

CROSSFIT SUOMEN JÄLKIMODERNISSA LIIKUNTAKULTTUURISSA

CrossFitin rantautuminen, organisoituminen ja laji liikuntamuotona

Anni Kauppinen

Liikunnan yhteiskuntatieteiden

pro gradu -tutkielma

Syksy 2016

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Kauppinen, A. 2016. CrossFit Suomen jälkimodernissa liikuntakulttuurissa. CrossFitin rantautuminen, organisoituminen ja laji liikuntamuotona. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto. Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma, s.85, 2 liitettä.

Suomalainen liikuntakulttuuri elää jatkuvassa muutoksen tilassa. Uusi sukupolvi muokkaa perinteisiä liikuntalajeja uudelleen vastaamaan paremmin nykyisiä tarpeitaan. Samalla virtuaalimaailman kehitys tuo kaukaisemmatkin liikuntavaikutteet lähelle. Liikunnalle asetetaan yhä kokonaisvaltaisempia merkityksiä ihmisten arjessa ja yhteiskunnassa. Uusia liikuntalajeja tutkimalla saadaan yhteiskunnallisesti arvokasta tietoa liikunnan muuttuvista merkityksistä ja liikuntakentän organisaatiomuutoksista. Tässä tutkimuksessa katse kohdistuu Suomeen 2000-luvulla rantautuneeseen CrossFit-liikuntalajiin, jota ei ole aikaisemmin tutkittu liikuntasosiologian näkökulmasta. Tutkimustiedosta hyötyvät niin liikunta-alan toimijat kuin poliittisten päätösten tekijät.

Tutkimus on luonteeltaan sosiologian perustutkimus, jonka tavoite on tuottaa uutta tietoa ennen tutkimattomasta ilmiöstä ja vastata tutkijoiden kiinnostukseen uusia liikuntalajeja kohtaan. Tutkimuksen teoriaosa antaa kuvan tekijöistä, jotka vaikuttavat uusien liikuntalajien syntymiseen ja rantautumiseen, mitkä tekijät ratkaisevat liikuntalajien vakiintumisen ja millaisena nykyinen jälkimoderni liikuntakulttuuri käsitetään. Tutkimuksen empiirinen osa kuvaa CrossFitin Suomeen rantautumisen kanavia, toiminnan organisoitumista ja luonnehtii CrossFitia kokonaisvaltaisena liikuntalajina. Lopuksi teoria ja empiria yhdistyvät pohdintoina CrossFitin paikantumisesta osaksi Suomen nykyistä liikuntakulttuuria. Tutkimusmetodologiana on laadullinen tapaustutkimus, jossa tutkimuskohteena ovat Suomen CrossFit-salien toiminta ja CrossFitin harrastaminen saleilla. Tutkimusmetodina käytettiin teemahaastatteluja, jotka toteutettiin kuudelle lajipioneerille. Haastateltavien valinnassa käytettiin lumipallo- ja saturaatio-otantaa.

Tutkimus osoittaa CrossFitin rantautuneen Suomeen Yhdysvalloista aluksi epävirallisesti omaehtoisena harrastamisena, jossa tiedonlähteenä on toiminut lajin internet-sivustot. Tämän jälkeen laji on organisoitunut viralliseksi salitoiminnaksi. CrossFit-salitoiminnan rinnalla virtuaaliympäristöllä on keskeinen asema salitoiminnan jatkeena. Salitoiminnan lisäksi kilpailuilla ja koulutuksilla on olennainen osa CrossFitissä. Tutkimukseni mukaan CrossFit on kokonaisvaltainen liikuntalaji, joka tarjoaa yhteisöllisyyden kokemuksia ja yksilöllisen elämäntyylin rakennuspalikoita. CrossFitistä on erotettavissa jälkimodernin liikuntakulttuurin kaupallisen kuntoliikunnan ja vaihtoehtoisen liikunnan piirteitä.

Tutkimukseni vahvistaa tutkijoiden vaihtoehtoisen liikunnan käsitepohdintoja. Uusia liikuntakentän tulokkaita on kuvattu virtuaalimaailmaan sidottuina, kansainvälisinä ja tee-se-itse -kulttuuria korostavina. Tutkimukseni mukaan virtuaaliympäristö on saamassa yhä merkittävämmän roolin toiminnan organisoimisen alustana. Uusissa liikuntalajeissa korostuvat sovellettava ja avoin toiminta, jotka mahdollistavat niiden mukautumisen perinteisiä lajeja paremmin vastaamaan harrastajien tarpeisiin. Samalla ne toimivat yksilöllisen identiteetin ja elämäntyylin rakennuspalikoina jälkimodernin ajan yksilöille.

Asiasanat: CrossFit, vaihtoehtoliikunta, jälkimoderni, liikuntakulttuuri, liikuntasosiologia, virtuaaliliikunta

ABSTRACT

Kauppinen, A. 2016. CrossFit in Finnish postmodern sport culture. The ashore and organisation of CrossFit and CrossFit as a physical activity. Department of Sports Science, University of Jyväskylä, Master's thesis of Social Sciences of Sport, 85 p., 2 appendices.

The sport culture is constantly in a state of flux in Finland. The new generation is remodeling traditional sports to meet their current needs better. At the same time, the development of virtual world brings close even the most remote sport influences. Sport is getting more and more comprehensive meanings in people's daily life and in the society. The research of new sports provides valuable information of the variable purposes of sports and the organizational changes in sport at the society's level. This study is focusing on CrossFit, which came ashore on 2000-decade in Finland and has not been researched before on the perspective of sport sociology. The findings of this study will be beneficial as well for the sport experts as policy-makers.

This study is a basic sociological research, which aim is to derive new information of unexplored phenomenon and respond to researchers' interest into new sports. The theoretical part provides a picture of the factors that influence the emergence of new types of sports, what factors determine the sports become established and how the current post-modern sports culture is conceptualized. The empirical part of the study is describing the entry channels of CrossFit, the organization of operations and characterizers CrossFit as a holistic sport in Finland. In conclusion, theory and empiric parts are joining together as a reflection how CrossFit is settling as part of the current Finnish sport culture. The research method is qualitative case study, in which the research subjects are the operation and exercising of CrossFit in CrossFit centers in Finland. As a research methods were used theme interviews for the six CrossFit pioneers. The interviewees were selected by using snowball- and saturated sampling.

The study indicates that CrossFit came ashore Finland from the United States firstly informal as a spontaneous activity in which the CrossFit webpages were used as an information source. After that, CrossFit has organized as a formal fitness organization. Alongside the formal CrossFit organizations, the virtual environment has a center role as a continuum of CrossFit centers. In addition, the fitness center operations, competitions and instructor trainings are an essential part of CrossFit. According to this study, CrossFit is a holistic sport, which offers spirit of community and tools to build a personal lifestyle. In CrossFit can separate the post-modern sport culture characteristics as fitness training and alternative sports.

The study confirms researchers' the concept of alternative sports. New sports have been emphasized as being connected to the virtual world, international and do-it-yourself culture. According the study, the virtual world is achieving more significant role as an organisations platform. New sports are emphasizing as a modifiable and open operations, which enables new sports adapt better than traditional sports to meet the needs of sport enthusiast. At same time, new sport has a role as a building block for personalised identity and lifestyle for postmodern individuals.

