisessä vuorovaikutuksessa. Heidän mukaansa dialogia käydään lisäksi ennen aineistoon olemassaoloa tutkijan ja tutkittavan välillä. Tutkimuksessani vuoropuhelu tapahtui pelkästään aineiston ja oman ajattelun välillä, ei lainkaan tutkittavan kanssa. Tutkittava voidaan ymmärtää konkreettisenä henkilönä, tutkimuksen kohteena. Laine (2010) neuvoo tutkijaa ottamaan etäisyyttä aiempiin tutkimuksiin ja teorian tietoon aiheesta ja palaamaan niihin vasta sitten, kun aineiston tulkinta on suoritettu. Teoriat toimivat sittemmin kriittisinä näkökulmina tutkijan tekemiin tulkintoihin. Moilanen ja Rähä (2010) muistuttavat, että tulkinnan tekeminen ja merkitysten kuvaaminen tulisi perustua teorian sijasta aineistoon, ja että tutkija tarvitsee ehdottomasti laajaa teoreettista sivistystä kuvatessaan aineiston pohjalta tekemiään merkityksiä ja tulkintoja.

5.2 Tutkijan esiymmärrys

Tutkijan asettamat tutkimuskysymykset pohjautuvat aina esiymmärrykseen tai olettamuksiin. Hermeneutiikassa ajatellaan siten, että ennakkoluulot kuuluvat väistämättä tutkijan ajatteluun ja niiden pohjalta tulkinta saadaan käynnistettyä. Tutkijan olisi hyvä tiedostaa oma esiymmärryksensä aiheesta. (Moilanen & Rähä 2010.) Hermeneuttisessa kirjallisuudessa esiymmärryksellä tarkoitetaan luontaista ymmärrystä, jonka mukaan toimimme arjessa. Kun tämä esiymmärrys liitetään tutkimuksen tekoon, tarkoitetaan sillä tarkemmin tutkijan luontaisia tapoja käsittää tutkittava asia jollain tavalla jo ennen tutkimuksen toteuttamista. (Laine 2010.)

Moilanen ja Rähä (2010) kehottavat tutkijaa kirjoittamaan ylös omaa esiymmärrystään, jotta se voidaan havaita. Usein tutkijalla on teorian tietoa aiheesta ja se voidaankin ajatella esiymmärrykseksi. Tällainen teorian tieto voi auttaa merkitysten havaitsemista ja toisaalta sulkea joi-takin näkökulmia pois. Kirjallisuus voi toimia esiymmärryksen tiedostamisen apuna ja antaa erilaisia näkemyksiä ja sitä kautta auttaa hahmottamaan omaa ajatusmaailmaa asiasta. (Moilanen & Rähä 2010.) Itselläni oli tutkimusta aloittaessa jonkin verran tietoa fitness-lajeista,

sillä olin seurannut blogeja, alan lehtiä sekä pyrkinyt tutustumaan aiheesta laadittuihin tutkimuksiin. Koin blogeista mielenkiintoisimmiksi ne, joiden kirjoittajat treenasivat kisoja silmällä pitäen eikä niinkään niitä, joiden tavoitteena oli elämäntapojen muutos ja prosessi oman kehon kanssa. Treenaamiseen ja ruokavalioon liittyen olin kartuttanut tietoa opintoihini liittyen ja oman kiinnostukseni innoittamana. Jonkin verran fitness-blogeja seuranneena minulla oli ennako-oletuksia siitä, mitä blogit pääpiirteittäin pitävät sisällään.

Laine (2010) toteaa, että esiymmärrys on välttämätön siinä mielessä, että sen avulla merkitysten havainnoiminen on mahdollista. Mikäli asiassa ei ole mitään tuttua entuudestaan, voi olla haastavaa ymmärtää sitä millään tavalla. Tutkimuksen tavoitteena voikin olla tunnetun tekeminen tiedetyksi, jos esimerkiksi jokin tottumus on muodostunut itsestäänselvyydeksi tai vaikkapa muuttunut huomaamattomaksi. (Laine 2010.) Osa tutkijoista suosittelee kirjallisuuskatsauksen laadintaa heti tutkimuksen alkuvaiheessa. Tämä on suositeltavaa etenkin toteutettaessa deduktiiviseen lähestymistapaan pohjautuvaa tutkimusta, mutta myös induktiivisessa kirjallisuuteen on hyvä tutustua mahdollisimman laajasti. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994, 22.) Kun tutkimuksen lähtökohta on induktiivinen, päättely lähtee liikkeelle yksittäisestä tapauksesta kohti teoriaa, kun taas deduktiivisessa päättely aloitetaan teoriasta (Moi-lanen & Rähä 2010).

Ymmärrykseni aiheesta kasvoi matkan varrella, sillä esimerkiksi kirjallisuuskatsaus tulevaan pro gradu -tutkielmaan liittyen tuli laatia jo ennen varsinaisen tutkimuksen aloittamista. Tuolloin en kuitenkaan tutustunut niihin asioihin, jotka lopulta olivat tutkimuksen toteutuksen kannalta olennaisia. Se ei kuitenkaan ollut hidaste tutkimukseni toteutukselle, jonka lähtökoh-ta oli induktiivinen.

5.3 Tutkimustehtävä ja sen asettaminen

Tutkimussuunnitelmaa laatiessani kirjasin ylös kaksi tutkimuskysymystä, joihin halusin saada vastaukset. Kysymykset olivat ”Mitä fitnessurheilijan blogi-teksteissä käsitellään?” ja ”Miksi näitä blogi-tekstejä kirjoitetaan?”. Olin kiinnostunut selvittämään, miten blogit toimivat osana fitness-kisoihin valmentautumista. Nämä tutkimuskysymykset eivät jääneet lopullisiksi, vaan määritin ne uudelleen tutkimusprosessin edetessä.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusongelmia tai -tehtäviä usein muokataan ja tarkennetaan esiyymmärryksen kasvaessa. Uudet tutkimusongelmat antavat erilaisen näkökulman tarkastella asiaa. (Syrjälä ym. 1994, 21; Kiviniemi 2010; Moilanen & Rähä 2010.) Näin voi tapahtua etenkin tutkimuksen lähtökohdan ollessa induktiivinen. Tutkija voi saada tutustuessaan aineistoon uusia mielenkiintoisempia tai hedelmällisempiä aiheita kuin oli tutkimusta aloittaessaan havainnut. (Moilanen & Rähä 2010.) Alustavat tutkimuskysymykset muuttuivat myös tutkimuksessani, sillä aineistoon tutustuessa sisältö esittäytyi mielekkäämpänä toisenlaiselle tarkastelunäkökulmalle. Kiviniemi (2010) muistuttaa aloittelevia tutkijoita ensinnäkin siitä, että voi olla haastavaa pitäytyä yhdessä tutkimusongelmassa ja aiheessa mielenkiinnon kohteita ollessa useita ja toiseksi siitä, että tutkimusasetelmia koskeva rajaaminen on edellytys eheälle tutkimukselle. Tutkimuskysymykseni täsmentyivät seuraavaan muotoon:

1. Mitä tekijöitä fitnessblogitekstien perusteella kuuluu body fitness -lajin muodostamaan alakulttuuriin?
2. Mihin fitnessblogia käytetään osana lajin harjoittamista?

5.4 Tapaustutkimus lähestymistapana

Stake (2010, 72) ohjeistaa tutkijaa valitsemaan ensin tutkimuskysymyksen ja vasta sen jälkeen metodin, jolla saa vastauksen haluttuun kysymykseen. Tutkimuksessani toimin juuri tällä tavalla tutkimuskysymyksen ohjatessa minua tutkimustavan ja metodin valinnassa. Menetelmällä tarkoitetaan suomen kielessä tutkimusmenetelmää. Englanninkielisessä kirjallisuudessa menetelmä (method) voi tarkoittaa lähteestä riippuen aineistonkeruu- ja tutkimusmenetelmää. Joissain lähteissä tapaustutkimus-käsitettä on käytetty tarkoittamaan erilaisia tutkimusmetodeja, vaikkakin kyseessä on tutkimustapa, ei metodi. Tällaisen tutkimustavan sisällä voidaan käyttää erilaisia aineistoja ja menetelmiä. (Laine, Bamberg & Jokinen 2007.)

Vilkan (2005, 130) mukaan tapaustutkimuksella tarkoitetaan tutkimusotetta, jossa tutkimuksen kohteena on joko yksi tai vaihtoehtoisesti muutama tapaus. Tällä tavalla pyritään tuottamaan tarkkaa tietoa, missä aineiston tulee muodostaa jollain tavalla eheä kokonaisuus, tapaus. Tapaustutkimus voidaan ajatella lähestymistapana tutkimuksen tekemiseen, ei niinkään menetelmänä. Se ei rajoita menetelmävalintoja vaikka usein se yhdistetään esimerkiksi etnografiaan tai osallistuvaan havainnointiin. Se soveltuu hyvin myös aineistolähtöisen analyysin toteuttamiseen. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2001.) Analyysimenetelmä tulee siis valita aineis-

toihin sopivista yleisistä laadullisen tutkimuksen menetelmistä. Valitsin tapaustutkimuksen tutkimusotteekseni, sillä uskoin sen avulla saavani vastaukset asettamiini tutkimuskysymyksiin, ja se soveltui hyvin valitsemaani aineistoon.

Tapaustutkimuksen tavoitteena on saada vastauksia kysymyksiin ”miksi” ja ”kuinka” (Saarela-Kinnunen & Eskola 2001). Yleensä tutkimuskysymykset tarkentuvat tapaukseen tutustuttaessa, jolloin ne muotoutuvat lopulta ”mitä”, ”miksi” ja ”kuinka jotain tapahtui” -tyyppisiksi kysymyksiksi. Usein tarkentuminen on seurausta aiempiin tutkimuksiin tutustumisesta sekä teoreettisesta perehtymisestä aiheeseen. (Syrjälä ym. 1994, 21.) Tapaustutkimuksen avulla on mahdollisuus esimerkiksi saada tietoa luonnollisesta tilanteesta, jossa tapahtumia ei voida kontrolloida. Syrjälä ym. (1994, 11) ovat todenneet Yiniin (1983) viitaten, että tapaustutkimus on tärkeä kohdistaa nykyhetkessä tapahtuvaan luonnolliseen ja todelliseen tilanteeseen tutkijan luoman koeasetelman sijaan. Tapaustutkimuksessa ei ole olemassa keskimääräistä tapausta, sillä edustavaa otosta ei saada kuten määrällisessä tutkimuksessa (Laine ym. 2007).

Saarela-Kinnunen ja Eskola (2001) toteavat, että tapauksella tarkoitetaan tutkimuksen kohdetta, jonka valinta tutkimukseen voi pohjautua teoreettiseen tai käytännölliseen intressiin. Tapaus voi olla esimerkiksi yksilö, tapahtuma, kuvasarja, organisaatio tai toiminnallinen prosessi tai sen osa. Tutkimusta tehdessä tapausta edustamaan valitaan jonkinlainen tutkimusaineisto. (Vilkkä 2005, 130.) Tutkimusaineistoni koostui blogiteksteistä, jotka kuvasivat tyypillistä tapausta. Syrjälä ym. (1994, 10) kuvaavat tyypillisen tapauksen olevan joko aivan tavallinen ja kuvaava arkielämän tapahtuma tai tapahtuma, mikä on jollain tavalla muista erottuva ja samalla poikkeava myönteisesti tai kielteisesti. Laineen ym. (2007) mukaan tyypillinen tapaus oletetaan keskimääräiseksi tilanteeksi, asiaksi tai prosessiksi, jonka avulla pyritään laajentamaan ja tarkentamaan teoriaa. Mielestäni fitnessurheilijoiden blogit olivat tyypillinen tapaus sillä perusteella, että ne erottuivat rajatulla sisällöllään blogien joukosta ollen samanaikaisesti arkielämän tapahtumia kuvaavia kokonaisuuksia.

Tapaustutkimuksen keinoin voidaan tutkia tietyssä ympäristössä toimivien ihmisryhmien arkielämän eri ulottuvuuksia ja tapahtumia. Tavoitteena voi olla mahdollisimman tyypillisen tapauksen kuvaaminen, rajatapauksen käsittely, ainutkertainen yleisten piirteiden selvittäminen tai jonkin paljastaminen, mikäli ilmiö on vielä vailla tutkimustietoa. (Syrjälä ym. 1994, 10, 22–23.) Laine ym. (2007) täydentävät listaa vielä siten, että tapauksen tyyppi voi olla tulevaisuudesta kertova tai pitkäjänteiseen perustuva. Tutkijan työtä selkeyttää tieto siitä,

mitä ja miten hän on tapaustutkimuksellaan tavoittelemassa. Tapaustutkimuksella voidaan joissain tilanteissa pyrkiä kokonaisvaltaisen ymmärtämisen lisäksi teorioiden yleistämiseen ja laajentamiseen. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2001.) On normaalia, että tapauksen tyyppi on määriteltävissä vasta tutkimuksen edetessä, sillä tapaus voi paljastua toisenlaiseksi kuin alussa oletettiin (Laine ym. 2007). Tutkimukseni tapaukset olivat tyypillisiä ja tavoitteenani oli ymmärtää tapauksia kulttuurin näkökulmasta.

Tapaustutkimuksessa tutkittava ilmiö on usein uusi, eikä ole ennalta selvää, mikä teoreettinen näkökulma olisi toimiva (Laine ym. 2007). Syrjälän ym. (1994) mukaan tapaustutkimuksen lähtökohtana voidaan pitää induktiivista päättelyä. Tutkijan on tiedostettava omat tapansa ymmärtää tutkittavaa tapausta, jotta hän ei omien toiveidensa ja ennakkoluulojen pohjalta laadi tutkimuksen lopputulosta. On kuitenkin muistettava, että tutkija toteuttaa tutkimuksen omista lähtökohdistaan ja hänen oma persoonallisuutensa on mukana näkemyksessä, jonka hän muodostaa tutkimuskohteestaan. (Syrjälä ym. 1994, 14–16.) Esiymmärryksen tiedostaminen, josta kerroin tarkemmin luvussa 5.2, on siis tärkeää etenkin, jos tutkittava tapaus on jo ennalta tuttu tutkijalle.

5.5 Menetelmänä sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi tunnetaan Tuomen ja Sarajärven (2009, 91) mukaan laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmänä, jonka käyttömahdollisuudet ovat lukuisat. He lisäävät, että sisällönanalyysi voidaan ymmärtää yksittäisenä metodina. Tutkimuksessani käsittelen sisällönanalyysiä yksittäisenä menetelmänä, jonka keinoin käsittelin tutkimusaineiston. Tekstien tulkinnan toteuttamiseen ei ole olemassa valmista mallia vaan se tulee valita aineiston tarpeiden mukaisesti ja aina tapauskohtaisesti (Laurén 2010).

Sisällönanalyysi voidaan toteuttaa kolmella eri tavalla: aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti. Nämä kolme eri tapaa poikkeavat toisistaan analyysin päättelyprosessin osalta. Aineistolähtöisellä analyysillä tavoitellaan tutkimusaineistosta luotua teoreettista kokonaisuutta ja teoriaohjaavassa teoria on mukana ohjaamassa analyysin etenemistä. Teorialähtöinen analyysi perustuu johonkin aiempaan tietoon aiheesta, jonka pohjalta analyysi toteutetaan. Sisällönanalyysin perimmäinen tarkoitus on toimia välineenä analyysille, jotta tulkintaprosessi on systemaattinen eikä tulkinta ole mielivaltaista. Se sopii lähes minkä tahansa kirjallisen

materiaalin analysointiin, ja sen keinoin tarkastellaan tekstin merkityksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–99, 102–104.)

Eskola ja Suoranta (2008, 19, 151) esittävät, että aineistolähtöinen analyysi on perusteltu valinta silloin, kun jonkin tietyn ilmiön olemuksesta halutaan saada perustietoa. Heidän mukaansa tutkimusta tehdessä on tärkeää, että tutkija tuntee aineistonsa, mihin voi pyrkiä useamman kerran lukemisella. Tutkimuksessani menetelmän valinta oli helppoa, sillä olin kiinnostunut tekstien kertomasta sisällöstä, enkä esimerkiksi puhetavoista, joiden tutkimiseen diskurssianalyysi olisi ollut parempi vaihtoehto.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Aineiston hankinta ja tutkimusaineisto

Aloitin aineiston hankinnan tutustumalla tutkimukseni perusjoukkoon eli fitness-aiheisiin blogeihin. Aineistoa kerätessään tutkija tekee rajausta omista näkökulmistaan käsin, ja näin ollen tutkijan omat intressit vaikuttavat kerääntyvän aineiston luonteeseen (Kiviniemi 2010). Harkinnanvarainen otanta perustuu teoreettiseen kehykseen, joten tutkijan on laadittava teoriiaan pohjautuvat kriteerit (Eskola & Suoranta 2008, 18). Tutkijan pitää pystyä rajausten perustelun lisäksi esittämään ne seuraukset, joita rajaamisen vuoksi voi esiintyä. Rajaaminen toimii punaisena lankana läpi tutkimuksen eri vaiheiden. (Malmsten 2007.)

Leggatt-Cookin ja Chamberlainin (2011) blogiaiheisessa tutkimuksessa aineistonhankinta suoritettiin moniosaisena projektina, jossa kriteerejä lisättiin useaan otteeseen rajaten aineiston kokoa pienemmäksi ja tutkimuksen kannalta riittäväksi. Kriteerit, jotka ovat tutkijan itsensä laatimat, tulee tuoda esille tutkimuksen raportoinnissa. Tapauksen ollessa ryhmä, täytyy perustelun ohella kuvata se, miten ryhmään kuuluvat ovat tunnistettavissa. Mikäli tapaus on tilanne, episodi tai toimintaprosessi, on suotavaa auki kirjoittaa alku- ja loppukohdat sekä tilanneyhteyksiä koskevat määrittelyt. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2001.)

Teoreettinen kehys, johon harkinnanvarainen otantani perustui aineistonkeruussa, koostui esiyymmärryksestäni fitness-aiheisiin blogeihin liittyen. Tutkimusongelmani oli selvittää, mitä blogit pitävät sisällään, kun blogin ylläpitäjä on body fitness -kilpailija, ja mitä ne viestivät body fitnessistä alakulttuurina. Aineistonkeruun tavoitteena oli löytää niin sanottu keskiverto-tapaus. Asetin valintaan liittyen seuraavanlaiset kriteerit: blogin ylläpitäjä on osallistunut body fitnessin naisten kilpasarjan kansallisiin kilpailuihin, blogia on ylläpidetty vähintään vuoden ajan ja blogin ylläpitäminen on jatkunut kisojen jälkeen eli päivityksiä on julkaistu kilpailujen jälkeen vähintään kuukauden verran.

Halusin blogien ylläpitäjien kilpailevan samassa lajissa, jotta blogien sisältö olisi samankaltainen kilpailua edeltävältä ajalta. Kirjoittajan osallistuminen kilpailuihin mahdollistaa kisa-prosessin näkymisen osana blogitekstejä ja luo samankaltaisen asetelman kaikille tutkimukseni blogeille. Kriteereistä se, että blogia on ylläpidetty vähintään vuoden ajan, ilmentää mieles-

täni blogin ylläpitämisen olevan osa lajin harjoittamista. Pitkäaikainen blogin ylläpito on myös mitä luultavimmin muokannut blogin pysyväksi, ja kirjoittaja on löytänyt oman tapansa toteuttaa blogiansa. Päivitysten jatkaminen kilpailujen jälkeen mahdollistaa fitnessurheilijan arjen ja kisaprosessin mahdollisten erojen tarkastelun.

Tarkastelujeni mukaan Blogilista.fi -sivuston listalla oli tuolloin 47 204 blogia. Käyttäessäni sivuston haku-toimintoa avainsanalla "bodyfitness" löytyi 12 blogia, joista kolme täytti asettamani kriteerit. Sanalla "fitness" blogeja löytyi 155 ja kolme valitsemaani oli listattuina myös tämän avainsanan alle. (Blogilista 2012.) Fitness-listauksesta löytyi lisäksi yksi uusi blogi, mutta hylkäsin sen aineistoni ulkopuolelle, sillä blogi oli juuri siirtynyt toiselle palvelimelle, eikä kirjoitusten selaaminen tarkoituksenmukaisesti onnistunut sen kautta. Muutama listan blogeista oli suojattu salasanalla, joten ne eivät olleet saatavilla tutkimustani ajatellen. Suoritin aineiston haun Blogilista.fi -sivuston lisäksi Fast Sports Nutrition -sivuston Treenipäiväkirjat-osiossa. Sivulla oli listattu fitness -kategorian alle 194 blogia ja team fast -kategoriaan 11 blogia. (Fast Sports Nutrition 2012.) Kuitenkaan yksikään sivuston blogeista ei täyttänyt asettamiini kriteerejä. Aineistonhaun pohjautuessa asettamiini kriteereihin aineistoni rajautui kolmeen blogiin. Otos muodostui yllättävän pieneksi, mitä en osannut odottaa kriteerejä asettaessani.

Tutkiessa blogeja, verkkopäiväkirjoja tai kotisivuja ei mainittujen sivujen haltijoilta tarvita lupaa (Kuula 2011, 187). Vaikka kyseessä olivat tällaiset julkiset sivustot, tiedustelin sähköpostin välityksellä kolmelta blogin kirjoittajalta suostumusta blogitekstien käyttämiseen osana tutkimustani. Jokaisen blogin ylläpitäjältä sain suostumuksen käyttää blogia tutkimukseni aineistona. Se, että tutkittava on tietoinen tutkimukseen osallistumisesta ja voi päättää osallisuudestaan, on ihmisten itsemääräämisoikeuden kunnioittamista. Sitä voidaan pitää ihmistieteissä tutkimuseettisten normien yhtenä lähtökohtana. (Kuula 2011, 60–61.)