Key words: CrossFit, alternative sports, post-modern, sport culture, sport sociology, virtual word sport

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	2
ABSTRACT	3
1 JOHDANTO.....	1
2 KESKEISET KÄSITTEET	4
2.1 Jälkimoderni – monikasvoinen käsite	5
2.1 Liikuntakulttuuri – monikerroksinen käsite	7
3 UUSIEN LIIKUNTALAJIEN RANTAUTUMINEN LIIKUNTAKULTTUURIIN.....	10
3.1 Uusien liikuntalajien syntyminen ja rantautuminen	10
3.2 Liikuntalajien vakiintuminen.....	14
4 JÄLKIMODERNI LIIKUNTAKULTTUURI	18
4.1 Eriytynyt liikuntakulttuuri	19
4.2 Vaihtoehtoinen liikuntakulttuuri	20
4.2.1 Elämäntapaurheilu	24
4.2.2 Nuorisokulttuurinen liikunta	25
4.3 Organisoitumisen eriytyminen	26
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	28
5.1 Harrastuksesta tieteelliseksi tutkimukseksi	28
5.2 Tutkimuskysymykset ja tavoitteet	29
5.3 Laadullinen tapaustutkimus.....	30
5.4 Teemahaastattelu tiedonkeruumenetelmänä.....	31
5.4.1 Aineiston kerääminen	33
5.4.2 Aineiston analyysi	36
6 MITÄ ON CROSSFIT?.....	39
6.1 CrossFitin harjoittelufilosofia.....	39
6.2 CrossFit-toiminnan syntyminen ja kansainvälinen organisoituminen.....	40
7 CROSSFITIN RANTAUTUMINEN SUOMEEN.....	43
7.1 Omaehtoisen harrastamisen kausi	43

7.2 Toiminnan virallistuminen	44
7.3 Varovaisesta kasvusta nopean kasvun vuosiin	45
7.4 Ennakkoluulojen kohtaaminen	47
7.5 Ristiriidat sukulaislajeihin	48
8 CROSSFIT-TOIMINTA SUOMESSA	50
8.1 Harrastajat.....	50
8.2 Yksilölliset CrossFit-salit	52
8.3 Koulutustoiminta	54
8.4 Kilpailutoiminta.....	55
9 CROSSFIT LIIKUNTAMUOTONA	57
9.1 Sosiaalista hikoilua.....	57
9.2 Tavoitteellista ja suorituskeskeistä kuntoliikuntaa	59
9.3 Elämäntyylin rakentaminen	60
10 CROSSFITIN ASETTUMINEN SUOMALASEEN LIKUNTAKULTTUURIIN.....	62
10.1 Tuotteistettu kuntoliikunta.....	62
10.2 Elämäntapaurheilua	63
10.3 Reaali- ja virtuaalimaailman liikuntaorganisaatio	65
11 POHDINTA.....	68
11.1 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi.....	73
11.3 Tutkimuksen eettisyys	76
11.4 Jatkotutkimusehdotukset	77
LÄHTEET	78
LIITTEET	
LIITE 1	
LIITE 2	

1 JOHDANTO

”*CrossFit leviää Suomessa: mihin hurmio perustuu?*”, uutisoi Yleisradio vuonna 2014 (Partio 2014). Suomalainen liikuntakulttuuri elää eriytymisen vaiheessa ja uusia liikuntalajeja rantautuu jatkuvasti osaksi kansallista liikuntakulttuuria (Itkonen 2015a). Liikunta -käsite on laajentunut sisällöllisesti kilpaurheilusta monipuoliseen kuntoliikuntaan ja yksityinen sektori on kasvattanut osuuttaan liikunnan organisoijana (Zacheus 2008). Vasta julkaistussa *Liikunnan monimuotoistuvat tilat ja tavat* -tutkimushankkeessa (Harinen, Liikanen, Rannikko & Torvinen 2015) todetaan vaihtoehtoisen liikunnan lisääntyneen, kun uusi sukupolvi on muokannut perinteisiä liikuntalajeja vastaamaan paremmin omia tarpeitaan. Tutkijat toteavat uusien lajien taustavaikuttavan ideologisen vastarinnan syntymisen perinteiselle valtavirtaurheilulle, joka korostaa kilpa- ja tulosurheilua, tiukkaa hierarkkista organisoitumista ja kaupallisuutta. Uusia liikuntalajeja kuvastavat innovatiivisuus ja kaavoihin kangistumattomuus sekä lajien tarjoama yksilöllinen identiteetti ja yhteisöllisyyden kokemukset (Harinen ym. 2015.)

Yksi viime vuosina median otsikoihin noussut uusi liikuntalaji on CrossFit. Laji on Greg Glassmanin kehittämä liikuntamuoto, joka yhdistää uudella tavalla voimaharjoittelun, voimistelun ja kestävyysharjoittelun kokonaisvaltaisen hyvän kunnon saavuttamiseksi (Glassman 2002, 1-2). CrossFit-liikuntamuoto ja nimeä kantava yritystoiminta ovat levinneet Suomeen 2000-luvun aikana Yhdysvalloista ja kasvattaneet suosiota viimeisten vuosien aikana vauhdilla (CrossFit Suomi 2016). CrossFit on tavoittanut laajan väestöryhmän lapsista aikuisiin (Mentula 2015). Toukokuussa 2016 Suomessa lajin nimeä kantavia saleja toimii 69 (CrossFit 2016a). Lisäksi verkkoliikuntapalvelu HeiaHeia (2016) on listannut lajin trendilajien joukkoon viime vuosina ja CrossFit Lappeenrannan järjestämä Karjalan Kivin -CrossFit-kilpailu sai Etelä-Karjalan Vuoden sykähdyttävien urheilutapahtuma palkinnon vuonna 2015 (Silvennoinen 2016).

Median kiinnostus ja salien määrän lisääntyminen osoittavat CrossFitin ottaneen jalansijaa suomalaisessa liikuntakulttuurissa, joka antaa aihetta lajin lähemmälle tarkastelulle. Aiempaa liikuntasosiologista tutkimustietoa lajista ei ole saatavilla, mikä lisää tutkimuksen tarvetta. Liikuntasosiologi Hannu Itkonen (2015b) on noteerannut lajin osaksi nykyajan nuorisokulttuurista liikuntaa, jolla tutkijat käsittävät uuden sukupolven keskuudessa syntyneitä liikkumisen muotoja, kuten skeittausta, lumilautailua ja parkouria (Itkonen 2015c). Laine (2015) on

nostanut esiin tutkimuksessaan liikunta-alan yrityskentästä CrossFit-salien yleistymisen Suomeen viime vuosina.

Tässä liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkimuksessa lähdän selvittämään millaisesta lajista CrossFitissä on kysymys. Tutkimustani ohjaavat kysymykset CrossFitin rantautumisesta ja organisoitumisesta sekä lajin sijoittumisesta osaksi nykyistä liikuntakulttuuria. Tutkimus sijoittuu liikuntasosiologian perustutkimukseksi, jolla vastaan liikunnan yhteiskuntatieteilijöiden kasvaneeseen kiinnostukseen uusia liikuntalajeja kohtaan ja lisää ymmärrystä liikuntalajien ja liikuntakulttuurin käsitteellistämiseksi (Itkonen 2015a; Itkonen 2012b). Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa uutta tietoa uusien liikuntamuotojen toimintamalleista ja lajiyhteisöjen rakenteista, joita voidaan edelleen käyttää hyödyksi pohdittaessa uusia käytäntöjä liikunnan organisoimiseksi. Liittämällä CrossFitin suomalaisen liikuntakulttuurin kenttään valotan mihin suuntaan liikuntakulttuuri on matkalla ja kuinka uudet lajit paikantuvat vastaamaan harrastajien nykyisiin tarpeisiin. Tutkimukseni tarjoaa tietoa liikunnan yrityskentän toiminnasta ja lisää ymmärrystä tuotteistetuista kuntoilumuodoista. Tutkimuksen tuloksista hyötyvät poliittiset päätöksentekijät, liikuntakulttuurin tutkijat, liikuntakentän toimijat ja harrastajat.