Valittuani blogit ja saatuani luvat niiden käyttämiseen tutkimuksessani tein jokaisen blogin sisältöön rajauksen siitä, miltä aikajaksolta otin tekstit aineistooni. Ensimmäisen tekstin, josta aineisto alkaa, tuli käsitellä kilpailupäätöstä. Viimeinen kirjoitus, jonka otin mukaan aineistoon, oli kirjoitettu kuukausi käydyn kilpailun jälkeen. Mikäli julkaisuihin liittyen blogin kommenttiosiossa oli kirjoituksia, sisällytin myös ne aineistooni. Rajauksen avulla pystyin varmistamaan kahden ensimmäisen blogin kohdalla sen, että tieto tutkimuksesta ei ole vaikuttanut blogiteksteihin, sillä yhteydenottoni jälkeisiä julkaisuja en sisällyttänyt aineistooni.

Kolmannen valitsemani blogin osalta sekä ensimmäinen että viimeinen päivämäärä oli eri, sillä kilpailuun osallistuminen oli tapahtunut jo vuonna 2010 (kahdella muulla 2012), eikä yhteydenottoni voinut vaikuttaa tekstien sisältöön. Kolmannen blogin rajaus oli sisällöltään, muttei ajankohdaltaan, sama kahden muun mukaisesti. Sisällön rajauksen tavoitteena oli se, että blogiteksteistä kävisi ilmi body fitness -urheilijan näkökulmasta lajin vaatimat asiat.

Rajauksen jälkeen kopioin blogista kyseisellä aikavälillä kirjoitetut julkaisut kommentteineen Word-tiedostoon, jolloin varmistin aineiston olemassaolon ilman, että siihen tuli muutoksia, mikäli kirjoittaja muokkasi tekstejään jälkepäin tai poistaisi niitä. Blogitekstit on mahdollista ottaa tarkasteluun bloggarin toimesta myöhemmin ja vaikkapa kirjoittaa ne kokonaan uuteen muotoon halutessaan (Bolton 2009, 151). Julkaisujen järjestys poikkesi aineistoni käsittelyssä alkuperäisestä muodosta siten, että blogeissa järjestys näyttäytyi päinvastaisena ja Word-tiedostossa aloitin vanhimmasta blogitekstistä päätyen uusimpaan. Kokonaisuudessaan aineisto piti sisällään yhteensä 313 blogitekstiä, mikä oli Word-tiedostona 553 sivua. Ennen aineiston analyysiin siirtymistä kirjoitin auki blogissa julkaistut kuvat sekä videot, jotta ne olivat tekstimuodossa sisällön analyysiä varten. Samalla yhdenmukaistin tekstiasetuksia muuttaen isommalla pistekoolla kirjoitetut otsikot ja mahdolliset lopetukset samanlaiseksi varsinaisen leipätekstin kanssa. Tämän jälkeen aineiston sivumäärä väheni, mikä oli 350 (fontti times new roman, pistekoko 12 ja riviväli 1).

6.2 Aineiston analyysi

Aloitin aineiston käsittelyn tutustumalla aineistoon ja luettuani sen läpi kahteen kertaan olin tietoinen sen sisällöistä. Milesin ja Hubermanin (1994) mukaan aineistolähtöinen sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen, jotka ovat aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Schreier (2012, 115) kuvailee sisällön analyysin avoimen koodauksen tapahtuvan samojen vaiheiden kautta, tosin eri termejä käyttäen: aineiston käsitteellistäminen, käsitteiden vertaaminen ja kategorioiden luominen. Päätin toteuttaa sisällönanalyysin näitä kahta tapaa mukaillen. Raportissani käytän eri vaiheista termejä pelkistäminen, käsitteiden vertailun pohjalta tapahtuva aineiston ryhmittely sekä ala- ja pääluokkien luominen.

Pelkistämisen avulla saadaan selville aineiston sisältö (Schreier 2012, 115). Ennen tämän aloittamista tulee määrittää analyysiyksikkö, joka voi olla joko yksittäinen sana tai lause (Tuomi

& Sarajärvi 2009, 109). Valitsin analyysiyksiköksi lauseet ja virkkeet. Avoimen koodauksen avulla aineiston alkuperäisistä ilmauksista tehdään sisällöllisiä koodeja. Koodaus voidaan toteuttaa esimerkiksi rivi- tai kappalekohtaisesti eli aineisto käydään läpi tarkasti sisältöä selvittäen: mitä tekstissä kerrotaan ja mitä teksti edustaa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a; Moring 1999.) Koodasin koko aineiston rivi riviltä ja merkitsin analyysiyksiköt koodien avulla aineistoon näkyville sekä erilliselle paperille listaukseksi. Käytin koodien etuliitteitä A, B ja C erottaakseni blogit toisistaan. Esimerkki käyttämistäni koodijärjestelmästä: A= bloggaaja puhuu ravinnosta (AAa_ravintosisältö, BAa_ravintosisältö, CAa_ravintosisältö, AAb_dieetti, jne.), B= bloggaaja puhuu treeneistä (ABa_kuvailee treeniä sanoin, BBa_kuvailee treeniä sanoin, CBa_kuvailee treeniä sanoin, ABb_listaa treeni liikkeit ja -painot, jne.). Esimerkiksi koodia AAa_ravintosisältö luetaan siten, ensimmäinen kirjain tarkoittaa blogi A:ta ja toinen kirjain merkitsee, että bloggaaja puhuu ravinnosta. Kolmas kertoo tarkemmin, mitä ravinnosta kirjoitetaan, mihin liittyen alaviivan jälkeen löytyy sanallinen tarkennus sisällöstä.

Avoimen koodauksen vaiheessa koodeja tulee paljon, jonka jälkeen niitä työstetään ryhmiiksi. Ryhmät pitävät sisällään ilmiöitä, jotka kuuluvat yhteen. (Moring 1999.) Toteutin aineiston ryhmittelyn vertailemalla tekemiäni koodeja. Käytin luokitteluyksikkönä samankaltaisia aiheisisältöjä eli ryhmittelin muodostamani aiheisisällöt ryhmiiksi, jotka olivat alustavia luokkia. Luokat nimetään sisältöä kuvaavilla käsitteillä. Tämän vaiheen avulla alustavat kuvaukset luovat pohjaa tutkimuksen perusrakenteelle. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110.) Alustavia pääluokkia oli ryhmittelyn jälkeen kaikkiaan 22 ja alaluokkia 106.

Tuomen ja Sarajärven (2009, 111) mukaan seuraavassa vaiheessa, ala- ja pääluokkien luomisessa, jatketaan saatujen luokkien yhdistelyä laajemmiksi kokonaisuuksiksi. Tavoitteena on luoda teoreettisia käsitteitä erottamalla tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja muodostamalla käsitteet sen pohjalta. Teoreettiset käsitteet ja johtopäätökset luodaan siis alkuperäisinformaation käyttämistä kielellisistä ilmauksista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111.)

Koska aineistoni koko oli suuri ja ryhmittelyn jälkeen muodostui paljon pää- ja alaluokkia, koin tarpeelliseksi ottaa analyysin toteuttamisen avuksi kvantitatiivisen tutkimuksen keinoja. Määrällinen analyysi voi olla käyttökelpoinen, sillä laskemisella voi päästä laadulliseen aineistoon joskus kiinni helpommin kuin vain lukemalla sitä uudestaan ja uudestaan. Laskemisella voidaan tarkoittaa esimerkiksi koodien laskemista, jolloin tutkija voi tehdä laskelmia

itseään varten, ettei analyysi jää vain tuntumaksi tai olettamuksiksi. Laskemisen avulla analyysistä saadaan systemaattisempi toteutus. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.) Tuomi ja Sarajärvi (2009, 120) käyttävät tästä laskemisesta termiä kvantifiointi. Listasin kaikki saamani koodit Microsoft Excel -taulukkolaskentaohjelmaan, jonka avulla sain määritettyä prosenttiosuudet eri ala- ja pääluokkien ilmenemisestä.

Kvantifiointi voi auttaa tutkijaa varmistumaan myös siitä, että tutkimuksen tuloksina esitettävät päätelmät eivät perustu vain tuntumaan. Vaikka laadullisen tutkimuksen ohella käytettäisiin määrällisiä elementtejä, ei se tarkoita sitä, että tulokset olisivat yleistettävissä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.) Myös Valli (2010) toteaa, että käytettäessä numeroita apuna tulosten esittämiseen laadullisen tutkimuksen yhteydessä pyritään kuvaamaan jäsenettyä tilannetta, ei tekemään yleistyksiä vastaaviin tapahtumiin. Kvantifioinnin keinoin onnistuin hahmottamaan laajaa aineistoa ja siitä luotujen luokkien esiintymisen useutta. Se oli minulle apuväline sisällönanalyysin toteuttamisen tueksi.

Hahmotettuani sekä laajemmat että suppeammat pääluokat, aloin yhdistelemään alaluokkia. Mikäli alaluokka oli pieni ja koostui esimerkiksi yhdestä tai muutamasta koodista, yhdistin sen toisen sisällöltään vastaavan alaluokan kanssa, mikäli tämä oli mahdollista. Tästä esimerkkinä alaluokka ”omat kisat”, johon yhdistin alaluokan ”kisasuunnitelman siirtyminen”. Yksittäisiä alaluokkia siirsin eri pääluokkiin sisältöjen perusteella. Yhdistelyn jälkeen alaluokat vähenivät 106:sta 102:een.

Kvantifioinnin perusteella kiinnitin huomion pieniin pääluokkiin. Näistä esimerkkeinä ”kuva-tekstit”, ”loppuhuudahdus” ja ”musiikki”. Alkuperäistekstien tarkastelun jälkeen siirsin osan pienistä pääluokista johonkin toiseen pääluokkaan, ja lopullisia pääluokkia oli yhdistelyjen jälkeen koossa kymmenen alustavien 22:en sijaan. Yksi pääluokista sai nimekseen ”muu” ja se piti sisällään alaluokat, jotka eivät olleet tutkimukseni kannalta olennaisia. Uusien ala- ja pääluokkien muodostamisen jälkeen tein uudelleen määrällistä tarkastelua muodostamistani luokista. Kaikki lopulliset pää- ja alaluokat löytyvät liitteestä 1. Seuraavassa luvussa esittelen tutkimukseni tärkeimmät tulokset ja tulkinnat, jotka tein pohjautuen sisällönanalyysivaiheeseen. Tutkimukseni päätulokset muodostuvat viidestä keskeisimmästä pääluokasta, joiden avulla mahdollistuu tutkimuskysymyksiini vastaaminen. Tulososion ulkopuolelle jäävien pääluokkien tarkastelu ei ole välttämätöntä tutkimustehtäväni kannalta.

6.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Käsitteitä validiteetti ja reliabiliteetti on kritisoitu käytettäessä niitä laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta puhuttaessa (Eskola & Suoranta 1999, 212; Tuomi & Sarajärvi 2011, 136). Validiteetti kuvaa sitä, onko tutkimuksessa tutkittu päätettyä kohdetta ja reliabiliteetti kuvaa sitä, kuinka toistettavia ovat tutkimustulokset. Niiden merkitys on tarpeellinen lähinnä määrälliselle tutkimukselle, josta termit ovat lähtöisin. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 136.) Jotta tutkimukseni olisi toistettavissa, pyrin laatimaan raportoinnin mahdollisimman tarkasti. Tutkimukseni toistaminen ei kuitenkaan samanlaisena onnistuisi toisen tutkijan toimesta, sillä tapaututkimuksissa luodut kuvaukset ihmisistä ja kulttuurista ovat aina ainutlaatuisia, omanlaisiaan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 232).

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa tarkastellaan yleensä tutkimuksen kohdetta ja tarkoitusta, tutkijan omia taustoja liittyen tutkimukseen, aineiston keruuta, tutkijan ja tutkimuksen kohteen suhdetta toisiinsa, tutkimuksen kestoja, aineiston analysointitapaa sekä tutkimuksen eettisiä kysymyksiä sekä raportointia. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 140–141.) Eskolan ja Suorannan (1999) mukaan luotettavuutta arvioitaessa voidaan kiinnittää huomio kolmeen eri tekijään. Ensimmäisenä on uskottavuus, joka tarkoittaa tutkijan tekemien tulkintojen varmistamista tutkittavilta. Toisena tulee tutkimustulosten siirrettävyys, mikä on osittain mahdollista, vaikkakaan tulokset eivät ole yleistettävissä. Kolmantena on vahvistuvuus, jolla tarkoitetaan muiden tutkimuksien osoittavan tulkintaa tukevia tuloksia. (Eskola & Suoranta 1999, 212–213.) Myös Jokinen (2008, 246) toteaa, että muiden tutkimusten samankaltaiset tulokset ja tulkinnat voivat myös osaltaan lisätä luotettavuutta.

Tutkimukseni tavoitteena oli luoda kuvaus body fitnessin alakulttuurista ja selvittää sitä, miten blogi toimii osana lajin harjoittamista. Koska tutkimukseni tavoitteena oli kuvauksen laatiminen aineistoon pohjautuen, olisi määrällisesti suurempi aineisto mahdollistanut luotettavamman toteutuksen. Pro gradu -tutkielman laajuus on kuitenkin rajallinen, joten aineistoni koko oli riittävä tutkimukseni toteuttamiseen. Saturatiolla tarkoitetaan sitä, että aineistosta nousevat teemat alkavat toistua, eikä isompi määrä tuo enää lisää uusia teemoja (Jokinen 2008, 245). Tutkimukseni aineistossa tämä saturatio saavutettiin. Se ilmeni sisällönanalyysin yhteydessä, joka osoitti samojen teemojen kertautuvan eri blogeja koodatessa, eikä uusia teemoja noussut enää julki. Mikäli kolme eri aineistoni osaa olisi osoittanut täysin erilaisiksi sisällöltään, olisi tuolloin kannattanut laajentaa aineiston kokoa ja ottaa mukaan vielä useampi

blogi. Tapaustutkimukselle on tyypillistä, että kyseessä on yksi tai muutama tapaus, mikä toteutui tutkimuksessani.

Valitsin käyttämäni aineiston analysointitavan, sisällönanalyysin, sekä tutkimustehtävän että aineiston näkökulmasta harkiten. Aineiston koostuessa tekstimateriaalista oli menetelmällinnalle jo sellaisenaan yksi perustelu. Sen lisäksi kiinnostus tekstin sisällöstä ja sen merkityksistä tuki tätä valintaa. Opintoihini liittyvä kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien syventäminen -kurssi antoi eväät toteuttaa kyseistä menetelmää omatoimisesti ja helpotti analyysivaihetta kurssin toteutuessa oman tutkimukseni analyysivaiheen kanssa samanaikaisesti. Tutkimukseni kesto venyi aiottua pidemmäksi, sillä aineiston keruu tapahtui syksyllä 2012 ja lopullinen aineiston analyysi ja tulkinta toteutui vasta syksyllä 2013. Analysoinnin toteuttamista aineiston keruun jälkeen lykkäsi tauko opinnoissani, sillä olin hetken työelämässä opintojen ollessa toissijaisia. Analysointivaiheen kesto kokonaisuudessaan oli noin kolme kuukautta, vaikka oletin tutkimustani aloittaessa prosessin olevan lyhytkestoisempi.

Analyysin kattavuuden kannalta on merkittävää luoda tulkinnat johdonmukaisesti eikä vain satunnaisia aineiston osia käyttäen (Eskola & Suoranta 1999, 216). Tutkimuksessani käytin sisällönanalyysin rinnalla kvantifiointia, joka toi analysointiin systemaattista otetta. Sen avulla pystyin varmistumaan aineiston sisällöstä sen sijaan, että olisin perustanut havaintoni summittaisiin muistikuviiin laajasta aineistosta. Aineiston keruun jälkeen, esimerkiksi analysointivaiheessa, en tarkastellut tutkimukseni blogeja ja niiden uusia päivityksiä. Tein tämän tietoisesti sen takia, etteivät jälkikäteen kirjoitetut postaukset vaikuttaisi tutkimukseni tulkintoihin.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta heikentävänä tekijänä ei voida pitää tutkimuksen yleistämättömyyttä, joka taas on luonnollista tutkittaessa pieniä joukkoja ja yksittäisiä tapauksia eri ilmiöistä (Alasuutari 2011, 234–235). Tutkimukseni aineisto koostui kolmesta eri blogista, joten kyseessä oli pieni joukko. Tutkimukseni tulokset eivät ole sellaisenaan yleistettäviä vaan pikemminkin suuntaa antavia ja alakulttuurin ilmentymistä hahmottelevia. Tulososiossani selostin tulkintojani, joiden pohjalta voidaan esittää karkea ehdotus body fitness -kisaajien omaksumasta alakulttuurista. Tutkimuksessani vahvistuvuutta tuki etenkin Kinnusen (2001) laatima väitöskirja ”Pyhät bodarit”, joka käsitteli kehonrakentajien näkökulmasta ruumiinmuokkauksen kulttuuria ja heidän valitsemaansa lajia.

Tutkimusmenetelmien yhteiskäyttö tunnetaan nimellä triangulaatio (Tuomi & Sarajärvi 2011, 142), jolloin käytetään joko useampaa aineistoa tai tutkijaa saman tutkimustehtävän ratkaisemiseksi (Eskola & Suoranta 1999, 214–215; Jokinen 2008, 245). Triangulaatio toteutui tutkimuksessani kahdella eri tavalla. Ensimmäinen oli useamman kuin yhden aineiston (blogin) valitseminen tutkimukseen ja toinen kahden eri tutkimusmenetelmän käyttö. Nämä kaksi tutkimusmenetelmää olivat sisällönanalyysi sekä kvantifiointi. Kvantifioinnin käyttäminen sisällönanalyysiä tukevana menetelmänä varmisti systemaattisen analyysin etenemisen ja toi luotettavuutta raportointiin analyysivaiheen toteuttamisesta. Luotettavuutta tutkimukseeni olisi lisännyt esimerkiksi toinen tutkija, jolloin kommentointi- ja havainnointimahdollisuuksia olisi ollut enemmän (Jokinen 2008, 245).

Jo tutkimusta aloittaessa itselleni oli selvää, että halusin toteuttaa tutkimukseni yksin. Aiemmissa opinnoissa tehty opinnäytetyö, jonka laadin osittain parin kanssa, muodostui hankalaksi aikataulujen ja intressien poiketessa toisistaan. Tutkimuksen tulkintojen syventämisen kannalta toinen tekijä olisi varmasti ollut avuksi, jolloin näkökulmia olisi ollut enemmän ja keskustelut aiheesta olisivat voineet tuoda lisän havaintojen tekemisen tueksi. Hankaluuksia olisi varmasti aiheuttanut oma aikataulutukseni ja sen venyminen tutkimuksen teon suhteen.

Tutkimuksen luotettavuutta todentaa se, että tutkija tunnustaa itsensä tutkimuksen keskeiseksi tutkimusvälineeksi (Eskola & Suoranta 1999, 211–212). Esiymmärryksen tiedostamisella ja esiintuomisella pyrin ymmärtämään sen, että toimin itse tutkimusvälineenä. Raportti kokonaisuudessaan on luotettavuuden arvioinnin kohde ja sen tulee olla mahdollisimman yksityiskohmainen (Tuomi & Sarajärvi 2011, 141), jolloin lukija voi ymmärtää tutkijan tekemiä päätelmiä. Tutkimuksen raportoinnissa tulee pyrkiä mahdollisimman tarkkaan selostukseen sekä aineiston keruusta että sen käsittelystä (Eskola & Suoranta 1999, 214; Kiviniemi 2010, 81), sillä lukijan tulee saada riittävä määrä tietoa pystyäkseen arvioimaan tutkimuksen tuloksia (Tuomi & Sarajärvi 2011, 141). Pyrin laatimaan raportoinnin mahdollisimman tarkasti, jotta lukija on tietoinen koko tutkimusprosessista.

Jokainen tutkija päättää tapauskohtaisesti sen, kuinka tuo julki raportoinnissaan esille internetissä esiintyvien ihmisten henkilötietoja. Henkilötietolain peruseriaatetta noudattaessa tutkimukseen sisällytetään tunnistetiedot pelkästään silloin, kun tutkimuksen toteuttaminen ei muutoin onnistu. (Kuula 2011, 188–189.) Tutkimukseni toteutuksen onnistuessa ilman tarkkoja henkilötietoja, päädyin raportoinnissa käyttämään anonymisointia. Sillä tarkoitetaan tun-

nisteiden muuttamista. Aineiston anonymisointiratkaisut pohjataan siihen informaatioon, joka on tutkittaville aineiston käyttöön liittyen annettu (Kuula 2011, 200, 207). Selvittäessäni bloggaajien suostumusta tutkimuksen toteuttamiselle en erikseen pyytänyt lupaa erisnimien tai blogien tarkkojen osoitteiden julkaisemiselle raportissa, joten katsoin parhaimmaksi käyttää peitenimiä blogi-viitauksissa. Näin alkuperäissitaatit ovat erotettavissa toisistaan eli lukija hahmottaa, mistä kolmesta blogista aineisto-otteet ovat peräisin. Käytin blogeista nimiä Blogi 1, Blogi 2 ja Blogi 3. Sitaateissa esiintyneet erisnimet ja nimimerkit on muutettu, jotta ne pysyvät tunnistamattomina. Myös kirjoitusvirheitä, kuten isoja ja pieniä alkukirjaimia, on korjattu ilman, että alkuperäistekstin tarkoitus on muuttunut. Mikäli sitaatissa on merkintä ”- -”, on sen paikalla alkuperäissitaatissa ollut lause tai lauseita.

Käyttämiäni blogeja ei löydy verkko-osoitteineen lähdeluettelosta, sillä pyrin tunnistamattomuuteen. Blogien käyttö tiedonlähteenä olisi ollut eri asia. Kun blogeja käytetään analysoitavan aineiston sijaan tietolähteenä, tulee tekijänoikeuksia kunnioittaa ja merkata lähdetiedot lainauksiin. Alkuperäissitaatit analysoinnin tukena erotetaan leipätekstistä kuten mitkä tahansa tutkimusaineiston sitaatit. (Kuula 2011, 189.) Sitaattien lisääminen osaksi tulosten tarkastelua antaa lukijalle mahdollisuuden arvioida tulkintojen pitävyyttä ja ne toimivat osoituksena siitä, tulkintani pohjautuvat johonkin. Pyrin kuitenkin pitämään sitaattien määrän maltillisena, jotta raportti olisi ytimekäs.

7 TULOSTEN TARKASTELU

Tuloksissa tarkastelen body fitnessin ilmentämää fitness-kulttuuria, jonka kuvaaminen ja tulokset perustuivat body fitness -kilpailijoiden kirjoittamiin blogiteksteihin. Tuon esille myös vastaukset siihen, mihin fitnessblogia käytetään osana lajin harjoittamista. Käsittelen sisällyksen analyyysin tuloksena saaduista pääluokista ne, jotka muodostavat keskeisimmät teemat vastaten tutkimuskysymyksiini. Nämä viisi pääluokkaa ovat 1) treenit, 2) kommentointi blogissa, 3) fitness ja sen harrastaminen, 4) ruoka sekä 5) sosiaaliset suhteet. Pääluokista tulososion ulkopuolelle jäävät 6) arki, 7) kuvat ja videot blogissa, 8) muu, 9) tuotteet sekä 10) vastoinkäymiset. Viiden viimeisimmän pääluokan käsittelemättä jättäminen ei vaikuta tutkimukseni tuloksiin, vaan niiden tarkastelun myötä tulokset olisivat kuvanneet laajemmin body fitness -lajin alakulttuuria ja antaneet useampia vastauksia blogin käyttötarkoituksesta.

Kinnusen (2001) Pyhät bodarit -väitöskirjatutkimus toimii hyvänä vertailukohtana omalle tulososuudelleni. Hän selvitti tutkimuksessaan, millaisia merkityksiä kilpakehonrakennuksen harjoittamiseen sisältyy eli mitä se kulttuuri-ilmiönä tarkoittaa. Hänen tutkimuksensa kohteena olivat mieskehonrakentajat. Tuloksena syntyi kuvailu siitä, millainen yhteisö kehonrakennuksen taustalla on, mitä ovat kehonrakennuksen rituaalit ja millaiseksi täydellinen ruumis kehonrakentajien mielestä kuvataan. Mielestäni hänen tutkimuskohteensa, kehonrakentajat, on samankaltainen joukko kuin body fitness -kilpailijat, sillä lajit ovat monelta osin yhteneväisiä. Toinen tutkimus, joka toimii tulososioni yhtenä vertailukohtana, on vuonna 2006 laadittu pro gradu -tutkielma. Siinä Äikäs (2006) selvitti ja kuvaili suomalaisten kilpafitnessharrastajien liikunnallista ja kurinalaista elämäntapaa sosiologisen postmodernin teorian viitekehyksessä. Hän käytti neljän teemahaastattelun lisäksi aineistona kahden alan aikakauslehden kansikuvia ja -tekstejä. Muutoin saman aihepiirin tutkimuksia ei ollut saatavilla, mistä syystä nämä kaksi mainitsemaani ovat tärkeimmät.

Seuraavassa esittelen tutkimukseni tulokset, joiden esittämisjärjestys pohjautui kvantifioinnin avulla saatuun lopulliseen suuruusjärjestykseen. Mukana on myös pienimpiä pääluokkia, josta esimerkkinä sosiaaliset suhteet. Tekemieni tulkintojen tukena on aineistosta nousseita alkupe- räissitaatteja. Sitaattien erottamiseksi tekstiosiot on sisennetty, sijoitettu lainausmerkkien sisään ja muutettu kursivoiduksi.

7.1 Treenit

Tämä pääluokka sisälsi kymmenen alaluokkaa, jotka käsittelivät treenejä monesta eri näkökulmasta. Alaluokkia olivat: tehty treeni (liikkeet, painot), treenien kuvailu sanoin, treenisuunnitelmat, treenin jälkeiset tuntemukset, hieronta ja lihahuolto, eri salit ja tilat, lavaharjoittelu, lepo, vireystila sekä vireystilan tavoittelu. Ei ollut yllättävää, että kyseinen aihealue oli suurin, sillä olivathan kyseessä nimenomaan treeniblogit body fitness -urheilijan kirjoittamina. Tähän pääluokkaan merkintöjä tuli kokonaisuudesta 23,6 prosenttia.

Lajitreenit

Pääasiassa treeneistä kirjoittaminen koostui sanoin kuvailluista treeneistä ja treeniin sisällyneistä liikkeistä sarja-, toisto- ja painomäärineen. Treenien kuvailuista kävi ilmi, että painoharjoittelu kuntosalilla oli tärkein treenimuoto jokaiselle. Tarkasta kerronnasta yksittäisiin treeneihin liittyen pystyi havaitsemaan, että salilla toteuttava harjoitusohjelma on jaettu useampaan eri ohjelmaan lihasryhmien mukaan. Jaetussa kuntosaliohjelmassa kehon eri osat treenataan eri kerroilla ja jako voi olla esimerkiksi ylä- ja alavartalon treenit erikseen tai vetävät ja työntävät liikkeet eri harjoituskerroilla (Virtamo 2010, 39). Lihasryhmäjaot vaihtelivat bloggaajien välillä, mutta havaittavissa oli samoja treeniliikkeitä ja -tekniikoita. Treeniliikkeistä kirjoitettaessa jokaisella oli oma tyylinsä ja tarkkuutensa. Bloggaaja 2 kertoi liikkeet ja erikoistekniikat, muttei aina painoja, bloggaaja 3:n kertoessa kaikki edellä mainitut tiedot. Blogi 1:ssä raportointi muuttui valmentajan laatimien ohjelmien myötä, eikä hän enää kertonut treeniensä sisältöä yksityiskohtaisesti. Periaatteessa julkaistut tiedot toimivat lukijalle malliohjelmina ja vertailukohteena, mikäli hän haluaisi kokeilla bloggaajan treenejä.

Vaikka liikkeiden painomäärät kirjattiin ylös blogiin, ei tärkeänä pidetty niinkään isojen rautojen liikuttelua vaan liikkeen aikaansaamaa tuntumaa harjoitettavassa lihaksessa. Virtamon (2010, 16) mukaan kehonrakennuksen treenauksessa tavoitteena on saada maksimaalinen määrä lihasmassaa ja vähentää kehon rasvakudosta, mikä oli myös body fitness -urheilijoiden tavoitteena. Siispä tekniikan ja tuntuman korostaminen isojen painojen sijaan oli viisasta. Myös Äikäs (2006, 73) havaitsi, ettei suorittaminen tai tietyn kilomäärän nostaminen ollut fitnessurheilijalle ensisijainen tavoite treenatessa. Tekniikan osaaminen ja liikkeen kohdistaminen harjoitettavaan lihakseen oli pitkäjänteisen harjoittelun tulos, mikä osoitti bloggaajien

olevan tietoisia omasta kehostaan ja tuntevan sen toimintaperiaatteita. Seuraava sitaatti havainnollistaa, kuinka treeneistä kerrottiin:

"Itse suosin käsitreeneissä supersarjoissa mieluummin esim. kahta hauisliikettä peräkkäin liikeparina, kuin hauis- ja ojentajaliikettä supersarjana. Saan treenistä kaikin tavoin keskitetyimmän (ja tuskallisemman), kun saan painaa aina yhtä lihasryhmää kerrallaan loppuun. Tehtiin treeni melko tiiviiseen tahtiin ja kädet olivatkin mukavan tukossa lopussa..." (Blogi 2)

Bloggaajat toteuttivat harjoitusohjelmiaan viikoppäivästä ja vuodenajasta huolimatta. Esimerkiksi juhlapyhät eivät tarkoittaneet suoranaisesti lepopäiviä treeneistä vaan myös silloin suunnattiin salille toteuttamaan ohjelman mukainen harjoitus. Postauksista kävi ilmi myös se, että lomamatkoillakin treenaaminen kuului ohjelmaan. Ennen lomalle tai työmatkalle lähtöä otettiin ennakkoon selvää siitä, oliko majoituskohteen hotellin yhteydessä kuntosalia tai löytyikö se jostain lähialueelta. Tämä oli osoitus siitä, että lajin harrastaminen oli mahdollista paikasta riippumatta ja blogaajien ollessa kilpaurheilijoita kuului se osana jokapäiväisiin rutiineihin.

Kinnunen (2001, 74) toteaa tutkimuksessaan, että kehonrakentajien treenaaminen salien kii-reisimpiin aikoihin viittaa siihen, että heillä on tarve näyttää omaa toimintaansa muille kävijöille. Vastaavanlaista treenien ajankohdan sijoittamista muita treenaajia silmälläpitäen ei esiintynyt aineistossani. Saattoi olla niin, että blogi tyydytti samaa tarvetta, katsotuksi tule-mista, sillä esimerkiksi treenikuvien julkaiseminen oli oman toiminnan jakamista lukijoiden kanssa. Myös Leggatt-Cook ja Chamberlain (2011) käyttivät tutkimuksensa aineistona julki-sia blogeja tutkiessaan niiden merkitystä osana painonpudotusprojektia. Tutkimus osoitti, että blogin ylläpitäminen toimi laihdutuksen tukena.

Motivaatio

Urheilulajeille on tyypillistä tulosten vertailu kilpailijoiden tai joukkueiden välillä. Blogeissa vertailu kohdistui pääasiassa omien tulosten vertailuun. Tämä oli osoitus motivaatiosta ja varmasti selitti sitä, miten harjoittelua jatkettiin intohimoisesti päivästä ja vuodesta toiseen. Motivaatiota on tutkittu pitkään ja useat eri teorit ovat koettaneet selittää sekä ym-märtää niitä eri tekijöitä, jotka saavat yksilön toimimaan (Roberts 1992). Tällä hetkellä moti-vaatiotutkimuksien pohjana käytetään sosiaalis-kognitiivisia teorioita. Näiden teorioiden poh-

jalta motivaatioon vaikuttavat muun muassa yksilön kokemukset ja ajatukset sekä sosiaalinen ympäristö. Motivaatio nähdään moniulotteisena prosessina, jossa yksilö arvioi omaa käyttäytymistään ja ympäristössä tapahtuvia toimintoja, ja muokkaa niiden avulla tulevia tapahtumia. Motivaation syntyyn vaikuttavat siten yksilön persoonallisuus, sosiaalinen ympäristö sekä kognitiot. (Jaakkola & Liukkonen 2002.) Blogitekstit osoittivat, että bloggaajat kokivat sekä treenaamisen että harjoitteluympäristön varsin mieleisinä, mikä ainakin saattoi vaikuttaa myönteisesti yksilön motivaatioon. Harvassa olivat maininnat siitä, että treenaamaan lähteminen ei olisi kiinnostanut tai että kuntosalilla ei olisi viihtynyt.

Motivaatiosta puhuttaessa usein esiin nousevat termit sisä- ja ulkosyntyinen motivaatio. Sisäisesti motivoituneet henkilöt tavoittelevat päämääriään ja heille urheilu itsessään on nautinto. He pyrkivät voittamaan omat ennätyksensä ja kehittymään lajeissaan. Ulkoisesti motivoitunut taas puolestaan on kiinnostunut vain voitosta. (Weinberg & Gould 2011, 138.) Myös Vilkkoriihelä (1999, 450) tuo esiin, että kilpaurheiluun liittyen on tutkittu sisäistä ja ulkoista motivaatiota. Tutkimuksissa on havaittu urheilijan omaavan usein sisäsyntyistä motivaatiota, mikä ilmenee liikunnan ilona ja itsensä toteuttamisena. Body fitness -kilpailijat osoittautuivat sisäisesti motivoituneiksi, sillä heidän kirjoituksensa toivat ilmi tekemisen tuottavan iloa sellaisenaan. Heidän kirjoituksistaan pystyi havaitsemaan, että jatkuva kehittyminen oli merkityksellistä sekä tavoiteltavaa ja voiton sijaan tärkeäksi asiaksi nousivat myös kilpailuprosessi sekä lajin parissa toimivat ihmiset. Kasken (2006, 144) mukaan huipputasolla urheilijoiden motivaatio on useimmilla sisäsyntyistä, vaikkakin joissain harjoituksissa he voivat olla ulkoa ohjautuvia. Hän mainitsee esimerkkinä liikkuvuudesta ja levosta huolehtimisen sen vuoksi, että ohjelmassa niin sanotaan, vaikkei asiaa koeta merkityksellisenä itselle.

Edelliseen esimerkkiin liittyen aineistostani selvisi myös, että lihahuoltoa toteutettiin jonkin verran kotona ja treenin yhteydessä venytellen. Hierojalla käyntejä sisällytettiin harvakseltaan päiväohjelmaan. Oli kuitenkin selvästi havaittavissa, ettei lihahuoltoa koettu tärkeimmäksi oheisharjoitteluksi lajissa, sillä siitä puhuttiin vasta, kun todellinen tarve huomattiin. Asiaa ei kuitenkaan täysin sivuutettu, sillä jokainen oli tietoinen sen tuomista positiivisista vaikutuksista sekä kehon hyvinvoinnille että treenin optimoimiselle. Lihahuollon toteuttamista helpotti, jos se merkittiin suoraan ohjelmaan toteutettavaksi. Tämä osoitti, että body fitness -urheilijat toimivat myös ulkoisen motivaation turvin.

Treenisuunnitelmat

Bloggaajille oli tyypillistä treenien suunnittelu ja ennakointi blogikirjoituksissa. Tämä osoitti sen, että treeneihin asennoituminen alkoi jo ennen salille menemistä ja treenit toteutettiin tiukasti ennalta suunniteltujen ohjelmointien mukaisesti. Treenisuunnitelmat olivat luonteva jatkumo julkaisuissa senpäiväisten treenien sisältöjen päätteeksi. Suunnittelemisen viittasi siihen, että blogin kirjoittaminen oli paitsi keino tallentaa omaa harjoittelua myös pohtia tulevaa. Kinnunen (2001, 110) puolestaan huomasi tutkimuksessaan, että treenin alkamista voitiin ennakoida noin tuntia ennen treenin alkua hiilihydraattipitoisen aterian nauttimisella. Tavalla tai toisella valmistautuminen ennakkoon koettiin osaksi treeniä, josta esimerkkinä seuraava ote aineistosta:

”Maanantaina lepopäivä, rullailin vähän jalkoja auki putkella. Tiistaina salilla ihan mieletön ruuhka, olispa äkkiä kesä! - - Tänään sitten olkapäät+ojentajat saa kyytiä, can't wait!”(Blogi 1)

Harjoitusmäärät

Vaikutti siltä, että blogitekstien määrä ja julkaiseminen olivat kiinni harjoitusmääristä. Esimerkiksi bloggaaja 3 kirjoitti kisan lähestyessä blogiaan välillä jopa kaksi kertaa päivässä: julkaisun kirjoittaminen aloitettiin aamutreenin jälkeen ja se viimeisteltiin julkaistavaksi illalla toteutetun treenin jälkeen. Tämä varmensi sitä, että blogilla oli kiinteä yhteys treenaamiseen. Toisaalta päinvastainen havainto oli se, että treenejä kirjoitettiin blogiin kerralla takautuvasti useita, kertoi siitä, että treenit ja blogi voitiin pitää myös jossain määrin erillisinä asioina. Motivointikeinona heille itselleen toimi myös lukijoille suunnattu aikomus toteuttaa jokin tietty treeni. Koska asia oli julkaistu, piti seuraavana päivä olla sanottavaa siitä, että oli tehty kuten sovittu. Asian julkaisun avulla luotiin ulkoinen paine itselle.

Treenejä sisältyi viikottain lähes jokaiselle päivälle, mikä oli mahdollista eri lihasryhmien mukaan jaettujen treeniohjelmien avulla. Näin ollen eri lihasryhmiä pystyttiin harjoittamaan peräkkäisinä päivinä edellisenä päivänä treenatun lihasryhmän palautuessa. Treenit rytmitettiin arkeen töiden ja muiden menojen mukaisesti, ja esimerkiksi aamutreenit olivat osoitus ajankäytön suunnittelusta.

Treeninjälkeiset tuntemukset

Treeneistä kirjoittelu osoitti, että tehtyjen liikkeiden tuli tuntua sekä treenatessa että treenin jälkeisinä päivinä lihaksissa. Näiden tuntemusten pohjalta tehtiin usein arvio siitä, oliko treeni onnistunut ja tehokas. Tuomola (2012) toteaa, että urheilijoilla on usein harjoitteluun liittyvä mentaliteetti, jonka mukaan kehittyminen saavutetaan äärimmäisen rasituksen kautta, eikä tuloksia voi saavuttaa ilman kipua. Hän totesi, että seurauksena tällä ajattelumallilla voi olla sisäisten kokemusten sivuuttaminen eikä oman kehon kuunteleminen. Tutkimuksessani en kuitenkaan havainnut, että kipu olisi jätetty noteeraamatta. Esimerkiksi harjoittelua haittaavaan kipuun pyrittiin saamaan selitys ja harjoitusohjelmaa muokattiin, kunnes kuntoutuksella päästiin takaisin normaaliin ohjelmointiin. Myös Kinnunen (2001, 113) on sitä mieltä, että oma keho tulee tuntea, jotta tehokkaimman treenitavan valitseminen onnistuu kullakin hetkellä.

Treenisali

Ainoastaan bloggaaja 2 kertoi selkeästi vaihtelevansa treenisaleja, joten oletin bloggaaja 1:n ja bloggaaja 3:n treenaavan omilla vakiosaleillaan päivittäin. Bloggaaja 2 totesi, että treeni-paikan vaihtelu tuo vaihtelevuutta myös itse treeniin, sillä usein laitevalikoima oli joka salilla hieman erilainen. Eri salien käyttämiseen ohjasivat varmasti myös aukioloajat esimerkiksi juhlapyhinä, jolloin valittiin avoinna oleva sali. Ero treeni-paikan valinnassa bloggaajien välillä saattoi riippua siitä, että kun oli mieltynyt johonkin tiettyyn kuntosaliin ja arvosti pysyvyyttä, ei ympäristön vaihtoa koettu tarpeelliseksi. Vakiosalin hyviä puolia olivat ennalta tiedossa olevat treenipuitteet, eikä esimerkiksi laitteiden säätöön ja painojen valintaan tarvinnut käyttää ylimääräistä aikaa niiden ollessa tuttuja. Toisaalta salin valintaan saattoi vaikuttaa bloggaajan asuinpaikka, eihän paikkakunnalla välttämättä ollut useita vaihtoehtoja valittavaksi. Usean salin yhtäaikaisjäsenyydet olivat varmasti myös kustannuskysymys.

Lavaharjoittelu

Salilla tapahtuvan voimaharjoittelun ollessa osa jokapäiväistä toimintaa, oli lavaharjoittelun osuus siihen verrattuna erittäin vähäistä. Poseerauksia, t-kävelyä ja esiintymistä yleensäkin mainittiin harjoitettavan kisojen alla, mutta tärkeämmäksi myös tuolloin nostettiin treenaus painojen kanssa salilla. Tärkeysjärjestys perustui todennäköisesti valmistautumisen ja kisa-

suorituksen eroon. Kisoissa tärkein urheilijan valttikortti oli treenattu ja viimeistelty vartalo, johon ei juurikaan voitu vaikuttaa enää kisatilanteessa. Niinpä treenit kuntosalin puolella olivat merkityksellisempiä ja niihin käytettiin huomattavasti suurempi määrä aikaa.

7.2 Kommentointi blogissa

Päälukka ”kommentointiosio blogissa” koostui kahdeksasta alaluokasta, jotka määrittivät blogiin jätettyjen kommenttien sisältöä. Alaluokkia olivat 1) julkaisun kommentointi, 2) vinkkaus omasta blogista, 3) kuvien kommentoiminen, 4) kommentista kiittäminen ja/tai kommenttiin vastaaminen, 5) kisoihin liittyvä kommentoiminen, 6) poistettu kommentti, 7) keskustelun jatkaminen ja 8) kysymys bloggaajalle. Päälukasta tämä muodostui kolmanneksi suurimmaksi, sillä blogitekstit sisälsivät kaikkiaan 14,3 prosenttia kommentointiosion viittauksia. Prosenttiosuus muodostui suureksi osittain sen takia, että koodasin kaikki kommenttiosion kommentit erillisinä (alaluokat) sen sijaan, että olisin koodannut julkaisujen koko kommenttiosion yhtenä isona kokonaisuutena.

Kommenttien määrä ja sisältö

Aineistoni blogeissa kommenttiosiossa käytiin keskustelua, joka oli tosin vähäistä yhdessä blogeista. Blogien verkko voi sisältää kumppanuutta, yhteistyötä ja kontakteja (Luostarinen 2010, 213) ja yhden bloggaajan kommenttiosiossa ilmenikin, että kommentteihin vastaaminen ja siellä keskustelun ylläpitäminen kirvoitti muita blogeja enemmän kommentteja. Sama blogi myös sisälsi määrällisesti eniten postauksia, mikä saattoi innostaa myös lukijoita keskustelemaan. Bloggaajan tapa kirjoittaa ja päättää postauksensa oli myös suunnattu muille, mikä saattoi osaltaan lisätä saatujen kommenttien määrää. Oli mahdollista, että kommenttien määrä johtui siitä, että bloggaajan ystävät ja tuttavat olivat blogin lukijoita. Se, että kirjoittajan tuntee jo entuudestaan, laskee varmasti kynnystä kommentoida ja osallistua keskusteluun internetissä.

Lukijoiden huomiointi bloggaajan toimesta oli näkyvillä jokaisessa blogissa, ja tavanomaista oli, että postaus päätettiin johonkin lukijoille osoitettuun toivotukseen. Kommenttiosiossa lukijat toivat jonkin verran esille odotuksiaan postauksien sisältöihin liittyen. Lukijoiden kirjoittamien kommenttien sisällöt havainnollistivat sitä, että bloggaajia pidettiin oman alansa asiantuntijoina. Heiltä kysyttiin jonkin verran kysymyksiä lajiin liittyen ja ilmaistiin kiitoksia

informatiivisesta sisällöstä. Kommenttiolosuhteissa lukijat toivat jonkin verran esille odotuksiaan postauksien sisältöihin liittyen. Usein toiveiden sisällöt liittyivät fitnessiin ja toivelistalla oli esimerkiksi kuntokuvia ja treenausvinkkejä. Oheinen sitaatti on esimerkki lukijan toiveesta:

”Heippa! Oon lukenut nyt sun blogia ehkä kuukauden päivät. En harrasta itse edes salilla käymistä, vaan teen kotona lihastreeniä erilaisilla apuvälineillä. Toivoisin siis postausta fitness-harrastajan vuodesta: sen kulusta, erilaisista kausista ja harjoituksista niiden aikana :) Päivi” (Blogi 3)

Bordi (2011) tutki vuorovaikutusta päiväkirjatyypisissä muotiblogeissa. Blogien kommentointiin liittyen hän havaitsi, että blogeissa järjestettiin arvontoja, jolloin kommentteja tuli eniten verrattuna tavallisiin postauksiin. Syyksi tälle epäiltiin sitä, että kommentin kirjoittamiseen liittyvä mahdollisuus voittaa palkinto motivoi kommentoijiksi myös sellaisia lukijoita, jotka eivät yleensä kommentoineet julkaisuja. (Bordi 2011.) Aineistoni blogeissa ei ilmennyt arvontoja, joten samankaltaisia havaintoja ei tutkimuksessani voinut tehdä. Arvontojen järjestämiseen olisi voinut innoittaa jokin mahdollinen blogin yhteistyötaho, joka olisi esimerkiksi lahjoittanut tuotenäytteitä bloggaajan esiteltäväksi ja arvottavaksi.