Tutkimuksen punaisena lankana on johdattaa lukija vähitellen teoreettisen viitekehyksen ja tutkimusprosessin kuvailun kautta kohti lopullisia pohdintoja CrossFit-lajin asettumisesta suomalaiseen liikuntakulttuuriin. Tavoitteena on muodostaa eheä kokonaisuus teorian ja empirian vuoropuheluna.

Tutkimukseni aluksi (luvut 2-4) määritän teoreettisen viitekehyksen, jolla luon esiyymmärryksen tarkastella CrossFitia suomalaisessa jälkimodernissa liikuntakulttuurissa. Toisessa luvussa avaan tutkimuksen keskeiset käsitteet: *jälkimoderni ja liikuntakulttuuri*, ja sijoitan CrossFitin osaksi teoreettista viitekehystä. Kolmannessa luvussa luon katsauksen uusien liikuntalajien syntymisen taustoihin ja vakiintumiseen osaksi liikuntakulttuuria. Neljännessä luvussa täydennän teoreettisen viitekehyksen jälkimodernin liikuntakulttuurin käsitteillä ja luon katsauksen nykyisen liikuntakulttuurin kokonaisuuteen.

Tutkimukseni empiirinen osa (luvut 5-10) koostuu tutkimusprosessin kuvauksesta ja keräämäni tutkimusaineiston käsittelystä. Luvussa viisi taustoitan aiheenvalintaa ja kuvaan tarkemmin tutkimuskysymysten muotoutumista, tutkimuksen metodologisia valintoja sekä käytännön toteuttamisen. Luvussa kuusi esittelen lyhyesti CrossFitin syntyhistorian ennen siirtymistä tutkimusaineistoni tulosten käsittelyyn. Tämän jälkeen (luvut 7-9) esitän tutkimusaineistoni tulokset CrossFitin rantautumisesta ja toiminnan organisoitumisesta Suomessa sekä

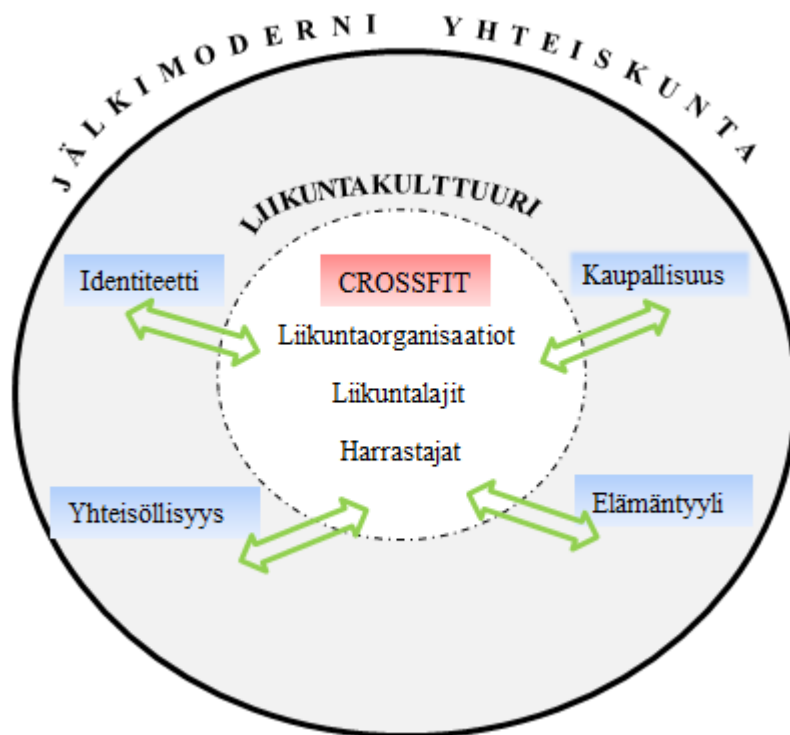
CrossFitissä esille tulleista keskeisistä piirteistä. Luvussa kymmenen käsittelen CrossFitin paikantumista osaksi nykyistä suomalaista liikuntakulttuuria.

Pohdinnassa (luku 11) liitän tutkimukseni tulokset teoreettiseen viitekehykseen ja teen tulkin-
toja CrossFitistä osana suomalaista liikuntakulttuuria. Lisäksi pohdin tutkimuksen tavoittei-
den toteutumista ja tulosten hyödynnettävyyttä. Tämän jälkeen arvioin tutkimukseni tulosten
luotettavuutta ja eettisyyttä. Tutkimuksen lopuksi nostan esiin kiinnostavia jatkotutkimus-
mahdollisuuksia.

2 KESKEISET KÄSITTEET

Tieteellisen tutkimuksen oleellinen osa on tutkittavan ilmiön sijoittaminen teoreettiseen viitekehykseen, josta käyvät ilmi tutkimuksen keskeiset käsitteet ja niiden väliset merkityssuhteet (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 140). Tässä tutkimuksessa teoreettisen viitekehyksen muodostavat jälkimoderni yhteiskunta ja liikuntakulttuuri, joiden keskiöön tutkimuskohteeni CrossFit sijoittuu (kuvio 1).

Liikuntakulttuuri ja yhteiskunta kietoutuvat vahvasti toisiinsa ja yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset heijastuvat liikuntakulttuuriin. (Itkonen 1996; Zacheus 2008; Kokkonen 2015) Tehdäkseni tulkintoja liikunnasta, tulee ymmärtää yhteiskuntaa. Seuraavissa kappaleissa määrittelen jälkimodernin yhteiskunnan piirteitä ja liikuntakulttuurin rakentumista. Nämä luovat perustan tarkastella CrossFitä jälkimodernin ajan liikuntana.



KUVIO 1. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys ja keskeisten käsitteiden väliset suhteet.

2.1 Jälkimoderni – monikasvoinen käsite

Jälkimodernille ei ole yksiselitteistä määritelmää ja se merkitsee eri asioita eri ihmisille. Jälkimoderniin yhdistetään käsityksiä valinnanvapaudesta, asioiden uusiutumisesta, nopeaa siirtymistä asioista toiseen, hyödyllisyyden korvautumista nautinnollisuudella kuluttamisessa ja vapautta tavoitella kaikkea mahdollista. (Bauman 1992, vii.)

Usein jälkimoderni määritellään yhteiskunnan elinkeinorakenteen kehityskulkuna: maataloudesta teolliseen tuotantoon ja edelleen palveluihin ja informaatioteknologian korostumiseen pääelinkeinona. Vaihtoehtoisesti samoista kehitysvaiheista voidaan käyttää nimityksiä esimoderni tai agraariyhteiskunta, moderni sekä postmoderni tai jälkiteollinen. Esitetty yhteiskunnan kolmijako on karkea ja sitä tulee tarkastella kriittisesti. Jälkimoderniin aikakauteen siirtyminen ei ole tapahtunut kaikissa yhteiskunnissa samanaikaisesti, vaan riippuvaisena yhteiskunnan kehityksestä. Lisäksi keskeisen tuotantotavan muutos ei tarkoita edellisestä luopumisesta. Suomen nyky-yhteiskunta sisältää päällekkäin maataloutta, teollisuutta ja palveluelinkeinoja. (Itkonen 2015c.)

Toinen näkökulma jälkimodernin määrittämiseen on kuvata yhteiskunnan arvomaailman muuttumista. Maatalousyhteiskunnassa keskeisiä olivat velvoitteet, teollisessa on korostunut suorituskeskeisyys ja jälkimodernissa ensisijaiseksi ovat nousseet elämykset (Inglehart 1997). Yleisesti jälkimoderniin aikakauteen siirtymisen katsotaan tapahtuneen toisen maailmansodan jälkeen 1960–70-luvuilla. Suomessa siirtyminen on katsottu tapahtuneen 1980-luvun taitteessa. (Kokkonen 2015.)