Vuorovaikutus ja yhteisöt

Nardi ym. (2004a) tutkimuksessa havaittiin, että blogit luovat yleisön, joka myös vaikuttaa blogiin. Ensinnäkin lukijat antoivat ymmärtää, että he odottavat postauksia, ja toiseksi bloggaajat kirjoittivat julkaisujaan huomioiden lukijansa. Tutkimuksessa kävi ilmi myös se, että bloggaajat jatkoivat keskustelua lukijoiden kanssa muualla mediassa. Näin osoitettiin sosiaalisen yhteisön olemassa olo blogien ympärillä. (Nardi ym. 2004a.) Tutkimuksessani ei ollut mahdollista selvittää sitä, jatkuiko keskustelu mahdollisesti jossain muualla verkossa, mutta muutoin tulokseni oli samankaltainen aiemmin tehdyn tutkimuksen kanssa. Bloggaajilla oli halu jakaa kokemuksiaan muiden saman alan harrastajien kanssa ja keskustelun käyminen kommenttiolosuhteissa oli mahdollista.

Postauksia oli myös toivotusten perusteella suunnattu suoraan sellaisille lukijoille, jotka kiisaavat myös fitnessissä. Kannustuksia osoitettiin sekä dieetteihin että kisarupeamiin liittyen, mikä antoi vaikutuksen siitä, että lukijoilla oli merkitystä blogin ylläpitäjälle. Toivotuksista kävi ilmi fitnessiin liittyvät elämäntavat, joskaan kyse ei ollut lukijoiden käännästämisestä

tiettyihin valintoihin vaan pikemminkin kannustamisesta esimerkiksi terveellisiin ruokavalintoihin. Kirjoittamisen ja mielipiteiden harkittu jakaminen osoitti, että lukijoiden olemassaololla on vaikutusta bloggaajalle (Nardi ym. 2004a).

Kun fitnessurheilija perustaa blogin, käyttää hän sitä kootakseen treenejä ja kokemuksiaan ylös. Liao, Liu ja Pi (2011) selvittivät tutkimuksessaan tekijöitä, jotka motivoivat bloggaajaa luomaan ja ylläpitämään blogia. Kaksi tärkeintä tekijää olivat omien tunteiden jakaminen sekä yhteisöllisyys omien ystävien ja tuttavien kanssa. Myös tutkimukseni fitnessblogeissa oli nähtävissä yhteisöllisyyttä nimenomaan omien ystävien ja tuttavien kanssa. Kommentteja tarkastellessa huomasin, että bloggaajat tunsivat osan kommentoijista myös blogin ulkopuolella. Selkein viite siitä, että bloggaajat olivat ulkopuolellakin tekemisissä kommentoijien kanssa, olivat kommentit yhdessä toteutetuista treeneistä tai muista tapaamisista. Myös kommenttien sisältö paljasti tuntemista: kun blogin kommentointi tapahtui jonkin nimimerkin takaa, oli bloggaajan vastaus suunnattu takaisin oikealla nimellä varustettuna. Näin ollen yhteisöllisyys verkossa toi lisäkanavan yhteydenpitoon. Sosiaalisia suhteita on sekä internetissä että todellisissa lajiympäristöissä, ja verkkoyhteisöt ovat ikään kuin näiden erilaisten suhteiden kohtaamispaikkoja (Ehrlén 2013). Verkkoyhteisöillä Ehrlénin tapauksessa tarkoitettiin esimerkiksi lajikohtaisia foorumeita, ja tutkimuksessani totean blogin ympärille kehittyneen verkoston tarkoittavan verkkoyhteisöä.

Omien tunteiden jakaminen tarkoittaa sitä, että blogiteksteihin kirjoitettiin omia kokemuksia liittyen lajiin ja samalla jaettiin omia tunteita kirjoitettujen sanojen keinoin. Kokemusten jakoa tapahtui, tosin harvemmin, myös kommenttiosiossa keskustelujen viritessä. Nardi ym. (2004b) selvittivät viisi syytä bloggaamiseen. Näitä olivat oman elämän dokumentointi, mielipiteiden ilmaiseminen, omien koettujen tunteiden jakaminen, ajatusten jäsentäminen kirjoittamisen keinoin sekä yhteisön muodostuminen ja sen ylläpito. Tutkimukseni blogeissa dokumentointiin omaa elämää fitnessin näkökulmasta, mikä oli yleisempää kuin vaikkapa mielipiteiden ilmaiseminen, jota oli vähän. Tekstit olivat omien tunteiden jakamista ja ajatusten jäsentämistä, esimerkiksi pohdintaa treenin ja levon suhteesta sekä sopivasta vireystilasta treenin onnistumisesta silmällä pitäen. Yhteisön muodostuminen osoittautui aineistossani tärkeimmäksi bloggaaja 2:lle, joka oli saanut sekä lajin että myös blogin kautta uusia ystäviä. Yhteisöllisyyden merkitys oli tärkeää varmasti myös bloggaaja 3:lle, joka ylläpiti aktiivisesti keskustelua kommenttiosiossa.

Aineistossa oli maininta uusien ystävien saamisesta blogin kautta ja kuvailuja siitä, kuinka tutustuminen fitnessiä harrastaviin naisiin onnistui blogin avulla. En kuitenkaan tämän perusteella väitä, että blogin perustamisella nimenomaan haluttiin hankkia seuraa, vaan totean sen olevan mahdollista ilmitulleen esimerkin perusteella. Verkostoituminen lajissa tapahtuu varmasti myös kuntosaleilla ja leireillä, jotka ovat suunnattuja kisaamisesta kiinnostuneille. Leireillä keskitytään fitness-lajeihin sekä harjoittelun että kisatilanteen näkökulmasta, ja mukana on kisaajia kertomassa kokemuksiaan lajista (IFBB 2014e).

Tutkimuksentekoa aloittaessani minulla oli ennakkokäsitys siitä, että bloggaajan käyttäessä julkista tallennusmuotoa henkilökohtaisen päiväkirjan sijaan, hän todennäköisesti haluaa kuulla muiden lajikokemuksia ja saada palautetta edistymisestään lukijoiltaan. Saarisen (2008) mukaan vertaistuki verkkoyhteisössä voi olla sekä sattumanvaraista että lyhytaikaista. Hän tutki verkkokirjoittamisen terapeuttista vaikutusta liittyen paniikkihäiriöihin. Osa kirjoittajista oli satunnaiskävijöitä. Tutkimuksessa todettiin, että internetistä vertaistukea hakeneet saattoivat melko pian olla tarjoamassa omaa apuaan muille. Tutkimuksessa ilmeni selvästi yksilöiden halu jakaa omia kokemuksia sekä halu lisätä yhteenkuuluvuutta muotoilemalla omia kokemuksia samankaltaisiksi kuin muilla. (Saarinen 2008.) Palautetta tuli jonkin verran kommentointien kautta esimerkiksi kuntokuvien julkaisemisen yhteydessä, mutta sen lisäksi pystyin havaitsemaan vertaistuen tarvetta ja jakamista kommenttiosiossa. Vertaistuen ymmärsin siten, että johonkin asiaan haluttiin saada neuvoja ja kommentteja, mikäli lukijoilla oli kokemuksia samankaltaisesta tilanteesta. Seuraava sitaatti on peräisin kommenttiosista, jossa jaettiin kokemuksia.

"Anonyymi:

Aivan mahtava kirjoitus sinulta. Raotit ovea, jota me muut tavalliset treenaajat emme koe tai näe. Iso hatun nosto, että rohkenit kertoa ajatuksistasi.

--

Anonyymi:

Hyvä kirjoitus. Tällä hetkellä itselle hyvinkin ajankohtainen.. :) Se on kyllä hassua kuinka oma mielikuva kunnosta ja vartalosta yleensä voi olla niin väärä ja mitä pidemmälle dieetti etenee niin sitä enemmän oma pää alkaa temppuileen..

Tsemppiä bloggaaja 2 kovasti treeneihin, ja tietty myös siihen henkiseen "kamppailuun"! :)

Bloggaaja 2:

Kiitos kaikille viesteistä! Mukava saada kirjoituksista palautetta, ja oli kiva lukea, että tekstistä oli joku kokenut saaneensa apua omiin ajatuksiin :))

*-
-
Todella, todella sydämellisesti toivottelen kaikille teille kisaajille hyvää mieltä, onnistumisen elämyksiä, kykyä nauttia jokaisesta hetkestä dieetillä :)) Aika on loppujen lopuksi lyhyt ja jälkikäteen katsottuna myös palkitseva niin monella tavalla!” (Blogi 2)*

Aalto ja Uusisaari (2009, 64) toteavat yhteisöllisyyteen liittyen, että blogin aloittamisen myötä julkaisuissa käsiteltävät aihealueet voivat lisääntyä ja on mahdollista, että kirjoittaja alkaa käydä keskusteluja kommentoijien kanssa. Aineistossani vertaistuen tarve näkyi välillä suoranaisesti postauksissa, joissa tukea ja mielipiteitä haluttiin kuulla eri aiheisiin liittyen. Esimerkki tällaisesta oli yhtäkkiä ilmennyt harjoittelua haittaava jalkaterävaiva, jonka hoitamiseen kaivattiin vinkkejä. Keskustelua ja mielipiteiden vaihtoa tilanteeseen liittyen tapahtuikin kommenttiosiossa. Välillä kommentoijat palasivat johonkin tiettyyn aiheeseen vielä eri päivien postausten yhteydessä ja kertoivat samalla omat kokemuksensa asiasta, jota oli käsitelty jo aiempina päivinä. Lukijat jäivät esimerkiksi miettimään, oliko johonkin kipuun löytynyt ratkaisua ja oliko siitä päästy eroon jollain keinolla. Tämä todisti samalla myös sen, että blogilla oli seuraajia, jotka kävivät säännöllisesti lukemassa postauksia ja seurasivat kommenttiosion kirjoittelua. Seuraajien olemassaolon pystyin toteamaan myös kommentoijien nimimerkeistä eli samat lukijat kävivät jättämässä kommenttejaan toistuvasti.

Huomioni kiinnitti myös mahdollisuus kokemusten jakamiseen kommenttiosiossa ilman, että bloggaaja osallistui keskusteluun ollenkaan. Tällöin vertaistukea haettiinkin blogeista lukijan roolissa. Toki tähän kokemusten vaihtoon ohjasi se, että bloggaaja oli käsitellyt kommentteja herättänyttä aihetta jo aiemmin. Blogi tarjosi lukijoillekin kanavan jakaa omia tuntemuksiaan. Postausten ohella kommenttiosiossa vertaistuki ja kokemusten jako ilmeni muun muassa keskusteluna ruokaostoksista sekä treeneihin liittyvistä pohdinnoista, mitä ei kuitenkaan tapahtunut kovinkaan usein. Myös Bordin (2011) muotiblogi-aiheisessa tutkimuksessa lukijoiden keskinäinen vuorovaikutus oli vähäistä ja yleensä kommentit oli osoitettu bloggaajalle.

Body fitness -lajin harrastajamäärän pienuudesta osoituksena oli se, että sattumanvaraisesti valitsemillani blogeilla oli samoja seuraajia. Tämän havaitsin kommenttiosiossa nimimerkkien

perusteella. Se oli samalla osoitus siitä, että lukijat olivat kiinnostuneet aiheesta yleisesti eivätkä vain jonkin tietyn blogin julkaisuista. Myös bloggaajista kaikki mainitsivat seuraavansa muiden blogeja ja sitä kautta saatettiin löytää uusia blogeja seurattaviksi. Toinen reitti löytää tiensä eri blogeihin on ystävien vinkistä tai kotisivulta (Nardi ym. 2004a). Eräs lukija kommentoi löytäneensä blogiin ”Pakkikselta”, jolla hän tarkoitti Pakkotoisto.com-sivustoa, kuntosaliharrastajille suunnattua verkostoa. Kommentteja saattoi tulla myös siksi, että osa kommentoijista ilmoitti löytäneensä blogiin ja halusi jättää siitä kommentin bloggaajalle. Osa kommentoijista oli blogin ulkopuolisia tuttuja, jotka olivat vaan sattuneet löytämään blogin ilman sen kummempia reittikertomuksia.

Ampuja (2006) toteaa, että lisätäkseen bloginsa kiinnostavuutta bloggaaja voi liittää julkaisuihinsa itse kuvattua videomateriaalia ajankohtaisten tapahtumien tiimoilta. Toisten kisaprosessin seuraaminen oli varmasti mielenkiintoista sekä toisista fitnesskisailijoista että harrastelijoista, sillä konkreettinen eteneminen oli nähtävissä blogissa. Kuvat kehitymisestä ja videot erilaisista treenitekniikoista antoivat samalla myös ylläpitäjälle kasvot ja moninaistivat blogin visuaalista ilmettä. Herring ym. (2004) toteavat blogien olevan mielenkiintoisia käyttäjilleen mahdollistaessaan sosiaalisen kanssakäymisen sekä itsensä esittämisen julkisesti. Yksi kommenteissa toistuva sisältö olivatkin keuhut ja kannustukset, mihin varmasti julkaistut kuntokuvat innoittivat.

7.3 Fitness ja sen harrastaminen

Lajista kirjoittaminen blogissa muodosti kahdeksastatoista alaluokasta pääluokan ”fitness ja sen harrastaminen”. Alaluokat olivat omat kisat, muut kisat, lajin kustannukset, dopingtestaus, huoltajana kisoissa, arkeen paluu kisojen jälkeen, uudet suunnitelmat lajissa, puhetta lajista, lajin vaatimukset, kehotavoite, salitavoite, lavatavoite, tavoitteen seuranta, muut tavoitteet, ulkonäkö, paino, kommentit kehosta ja kommentit kehosta ennen. Tämän pääluokan osuus koko aineistosta oli 13,7 prosenttia, eli vaikka alaluokkia oli määrällisesti paljon, ei pääluokka yltänyt suurimmaksi.

Kisat

Bloggaajat seurasivat myös niitä kisoja, joihin he eivät itse ottaneet osaa. Ahkera seuraaminen tapahtui joko paikanpäällä kisakatsomoissa, internetin live-lähetysten välityksellä tai tulos-

palvelua seuraten. Vaikutti siltä, että kisat toimivat motivaation lähteinä ja kisoja seurattiin joko ystävää kannustaen, kisan yleistä tasoa seuraten tai omaa määränpäättä ja tavoitteita suunnitellen. Urheilun seuraaminen ei rajoittunut pelkästään omaan lajiin vaan muistakin lajeista oltiin kiinnostuneita. Eniten pohdintaa ja kertomuksia tuli kuitenkin oman lajin osalta.

Kilpailuun valmistautumisen käsitteellä tarkoitetaan kaikkea sitä toimintaa, jota harjoitetaan ennen kilpailutilannetta. Tarkoituksena on valmistautua kilpailuun ja suunnata keskittyminen oman suorituksen kannalta oleellisiin asioihin, vahvistaa omaa pystyvyyden tunnetta ja totutella kilpailutilanteeseen. Kun urheilija kykenee positiiviseen asenteeseen ja luottaa omaan taitotasoonsa, on valmistautuminen onnistunut. (Granholm 2012.) Blogeissa kisoihin valmistautumista tuli sellaisenaan paljon, sillä treenaaminen ja dieetti voidaan ajatella kilpailuun valmistautumisena. Varsinaisesti kisoista puhumista enakkoon ei kuitenkaan juuri ilmennyt, minkä koin yllättäväksi. Se saattoi olla osoitus siitä, että kisoista kirjoittaminen olisi luonut kilpailijalle itselleen liikaa suorituspainetta. Toisaalta eteneminen ja etenkin viimeistelyt saatettiin haluta pitää salassa, sillä olihan blogin lukijoiden joukossa mahdollisesti myös kansakilpailijoita. Keskittyminen oli varmasti myös suotavaa suunnata lajin kannalta olennaisempiin asioihin ennen kilpailua kuin blogin päivittämiseen.

Sen sijaan kisojen jälkeen blogiin raportoitiin kisapäivän kulku hyvinkin tarkasti. Jokainen korosti, että kisat olivat loppujen lopuksi myönteinen kokemus, vaikka vastoinkäymisiä itse kisapäivänä olisikin joutunut kokemaan. Lavalle nouseminen oli tuntunut jännittävältä, mikä oli kuitenkin ollut kontrolloitavissa. Kisakokemuksesta kertoessa esiin nostettiin myös se, että kilpailu oli tärkeä sosiaalinen tapahtuma, mistä esimerkkinä seuraava aineisto-ote:

”Kilpailijoiden joukosta on tullut joitain ihania tuttavvia, jotka pienillä ystävällisillä eleillä ja sanoilla tsemppasivat läpi päivän. Olin välillä miltei kyöneleet silmissä saadessani yllättävän halauksen tai kannustuksen sieltä täältä. Kiitos kaikille teille, jotka teitte päivästä niin aurinkoisen! Itse kilpailutilanne häipyi taka-alalle ja olo oli jo paljon rennompi iltaa kohden. Sitä odotti jo lavalle pääsyä, että saa päätökseen koko pitkän prosessin :)” (Blogi 2)

Etenkin yhteishenki sekä lavalla että lavan takana koettiin mainitsemisen arvoisena ja sen olemassaoloa jopa hieman ihmeteltiin. Yhteishenki lavalla, kuten toistensa kannustaminen ja avunanto ihon kisavärien pettäessä, olivat seikkoja, jotka osoittivat kilpailijoiden kisailleen

sulassa sovussa keskenään. Se, ettei kilpailutilanteeseen liittynyt sen suurempaa ”kilpailua”, saattoi olla seurausta lajin luonteesta. Kilpailussa nähtävään lopputulokseen vaikuttaminen tulee tehdä jo ennen lavalle astumista, eikä enää siinä vaiheessa juurikaan ole merkitystä kilpailusuorituksella. Vertailun vuoksi voisi miettiä esimerkiksi body fitnessin ja nyrkkeilyn kisasuoritusta: body fitnessissä ratkaisee tehty työ ennen kisaa, kun taas nyrkkeilyssä itse kisasuorituksen tulee onnistua vastustajaa paremmin voittaakseen. Body fitness -lavalla kilpailijat voivat nauttia esiintymisestä, joka kylläkin on kilpailusuoritus, ja samalla nauttia tilanteesta ja kunnosta, joka on lavalle saavutettu. Kisakokemuksien jakaminen ja analysointi osoitti, että kisapäivä oli bloggaajille tärkeä.

Tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin suomalaisten liikunta- ja urheiluharrastuksia vuosilta 1981–2002, havaittiin liikunta- ja urheilutapahtumiin osallistumisen itse toimijana olevan jokseenkin suosittua. Tuloksen pohjalta esitettiin arvelu siitä, että yhteisöllisyys olisi liikunnan ja urheilun maailmassa nousussa ja näyttäytyisi erilaisten alakulttuuristen yhteisöjen keskinäisinä kamppailuina urheilukentillä. Kaikissa ikäryhmissä on tapahtunut 1981–2002 välillä tietynlaista yleistä urheilullistumista, liikunnallistumista tai hyvinvoinnin merkityksen tiedostamista. (Berg 2005.) Fitness harrastusmuotona on varmasti laji, joka innostaa kuntoilun lisäksi myös ottamaan osaa kilpailuihin. Kyseisen tutkimuksen aikavälille ei kuitenkaan ylettynyt tämänhetkinen tilanne, jonka uskoisin olevan entistä suotuisampi kilpailujen suhteen.

Kisojen jälkeen

Kisaprosessin jälkeen oli palautumisen vuoro. Esimerkiksi treeneistä saatettiin pitää taukoa tai sen sisältöä muokattiin mielivaltaisesti, ruokavalinnat poikkesivat dieetin tarkkaan rajatuista valinnoista ja muutoinkin arki oli rennompaa ja suunnittelematonta. Kaikki totesivat, että ruoka oli maistunut, mutta mitään ylilyöntejä tai alisyöntejä ei ollut tapahtunut kisojen jälkeen toisin kuin aiempina kisavuosina. Energiapiikkiä, joka vaikutti myönteisesti treeneihin energiavarastojen täyttymisen myötä, jouduttiin hieman odottamaan, mikä osoitti palautumiseen varatun ajan olevan tarpeellista. Myös mahdollinen treenitauko oli varmasti palautumista myös psyykkisestä näkökulmasta, olihan kisaprosessi vienyt suurimman osan ajatuksista ja keskittymisestä. Tarkoista suunnitelmista irtaantuminen antoi aikaa rauhoittumiselle.

Uusien kisasuunnitelmien tekeminen oli jokaisella hieman omanlaisensa prosessi, mutta kaikki aikoivat suunnata takaisin lavalle. Bloggaja 3:lla kisat olivat edessä heti samana syksynä

kevään kisan jälkeen, bloggaaja 1 pohti pitävänsä yhden väli vuoden kehittyäkseen riittävästi ja bloggaaja 2 kaavaili tulevaa vielä päivämääriä miettimättä. Jokainen halusi päästä vielä näyttämään entistä parempaa lopputulosta kisalavoille tulevaisuudessakin.

Lajivalinta

Kun puhuttiin body fitnessistä, käytettiin harrastusta tai urheilua mieluummin termiä elämäntapa. Kirjoituksissa todettiin, että liikunnasta sai mielihyvää ja treeni toimi hyvänä tilaisuutena viettää omaa aikaa ja sillä voitiin saavuttaa terveyshyötyjä. Toki myönnettiin, että kiinnostus lajiin tulee myös siitä, että pyritään saavuttamaan omien kauneusihanteiden mukainen vartalo. Kehonrakentajille kehon terveys ei ollut itseisarvo vaan terveyttä tarvittiin, jotta voitiin saavuttaa haluttu lihaksikkuus (Kinnunen 2001, 192). Liikunnan harrastamisen taustalla olivat olleet tekstien mukaan nuorempana puhtaasti ulkonäköön liittyvät seikat ja vasta vanhempana terveyteen ja elämänlaatuun vaikuttavat tekijät, joita nykyään korostettiin eniten. Tuli kuitenkin muistaa, että kilpailupäätöksen jälkeen luvassa oli muutakin kuin hyvää oloa, kuten yhdessä blogissa uumoiltiin:

"Vielä dieetistä sen verran, että kun offilla syö samalla tavalla, ei dietille siirtyminen ole vaikeaa. Samalla tavalla punnitsen ruokani offilla ja siihen on jo niin tottunu, että ilman puntaria tuntuu jotenki oudolta. -- Tulen todellakin syömään sanani jossain vaiheessa ja manaamaan helvettiin jokaikisen aamulenkin, mutta naatitaan nyt vielä ;)." (Blogi 1)

Kinnusen (2001, 222) mukaan kehonrakentajan ihanne vartalolle voitiin nimetä kolme tärkeää kriteeriä, jotka olivat lihasten koko, keskinäinen symmetria ja erottuvuus. Kirjoituksissa, joissa viitattiin omaan vartaloon, kävi ilmi samojen kriteerien tavoittelemisen ja niihin keskittyminen. Oma vartaloa kohtaan suunnattiin kritiikkiä ja kehittymisen kohteita: tietyn lihasryhmän pitäisi olla isompi, toisen pienempi ja rasvaa piti lähteä jostain muusta kohdasta. Dietin edetessä pohdinnoista paistoi läpi huoli kuntoon ehtimisestä ja toisaalta taas liian nopeasta painon putoamisesta lihasten kustannuksella. Kehittymistäkin havaittiin ja suuri ilonaihe oli treenissä saavutettu pumpppi tai suonten näkyminen ihon läpi. Oman silmän sokeutuminen peilikuvalla tiedostettiin, mutta sen kontrolloiminen ei aina onnistunut. Jälkikäteen omien kuntokuvien ja silloisten ajatusten vertaaminen huvitti. Bloggaajat arvelivat, että vaikka he eivät kilpailisi, olisi omalla kropalla merkitystä. Se selittänee myös lajivalinnan taustaa.

Ulkonäköön liittyen kirjoitettiin myös kehonpainosta, sillä sen avulla oli mahdollisuus seurata kehitystä. Painon haluttiin laskevan dieetillä, tosin kiloja ei pelätty peruskuntokaudella, sillä lisäkilojen tuleminen ymmärrettiin merkinä lihasmassan määrän kasvusta. Merkintöjä painosta tuli enemmän, mikäli dieetin kulkua seurattiin tiukasti painon perusteella. Painon tarkkailu oli varmasti mielekästä, jos painon pudotessa riittävästi sai pitää niin sanotun tankkauspäivän kerran viikossa. Seuraava suora sitaatti kuvasi suhtautumista omaan kehoon dieetin edetessä:

”Aamulla puntarilukema yllätti iloisesti, painoennätys tuli :) 64,3 kilossa mennään. Niin ne vaan kilot vähenee pikkuhiljaa. Kyllä tuolta pöhötyksen alta alkaakin jo jotain näkymään, ei oo enää niin tasaisen pehmeä joka puolelta.”(Blogi 3)

Vaikka ulkonäköön kiinnitettiin lajiin liittyen huomiota, todettiin lajin koostuvan paljon muistakin tekijöistä. Terveellinen ruokavalio ja sen saaminen pysyväksi elämäntavaksi vaati ratkaisuja, jotka olivat riittävän motivoivia ja toimivia, jotta ne kulkivat mukana luontevasti eri elämäntilanteiden rinnalla. Joku onnistui löytämään tasapainon vasta hyvin tiukkojen ympärivuotisten normien sisältä, toisen tarvitessa enemmän rytmittämistä ja liikkumavaraa, jotta balanssi löytyi nautiskelun ja rajoitusten välillä. Fitnesskilpailijat haluavat ulkoisen olemuksen viestivän päättäväisyydestä ja heidän elämänsä on kontrolloitua tavoitteen saavuttamiseksi (Äikäs 2006, 72).

Omasta lajista puhuttaessa tehtiin myös vertailua muihin lajeihin. Bloggaajan 3 toteamus *”mutta mää oonkin bodari, en juoksija”* kertoo, että eri lajien erot tunnistettiin ja ne haluttiinkin tuoda esiin. Välillä omaa kroppaa kommentoitaessa todettiin, että dieetillä ei nähty todellista kehittymistä vaan oma keho vaikutti *”perusjumpparin kropalta”* bloggaaja 2:n sanoja lainaten. Tämäkin lyhyt kommentti osoitti, että lajiin liittyy tietyn tyyppinen odotus ulkonäöllisestä joukosta erottautumisesta. Kun kanssatreenaajat antoivat palautetta urheilullisesta ulkomuodosta, otettiin se kunnianosoituksena vastaan. Kommenteilla oli merkitystä, mikä kävi ilmi raportointina blogin puolelle. Fitnessurheilijaksi osoittautuminen tapahtui muiden silmissä dieetin aikana, jolloin rankat intervalli-treenit herättivät huomiota ja kysymyksiä sekä kanssatreenaajissa että blogin lukijoissa. Toki kehon kiristyminen ja ahkera kuntosalitreenaus osaltaan olivat merkkejä kisaan valmistautumisesta.

Kisapäätöksen uudelleen tekemisessä puntaroitiin eri tekijöitä, joiden pohjalta päätöstä mietittiin. Päätöstä toteutettiin eri asioiden merkityksiä pohtien, joista esimerkkejä olivat loma, ystävät, kesä, matka, mökki ja perhe. Kisapäätökseen liittyen pohdintaa syntyi, sillä edellä mainittujen asioiden todettiin mahdollisesti ja todennäköisesti jäävän kakkossijalle, mikäli kisaprosessiin lähti toistamiseen mukaan. Esimerkiksi erään bloggaajan päätös oli lopulta se, että kisan jälkeen pidetään välivuosi ennen seuraavaa lavalle astumista. Tähän varmasti vaikutti toisaalta halu kehittyä mahdollisimman paljon, mikä vaatii lajiin liittyen paljon työtä ja aikaa, sekä toisaalta muiden tärkeäksi koettujen asioiden toteuttaminen, kuten lomailut mökillä ja ystävien kanssa ajanviettäminen kisavuotta enemmän.

Lajissa pidettiin hyvänä puolena sitä, että laihuuden sijaan ihanteena oli urheilullinen, lihaksikas keho. Tällaiseen ihanteeseen päästäkseen arvioitiin, että henkilön tuli omata päättävää itsyyttä, itsevarmuutta ja ylpeyttä omasta tekemisestä. Kilpailuviettä ei nostettu tärkeimmäksi tekijäksi ja haluttiinkin korostaa, että kilpaileminen oli aina itsensä voittamista. Toisaalta esiin nostettiin myös se puoli, että body fitness -kilpailijan elämää hallitsee lajiharjoittelu ja kilpailudieetti. Teksteissä haluttiin myös muistuttaa, että jokaisen perusrakenne oli yksilöllinen eikä keho toimi aina kuten haluaisi. Toisin kuin esimerkiksi työelämässä ei tämän lajin parissa ylisuorittaminen tehnyt kenestäkään parempaa valmennettavaa tai urheilijaa, päinvastoin. Tuli sietää siis sitä, ettei fyysikko ja psyykkinen puoli toimi kuten haluaisi ja lahjakkuuttakin tarvittiin. Kisailijan oli hyvä tietää, että päänuppi tuli olemaan kovilla kisaprosessiin lähettäessä. Lajin edellytykset osoittivat, että kyseessä oli kokonaisvaltainen laji tai elämäntapa.

Kauneusihanteita sivuten ilmi tuli myös se, että pitää pystyä erottamaan kisakunto ja niin sanottu harjoittelukausi, ”off” tai ”offi”, toisistaan. Kisakuntoinen fyysikko lavalla oli sellainen, että sen säilyttäminen ympäri vuoden ei ollut realistista eikä järkevää. Psykkisen puolen tuli siis pysyä kasassa, sillä varmasti prosessin aikana tulisi epäloogisia ajatusmalleja, jotka liittyivät esimerkiksi omaan kehoon. Äikäs (2006, 72) totesi, että hänen tutkimuksessaan body fitnessin vaatimuksiin liittyen etenkin psyykkinen kantti korostuu. Mikäli yksilöllä on vahva tahto ja asenne onnistua, on silloin myös mahdollisuus onnistua. Kun on valmis luopumaan ”normaalin elämän iloista”, kuten päihteistä tai vaikkapa sosiaalisesta elämästä, on keho muovailtavissa halutunlaiseksi. (Äikäs 2006, 72.) Nämä normaalin elämän ilot tulivat esille myös bloggaajien listauksissa, kun käsiteltiin elintapojen muuttumista lajin tultua osaksi arkea. Kieltäytymisiä vaikkapa kahvitarjoiluista ei pidetty mitenkään vaikeina tai kielteisinä vaan pikemminkin myönteisinä ratkaisuinä oman terveyden vaalimisen kannalta.

Lajin kustannuksia oli käsitelty ainoastaan blogi 1:ssä. Siitä kävi hyvin ilmi lajia tietämättömille se, mitä kaikkea lajiin kuului. Listaukseen oli sisällytetty seuraavat menoerät arvioituine summineen: ruoka, valmennus, lisäravinteet, salimaksut, lihashuolto, kisalisenssi, hotellit ja matkat kisoihin liittyen, mahdollinen kisameikki ja -kampaus, kisavärit ja tarvittaessa korut sekä kengät ja bikinit. Pitkä lista osoitti, että laji vaati myös rahallista panostusta ja samalla blogi toimi ikään kuin lajin esittelynä lukijoille.

Tavoitteet

Blogitekstien perusteella kukaan ei epäillyt sitä, etteikö pääsisi tavoitteeseensa eli kisalavoille. Sitoutumista lajissa edesauttoi varmaankin se, että kilpailupäätös oli omaehtoinen, minkä jälkeen hankittiin valmentaja. Tavoitteista kirjoittelu liittyi niin ikään kilpailuihin, sillä ne oli asetettu kilpailuja silmällä pitäen. Niiden seuranta perustui kilpailun vaatimuksiin ja ajankohtaan. Termi *tavoite* kuvastaa jotain sellaista, mitä yksilö koettaa saavuttaa, ja siksi asettaa halutun päämäärän tarkentaakseen toimintaa (Hall & Kerr 2001). Jokaisen bloggaajan päämääränä oli saavuttaa sellainen fyysinen kunto, jolla osallistuminen body fitness -kilpailuihin oli mahdollista. Tavoitteilla on yhteys urheilijan motivaatioon, sillä ne ohjaavat keskittymistä harjoittelun ja muun elämän saralla tarkoituksenmukaisiin tekijöihin (Jaakkola, Liukkonen & Kataja 2006), ja usein tavoitteen saavuttamiselle voidaan asettaa aikaraja (Weinberg 1992). Kisapäätös oli hyvä esimerkki asetetusta tavoitteesta, jolla oli aikaraja.

Tavoitteet on hyvä kirjata esille ja tuoda siten julkisiksi, sillä tuolloin ne ikään kuin konkretisoituvat ja ovat läsnä toiminnassa (Jaakkola ym. 2006, 124; Munroe-Chandler & Hall 2007). Tämä oli varmasti yksi peruste sille, minkä takia fitnessurheilijat kirjoittivat blogeja. Tavoitteiden ylös kirjaaminen ja julkistaminen kertoivat siitä, että urheilija oli itse sisäistänyt päämääränsä ja halusi osakseen tukea ja huomiota verkkoyhteisöltä toiminnalleen. Treenien ja dieetin etenemisen seuranta onnistui helposti kirjoittamisen avulla ja usein treeneistä kirjoittaessaan bloggaajat samalla analysoivat toimintaansa. Analysointi tapahtui muun muassa liittyen siihen, että tulivatko treenit tehtyä riittävän hyvillä tehoilla, tuntuivatko lihakset väsyneiltä seuraavana päivänä ja oliko palautuminen onnistunut aiemmista harjoitteista. Treenipainoihin kiinnitettiin huomioita etenkin dieettijaksolla, sillä energian vähentyessä haluttiin kuitenkin säilyttää saadut voimatasot ja pyrittiin käyttämään samoja treenipainoja. Blogin kirjoittaminen saattoi olla myös toimintaa, jolla toivottiin saatavan palautetta muilta.

Sisällönanalyysin avulla luoduista alaluokista kävi ilmi, että blogeissa kirjattiin ylös kolmenlaisia tavoitteita: kehoon, saliharjoitteluun ja kisalavalle suunnattuja päämääriä. Hyvin valitut tavoitteet edistävät urheilijan itseluottamusta, motivaatiota ja tehokasta suorittamista (Burton & Raedeke 2008, 53) ja tutkimukset osoittavat, että tavoitteiden asettamisella on selkeästi vaikutusta suoritukseen (Kremer, Moran, Walker & Craig 2012, 68). Pääavoitteen lisäksi on hyvä asettaa välitavoitteita, jotka aste asteelta lähestyvät pääavoitteen saavuttamista (Weinberg 1992).

Selkeä päätavoite oli jokaiselle tasapainoinen fysiikka, joka tarkoitti riittävää lihasmassaa tasaisesti kehossa ja riittävän alhaista rasvaprosenttia. Jokaisella oli asetettuna omat tarkemmat kehittymisen kohteet sekä välitavoitteita, kuten tietty määrä lihasmassaa ennen dieetin alkua. Tekstien perusteella oli selvästi havaittavissa se, että päätavoite oli koko ajan kirkaana mielessä suuntaamassa tekemistä, vaikka sen toteutumiseen oli runsaasti aikaa. Tavoitteet voidaan luokitella tulos-, suoritus- ja prosessitavoitteisiin (Munroe-Chandler & Hall 2007). Tulostavoitteet kuvaavat tavoiteltua lopputulosta. Koska ne eivät ohjaa harjoittelua juuri mitenkään, tarvitaan lisäksi suoritustavoitetta. Ne asetetaan liittyen suoritukseen, jota pyritään parantamaan, kun taas prosessitavoitteet liittyvät suoritukseen. Nämä eri tavoitetyypit eivät ole toisiaan poissulkevia vaan toisiaan vahvistavia. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 94–96; Jaakkola ym. 2006, 120–121; Burton & Raedeke 2008, 53; Kremer ym. 2012, 68.) Aineiston kirjoitukset pitivät sisällään jokaisen tavoitetyypin tavoitteita.

Blogien perusteella tulostavoitteet eivät liittyneet esimerkiksi kilpailussa tietyille sijalle sijoittumiseen vaan pikemminkin ihannevartalon saavuttamiseen, jolla kisassa pärjäisi mahdollisimman hyvin. Tulostavoitteita asetettiin eri kohtiin kehoa, mikä oli ymmärrettävää, sillä tavoitteena ei ollut minkään suorituksen virheetön tekeminen vaan vartalon loistava ulkokuori. Tulostavoite oli tarkkaan hahmoteltu esimerkiksi kilpailun lähestyessä, jolloin osattiin sanoa, millainen lopputulos haluttiin saavuttaa. Omasta tavoitekehosta kirjoittaessa voitiin nimetä joku idoli, jonka keho olisi tavoiteltava. Seuraavassa sitaatissa käy ilmi, miten tulostavoitteista kirjoitettiin blogeissa:

”Inbody näytti rasvoiksi 8 %. Kokonaispainoksi se kertoi 58,5 kiloa. Siitä lihasmassaa olisi 30,2 kiloa ja rasvatonta massaa 4,7 kg. Ja jos murhatiukkana haluaisin lavalle mennä, mun painon pitäisi olla 53,8 kiloa. Oishan siinä vielä

läskiä polteltavaksi, vaikkei täysin rasvattomana tietysti voikaan olla, ellei halua olla kuollut :)” (Blogi 3)

Suoritustavoitteet liittyvät suoritukseen, jota yritetään parantaa, ja ne ovat yleensä mitattavia. Kyseessä on siis urheilijan kykyjen ja taitojen kartuttaminen. Suoritus, jota fitnessurheilijat pyrkivät parantamaan, oli nimenomaan lavalla nähtävä kisakunto ja poseeraukset. Niihin liittyen oli havaittavissa suoritustavoitteita, jotta suoritusta voitaisiin kehittää harjoituskaudella mahdollisimman paljon. Itse kisasuoritusta, poseerauksia ja esiintymistä, ei harjoiteltu paljon. Kehonrakentajien keskuudessa pakollisten poseerausten ja vapaaohjelmien koreografioita aletaan harjoitella tiiviisti noin kaksi kuukautta ennen varsinaista kisaa (Kinnunen 2001, 171). Myös bloggaajille lavatreenit korkokenkineen tulivat ajankohtaiseksi vasta dieetin loppupuolella, jolloin treeniin painotukset muuttuivat muutoinkin. Tämä selittynee sillä, että kisasuorituksen harjoittelu esimerkiksi bikineissä saattoi olla mieleistä vasta siinä vaiheessa, kun keho alkoi näyttää kisaan soveltuvalta. Kisabikinit saattoivat olla liian pieniä ennen varsinaista kisakuntoa, joten niiden pukeminen ei kiinnostanut.

Prosessitavoitteet kertovat sen, mitä tulee tehdä halutun lopputuloksen saavuttaakseen. Prosessitavoitteet olivat suoritustavoitteiden tavoin suuntautuneita dieettiin, treeniin sekä kilpailuun valmistautumiseen. Tavoitteet salille ilmensivät ajoittain prosessitavoitteita, jolloin pohdittiin sitä, kuinka esimerkiksi lihasmassaa saisi alavartaloon ylävartalon sijaan. Varsinaisia prosessitavoitteita ei siis ollut kirjattuna teksteissä, mutta niitä kävi ilmi treeniin liittyvässä pohdinnassa. Prosessitavoitteet olivat lajissa isoja kokonaisuuksia, kuten treenaaminen ja dieetti sellaisenaan. Näiden laajojen tavoitteiden lisäksi prosessitavoitteet saattoivat esiintyä vaikkapa kuntoutukseen liittyvinä tavoitelausahduksina. Blogin perusteella niitä asetettiin tarvittaessa ja etenkin silloin, kun eteen tuli jokin ongelma. Esimerkiksi lavaharjoitteluun liittyen oli havaittavissa seuraavanlainen tavoite:

”Asentoja pitää harjoitella paljon. Heti kun en katso peilistä, poseeraan vinosti. Tuota takakuvaa kun katsotte, niin vinosahan mä olen. Vähän tyhmiä kuvia, mutta menkööt.” (Blogi 3)

Kuten Burton ja Raedeke (2008, 53) toteavat, eivät tavoitetyypit ole toisiaan poissulkevia vaan toisiaan vahvistavia, ja havaitsinkin, ettei tavoitteiden luokittelu ollut yksioikoista. Esimerkiksi prosessitavoite voitiin nähdä päätavoitteen välitavoitteena: pienempi kilpailu oli kei-

no, jolla pystyi harjoittelemaan tulevaa kisasuoritusta, mutta samalla se oli myös välitavoite matkalla pääkisaan. Prosessitavoitteista päätavoitteeksi voitiin luokitella dieetin toteuttaminen ja siihen liittyen havaitsin myös välitavoitteita, kuten kehonpainon aleneminen tietyn kilomäärän verran esimerkiksi viikon aikana. Blogi toimi prosessitavoitteiden tavoittelemisen apuna kommentoinnin ja vertaistuen välityksellä. Esimerkiksi treenien sujumiseksi jalan vamman ilmaannuttua, tuli bloggaajan kuntouttaa jalka (prosessitavoite) ja tähän prosessiin liittyen blogin kommentointiosiossa ylläpidettiin keskustelua, josta hän sai apuja ja tukea.

Tavoitteiden seuranta ja palautteenanto

Tavoitteiden etenemistä ja saavuttamista seurattiin usealla eri keinolla, joita olivat havainnointi, mittanauha, punnitus, valmentajan toimesta suoritettu arviointi, kuvavertailut ja rasvaprosentin mittaaminen. Nämä keinot olivat jokaisen tiedossa, mikä osoittaa yhtenäisiä käytänteitä lajin sisällä. Peiliä voi käyttää arvioinnin välineenä sekä ulkomuotoa tarkasteltaessa että liikeratojen oikeaoppista suoritusta arvioitaessa (Kinnunen 2001, 72). Vaikka peiliä korostettiin tärkeämpänä arviointimenetelmänä kuin vaakaa, oli vaa'alla oma käyttöarvonsa dieetin seurannassa. Blogissa jaettiin näistä seurantakeinoista painossa ja kuvissa tapahtuneiden muutosten suunta.

Burton ja Raedeke (2008, 61–62) mainitsevat, että palautteenantoa ja arviointia tulisi toteuttaa usein, sillä tavoitteen arvioinnilla ja palautteenannolla on myönteinen vaikutus tehokkuuteen. He muistuttavat, että palautteen perusteella urheilija tietää missä mennään ja saa siitä lisäinnostusta saavuttaakseen tavoitteensa, ja samalla hänen itsetuntonsa vahvistuu, kun on jo saavutettu jotain. Aineistoni blogeissakin oli suorina ilmauksia siitä, miten palaute oli tarpeellista ja miten se auttoi jaksamaan. Palautetta saatiin valmentajalta, treenikavereilta sekä blogin kautta. Seuraava ote tekstistä osoitti, että palautetta saatiin ja sitä pidettiin arvossa.