Jälkimoderni ymmärretään monikerroksisena käsitteenä, joka sisältää käsitykset sosiaalisista ja kulttuurillisista muutoksista (Jarvie & Thornton 2012, 63). Jälkimodernissa yhteiskunnassa ihmisten suhteet perheisiinsä ovat löyhentyneet, eikä perheellä ole samanlaista valtaa yksilön elämään kuin ennen. Perheen haastajiksi ovat nousseet uudet yhteisöt, joita yksilöt muodostavat ja kiinnittyvät niihin vapaasti. (Zacheus 2008, 16–17.) Ihmisten liikkuvuus on lisääntynyt ja asuinpaikkaa muutetaan opiskelun tai työn perässä useita kertoja elämän aikana (Hetherington 1992). Hintikka (1993) on todennut tämän merkitsevän perinteisten yhteisöjen hajoamista ja uudelleen rakentumista verkkoympäristöihin.

Maffesoli (1996) on tarkastellut jälkimodernin ajan yhteisöjä heimon käsitteellä. Heimot määritetään ryhmänä, joka on järjestäytynyt tietyn elämäntyylin tai kiinnostuksen kohteen ympärille.

rille. Heimojen toiminnassa korostuvat spontaanius, sosiaalinen kanssakäyminen ja välitön yhdessäolo. Heimot tarjoavat jäsenilleen yksilöllisyyttä ja Maffesoli toteaa heimojen syntyneen vastaiskuna massakulttuureille. Bauman (2002, 116–123) puolestaan määrittää jälkimodernit yhteisöt tarkkojen rajojen sisälle muodostuviksi, jotka erottavat yhteisöt muusta maailmasta. Yhteisössä yksilöiden kanssakäyminen jää itse toiminnan funktion varjoon. Baumanin mukaan yhteisöllisyyden tunne syntyy siitä, että tarkoin rajatussa ympäristössä yksilöt olettavat olevansa läsnä toisten samanhenkisten kanssa.

Uudet jälkimodernit yhteisöt muodostavat omat kulttuurinsa, jotka käsitetään perinteiselle kulttuurille vaihtoehtoisiksi alakulttuureiksi (Hintikka 1993, 53). Alakulttuurina ymmärretään valtavirtakulttuurille vastainen vaihtoehtokulttuuri, joka määrittyy suhteessa muihin kulttuureihin. Alakulttuurin muodostavat yksilöt, jotka jakavat keskenään jotakin yhteistä ja muille kulttuureille vastaista. Yhteisten sosiokulttuuristen mallien jakaminen, luovuus ja omien merkityksien sekä persoonallisen elämäntyylin rakentaminen ovat tyypillisiä alakulttuurien piirteitä. Yksilöt voivat olla kiinnittyneet useampiin alakulttuureihin samanaikaisesti ja käyttää niitä oman identiteetin ilmentämiseen. (Fornäs 1998, 131–135, 140.)

Yksilöllisyys ja identiteetti ovat korostuneet jälkimodernissa. Baumanin (1991, 163, 269) mukaan ihmiset ovat tulleet tietoisemmiksi omasta identiteetistään. Aikaisemmissa yhteiskunnan vaiheissa ihmisen identiteetin koettiin määrittävän syntymäympäristön mukaan, kun taas nykyisin ihmisellä nähdään olevan mahdollisuus rakentaa oma identiteetti. Identiteetin muodostaminen on muuttunut koko elämänprojektiksi, jossa korostuvat vapaus päättää ja kehittää itseään jatkuvasti. Wheaton (2004) toteaa Kellnerin (1992, 141) mukaan identiteetin perustuneen perinteisesti muun muassa ikään, sukupuoleen, työhön tai uskontoon, mutta toteaa identiteetissä nykyisin korostuvan monitasoisuus, itserefleksiivisyys ja mahdollisuus rakentaa identiteettiä yhä uudelleen elämänsä aikana. Suurpää (1996) toteaa erilaisiin ryhmiin kuulumisen olevan osa identiteettiä. Ihmiset kiinnittyvät erilaisiin sosiaalisiin ryhmiin, joissa he ylläpitävät identiteettiään. Tämä tekee identiteetistä pirstoutuneen ja yksi yhtenäinen identiteetti on muuttunut monien eri identiteettien joukoksi (Horne 2006, 126).

Kaupallistuminen ja kuluttamisen lisääntyminen on liitetty läheisesti identiteettiin. Jälkimodernin ajan eri kulttuurien runsauden on todettu tarjoavan useita mahdollisuuksia yksilöllisen identiteetin muodostamiseen (Wheaton 2004). Markkinat pyrkivät tuottamaan entistä yksilöllisimpiä tuotteita vastaamaan kuluttajien moninaisia tarpeita. Tuotemerkit identifioituvat symboleiksi, joita kuluttamalla viestitään omaa elämäntapaa muille. (Wheaton 2004; Tomlin-

son 1990). Kuluttaminen on tullut identiteetin rakennuspalikaksi. Kulutustottumuksia ohjaavat elämäntyyli valinnat, joilla yksilöt rakentavat identiteettiään (Horne 2006, 121–126). Elämäntyyli on yksilön tapa osoittaa identiteettiään ulkopuolisille. (Fornäs 1998, 122).

Suomalaisessa tutkimuksessa jälkimodernin käsite on vakiinnuttanut asemansa, joten päädyn käyttämään sitä jatkossa tässä tutkimuksessa kuvaamaan nykyistä ajanjaksoa (Ojala & Itkonen 2014, 9). Tutkimuksessani ymmärrän jälkimodernin yhteiskunnan pirstoutuneena ja uusiutuvana. Käsitän jälkimodernin yhteiskunnan monikerroksisena, jossa identiteetti, yhteisöllisyys, pirstoutuneet kulttuurit, elämykset ja kaupallisuus kietoutuvat monisäikeisesti toisiinsa. CrossFitiä liikuntalajia ja organisaatiota tarkastelen jälkimodernin aikakauden kontekstissa.

2.1 Liikuntakulttuuri – monikerroksinen käsite

Kulttuurin käsite on vaikea määritellä yksiselitteisesti. Alkujaan kulttuuri on tarkoittanut latinan kielessä viljelyä, mutta historian aikana käsite on laajentanut ja muuttunut. Kulttuurin käsite voidaan nähdä yläkäsitteenä kulttuurin sisäisille eri osakulttuureille. Arkikielessä kulttuurilla viitataan usein taiteeseen. Laajemmin kulttuuriksi voidaan katsoa minkä tahansa kansan, ihmisyyteen tai ryhmän elämäntapa. (Itkonen 2012b.) Kulttuuri voidaan ajatella osana yhteiskuntaa ja kaikkea inhimillistä elämää. Tämän vuoksi yleisen yhteiskunnallisen kulttuurin piirteet heijastuvat sen alakulttuureihin, kuten esimerkiksi liikuntakulttuuriin. (Fornäs 1998, 11.)

Kulttuurin tila ei ole vakiintunut. Kulttuurissa voidaan havaita eri virtoja, jotka jatkuvasti jakautuvat, yhdistyvät ja risteilevät päällekkäin. Ihmiset ovat aktiivisia toimijoita, jotka kommunikoivat kulttuurin kanssa muovaten ja luoden uudelleen itseään, toisiaan ja kulttuuriaan. Passiivinen mukautuminen ennalta määrättyihin sääntöihin, normeihin ja käytäntöihin on harvinaista. (Fornäs 1998, 11.) Liikuntakulttuurissa kaikki liikunnan parissa toimivat voidaan nähdä aktiivisina kulttuurin muokkaajina.

Kulttuurin määrittelyssä painottuvat yhteisesti jaettujen kokemusten ja symbolien merkitys. Kulttuurin voidaan katsoa muotoutuvan symbolien ja tiedon siirtymisenä toisille. Näin ollen tavat, tottumukset, lait, uskomukset, taidot ja tiedot ovat kulttuurin kokonaisuutta. (Allardt 1983, 77–78.) Yhteisöissä kulttuuri ilmenee merkitysjärjestelmänä, jonka kautta jäsenet luo-

kittelevat toisiaan, perustelevat toimintaansa ja tulkitsevat muita. Kulttuuri koostuu useammalle ihmiselle yhteisistä asioista ja kokemuksista. Yksilöiden sosiaalinen vuorovaikutus ja yhteinen assosiointi ovat edellytyksiä kulttuurin syntymiselle ja ylläpysymiselle. Tiettyä kulttuuria ei pidä yleistää kaikkien jakamaksi, vaikka se olisi yleisesti jaettavaa. Kulttuuri on ihmisiä yhdistävä, mutta myös erottava. (Fornäs 1998, 168–170.)

Laaja-alaisen käsitteellisyuden vuoksi kulttuurin on katsottu soveltuvan myös liikunnan tarkasteluun (Itkonen 2012b). Kulttuurin käsitteen uusiutuvuus näkyy liikuntakulttuurin käsitteen laajentuneina merkityksenä viimeisten vuosikymmenien aikana. Alkujaan liikuntakulttuuriin on katsottu kuuluvaksi urheilu, mutta nykyisin siihen liitetään kaikenlainen liikkuminen sekä terveyden ja hyvinvoinnin käsitteet. (Tiihonen 2014, 18.)

Liikuntakulttuuri käsittää organisoidut, ei organisoidut toimijat ja luovat liikuntatoimijat. Jokaisessa yhteiskunnassa toiminta rakentuu yhteiskunnan omaleimaisista lähtökohdista käsin. (Heikkala & Koski 1999, 4, 7.) Suomalaisessa liikuntakulttuurissa toimijat on esitetty jakautuvan julkiseen, yksityiseen ja kolmanteen eli järjestösektoriin (Ilmanen 2015). Liikuntakulttuurilla ymmärretään ihmisten liikkuen ja urheillen harjoittama toiminta sekä liikunta- ja urheilutoimintaa järjestävät organisaatiot (Itkonen & Laine 2015). Liikuntakulttuuri yhdistää liikuntaa harrastavat, sitä seuraavat ja sille merkityksiä antavat ihmiset toisiinsa. (Tiihonen 2014, 17).

Tarkasteltaessa liikuntakulttuuria suomalaisessa yhteiskunnassa erottuu siitä käytänteitä, jotka tekevät siitä omaleimaisen suhteessa toisiin yhteiskuntiin. Itkonen (2012b) on erottanut suomalaisesta liikuntakulttuurista erityispiirteinä organisoitumisen painottumisen vapaaehtoisuuteen, yksilöllisen toimijoiden työnjaon, korkean liikunnan harrastamisen tason ja liikuntalajien kirjon. Edelleen kansallisen tason liikuntakulttuuri voidaan pilkkoa osakulttuureiksi, jotka koostuvat eri lajien sisäisistä kulttuureista. Lajikulttuurit ovat liikuntakulttuurin alakulttuureita, jotka koostuvat lajin normeista ja säännöistä. Lisäksi lajikulttuuri nähdään ihmisten toisilleen siirrettyinä tapoina, uskomuksina, tietona ja taitona, joihin lajin parissa toimiminen perustuu. Molemmissa tapauksissa kulttuuri määrittellään omien erikoispiirteidensä, käytänteiden ja omaleimaisuuden kautta. (Itkonen 2012b.) Liikuntakulttuuri samanaikaisesti yhdistää koko liikunnan kenttää ja eriyttää liikunnan alakulttuurit toisistaan. Uusia liikuntalajeja, seuroja ja lajikulttuureista syntyy jatkuvasti. (Tiihonen 2014, 17.)

Kansallinen liikuntakulttuuri on tutkimuksessani laajempi yläkäsite, joka pitää sisällään eri liikuntalajit ja liikkumisen muodot. Tutkimuksessani tarkastelen liikuntakulttuuria kansallise-

na ilmiönä ja sen muotoutumista eri liikuntalajeista ja -muodoista sekä niiden ympärille muodostuvista harrastajayhteisöistä ja organisaatioista käsin. CrossFitin käsitteellistä tutkimukseni liikuntakulttuurin alakulttuuriksi, jonka integroituminen Suomen kansalliseen liikuntakulttuuriin on yksi tutkimuskysymyksistä. Lisäksi ymmärrän liikunnan ja urheilun samaa tarkoittavaksi toiminnaksi muiden suomalaisten tieteellisten tutkimusten tapaan (Tiihonen 2015, 27).

3 UUSIEN LIKUNTALAJIEN RANTAUTUMINEN LIKUNTAKULTTUURIIN

Liikuntakulttuuri pitää sisällään yksittäiset lajikulttuurit, joiden muuttuminen näkyy ylemmällä tasolla liikuntakulttuurin muuttumisena. Näin ollen liikuntakulttuurin muutoksien voidaan todeta tapahtuvan liikuntalajien tason muutoksina. Seuraavissa alakappaleissa käsittelen liikuntakulttuurin muuttumista liikuntalajien näkökulmasta. Tarkastelen, mitä tekijöitä tutkijat ovat havainneet uusien liikuntalajien syntymisen taustalla ja kuinka uudet liikuntalajit vakiintuvat osaksi liikuntakulttuuria.

3.1 Uusien liikuntalajien syntyminen ja rantautuminen

Liikuntakulttuurin kokonaisuus elää jatkuvasti. Kanerva & Tikander (2012, 11) mainitsevat liikunnan syntyneen alkujaan kansojen viihteeksi ja huviksi. Hänninen (2012, 15) toteaa Tyleriin (1930) viitaten, että uudet liikuntalajit ovat alun perin syntyneet palvelemaan arkielämän tarpeita, kuten ravinnonhankintaa, liikkumista tai sodankäyntiä. Esimerkiksi jousiammuntaa on alun perin käytetty metsästykseseen. Hiihtäminen, juokseminen ja pyöräily ovat liikkumisen tarpeeseen syntyneitä funktionaalisia liikuntalajeja.

Kotro & Pantzar (2005) havainnollistavat liikuntalajien syntyä aaltona, jotka kuvaavat eri aikakausien tarpeita. Aluksi urheilu ja kilpailu ovat näyttäytyneet yksilöiden biologisena vaitoimintana yksilöiden keskinäisissä kamppailuissa. Tämän jälkeen liikuntaa on käytetty palvelemaan yhteisöllistä kasvatusta ja esimerkiksi sotajoukkojen voiman kasvattamista. Kolmantena liikunnasta on tullut väline, jolla taistellaan ikääntymistä vastaan. Viimeisimpänä aaltona liikunnassa ovat nousseet esiin liikunnan ilo, jaetut elämykset ja haasteet. Ensimmäiseen aaltoon sopivat hyvin 1800-luvun kyläyhteisöjen leikit ja kisailut, joissa ratkottiin kylän vahvinta miestä. Toista aaltoa kuvastavat hyvin liikunnan kytkeytyminen maanpuolustukseen. Kolmanteen aaltoon liittyy terveysliikunnan esiin tuleminen 1980-luvulla ja viimeiseen aaltoon kuuluvat äärikokemuksia tarjoavat lajit, kuten vuorikiipeily. (Kokkonen 2015, 13, 115, 255–259, 302–303.)