”Lyhyt treeni oli se. Amandan kanssa jutusteltiin hetken aikaa ja tulipas sieltä kivaa kommenttia :) Olin kuulemma kiristynyt kivasti ja ai kun se lämmitti mieltä. Tuli intervalli-tempoiluunkin uutta intoa, kun tulosta tulee, jeejee.” (Blogi 3)

Ilmeistä oli, että saatu palaute tehosti treenin suorittamista, kuten esimerkkikin osoitti. Saatu palaute ohjasi myös omia ajatusmalleja realistiselle linjalle, mikäli nopeaa dieetin etenemistä ei osannut omasta vartalostaan havaita. Konkreettisin keino itselle todentaa kehittymistä oli

pidemmän aikavälin kuvavertailut, jolloin omakin silmä pystyi näkemään selkeät erot esimerkiksi lihasmassanmäärän lisääntymisenä.

7.4 Ruoka

Treenin ohella ruoka ja siihen liittyvät kirjoitukset olivat luonnollinen osa julkaisuja, sillä fitnessurheilijan keinot tavoitteeseen päästäkseen ovat treenin ja tarkan ravitsemuksen tulosta. Pääluokkaan ”ruoka” kuului kuusi alaluokkaa, jotka olivat kalorimäärät ja ruoka-aineet, ruokailu ravintoloissa, juomat, dieetti, herkut sekä yliherkkyys ruoka-aineille. Aineistoni blogitekstit sisälsivät yhteensä 9,9 prosenttia kokonaisteksteistä ruokaan liittyviä pohdintoja. Tämä osoitti sen, että ruokaan liittyvät asiat kuuluivat olennaisena osana fitnessurheilijan päivittäiseen elämään ja niistä tuli olla tietoinen.

Puhtaasti syöminen

Puhtaasti syömisellä tai bodyruoalla, kuten yhdessä blogeista ilmaistiin, tarkoitettiin perusruokaa, jota määrällisesti syötiin paljon. Jokainen bloggaaja korosti postauksissaan puhtaasti syömistä ja sen merkitystä painoharjoittelun rinnalla. Puhtaasti syömisestä toteuttamiseen liittyen teksteistä kävi ilmi ruoka-ainevalintoja, jotka mallinsivat periaatteita. Bloggaajien valinnat olivat samankaltaisia kuin Kinnusen (2001) tutkiessa kehonrakentajien ruokailutottumuksia. Esimerkkejä suosituista proteiinin lähteistä olivat kana, vähärasvainen liha, maitotuotteista raejuusto ja rahka, sekä hiilihydraattilähteistä riisi, peruna, vihannekset ja hedelmät. (Kinnunen 2001, 118.) Edellä mainitut ruokavalinnat kuuluvat myös Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 -ohjeistuksen suositeltaviin ruokavalintoihin, joissa on lisäksi kehoitettu ravintorasvoihin liittyen suosimaan esimerkiksi kasviöljypohjaisia rasvalevitteitä ja kasviöljyjä (VRN 2014, 21–23).

Fitnessurheilijan ruokavalinnat olivat jossain määrin linjassa ravitsemussuosituksen kanssa. Energiaravintoainejakaumasuosituksiin liittyen en voinut toteuttaa tarkkaa vertailua, sillä sen toteuttamiseen liittyen blogeissa ei kerrottu riittäväällä tarkkuudella ruokamääriä ja -valintoja. Kuitenkin teksteistä kävi ilmi, että proteiinin osuutta ruokavaliassa korostettiin ja hiilihydraattien saantia rajoitettiin, etenkin kisadieetillä. Energiatasapainon ja terveyden edistämisen kannalta tulisi kiinnittää huomiota lisätyn sokerin ja valkoisten viljatuotteiden käyttöön vaihtaen

niitä parempiin vaihtoehtoihin (VRN 2014, 18), minkä kanssa bloggaajat olivat samoilla linjoilla.

Tavoitteena puhtaasti syömisellä oli riittävä energiansaanti ja kehittymistä tukeva energiara-vintoainejakauma. Kaikki bloggaajat olivat tietoisia siitä, mitä treeniä edeltävän ravinnon oli hyvä sisältää ja mitä oli tarpeellista saada treenin jälkeen. Myös Kinnusen (2001, 120) tutki-muksessa kävi ilmi, että puhdas ruokavalio on tärkeä kehonrakentajalle aivan kuten riittävä treenaaminenkin. Ilman riittävää energiansaantia lihasten kasvattaminen on mahdotonta ja toisaalta tarkan ruokavalion avulla kehon rasvaprosentti pysyy riittävän alhaisena. Ruokailu voidaan nostaa yhdeksi keskeisistä arvojen, elämäntyylin ja statuksen symboleista. (Kinnunen 2001, 117, 120.) Ruokailuista kirjoitettiin paljon, esimerkiksi seuraavaan tapaan:

”Tiedän, että moni kuluttaa syömiseen todella pieniä summia. Ihan parilla kym-pillä en viikosta selviä, enkä jaksa juosta kaikkien tarjousten perässä. Yleensä teen niin, että ostan kaikki viikon lihat, kanat, kalat riisit, pastat, pakastevihan-nekset, -marjat, ananaspurkit ym. kerralla ja sitten käyn ostamassa tarpeen mu-kaan viikolla esim. salaatteja ja hedelmiä.” (Blogi 1)

Perusruoka koostui aiemmin mainituista ruoka-ainevalinnoista. Jokaisella oli oma tyykinsä toteuttaa säännöllistä syömistä perusrungon ollessa päivästä toiseen sama. Peruskuntokaudella eli niin sanotulla offilla syöminen ei ollut grammalleen määrättyä ja silloin myös herkuttelulle oli välillä tilaa. Omia ruokailutottumuksia myös tuotiin vertailuluonteisesti esille puhumalla myös siitä kuinka jossain sosiaalisessa tilanteessa muiden ruokavalinnat poikkesivat omista. Pikemminkin normaalina pidettiin sitä, että omat eväät kulkivat mukana, vaikka tarjolla olisi ollut jotain valmista. Etenkin ruokavalion erot lajia harrastamattomien ja itsen välillä tuotiin esille juhlapyhinä, joihin liittyen suomalaisilla on omat ruokaperinteensä. Tästä esimerkkinä jouluku, jolloin ruokapöydät notkuvat erilaisia laatikoita, kinkkua, kaloja ja suolaisia sekä ma-keita tarjoiluja, ja jolloin ruokaa syödään usein arkeen verrattuna enemmän. Niinpä postauk-sissa kuvattiin, kuinka joulupöydän herkut kuuluvat heidänkin joulunviettoonsa, mutta vain yhtenä päivänä tai ainakin kohtuullisina määrinä mässäilyn sijaan.

Ruokailut

Päivittäisistä ruoan kalorimääristä ei juurikaan sellaisenaan kirjoiteltu, mutta esimerkiksi bloggaaja 3 totesi kalorimäärien poikkeavan toisistaan treeni- ja lepopäivinä. Ruuanlaittoa saatettiin toteuttaa siten, että kerralla valmistettiin isompi annos ruokaa, josta se jaettiin valmiisiin annoksiin seuraaville päiville. Tällaisen järjestelyn avulla aikaa säästy muille asioille ja ruuan nauttiminen ajallaan sekä esimerkiksi lounastaminen työpaikalla helpottui samalla huomattavasti. Omien eväiden kuljettaminen töihin oli myös yksi ruokailuihin liittyvä toimintatapa. Se oli varmasti yksi keino tuoda julki omaa elämäntapaa ja toki se oli samalla käytännöllisempää. Omien eväiden ruokavalinnat olivat puhtaita ja kun dieettaavan kisailijan tuli tietää kalorilleen ruokansa, oli puntaroinnit kätevä toteuttaa jo kotona. Ravintolassa ruokaileminen taas puolestaan liittyi läheisimmin kisojen jälkeiseen aikaan, mutta myös arkena ravintolassa syömisestä raportoitiin muutamia kertoja.

Juomista puhuttaessa sivuttiin alkoholin nauttimista ja kaikki totesivat lasillisen olevan joskus tapa rentoutua tai keino juhlistaa jotain. Alkoholijuomien käyttöön liittyen ravitsemussuosituksissa on kerrottu, että yksi alkoholiannos päivässä sopii ravitsemussuosituksiin, mutta runsasta kertajuomista ja päivittäistä alkoholin käyttöä tulisi välttää (VRN 2014). Humalahakuisesta juomisesta eli runsaasta kertajuomisesta oltiin yhtä mieltä, ettei sellainen ollut suotavaa treenaajalle. Runsa alkoholin nauttiminen oli haitallista, sillä se veisi pohjaa esimerkiksi seuraavan päivän salitreeniltä. Alkoholinkäytön minimoimisen myötä välttyy krapulalta, väsymykseltä ja tarpeettomasta hiilihydraattien ja nestetasapainon järkkymiseltä (Kinnunen 2001, 119). Aiheen käsittely jokaisen blogiteksteissä kuvasti hyvin sitä arvomaailmaa, jota fitnessurheilijat edustavat. Samalla se viestitti siitä, etteivät kaikki nautinnot ole kokonaisuudessaan kiellettyjä, vaikka dieettijakso sitä edellyttikin, kuten lyhyt lausahdus osoittaa:

"Eli juustot ja makeiset ovat hetken aikaa pannassa, tervetuloa tattaripuuro ja parsakaali..." (Blogi 2)

Lisäravinteet

Eräs havainto ravitsemuksellisiin asioihin liittyen koski lisäravinnepuhetta, tai pikemminkin sen vähäistä esiintymistä, postauksissa. Oletin bloggaajien tuovan enemmän esille lisäravinteiden käytön esittelyä ja pohdintaa niiden vaikutuksesta osana puhdasta ruokavaliota. Sisäl-

lönalyysi kuitenkin osoitti, ettei asiasta jokaisessa blogissa kirjoiteltu. Aineistossa oli vain yksittäisiä mainintoja aiheeseen liittyen, kuten palautusjuoman nauttiminen treenin päätteeksi tai lisäravinteiden täydentäminen. Tärkein lisäravinne kehonrakennuspiireissä on kautta aikojen ollut proteiinijauhe (Kinnunen 2001, 126), joka ei kuitenkaan osoittautunut tärkeäksi lisäravinteeksi aineiston perusteella. Toisaalta voi olla mahdollista, että esimerkiksi proteiinijauheet palautusjuomana treenin jälkeen kuuluvat niin arkisena asiana fitnesskisaajien päivittäisiin rutiineihin, ettei niistä erikseen kirjoiteltu. Toki voi olla myös niin, ettei omista valinnoista haluta julkisesti puhua. Onhan kyseessä kilpailulaji, jossa pyritään saavuttamaan mahdollisimman hyvä lopputulos muiden kanssakilpailijoiden pyrkiessä samaan. Eniten mainintoja lisäravinteista oli blogissa 1, jossa käsiteltiin lisäravinteita samoin kuin muitakin oheistuotteita (kuten treenivaatteita ja -välineitä) liittyen fitnessin harrastamiseen. Hän myös käytti tuotekuvia visuaalisena lisänä blogiteksteissään.

Dieetti

Dieetistä kerrottiin kaikissa aineistoni blogeissa, liittyiväthän ne olennaisena osana fitnessurheilijan kisaan valmistautumiseen. Käytännössä dieetti tarkoittaa ravintomäärän supistamista (Kinnunen 2001, 118) ja se oli laadittu jokaiselle henkilökohtaisesti. Ajallisesti dieetti oli jokaisella pitkä, sillä hitaalla painon putoamisella pyrittiin rasvamassan vähenemiseen ja lihasmassan säilyttämiseen. Ilander ja Borg ym. (2008, 340) toteavat, että yleensä painonpudotuksessa urheilijoilla ja kuntoilijoilla on tavoitteena kehon rasvakudoksen määrän vähentäminen ja lihaskudoksen määrän ylläpitäminen. Kun painon pudottaminen toteutetaan hitaasti ruokavalion muutosten avulla, saadaan rasvattoman kudoksen osuutta painonlaskussa pienemmäksi kuin jos painonpudotus tapahtuu nopeasti.

Ruokavalion noudattaminen tarkasti oli ykkösedellytys dieetin etenemiselle ja apuna voitiinkin käyttää keittiövaakaa asetettujen annosmäärien varmistamiseksi. Osa dieettiruuista oli samoja, mitä offillakin syötiin, ja osa tuli mukaan ruokavalioon dieettivaiheessa. Jälkikäteen jotkin ruoka-aineet herättivät inhotusta, eikä niitä enää vapaaehtoisesti haluttu käyttää. Myös siitä, että dieettiruuatkin voivat olla maukkaita, oli mainintoja. Silloin ruuanlaitossa tuli nähdä enemmän vaivaa, mikä ehkä innostanut dieetillä. Ruuan makuun liittyvät kommentit osoittivat, että helppouden takia ruokavalinnat saattoivat muodostua hyvinkin yksipuolisiksi, tosin sisällöltään tarkoin harkituiksi. Dieetikulttuuriin kuului myös se, että niin sanottuja tavallisia herkkuja saatettiin toteuttaa myös fitness-vaihtoehtoina. Esimerkiksi ohukaisista oli olemassa

omat versionsa terveellisimmiksi proteiiniläytyiksi. Tämä kuvasti mielestäni sitä, että puhtaan ruuan ohessa teki mieli syödä myös herkkuja, joten himoja saattoi hillitä niin sanotuilla vertaisruuilla.

Herkuista, kuten karkeista, kahvileivistä ja roskaruuista, kieltäytyminen oli dieettiin kuuluva toimintatapa. Kielletyt ruoka-aineet saattoivat kuitenkin olla ajoittain mielessä ja niiden ostaminen ennakkoon kisanjälkeen nautittaviksi oli tavallista. Erityisesti dieetillä voi iskeä halu herkkuja ja epäterveellisiä ruokia kohtaan (Kinnunen 2001, 170), mikä aineistossani kuitenkin koettiin vähäisemmäksi kuin mitä ensimmäisen dieetin aikana. Muutoinkin dieetin läpivieminen koettiin helpommaksi, kun jokaisella oli aiempi kokemus sen toteuttamisesta. Kukaan ei ollut siis kokenut aiempia kertoja liian rankkoina tai muuten vastenmielisinä ajanjaksoina, sillä prosessiin oli heittäytytty mukaan uudemman kerran.

Jonkin verran kuvailtiin voimattomuuden tunnetta dieetillä. Voimattomuuden ja yleisen väsymyksen lisäksi saattoi ilmetä heikkoutta treenatessa tai normaalista poikkeavia yöheräämiä. Siitä huolimatta jakesettiin korostaa dieetin kestävän vain rajallisen ajan ja ajateltiin, että oireet kuuluivat kuvioon. Yleisiä oireita dieetillä voivat olla heikotuksen lisäksi unihäiriöt ja hermostuneisuus, mutta näiden kärsimysten läpikäyminen tuottaa useille henkistä tyydytystä (Kinnunen 2001, 170). Kuten bloggaajat itekin totesivat, onnistui prosessin läpikäyminen vaivatta sen ollessa oma vapaavalintainen tapa harrastaa. Sisäinen motivaatio, josta kerroin treeneihin liittyvässä osiossa, vaikutti todennäköisesti myös tässä myönteisesti toimintaan sitoutumisena ja innostajana. Onnistunut dieetti saattoi olla itselle osoitus siitä, että asetetut haasteet oli mahdollista toteuttaa. Myös aiempi kokemus dieetistä oli auttanut valmistautumaan psyykkisesti koitokseen, mikä tuntuikin jokaisesta yllättävän sujuvalta.

Varsinaisen kisadieetin lisäksi blogien fitnessurheilijat saattoivat toteuttaa omia välidieettejä, onhan alhainen rasvaprosentti niin kilpailijalle kuin harrastelijallekin mielihyvää tuottava asia (Kinnunen 2001, 167). Myös tästä oli suora osoitus blogissa, kun pohdinnassa oli kisadieetin toteutus:

”Tosin kaipaankin kyllä dieetille, olen sen verran järjestelmällinen ihminen, että dieetin rutiinit tuntuvat jopa motivoivilta (aika alkaa kullata muistoja toki, viimeeksi lopussa olin kyllä sitten ihan puhki...). Eli joka tapauksessa siistisin kun-

toa, ihan vaikka vain harrastelisin tätä lajia, joten parasta nyt lieneekin edetä rennosti ja katsoa rauhassa miltä homma näyttää/tuntuu syksyllä!” (Blogi 2)

Dieetin eteneminen vaikutti myönteisesti treeni-intoon, etenkin muutosten havaitseminen lisäsi itsevarmuutta projektin onnistumisesta. Toki prosessiin mahtui myös huonoja päiviä, jolloin oma kunto nähtiin vain väärällä tavalla kehittyvänä. Huoli lavakuntoon ehtimisestä alkoi myös vaivata mieltä mitä lähemmäs kisalavoja päästiin, vaikka dieetistä osattiin myös nauttia. Kanssakilpailijoilta saatua kannustusta bloggaajien oman prosessinsa ohella kuvattiin arvostettavana toimintana. Lähimmäisten tuen, tai sen puutteen, koettiin myös vaikuttavan prosessin läpivientiin. Eräänlaisen tukiverkoston loi varmasti myös blogi, jossa kanssakilpailijoiden sekä muiden lukijoiden kesken pystyi jakamaan tuntemuksiaan.

Dieettiin saattoi sisältyä tankkauspäiviä, jolloin energiamäärä oli muita päiviä runsaampi. Näitä tankkauspäiviä odotettiin malttamattomana ja mahdollisuus niiden toteuttamiseen oli osaltaan kiinni dieetin etenemisestä. Mikäli suunniteltuja muutoksia ei ollut tapahtunut, saattoi tankkauspäivä siirtyä tai sen sisältö jäädä pienemmäksi. Esimerkiksi bloggaaja 3:sen dieettiin kuului tankkauspäivä viikoittain, mikä varmasti lisäsi myös dieetillä jaksamista sekä fyysisesti että psyykkisesti. Treeneissä energiaa oli enemmän, kun lihasten energiavarastot olivat täydemmät ja kurinalaisuuteen oli tullut eräänlainen tauko runsaamman syömisen muodossa. Vaikka tankkauspäivänä ruokavalinnat olivat rajattuja, olivat ne usein myös mieluisempia muihin päiviin verrattuna. Mikäli tankkauspäiviä ei olisi ollut, olisi dieetti voinut tuntua haastavammalta. Tankkauspäivän seurauksena usein myös paino lähti laskemaan nopeammin, kun aineenvaihdunta oli saanut erilaisen ärsykkeen vähäisen energiamäärän sijaan.

7.5 Sosiaaliset suhteet

Sosiaaliset suhteet yhtenä pääluokkana koostui yhdeksästä alaluokasta. Alaluokkia olivat blogihaasteet ja muut bloggaajat, oma tiimi, valmentaja, muut salilla treenaajat, kilpakumppanit ja muut kilpailijat, valokuvaaja, treenileiri, treeniseura ja saadut keuhut. Kaikkiaan pääluokan laajuus oli 4,7 prosenttia koko aineistosta eli varsin vähäinen.

Treeniseura

Vaikka kyseessä on yksilölaji, oli treenaamisesta toisten kanssa myös jonkin verran mainintoja. Pääasiassa bloggaaja 2 puhui paljon treeniseurasta ja korosti sen merkitystä omassa toiminnassa tukevana ja kannustavana tekijänä. Treenikaverin kanssa tehty treeni koettiin tehokkaaksi tavaksi saada treeni kulkemaan ja valmentajan kanssa treenatessa korostettiin tervetullutta vaihtelua ja hyviä neuvoja liikkeiden suorittamisen tueksi. Postauksissa ei välttämättä kerrottu, että treenatessa joku oli ollut apuna, mutta esimerkiksi ilmaus pakkotoistoista treenistä kerrottaessa osoitti muuta. Pakkotoistoissa sarjan viimeiset toistot suoritetaan avustuksella, mikä edellyttää treenikaverin apua (Kinnunen 2001, 64), mutta saattoihin avustajana toimia myös joku kanssatreenaaja ilman yhteistreenin toteuttamista. Blogin kommenttiosiota tarkastellessani huomasin, että siellä saatettiin sopia yhteistreeneille aikoja.

Blogi saattoi olla osaltaan keino tutustua oman lajin tai yleisesti fitnessin harrastajiin. Tähän tulokseen tulin siitä syystä, että teksteissä tuotiin suoraan ilmi uusien tuttavien saaminen blogin kautta. Blogin lisäksi uusia tuttavuuksia oli tullut lajin muista harrastajista, mitä pidettiin hyvänä asiana. Erään pohdinnan mukaan omalta salilta ei löytynyt yhtä kovaa treenaavaa naista, jonka kanssa olisi voinut treenata samalla intensiteetillä. Tähän blogin kautta verkostoituminen saattoi tuoda keinon löytää treeniseuraa, johon seuraava otekin viittaa:

”Leenaanhan tutustuin aikanaan tavallaan tämän blogin ansiosta :)” (Blogi 2)

Valmentaja

Blogitekstien perusteella lajista sai sen käsityksen, että kyseessä on varsin itsenäinen laji. Eroavaisuuksia ilmeni valmentajasta puhuttaessa, sillä postauksien perusteella bloggaaja 2:lla ja bloggaaja 1:llä oli valmentaja kun taas bloggaaja 3:sen dieetin suunnittelusta vastasi tuttava eikä valmentajasta puhuttu sanaakaan. Muutoinkin valmentajan rooli näytti vaihtelevan bloggaajien välillä. Kehonrakentajilla ei ole useinkaan valmentajaa vaan teoretietoa aiheesta on kartoitettu suuret määrät (Kinnunen 2001, 135).