Liikuntakulttuurin ja jälkimodernin määritelmien mukaisesti liikunta ja yhteiskunta ovat keskinäisessä vaikutuksessa toisiinsa. Eichberg (1987) toteaa liikuntakulttuurin muuttavan muo-

toaan osana laajempaa yhteiskunnallista kehitystä. Yhteiskunnan yleisen ympäristön muutokset, kuten elinolojen ja arvomaailmojen muutokset, ovat näkyneet uusien liikuntalajien syntymisenä ja uudistaneet liikuntakulttuuria vuosikymmenien aikana (Itkonen 1996; Zacheus 2008; Kokkonen 2015). Koski (2000, 14) on jakanut yleisen ympäristön muutokset viiteen eri kategoriaan: yleiset, sosiaaliset, taloudelliset, kulttuuriset ja poliittiset muutokset. Koski on käyttänyt kategorioita tutkimuksessaan liikuntatoiminnan organisoitumisen muutoksien tarkasteluun. Liikuntakulttuurin kerroksinen luonne osoittaa liikuntalajit liikuntaorganisaatioiden toteuttamiksi, joten rohkenen soveltaa seuraavassa Kosken yhteiskunnallisten muutosten kategorisointia uusien liikuntalajien syntymiseen ja rantautumiseen vaikuttavien taustatekijöiden tarkasteluun (kuvio 2).

Yleiset muutokset	Sosiaaliset muutokset	Taloudelliset ja poliittiset muutokset	Kulttuuriset muutokset
<ul style="list-style-type: none"> • Globalisaatio • Teknologian kehitys • Media • Internet • Lehdet • Matkustaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Uudet sukupolvet • Väestörakenne • Aktiiviset toimijat • Kaupungistuminen • Vapaa-ajan lisääntyminen • Tasa-arvoistuminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Liikuntalaki • Organisoitumisen muutos • Kaupallistuminen • Tuotteistaminen • Välinekehittely 	<ul style="list-style-type: none"> • Arvojen muutos • Uudet tarpeet

KUVIO 2. Yhteiskunnalliset muutokset liikuntalajien syntymisen ja rantautumisen taustatekijöinä.

Yleisistä muutoksista globalisaatio, tekniikan kehitys ja media ovat vauhdittaneet merkittävästi uusien liikuntalajien syntymistä (Kokkonen 2015, 33, 341). Kansainväliset liikuntasuunnaukset ovat virranneet suomalaisen liikuntakulttuuriin aluksi harvalukuisten asiantuntijoiden ulkomaanmatkoilta (Itkonen 1996, 182) ja myöhemmin median ja internetin välityksellä (Kokkonen 2015, 341). Median kirjoitukset liikunnasta antavat ihmisille virikkeitä liikunnan harrastamiseen (Kokkonen 2015, 369). Uudet teknologiset oppimisympäristöt ovat vahvistaneet koulutusinstituutioiden ulkoista oppimista, mikä on tuonut liikuntaan mahdollisuuden etsiä uusia liikkumisen muotoja verkkoympäristöstä (Itkonen 2012a). Uusien lajien kehittä-

lyssä merkittävässä roolissa ovat toisilta oppiminen ja jäljittely, ratkaisujen etsiminen oman kokemusmaailman ulkopuolelta ja hyvien tapojen uhmaaminen (Kotro & Pantzar 2005). Nurmi & Itkonen (2012, 185) ovat todenneet suomalaisen hiphop-kulttuurin muotoutumiseen vaikuttaneen tanssikoulun opettajien tutustumismatkat alkuperäiskulttuuriin Yhdysvaltoihin. Lumilautailun ensimmäiset vaikutteet on havaittu tulleen Skimbaaja-lehden välittämänä (Hänninen 2012, 19–20), kun taas bleidauksessa kansainvälisten lehtien lisäksi vaikutteita haettiin verkkoympäristön videoista (Itkonen & Tolonen 2010, 52).

Sosiaalisia muutoksia ovat väestörakenteen, asuinympäristön, työelämän ja tasa-arvoistumisen muutokset (Koski 2006, 13–14). Jokainen sukupolvi on muodostanut oman suhteensa liikuntaan, joka näkyy uusien sukupolvien synnyttäminä oman näköisinä liikuntamuotoina (Zacheus 2008; Itkonen 2015c). Näin ovat syntyneet esimerkiksi skeittaus, bleidaukset ja hiphop, jotka ovat syntyneet nuorten muokatessa aikaisempia liikuntalajeja vastaamaan omia tarpeitaan (Harinen ym. 2015, 5–6). Aktiiviset liikuntatoimijat ovat omalla toiminnallisuudellaan vaikuttaneet lajien syntymiseen (Itkonen 1996, 254–256). Lumilautailun rantautumisessa toimeliaat skeittaajat ovat olleet avainasemassa lajin rantautumisessa (Hänninen 2012, 18). Aikidon rantautumisen taustalta on havaittu aktiivisten painijoiden ja voimistelijoiden kiinnostuksen uuteen lajiin vaikuttaneen oman aikidokulttuurin syntymiseen (Levy 2006, 139). Liikkumisen kokeminen kaikkien oikeudeksi sukupuoleen tai liikkumisrajoitteeseen katsomatta on synnyttänyt kaikille sopivia liikuntalajeja (Kokkonen 2015, 115). Naisten aseman vahvistuminen tasa-arvonäkökulmasta on lisännyt naisten liikunnan harrastamista ja lisännyt lajikirjoa (Koski 2006, 17). Kaupungistumisen kiihtyminen teollisuuden kasvun seurauksena vaikutti joukkuelajien syntymiseen (Kokkonen 2015, 76, 78). Työelämässä joustavuuden korostuminen on lisännyt vapaa-aikaa (Itkonen 1996, 229). Siirtyminen viisipäiväiseen työviikkoon on lisännyt vapaa-aikaa, joka on näkynyt uuden nuorten sukupolven kohdalla eri harrastusmuotojen kehittymisenä (Hänninen 2015).

Taloudellisina ja poliittisina muutoksina käsitetään kansantaloudessa ja politiikassa tapahtuneet asioiden muutokset sekä julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin työnjaon muuttuminen (Koski 2006, 14–15). Poliittiset päätökset vaikuttavat välillisesti ja suoranaisesti liikunnan harrastamiseen ja edelleen liikuntalajeihin (Itkonen & Koski 2000, 62–63.) Liikunnan korostuminen yhteiskuntapoliittisena välineenä ja liikuntalain voimaantuleminen 1980-luvulla loivat perustan vahvalle julkiselle rahoitukselle, joka vauhditti liikuntatoimijoiden organisointumista ja uusien liikuntalajien pinnalle nousua (Zacheus 2008, 96). Uusista liikuntalajeista innostuneet ovat perustaneet uusia lajiseuroja ja -liittoja, jotka ovat lisänneet liikuntamuotoja