Valmentajan olemassaolo tuli ilmi bloggaaja 1:n blogissa siten, että kun mukaan kuvioihin tuli valmentajan laatimia ohjelmia ja niitä alettiin toteuttaa, ei blogissa enää julkaistukaan treenin sisältöä. Tätä hän perusteli sillä, ettei hän halunnut muiden hyötyvän blogistaan ja

vievän pohjaa pois valmennukselta ja valmentajan merkitykseltä. Oli mielenkiintoista havaita, että vaikka bloggaaja 1 ensin totesi valmentajan olemassa olon tärkeäksi kehittymisen kannalta, kisarupeaman jälkeen hän halusi kokeilla, mihin pääsisi omin avuin. Voi olla, ettei lopputulos yhteistyöllä ollut toivottu, eikä valmentajaa koettu enää välttämättömäksi. Muutama huumorinsävytteinen kommentti valmennussuhteen aikana itse tehdystä ruokavalio- ja treeni muutoksesta paljasti, että halua toteuttaa itseään oli olemassa. Bloggaaja 2:n ajatukset tästä poiketen olivat valmentajasuotuisia, sillä hän korosti koko prosessin ajan valmentajan tärkeyttä. Tämä ero saattoi olla seurausta myönteisistä kokemuksista, joita hän oli saanut esimerkiksi valmennussuhteissaan uuden treenitietoisuuden ja -innon kautta.

Oma tiimi

Kirjoituksissa oli muutamia mainintoja omasta tiimistä. Kisasäännöissä sanotaan, että jokaisen kilpailijan on kuuluttava IFBB Finlandin alaiseen tiimiin, jonka nimeä kilpailija edustaa kilpailuissa. Tiiminä voi olla joko yritys tai rekisteröity yhdistys, usein tiimit ovat kuntosalin tai lisäravinnealan yrityksiä. Kilpailijan nimen yhteydessä mainitaan aina tiimin nimi osanottajaluetteloissa, kilpailun kuulutuksissa ja virallisissa, mediaan toimitettavissa, tuloksissa. (IFBB 2014f.) Oletin tutkimusta aloittaessani, että näistä tiimeistä olisi puhuttu enemmän, mutta kirjoitukset osoittivat toista. Tämä on toki ymmärrettävää, sillä tiimiin kuuluminen on välttämätöntä eikä tae niin sanotusta tiimityöskentelystä, kuten nimestä voisi ymmärtää. Treeneistä mainintaa oli vain bloggaaja 3:lla, muut eivät maininneet erikseen ottaneensa osaa leireille. Tämä ero saattoi johtua siitä, että bloggaaja 3:lla ei ollut valmentajaa, joten hän haki ohjeistusta kisoja edeltävälle ajanjaksolle muilta tahoilta.

Kanssatreenaajat salilla ja kisakumppanit

Treenipostaukset liittyivät pääsääntöisesti tarinointiin omista treeneistä, joskin välillä niissä esiintyi kommentteja myös muista salilla treenaavista henkilöistä. Usein puhe kohdistui tällöin kuntosaliharrasteliijaan, ei kanssakisaajaan. Kommentointeja esiintyi monenlaisia: kanssatreenaajat ilahduttivat olemassaolollaan, muiden ajatukset omista treeneistä mietityttivät ja toisten treenejä kommentoitiin virheellisten liikeratojen vuoksi. Kinnunen (2001, 69) tuli siihen tulokseen, että salilla muiden kanssa keskustelu sarjojen välillä on hyväksyttävää lyhyinä pätkinä, kun taas toisten harjoittelun tuijottaminen ei ole suotavaa. Bloggaaja 2 toi myönteisenä kokemuksena esiin kerran, jolloin kanssatreenaajat olivat kiinnostuneina seuranneet treene-

jä ja vielä sen jälkeen uskaltaneet kyselemään treeni- ja ravintovinkkejä. Tämä oli osoitus siitä, että kisaajat huomattiin salilla ja heitä pidettiin alansa asiantuntijoina. Treeni- ja ruokavivat varmasti kiinnostivat, sillä olihan niiden vaikutus nähtävillä treenatussa vartalossa.

Vaikka kisaajien tiimeistä ei ollut mainintoja kovinkaan useasti, kävi postauksista ilmi, että bloggaajilla oli tuttuja fitness-piireistä. Sosiaalisia suhteita käsitellessään bloggaaja 2 toi esiin, miten mukavaa ja tärkeää on päästä purkamaan kisaprosessia jonkun toisen kilpailijan kanssa. Hän totesi myönteiseksi lisäksi sen, että hieroja oli itse samassa lajissa kisaava. Tämä oli osoitus siitä, että toisia kilpailijoita ja heidän kisakokemustaan arvostettiin. Myös bloggaaja 3 kertoi jakavansa dieettiä muiden kisaajien kanssa ja kertoi jonkin verran lajitutuistaan. Muiden kisaajien kanssa illanvietto kisojen jälkeen oli kivaa, ja myös vapaa-ajalla saatettiin viettää aikaa kisaajien kesken. Teksteissä kävi ilmi myös se, että muut kisailijat olivat toimineet motivaation lähteinä ja kilpailukipinän sytyttäjinä ennen oman kisapäätöksen tekemistä. Kisailijoita oli tuolloin seurattu sekä blogeissa että kilpailuissa ja lajin yksi tärkeä anti olivat uudet tuttavat, kuten oheinen ote osoittaa:

"On ilo saada seurata toisten kisaprojektia vierestä, kunnon edistymistä, onnistumisen elämyksiä - sitä hyvää asennetta jolla molemmat lajiin suhtautuvat. Kuten olen täällä niin paljon aiemminkin kirjoittanut, eniten tämä laji on antanut minulle juuri tässä: on ilo saada tutustua ja ystävystyä ihmisiin jotka rikastuttavat ja inspiroivat elämää monella tavalla <3" (Blogi 2)

Bloggaaja 1:sen blogitekstit poikkesivat sosiaalisiin suhteisiin liittyen kahdesta muusta. Hän ei varsinaisesti kirjoittanut teksteissään lajiin liittyvistä sosiaalisista suhteistaan. Tämä oli osoitus siitä, että bloggaaja 1 liitti lajiin sosiaalisia suhteita mieluummin materiaaliin liittyvät tekijät, kuten erilaiset tuotteet, mistä jo aiemmin kirjoitin. Alakulttuurin jäsenet voivat korostaa tyylillisesti toiminnassaan eri puolia pysyen silti yhteisten kehysten sisällä (Fornäs 1998, 145), mikä kävi ilmi kolmen aineistoni bloggaajan välillä.

8 POHDINTA

Tutkimukseni tavoitteena oli fitnessblogien tekstejä aineistona käyttäen luoda kuvaus siitä, mitä tekijöitä body fitness -lajin alakulttuuriin kuuluu. Halusin myös saada vastauksia siihen, mihin fitnessblogia käytetään osana lajin harjoittamista. Toteutin analysoinnin aineistolähtöisenä sisällönanalyysinä, sillä tarkoitukseni oli vastata tutkimuskysymyksiini aineiston ehdoilla. Tutkimustuloksena aineistostani muodostui kymmenen pääluokkaa, joista esittelin viisi keskeisintä tarkemmin tulososiossa. Nämä luokat sisältävät lajin harrastajan omaksumia toimintamalleja ja tapoja toteuttaa sekä lajiaan että itseään, minkä pohjalta kuvasin tiivistetysti body fitnessin alakulttuuria sekä blogin käyttötarkoitusta osana lajin harjoittamista.

Fornäs (1998, 145) muistuttaa, että alakulttuureja analysoitaessa on hyvä olla tietoinen siitä, että sama tyyli voi edustaa useampaa eri imagoa. Hän myös toteaa, että tyylit ja identiteetit muodostavat yhdenmukaisuuksia, muttei yksi yhdenmukaisuus kata kaikkea. Kuten tapaus-tutkimuksessani ilmeni, ovat alakulttuurin edustajien tyylit ja identiteetit yhtenäisiä jossain määrin, mutta mukaan mahtui jo pienessäkin joukossa eroavaisuuksia. Nykyään yksilön kehon kautta tuodaan itseään esille ja ajatellaan jopa siten, että yksilö on sitä miltä hän näyttää (Volkwein-Caplan 2004, 40). Blogien kautta lukijoille avautuu katsaus alakulttuurin ilmene-miseen ja ylläpitäjilleen ne ovat keino tuoda julki sekä itseään että omaa elämäntyyliään, fitnessiä. Valtosen ja Ojajärven (2013) mukaan nykyinen verkosta saatava liikuntatieto eri toimijoiden sivustoilla rakentuu tutkimuksista ja selvityksistä ilman vuorovaikutteisuutta, kun niissäkin olisi mahdollisuus saada kerättyä liikuntapolitiikalle kansalaisten kokemuksia ja näkemyksiä. Nyt viestintä tapahtuu yksisuuntaisena kansalaisten ollessa vastaanottajien roolissa. Tutkimukseni taas osoitti, että harrastajien ylläpitämät, kokemuksiin perustuvat sivustot ovat liikunnan kentällä suosittuja ilmiöitä ja niille vuorovaikutteisuus on ominaista.

Alakulttuurit ovat usein itse tiedostettuja (Fornäs 1998, 145) ja ihmiset jakavat elämässään keskenään tyylejä, jotka muodostavat kunkin yksilön ulkoisen olemuksen ja tavan toimia (Maffesoli 1995, 45). Kaikki aineistoni bloggaajat mainitsivat, että fitness elämäntapana tai -tyylinä oli arkeen myönteisesti vaikuttanut asia. Fitnessillä koettiin olevan sekä fyysisiä, sosiaalisia että psyykkisiä vaikutuksia. Fyysiset ja psyykkiset vaikutukset näkyivät kohentuneessa terveydentilassa ja ulkoisessa olemuksessa, kun taas sosiaalinen puoli oli tuonut uusia tuttavuuksia harrastuksen kautta ja loi sosiaalisen verkoston blogin välityksellä internetissä. Toisaalta he

pohtivat, että elämäntapa oli muuttanut tiettyjä tottumuksia parempaan suuntaan – alkoholin käyttö oli vähentynyt, liikunnan harjoittaminen oli säännöllistä ja viikkojen aikatauluttaminen treenien ja muiden menojen suhteen toi selkeitä, helpottavia rutiineja päivittäiseen elämään. Ulkonäköön liittyvät seikat olivat myös keskiössä ja uskoisin, että lajin kautta saadut onnistumisen kokemukset vahvistivat valitun elämäntavan toteuttamista.

Elämäntapamuutokset ovat suoraan yhteydessä muuttuneeseen käsitykseen terveydestä ja kehosta (Volkwein-Caplan 2004, 40), ja myös fitnessurheilijoiden itselleen asettama tavoite, lihaksikkaan rasvaton vartalo, osoitti käsitysten ja sitä kautta toimintatapojen kulkevan linjassa keskenään. Jokainen bloggaajista oli sisäistänyt itselleen toimintatavat, joiden avulla tavoite oli saavutettavissa. He kertoivat lajin tuoneen heidän elämäänsä tietyn tavan treenata ja ruokailla, minkä myötä myös muut elintavat olivat muotoutuneet lajia tukevaksi. Tulkitsen, että myönteinen kuvaus lajin tuomista vaikutuksista oli myös lukijoille yksi syy seurata blogeja ja hakea vinkkejä omaan toimintaan.

Blogit olivat mahdollisuus tutustua lajiin siitä tietämättömille ja kommenttiosiossa kysymysten avulla askarruttaviin asioihin pystyi saamaan vastauksia. Pääsääntöisesti lukijoiden kommentointi oli myönteistä, mikä varmasti lisäsi bloggaajan motivaatiota julkaisujen kirjoittamiseen. Tulos on vastaava Linna-Vuoren (2013) tutkimuksen kanssa, missä tutkittiin kuntoilu- ja liikuntablogia pitävien motiiveja ja bloggaamisen merkitystä.

Fitnessurheilijoille blogin käyttö osana lajin harjoittamista tämän tutkimuksen perusteella vaikuttaa olevan tärkeä toimintamuoto. Tämä käy ilmi paitsi julkaisujen runsaina määrinä blogeissa, myös niiden kirjavina sisältöinä. Hosiokosken (2010) tutkimusraportissa kuvattiin valtaosalle bloggaajista bloggaamisen olevan harrastus, joka on yleisempää naisten kuin miesten keskuudessa. Nardi (2004b) yhdessä tutkijajoukkonsa kanssa selvitti viisi syytä bloggaamiseen. Näitä olivat 1) oman elämän dokumentointi, 2) mielipiteiden ilmaiseminen, 3) omien koettujen tunteiden jakaminen, 4) ajatusten jäsentäminen kirjoittamisen keinoin sekä 5) yhteisön muodostuminen ja sen ylläpito. Myös body fitness -urheilijoille blogin kirjoitus oli harrastuksen kaltaista toimintaa, joka liittyi läheisesti lajin harjoittamiseen. Blogin avulla onnistui omien kokemusten jakaminen, treenien seuranta ja analysointi sekä samanhenkisiin ihmisiin tutustuminen kommenttiosion välityksellä.

Leggatt-Cookin ja Chamberlainin (2011) tutkimuksessa laihdutusblogeihin liittyen havaittiin, että blogiin kirjoitettiin omista kokemuksista, julkaistiin tavoitteita niin lyhyelle kuin pitkällekin aikavälille ja haettiin tukea lukijoiden kommentteista. Motivaatiota ilmeisesti kohotti kuvien julkaiseminen omasta kropasta, koska laihduttamisen tulokset näkyivät kuvissa verrattaessa aikaisempiin otoksiin. Tärkeintä oli saada omat ajatukset kirjoittamisen avulla selkeämmäksi ja tavoitteet siten helpommin saavutettaviksi. Myös vertaistuki lukijoilta osoittautui merkitykselliseksi. (Leggatt-Cook & Chamberlain 2011.) Tulokseni ovat linjassa tämän tutkimuksen kanssa. Aineistoni blogeissa käsiteltiin lajiin liittyvää tavoitteenasettelua. Kuvien julkaiseminen dieetin edetessä toimi seurantakeinona itselle ja samalla mahdollistaen palautteen saamisen tavoitteiden suunnassa kehittymisestä blogin lukijoilta. Myönteinen palaute niin lukijoilta kuin kanssatreenaajiltakin lisäsi innostusta treenata.

Aineistoni bloggaajat dokumentoivat ja analysoivat sekä menneitä että tulevia treenejään, seurasivat tiiviisti tavoitteiden suunnassa tapahtuvaa kehittymistä ja hakivat tukea lukijoiden kommentteista. Esimerkiksi lukijoilta saatu palaute oli tärkeää, sillä oman valmentajan kanssa tapahtuva yhteistyö ei ollut päivittäistä, eikä palautetta dieetin etenemisestä ollut saatavilla siinä määrin, kuin sitä olisi haluttu. Toisaalta, vaikka sosiaaliset suhteet olivat esillä blogeissa, oli aineistossa myös yksi blogi, jossa ei käsitelty aihetta lainkaan. Tämä oli osoitus siitä, että lajin harjoittaminen on mahdollista paikkakunnasta tai salista riippumatta, sillä sen toteuttamiseen ei tarvitse välttämättä muita osallisia.

Tutkimukseni tulokset olisivat kuvanneet laajemmin body fitness -lajin alakulttuuria, mikäli olisin tarkastellut kaikki kymmenen pääluokkaa tulkintojen kera. Tulostarkastelun ulkopuolisista pääluokista osion ”arki” (6,6 %) käsittelemättä jättäminen vaikutti tuloksiini siten, että nyt tulososio antoi lajista kuvan, jonka mukaan body fitness -kisaajien elämään ei kuulunut muuta kyseisen kilpalajin lisäksi. Pääluokan ”kuvat ja videot blogissa” (14,3 %) tarkemman tarkastelun avulla olisin saanut tietoa siitä, millainen oli body fitness -kisaajan suosima treenisu, oliko kuvista havaittavissa jokin tietty poseerausasento ja esimerkiksi yhdistikö kuvanotto paikka eri kisaajia. Sisällönanalyysin lisäksi tällöin olisi kannattanut käyttää menetelmänä kuva-analyysia. Pääluokka ”muu” (5,2 %) oli tutkimukseni kannalta kokoelma ylimääräistä informaatiota ja osiossa ”tuotteet” (1,9 %) käsiteltiin erilaisia lajiin liittyviä sekä liittymättömiä tuotteita. Vaikka kaikki aineistoni bloggaajat eivät käsitelleet kyseisiä aiheita julkaisuissaan, saattaa hyvinkin olla, että tuotteet ovat tärkeä osa lajin harrastamista muille kilpailijoille. Pääluokka vastoinkäymiset (3,2 %) muodostui alaluokista, joissa oli yksittäisiä kom-

menttejä aiheesta. Aiheen käsittely oli vähäistä ja henkilökohtaista, joten se ei kuulunut keskeisimpiin teemoihin. Mikäli olisin ollut kiinnostunut selvittämään, miten vastoinkäymiset vaikuttavat kisavalmistautumiseen tai ovatko vastoinkäymiset samanlaisia, olisi pääluokan tulkinta ollut suotavaa.

Sekä reaali maailmassa toimivat harrasteyhteisöt että verkkoyhteisöt toimivat limittäin rakentuen toistensa päälle samalla toistansa tukien (Ehrlén 2013). Ilman reaali maailman fitnessharrastusta ei olisi olemassa lajin verkkoyhteisöjä, mutta ilman niitä olisi kuitenkin olemassa reaali maailman harrastusyhteisö. Blogit ovat uusi ulottuvuus alakulttuurin ilmenemiselle ja kehittymiselle. Vaikka arvioin blogin kirjoittamisen lajia tukevana tekijänä hyväksi toimintatavaksi, ei blogin ylläpitäminen ole välttämätöntä fitnessurheilijoille. Koska lajin harjoittaminen tapahtuu internetin sijaan kuntosalilla ja omassa keittiössä, ei suoranaista tarvetta bloggaamiselle ole. Kuitenkin vertaistuen saaminen ja antaminen on arvokas lisä urheilijoille, mihin blogi antaa helpon mahdollisen toteutuskanavan. Sosiaalisen median kautta voidaan viedä eri lajien ja alakulttuurien muotoja eteenpäin, samalla, kun lajikulttuurit sekä kehittyvät että sijaitsevat verkossa (Ehrlén 2013). Blogit auttavat lajin ulkopuolisia ihmisiä ymmärtämään paremmin alakulttuurissa esiintyviä toimintatapoja ja kieltä, jota lajin harrastajat keskenään puhuvat.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että body fitnessin harjoittaminen vaatii urheilijalta muuta kuin lajiharjoittelua kuntosalilla. Pitkä valmentautumisprosessi pitää sisällään erilaisia kausia, kuten kilpailua edeltävän dieetin, jolloin sekä ruokailut että harjoittelun luonne ja sisältö muuttuvat. Blogeissa käsitellyt sosiaaliset suhteet antoivat ymmärtää, että vaikka kyse on yksilöurheilusta, pidetään arvossa lajiin liittyvää joukkuehenkeä. Tätä puolsivat kisakokemusten jakamiset muiden kilpailijoiden kanssa, yhdessä toteutettavat treenit sekä toisten kannustus lavalla ja kisan takahuoneessa kilpasisarten kesken. Toisaalta, vaikka lajin sosiaaliset suhteet koettiin tärkeiksi, oli treenaaminen ja dieetti väistämättä toteutettava itsenäisesti.

Tutkimukseni tulokset eivät ole yleistettävissä, mikä johtuu pienestä tutkimusjoukosta. Tulokista voidaan kuitenkin päätellä, että luotu kuvaus lajiin liittyvästä alakulttuurista antaa viitteitä sen sisällöstä ja siihen kuuluvista käytänteistä. Blogit voivat olla kiinteä osa body fitnessin harjoittamista ja alakulttuuri tekee itseään tunnetuksi verkkoyhteisöissä. Bergin (2005) mukaan kilpailullisuuden arvostaminen on noussut viimeisen kymmenen vuoden aikana naisilla ja se kertoo samalla järjestäytyneen sekä tavoitteellisen liikunnan suosioista. Tutkimustulokse-

ni antaa viitteitä siitä, että kilpailullisuutta arvostetaan fitnesskulttuurissa, mitä tukee alati lisääntyvä osallistujamäärä eri fitness-lajien kansallisiin kilpailuihin.

Lukijoiden kommentointi osoitti, että blogeja on mahdollista käyttää tiedon saamiseen ja hakemiseen. Blogin aihealueesta riippuen lukijalla on mahdollisuus saada tietoa jostain erityisalasta julkaisuja lukien, mutta samalla kommenttiosio antaa matalan kynnyksen lähestymistä varten kysyä kommenttiosiossa itseä askarruttavia kysymyksiä anonyyminä lukijana pysytellen. Tulee kuitenkin huomioida, että blogin ylläpitäjä voi olla kuka tahansa, eikä tietoa aiheesta voida pitää välttämättä luotettavana. Itse tulen jatkossakin seuraamaan eri blogeja vapaaajallani. Tämän lisäksi erilaiset liikunta-aiheiset blogit voivat tuoda jotain uutta liikunnanopetukseeni. Niiden avulla on mahdollisuus tutustua uusiin lajeihin ja tuoda niitä lajikokeiluiden kautta oppitunneille. Blogin ylläpitämistä voisi myös koettaa portfolion laatimisen tapana tavallisen paperiversion sijaan esimerkiksi lukiolaisten opetukseen liittyen.

Tutkimusprosessini varrella heräsi muutamia jatkotutkimusaiheita. Olisi kiinnostavaa selvittää tarkemmin sitä, mihin blogia käytetään osana valmentautumista ja miksi. Tähän vastauksia voisi saada bloggaajalle tehdyn kyselyn tai haastattelun avulla. Näiden tiedonkeruumenetelmien avulla olisi mahdollisuus saada syvyyttä alakulttuurin kuvaukseen, jota edistäisi myös tarkastelun kohdistaminen blogitekstien lisäksi tarkemmin blogeissa esiintyviin kuviin ja videoihin. Haastattelun tai kyselyn toteuttaminen body fitness -urheilijoille toisi varmasti uusia näkökulmia ja asioita esille. Tutkimuksessani käsiteltiin bloggaajan näkökulmaa sekä kokemuksia body fitness -lajiin liittyen, ja vain lyhyesti sitä, miten esimerkiksi blogin lukijat olivat osallisina blogeissa kommenttiosion välityksellä. Tähän liittyen yksi jatkotutkimusaihe olisi selvittää, miksi fitnessurheilijoiden blogeja luetaan, ketä ovat blogien lukijat ja millaisena lukijat ymmärtävät lajin alakulttuurin. Näin voitaisiin selvittää lajin tunnettavuutta sekä siihen liittyviä oletuksia ja käsityksiä.

Aineistoni blogien olemassaolo ei ollut riippuvainen mistään toisesta tahosta. Muiden aihepiirien, kuten muodin, blogeja lukeneena olen havainnut eri yritysten löytäneen itselleen blogeista mainontakanavan. Esimerkkitapauksessa bloggaajaan otetaan yhteyttä tarjoten yrityksen tuotteista ilmaisanäytteitä odottaen, että bloggaaja kertoo käyttäjäkokemuksistaan postauksissa. Tällä tavalla tuotteen odotetaan saavan näkyvyyttä ja mahdollisesti uusia kuluttajia, kun bloggaajan kirjoittamat esittelyt tuotteesta innostavat lukijatkin kokeilemaan. Olisikin mielenkiintoista tutkia, minkä verran liikunta-aiheiset blogit saavat ilmaisanäytteitä eri yrityksiltä ja onko

blogi toimiva mainonnakanava yksittäisille tuotteille, kuten vaikkapa kompressiosukille tai energiavälipalapatukoille.

LÄHTEET

- Aalto, T. & Uusisaari, M. Y. 2009. *Nettielämää. Sosiaalisen median maailmat*. Helsinki: BTK Kustannus.
- Alasuutari, P. 2011. *Laadullinen tutkimus 2.0*. Tampere: Vastapaino.
- Ampuja, M. 2006. Blogosfäärin lupaukset ja julkisuuden rakennemuutos. *Kasvatus* 37 (1), 60–66.
- Berg, P. 2005. Miten se meitä liikuttaa? – Suomalaisten liikunta- ja urheiluharrastukset 1981–2002. Teoksessa M. Liikkanen, R. Hanifi & U. Hannula (toim.) *Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981–2002*. Helsinki: Tilastokeskus, 135–168.
- Blogilista. 2012. Blogilista.fi -sivusto. Viitattu 19.10.2012. <http://www.blogilista.fi/>.
- Blogilista. 2014a. Blogilista.fi. Etusivu. Viitattu 11.2.2014. <http://www.blogilista.fi/>.
- Blogilista. 2014b. Blogilista.fi. Hakemisto. Viitattu 11.2.2014. <http://www.blogilista.fi/hakemisto>.
- Bodylehti. 2014. Yli 1000 fitnessurheilijaa! Viitattu 4.2.2014. <http://www.bodylehti.fi/?p=2276>.
- Bolton, G. 2009. Terapeuttinen kirjoittaminen palliatiivisessa hoidossa ja syövän hoidossa. Teoksessa J. Ihanus (toim.) *Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Duodecim, 136–160.
- Bordi, L. 2011. Vuorovaikutus päiväkirjatyypissä muutiblogeissa. Tampereen yliopisto. Informaatiotutkimus ja interaktiivinen media. Pro gradu -tutkielma.
- Bunsell, T. & Shilling, C. 2012. Outside and inside the gym. Exploring the identity of the female bodybuilder. Teoksessa A. Locks & N. Richardson (toim.) *Critical readings on bodybuilding*. Routledge research in sport, culture and society. New York: Routledge, 58–72.
- Burton, D. & Raedeke, T. 2008. *Sport psychology for coaches*. Champaign: Human Kinetics.
- Cohen, K. 2005. What does the photoblog want? *Media, Culture and Society* 27 (6), 883–901.
- Demopoulos, T. 2006. *What no one ever tells you about blogging and podcasting: real-life advice from 101 people who successfully leverage the power of the blogosphere*. Chicago: Kaplan Publishing.
- Ehrlén, V. 2013. Verkkoyhteisöt ovat osa uutta liikuntakulttuuria. *Liikunta & tiede* 50 (4), 48–50.

- Eskola, J. 2001. Urheilijan ruumis konstruktiona. Miten keho tuotetaan? Teoksessa P. Kuusela & M. Saastamoinen (toim.) Ruumis, minä ja yhteisö. Sosiaalisen konstruktio-
nismien näkökulma. Kuopion yliopiston selvityksiä. Yhteiskuntatieteet 21. Sosi-
aalitieteiden laitos. Kuopio: Kuopion yliopisto, 45–70.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. uudistettu painos.
Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3. uudistettu painos.
Tampere: Vastapaino.
- Fast Sports Nutrition. 2012. Treenipäiväkirjat. Viitattu 18.10.2012. <http://gym-space.fi/>.
- Fitfashion. 2013. Tietoa palvelusta. Viitattu 4.7.2013. [http://fitfashion.fi/pages/tietoa-
palvelusta](http://fitfashion.fi/pages/tietoa-palvelusta).
- Fornäs, J. 1998. Kulttuuriteoria. Myöhäismodernin ulottuvuuksia. Tampere: Vastapaino.
- Gadamer, H-G. 2004. Hermeneutiikka. Ymmärtäminen tieteissä ja filosofiassa. Tampere:
Vastapaino.
- Granholm, P. 2012. Kilpailuun valmistautuminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi
(toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro
169. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 217–222.
- Gustafsberg, J. 2011. Jutta ja superdieetit. Viitattu 27.3.2012. <http://www.gojuttago.com/>.
- Hall, S. 1992. Kulttuurin ja politiikan murroksia. Tampere: Vastapaino.
- Hall, K. & Kerr, A.W. 2001. Goal setting in sport and physical activity: Tracing empirical
development and establishing conceptual direction. Teoksessa G.C. Roberts
(toim.) Advances in motivation in sport exercise. Champaign: Human Kinetics,
183–235.
- Harinen, P., Itkonen, H. & Rautapuro, J. 2006. Asfalttiprinssit – tutkimus skeittareista. Lii-
kuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 159. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.
- Herring, S., Scheidt, L., Bonus, S. & Wright, E. 2004. Bridging the gap: a genre analysis of
weblogs. Proceedings of the 37th Hawaii International Conference on System
Sciences. Viitattu 14.2.2012.
<http://csdl2.computer.org/comp/proceedings/hicss/2004/2056/04/205640101b.pdf>
f%3E.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hosiokoski, T. 2010. Blogit ja viestintä. Helsinki: Viestintätoimisto Deski Oy. Viitattu
11.2.2014. [http://www.viestintatoimistodeski.fi/wp-
content/uploads/2010/02/Tutkimus_blogit_ja_viestinta_20101.pdf](http://www.viestintatoimistodeski.fi/wp-content/uploads/2010/02/Tutkimus_blogit_ja_viestinta_20101.pdf).

- IFBB. 2014a. International Federation of Bodybuilding and Fitness. Viitattu 11.2.2014.
http://www.ifbb.fi/?page_id=89.
- IFBB. 2014b. International Federation of Bodybuilding and Fitness. Säännöt. Viitattu 19.1.2014. http://www.ifbb.fi/?page_id=65.
- IFBB. 2014c. International Federation of Bodybuilding and Fitness. Body fitness säännöt. Viitattu 11.2.2014. http://www.ifbb.fi/?page_id=247.
- IFBB. 2014d. International Federation of Bodybuilding and Fitness. Suomen kehonrakennusliitto ry. Säännöt. Viitattu 30.1.2014. http://www.ifbb.fi/?page_id=113.
- IFBB. 2014e. International Federation of Bodybuilding and Fitness. IFBB Finland ry:n leirikalenteri 2014. Viitattu 30.1.2014. http://www.ifbb.fi/?page_id=67.
- IFBB. 2014f. International Federation of Bodybuilding and Fitness. Tiimit ja niiden rekisteröinti. Viitattu 28.1.2014. http://www.ifbb.fi/?page_id=75.
- Itkonen, H. 1991. Liikunta kulttuurien kohtauspaikkana. Teoksessa H. Itkonen & A. Nevala (toim.) Liikunnan vuoksi. Näkökulmia liikuntakulttuurin muutokseen. Kannus: Koivu ja tähti, 60–69.
- Itkonen, H. 2012. Liikuntasosiologia urheilun, liikunnan ja ruumiillisuuden jäljillä. Teoksessa K. Ilmanen & H. Vehmas (toim.) Liikunnan areenat. Yhteiskuntatieteellisiä kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Tutkimuksia 1/2012, 7–20.
- Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2002. Miten motivaatio on ymmärretty historian saatossa? Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Suvanto (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: Likes-työelämäpalvelut, 17–38.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Kataja, J. 2006. Tavoitteenasettelu. Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & J. Kataja (toim.) Psykykinen valmennus lentopallossa. Helsinki: Suomen lentopalloliitto, 118–132.
- Jenks, C. 2005. Subculture: the fragmentation of the social. London: Sage.
- Jokinen, K. 2008. Miten laadullinen tutkimus vakuuttaa? Teoksessa K. Lempiäinen, O. Löytty & M. Kinnunen (toim.) Tutkijan kirja. Tampere: Vastapaino, 243–250.
- Kakkori, L. 2009. Hermeneutiikka ja fenomenologia: hermeneuttis-fenomenologisen tutkimusotteen sisäisestä problematiikasta. *Aikuiskasvatus* 29 (4), 1–8.
- Kannas, A. 2005. Pannukerholaisia, vapaalaskijoita ja hiihdonopettajia. Rinnekulttuureja ja yhteisöllisyyden ilmentymiä Laajavuoren hiihtokeskuksessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita.

- Kilpi, T. 2006. Blogit ja bloggaaminen. Helsinki: Readme.fi.
- Kinnunen, T. 2001. Pyhät bodarit. Yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 70–85.
- Kozinets, R. 2010. Netnography: doing ethnographic research online. London: SAGE.
- Kremer, J., Moran, A., Walker, G. & Craig, C. 2012. Key concepts in sport psychology. London: Sage.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Vastapaino.
- Laine, T. 2010. Miten kokemusta voi tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 28–45.
- Laine, M., Bamberg, J. & Jokinen, P. 2007. Tapaustutkimuksen käytäntö ja teoria. Teoksessa M. Laine, J. Bamberg & P. Jokinen (toim.) Tapaustutkimuksen taito. Helsinki: Gaudeamus, 9–40.
- Laurén, K. 2010. Kirjoitetun kokemuksen kiehtovuus. Teoksessa J. Pöysä, H. Järviluoma & S. Vakimo (toim.) Vaeltavat metodit. Helsinki: Suomen kansantietouden tutkijain seura, 426–449.
- Leggatt-Cook, C. & Chamberlain, K. 2011. Blogging for weight loss: personal accountability, writing selves, and the weight-loss blogosphere. *Sociology of health & illness* 34 (7), 963–977.
- Lehtonen, V. 2012. YLE. Tervetuloa Blogistaniaan! Viitattu 27.3.2012.
<http://olotila.yle.fi/i ihmiset/blogit/olotila/tervetuloa-blogistaniaan>.
- Leppihalme, I. 2002. Kilpailevat naisbodausten estetiikat: Pumping Iron II: The Women. Teoksessa P. von Bonsdorff & A. Seppä (toim.) Kauneuden sukupuoli. Näkökulmia feministiseen estetiikkaan. Helsinki: Gaudeamus, 181–210.
- Liao, H-L., Liu, S-H. & Pi S-M. 2011. Modeling motivations for blogging: an expectancy theory analysis. *Social behavior and personality* 39 (2), 251–264.

- Linna-Vuori, M. 2013. Kunnollista tietoa: kuntoilu- tai liikuntablogia pitävien motiivit ja bloggaamisen merkitys. Tampereen yliopisto. Informaatiotieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2003. Pyykkinen valmennus hiihtourheilussa. Helsinki: Suomen Hiihtoliitto.
- Luostarinen, M. 2010. Uusi mediayhteiskunta, blogit ja sosiaalinen media innovaatioyhteiskunnan muutoksessa. Helsinki: Books On Demand.
- Maffesoli, M. 1995. Maailman mieli. Yhteisöllisen tyylin muodoista. Helsinki: Gaudeamus.
- Majava, J. 2005. Kohti avointa oppimista: henkilökohtaiset weblogit opetuksessa. Piirtoheitin. Verkko-opetuksen verkkolehti. Viitattu 19.4.2012.
<http://www.valt.helsinki.fi/piirtoheitin/blog5.htm>.
- Malmsten, A. 2007. Rajaaminen. Teoksessa M. Laine, J. Bamberg & P. Jokinen (toim.) Tapaustutkimuksen taito. Helsinki: Gaudeamus, 57–73.
- Melin, H. & Roine, M. 2008. Sosiologian peruskurssi. Viitattu 1.12.2013.
<http://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiologia/alku.html>.
- Moilanen, P. & Räihä, P. 2010. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 46–69.
- Moring, I. 1999. Tee se itse -teoria. Grounded theory mediatutkijan työkaluna. Teoksessa A. Kantola, I. Moring & E. Väliverronen (toim.) Media-analyysi. Tekstistä tulkitaan. Helsinki: Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus, 229–258.
- Multisilta, J. & Aarnio, A. 2012. Facebook ja YouTube – ne on meidän juttu! Kansallinen tutkimus lasten ja nuorten sosiaalisen median ja verkkopalveluiden käytöstä 2011. Helsingin yliopisto. Helsinki: CICERO Learning.
- Munroe-Chandler, K. & Hall, C. 2007. Sport psychology interventions. Teoksessa P. Crocker (toim.) Sport psychology. Toronto: Pearson Prentice Hall, 184–213.
- Myllykoski, L. 2013. Ihanteen ruumiillistuma. Tampereen ylioppilaslehti Aviisi 55 (9), 10–13.
- Nardi, B., Schiano, D., & Gumbrecht, M. 2004a. Blogging as social activity, or, would you let 900 million people read your diary? Viitattu 13.2.2012.
<http://home.comcast.net/~diane.schiano/CSCW04.Blog.pdf>.

- Nardi, B., Schiano, D., Gumbrecht, M. & Swartz, L. 2004b. Why we blog. *Communications of the ACM* 47 (12), 41–46.
- Olotila. 2012. Tervetuloa Blogistaniaan! Viitattu 1.2.2014.
<http://olotila.yle.fi/i ihmiset/blogit/olotila/tervetuloa-blogistaniaan>.
- Pantti, M. 2004. Taistelu sydämistä ja mielistä: Stuart Hall ja kulttuurintutkimus. Teoksessa T. Mörä, I. Salovaara-Moring & S. Valtonen (toim.) *Mediatutkimuksen vaeltava teoria*. Helsinki: Gaudeamus, 255–273.
- Rantala, I. 2010. Laadullisen aineiston analyysi tietokoneella. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 106–126.
- Richardson, N. 2012. Introduction to Part 1: What is the "practice" of bodybuilding? Teoksessa A. Locks & N. Richardson (toim.) *Critical readings on bodybuilding*. Routledge research in sport, culture and society. New York: Routledge, 21–28.
- Rubinstein, D. 2001. *Culture structure & agency. Toward a truly multidimensional society*. California: Sage.
- Roberts, G. C. 1992. Motivation in sport and exercise: conceptual constraints and convergence. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Motivation in sport and exercise*. Champaign: Human Kinetics, 3–29.
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. *Tutkimuksen voimasanat*. Helsinki: WSOY.
- Rosenbloom, A. 2004. The blogosphere. *Communications of the ACM* 47 (12), 30–33.
- Routio, P. 2005. Tuotetiede. *Tutkimusmenetelmät*. Viitattu 14.10.2013.
http://www.uiah.fi/virtu/materiaalit/tuotetiede/html_files/120_kirjallisuus.html#herm.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. KvaliMOT – menetelmäopetuksen tietovaranto. Grounded theory -menetelmästä. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 28.10.2013.
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_2_1_1.html.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. KvaliMOT – menetelmäopetuksen tietovaranto. Kvantifiointi. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 11.1.2014. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_3.html.
- Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2001. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja*

- aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalla tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 158–169.
- Saarinen, V. 2008. Anna minulle toivoa, kirjoitan siitä elämän. Verkkokirjoittaminen paniikkihäiriöstä kärsivien tukena. Jyväskylän yliopisto. Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Saaristo, K. & Jokinen, K. 2004. Sosiologia. Helsinki: WSOY.
- Salmi-Niklander, K. 2001. Perinteentutkimuksen terminologia. Viitattu 11.12.2013. www.helsinki.fi/folkloristiikka/opiskelu/terminologia.htm#kulttuuri.
- Sassatelli, R. 2010. Fitness culture. Gyms and the commercialisation of discipline and fun. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Schreier, M. 2012. Qualitative content analysis in practice. California: Sage.
- SLU 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. SLU:n julkaisusarja 6. Viitattu 11.2.2014. http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkvMTNfNDRfMzJfMjQ2X0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfYWlrdWlzZXRfMjAwOV8yMDEwLnBkZiJdXQ/Liikuntatutkimus_aikuiset_2009_2010.pdf.
- Stake, R. 2010. Qualitative research: studying how things work. New York: The Guilford Press.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 7. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Tuomola, M. 2012. Kehollisuudesta itsen kuunteluun ja hyväksyvään läsnäoloon. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 126–131.
- Tähtinen, J. & Nevala, A. 2010. Liikunnan ja urheilun muuttuvat merkitykset. Kasvatus & aika 4 (2), 3–7.
- Valli, R. 2010. Mitä numerot kertovat? Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Näkökulmia aloittelevalla tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 222–235.
- Vallivaara, M. 2009. Blogi – tekniikka, yhteisö ja media. Jyväskylän yliopisto. Tietojenkäsittelytieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

- Valtonen, S. & Ojajärvi, S. 2013. Liikunta verkossa eli kuinka sportti taipuu someen? *Liikunta & tiede* 50 (4), 41–47.
- Vehmas, H. 2012. Mikä suomalaisia liikuttaa? Teoksessa K. Ilmanen & H. Vehmas (toim.) *Liikunnan areenat. Yhteiskuntatieteellisiä kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Tutkimuksia 1/2012, 105–120.
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Vilkko-Riihelä, A. 1999. *Psykye*. Psykologian käsikirja. Helsinki: WSOY.
- Virtamo, J. 2010. *Voimaharjoittelu & kehonmuokkaus*. Visuaalinen treniopus urheilijoille ja kuntoilijoille. Jyväskylä: Docendo.
- Volkwein-Caplan, K. 2004. *Culture, sport and physical activity*. Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- VRN. 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Katsottu 31.1.2014.
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf.
- Weinberg, R. 1992. Goal-setting and motor performance: a review and critique. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Motivation in sport and exercise*. Champaign: Human Kinetics, 177–198.
- Weinberg, R. & Gould, D. 2011. *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turun yliopiston julkaisuosa 268. Turku: Turun yliopisto.
- Ojajärvi, S. 2004. Toistamisen politiikka: Judith Butlerr ja sukupuolen tekeminen. Teoksessa T. Mörä, I. Salovaara-Moring & S. Valtonen (toim.) *Mediatutkimuksen vaeltava teoria*. Helsinki: Gaudeamus, 255–273.
- Äikäs, M. 2006. *Identiteetin liikkuva juhla*. Semioottinen analyysi postmodernista fitnesskehosta. Tampereen yliopisto. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Pro gradu -tutkielma.

LIITTEET

LIITE 1. Pää- ja alaluokat. Sisällönanalyysin rakenne.

Pääluokka	Alaluokka	Pääluokan osuus koko aineistosta
Arki	Arjen tapahtumia Kiireet, ei blogia Muita ihmisiä arjessa	6,6 %
Fitness ja sen harrastaminen	Arkeen paluu kisojen jälkeen Doping-testaus Huoltajana kisoissa Kehotavoite Kommentit kehosta Kommentit kehosta ennen Lajin kustannukset Lajin vaatimukset Lavatavoite Muut kisat Muut tavoitteet Omat kisat Paino Puhetta lajista Salitavoite Tavoitteen seuranta Ulkonäkö Uudet suunnitelmat lajissa	13,7 %
Kommentointiosio blogissa	Julkaisun kommentointi Keskustelun jatkaminen Kisoihin liittyvä kommentoiminen Kommentista kiittäminen ja / tai kommenttiin vastaaminen Kuvien kommentoiminen Kysymys bloggaajalle	14,3 %

<p>Kuvat ja videot blogissa</p>	<p>Poistettu kommentti Vinkkaus omasta blogista Elokuvavideo Kaverikuva Kaverikuva muista Kuva itsestä Kuva kilpailijoista (lavalta) Kuva toisesta kilpailijasta Kuvaus itsestä sanoin (kuvateksti) Lisäravinteet Meikit, tuote Musiikkivideo Muu video Muu tuote /kuva Muu (kuvateksti) Muut vaatteet Paikka, maisema Ruuat tai juomat Ryhmäkuva Terveisiä, kiitoksia (kuvateksti) Treenivaatteet, tuote Treenivideo Videon kuvaus (kuvateksti)</p>	<p>17,0 %</p>
<p>Muu</p>	<p>Blogiahdistelija, kosija Blogimainos uuteen (omaan) blogiin Huudahdus Lajikuvaus (muu laji) Loppuhuudahdus Lävistys Musiikki Osoittaa kiitokset Puhetta kuvista Salin toiminta Treenipäiväkirja</p>	<p>5,2 %</p>

Ruoka	Täytesanoja	9,9 %
	Vastaa blogihaasteeseen	
	Voimavarat	
	Dieetti	
	Herkut	
	Juomat	
	Kalorimäärät ja ruoka-aineet	
	Ruokailu ravintoloissa	
Yliherkkyys ruoka-aineille		
Sosiaaliset suhteet	Blogihaasteet ja muut bloggaajat	4,7 %
	Kilpakumppanit ja muut kilpailijat	
	Muut salilla treenaajat	
	Oma tiimi	
	Saadut kehut	
	Treenileiri	
	Treeniseura	
	Valmentaja	
	Valokuvaaja	
Treenit	Eri salit ja tilat	23,6 %
	Hieronta ja lihahuolto	
	Lavaharjoittelu	
	Lepo	
	Tehty treeni (liikkeet, painot)	
	Treenien kuvailu sanoin	
	Treenisuunnitelmat	
	Treenin jälkeiset tuntemukset	
	Vireystila	
	Vireystilan tavoittelu	
	Tuotteet	
Lisäravinteet		
Meikit		
Muut tuotteet		

Vastoinkäymiset	Muut vaatteet	3,2 %
	Ruuat, mainos	
	Treenivaatteet	
	Flunssa	
	Heikotus	
	Kipu	
	Krapula	
	Muu vastoinkäyminen	
Naistenpäivät		