(Itkonen 2012b). 1990-luvun taloudellinen lama muutti liikunnan rahoituskäytäntöjä ja julkisen tuen tiukentuminen lisäsi liikunnan yksityistä rahoitusta (Zacheus 2008, 96). Liikunnan muututtua kannattavaksi liikuntatoiminnaksi sai uudet toimijat, joiden päätehtävä ei liikunta, kiinnostumaan liikuntapalveluiden tuottamisesta (Itkonen 1996, 228; Zacheus 2008, 86). Uudet toimijat toivat uusia liikuntalajeja ja liikunnassa alkanut kaupallistuminen ja tuotteistaminen yleistyivät, jotka vauhdittivat uusien liikuntalajien syntymistä. Muun muassa kuntosalit tekivät tuloaan suomalaisille liikuntamarkkinoille ja salien tarjoamat kansainväliset ryhmäliikuntakonseptit, kuten LesMills-ryhmäliikuntatunnit, rantautuivat Suomeen. (Kokkonen 2015, 308.) Liikunnan tuotteistaminen käynnisti välinekehittelyn. Viime vuosina uudet liikuntavälineinnovaatiot ovat moninaistaneet lajien kirjoa (Kotro & Pantzar 2005). Kotro & Pantzar (2005) tuovat esiin, että urheilussa ja liikunnassa harrastajat ovat osa innovaatioiden syntymistä. Ylemmällä tasolla syntyneet innovaatiot saavat lopullisen muotonsa harrastajien keskuudessa. Lumilautailun, salibandyn ja sauvakävelyn syntyminen on innovaatioiden kehityksen tulos. Uusien liikuntalajien syntyminen muodostaa keskinäisen kilpailutilanteen perinteisten valtavirtalajien kanssa, joka johtaa valtavirtalajit arvioimaan uusiutumistaan (Itkonen 1996, 283). Uudet liikuntalajit ja sitä seurannut liikuntakulttuurin eriytyminen ovat synnyttäneet uudenlaista kansallista liikuntakulttuuria (Itkonen 1996).

Kulttuurisena muutoksena toteutuu ihmisten arvomaailmojen muuttuminen (Koski 2006, 15). Ihmisten arvomaailman muutokset ja liikunnalle annettujen merkityksien muuttuminen ovat synnyttäneet uusia liikuntalajeja ja vaikuttaneet liikuntalajien suosioon kullekin aikakaudelle ominaisesti (Zacheus 2008). Mieltymysten muuttuessa eri liikuntalajien suosio vaihtelee (Itkonen 2012b) ja arvomuutokset synnyttävät kilpaurheilun rinnalle uusia liikuntalajeja (Itkonen 1996, 229). Ihmisten tarpeiden tyydyttämiseen on vastattu oman aikakauden keinoilla (Kokkonen 2015). Jälkimodernin yhteiskunnan elämäntyyllistyminen ja yksilöllisten kokeuksien hakeminen ovat synnyttäneet liikuntaa kohtaamaan kansalaisten muuttuneita tarpeita (Koski 2006, 15). Yksilöllisyyden ja itsemääräämisen korostuminen ovat saaneet kokeilemaan eri lajeja ja liikemuotoja ja vauhdittaneet itsenäisten organisaatioiden syntymistä, jolloin on syntynyt spontaanisti uusia liikuntalajeja (Heinemann 1989, 17; Itkonen 1996, 228). Liikunnan tuotteistettiin vastaamaan kulutusyhteiskunnan elämäntapavalintoja. Liikunnasta tuli keskeinen tapa kokeilla ja kokea identiteettejä, johon liikunta on vastannut erilaistumisellaan. Oman persoonallisen identiteetin rakentamisen korostaminen on lisännyt lajien määrää, sillä jokainen haluaa luoda jotakin oman näköistensä. (Itkonen 2012a.) Ulkonäön ja ruumiillisuuden korostuminen identiteettityössä sai yksityiset yritykset kehittämään palvelujaan (Ilmanen

& Itkonen 2000, 28). Ihmisten lisääntynyt kokeilunhaluisuus on tuonut liikuntalajien kentälle muun muassa sukelluksen, vaelluksen, avantouinnin ja joogan (Zacheus 2008, 91). Ruumiin uudenlainen kokeminen ja palvonta ovat synnyttäneet kehonrakennuskulttuurin kasvun (Kinnunen 2001; Zacheus 2008, 92).

Uudet lajit syntyvät ja rantautuvat liikuntakulttuurin monien tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Kategorisointi ei yksiselitteisesti anna vastausta uusien lajien syntymiseen vaikuttaviin tekijöihin ja eri yhteiskunnalliset vaikutukset tulee ymmärtää toisilleen päällekkäisinä ja rinnakkain tapahtuvina. Esimerkiksi lumilautailun rantautumiseen ovat vaikuttaneet globalisaatio, välinekehittely ja harrastajien toimeliaisuus (kt. Hänninen 2012). Kotron & Pantzarin (2005) näkemykset liikunnan kehittämisestä aaltolina eivät myöskään ole yksiselitteinen tarkastelunäkökulma. Yhteiskunnan muuttumisen myötä vanhat lajit ovat saaneet uudet kasvot. Esimerkiksi maatalousyhteiskunnan kyläyhteisöjen voimamieskilpailut käydään nykyään kuntosaleilla (Zacheus 2008, 97).

3.2 Liikuntalajien vakiintuminen

Uusien liikuntalajien valtavirtaistuminen on väistämätöntä. Liikunnan valtavirtaistumiseen (mainstream sport) liitetään kaupallisten sponsoreiden mukaan tuleminen, suuret rahapalkinnot, viralliset säännöt, urheilijoiden asettaminen paremmuusjärjestykseen ja sankaritarinoiden syntyminen (Thorpe 2009).

Uudet lajit tulevat usein esille alkuvaiheen ”buumina”, jonka jälkeen niiden kiinnittymiseen vaikuttavat toimijat ja toimintaympäristö (Liikanen 2015). Itkonen (1996, 283) toteaa Darwinia (1859) mukaillen, että ihmiset toimivat valitsijan roolissa ja omalla tahdollaan määrittävät uusien liikuntalajien syntymisen ja hyväksytyksi tulemisen. Liikunnan tulee vastata yhteiskunnalliseen kysyntään (Bourdieu 1985, 152) ja vakiintuminen edellyttää liikuntalajien arvo maailman vastaamista yhteiskunnan yleisiin arvostuksiin ja ihmisten elämäntapoihin (Itkonen 1996, 281).

Lajien kehityskaareen voi kuulua tavanomaisuutta, katoamista, suuria muutoksia tai ennallaan säilymistä. Resursseilla, harrastajien rekrytoinnilla ja yhteiskunnan muutoksilla on vaikutusta lajien kohtaloon (Liikanen 2015). Bourdieu (1985, 105, 152–153, 168) on hahmottanut liikuntakulttuurin yhdeksi sosiaalisen toiminnan kentäksi, jossa toimijat kamppailevat valta-

asemistaan. Kentät ovat toiminnallisia kokonaisuuksia, joilla kentän toimijat käyvät jatkuvaa taistelua asemistaan toisiinsa nähden. Bourdieun mukaan kentällä pärjäävät edelläkävijät (tastemakers), jotka tuottavat uusia käytäntöjä tai uudistavat vanhoja. Itkosen (1996, 79, 374) mukaan uusien lajien hyväksytyksi tai hylätyksi tulemiseen vaikuttavat Bourdieun taloudellisen, sosiaalisen ja kulttuurisen pääoman muutokset. Liikuntakentän toimijoiden voi todeta vaikuttavan asemansa vakiintumiseen hallussa pitämillään pääomilla.

Taloudelliset resurssit ratkaisevat, kuinka laajaksi toiminta voi muotoutua. Taloudellisen pääoman määrä vaikuttaa suoraan lajin harrastamiseen. Talouden heikentyminen on johtanut liikunnasta karsimiseen, kun puolestaan vaurastuminen on lisännyt liikuntamahdollisuuksia. (Itkonen 1996, 61, 79–80.) Valtio on vaikuttanut lajien leviämiseen tukiperiaatteillaan. Avustuskelpoisiksi hyväksytyt liikuntalajit ovat saaneet julkista tukea, joka on edistänyt lajitoiminnan kehittämistä (Kokkonen 2015, 56–57). Yhteiskunnan vaurastuttua 1900-luvun puolivälissä sotien jälkeen liikuntapaikkarakentaminen lisääntyi, joka mahdollisti uusien liikuntalajien harrastamisen. Sisäliikuntapaikkojen rakennuttaminen kohensi harrastusolosuhteita, joka näkyi esimerkiksi kori- ja lentopallon harrastajien kuusinkertaistumisena 1950-luvulla. Sopivien harrastustilojen löytyminen on havaittu merkittäväksi tekijäksi lajien leviämislle. (Kokkonen 2015, 79, 144–145.) Sopivien tilojen puute koetaan vieläkin esteeksi toiminnan leviämislle (Kuninkaanniemi & Ronkainen 2015, 101). Yksilöiden maksukykyisyys vaikuttaa lajien vakiintumiseen. Varallisuuden lisääntyminen on edesauttanut kaupallisten liikuntamuotojen vakiintumista ja uusien liikuntahyödykkeiden kulutusta (Hänninen 2015).

Sosiaaliset tekijät pitävät sisällään liikunnan toiminnalliset puitteet, kuten potentiaalisten harrastajien määrän, tilojen saavutettavuuden ja organisoitumisen (Itkonen 1996, 79, 374). Liikunnan kentällä vaikuttavat eri sosiaaliset ryhmät, jotka eivät ota uusia tulokkaita vastaan ilman reagointia. Heino (2000) toteaa Bourdieuta (1991) mukaillen, että uuden lajin kehitykseen kuuluu vastustusta ja sisällyttämistä sekä olemassa olevan tilan uudelleen määrittelyä (Heino 2000). Potentiaalisten harrastajien olemassa oleminen on näkynyt uusien lajien toiminnan vakiintumisessa. Katutanssin kasvun mahdollistivat jo olemassa olevat tanssitoimijat ja lajin kytkeytyminen aluksi tanssikouluihin. Roller Derbyn rantautuminen tapahtui puolestaan aktiivisten lajitoimijoiden toiminnan seurauksena. Roller Derby järjestäytyi nopeasti ruohonjuuritasolta kilpailutoiminnaksi. (Liikanen 2015.) Uusien liikuntalajien hyväksytyksi tulemisessa kaveripiirillä on suuri merkitys. Uusien lajien kiinnostavuus määrittyy kollektiivisesti ja kaveripiirillä on merkitys toimintaan sitoutumisen asteessa (Harinen ym. 2015, 29).

Hyväksytyksi tuleminen antaa pääomaa harrastajien rekrytointiin sekä lajin kasvulle ja vakiintumiselle.

Kulttuurinen pääoma koostuu traditioista ja uusista virikkeistä, kuten mukautumisesta kansalaisten muuttuneisiin tarpeisiin (Itkonen 1996, 80). Kulttuuriseen pääomaan katsotaan lisäksi kuuluvaksi lajikulttuurin tietämys (Bourdieu 1985). Aikidon kiinnittymisessä suomalaiseen liikuntakulttuuriin on todettu aiemmalla tietämyksellä aikidon sukulajeista olleen vaikutusta toiminnan omaksumiseen (Levy 2006). Kulttuurillista pääomaa kuvastaa esimerkiksi liikuntalajin saama yhteiskunnallinen arvostus ja tätä kautta lajin suosio kansalaisten keskuudessa harrastuksena (Tiihonen 2014, 35). Liikunnan näkeminen kasvatuksellisesti merkittävänä toimimistelukulttuurin Saksasta suomeen 1800-luvulla. Liikunnan terveydellisten merkitysten korostuminen synnytti kuntoliikuntamuotoja. (Kokkonen 2015, 16, 19.) Kulttuuriseksi pääomaksi voidaan ymmärtää kansainvälinen huippu-urheilumenestys, joka on vaikuttanut uusien sukupolvien kiinnostukseen menestyneitä lajeja kohtaan ja vaikuttanut lajien säilymiseen (Itkonen 2012a).

Lopullista uusien lajien kiinnittymistä osaksi liikuntakulttuuria on kuvattu akkulturaatioprosessin onnistumisella (Itkonen 1996, 374). Akkulturaatio on alun perin rinnastettu diffuusioon (Jalkanen 1989, 9), jota käytetään kuvaamaan uusien innovaatioiden leviämistä (Rogers 2003, 12). Erona diffuusioon akkulturaatio on syvällisempää ja molemmin puolista välitöntä kulttuurisiirtoa. Akkulturaatiota tapahtuu, kun eri kulttuureihin kuuluvat ihmiset kohtaavat ja kosketuksesta seuraa muutoksia toisessa tai molemmissa kulttuureissa. (Jalkanen 1989, 9; Blanchard & Cheska 1985, 213.)

Akkulturaatioprosessi on kahden kulttuurin kohtaamisesta syntyvä kehitysilmio, jossa kulttuuripiirteiden siirtyminen näkyy täydellisenä hyväksyntänä, omaksuntana ja torjuntana (Jalkanen 1989, 9). Muuttuminen tapahtuu omakohtaisesti uusien kulttuurivaikutteiden oppimisena ja sisäistämisenä. Oppimista on mahdollista tapahtua myös toisen käden kulttuurisiirtona, jolloin valtakulttuurille vieraasta kulttuurista opitaan välillisesti eri tiedotusvälineiden tai henkilöiden kautta. (Kilpeläinen 1975.)

Kulttuuritutkijat ovat erottaneet akkulturaatioprosessin jakaantuvan eri osavaiheista. Jalkanen (1989, 11) on nostanut esiin etnomusikologian tutkija Peter Murdockin (1965) kulttuurin muutosprosessin jaottelun innovaatioon, sosiaaliseen hyväksyntään, valikoivaan eliminointiin ja integrointiin. Innovaatio on kulttuuripiirin ulkopuolinen keksintö, joka sosiaalisessa hyväksynnässä siirtyy yksilötasolta yhteisölle. Valikoivan eliminoinnin vaiheessa innovaatio kamp-

pailee muiden vastaavien innovaatioiden kanssa asemastaan ja lopulta integraation vaiheessa sulautuu osaksi kulttuuria. Vastaavasti Laade (Laade 1971, Jalkasen 1989, 11-12 mukaan) on erotellut akkulturaatiosta viisi vaihetta: valikointi, omaksunta ja liittäminen, kompensatio, poisjätö ja yhdistyminen. Laaden mukaan valikoinnin edellytyksenä on riittävän suuri yhtäläisyys kohtaavien kulttuurien välillä. Omaksunnan ja liittämisen mahdollistamiseksi tulee kulttuureissa olla jotain toisilleen entuudestaan tuttua.

Donnellyn (1990) mukaan uusien kulttuurien kohtaaminen ei tapahdu ilman molempien kulttuurien reagointia. Uusi tulokas on mahdollista sisällyttää valtakulttuuriin tai valtakulttuuri voi omaksua uudesta kulttuurista piirteitä, jotka johtavat valtakulttuurin muuttumiseen. Jälkimmäisessä tapauksessa uuden kulttuurin on mahdollista muotoutua uudelleen valtakulttuurin muutosten mukana, jotta se säilyttää asemansa. Kilpeläinen (1975) käyttää kahden kulttuurin kohtaamisen lopputulemasta nimityksiä assimilaatio, kulttuurifuusio ja dekkulturaatio. Assimilaatiossa tapahtuu kulttuurien yhdyntyminen eli integraatio, jossa heikompi kulttuuri sulautuu täydellisesti voimakkaampaan kulttuuriin. Kulttuurifuusio on luonteeltaan valikoivaa, jossa valtakulttuurista ja uudesta kulttuurista yhdistyy piirteitä synnyttäen kolmannen uuden kulttuurityypin. Dekkulturaatiossa kulttuuri menettää oman erikoisheimansa.

Akkulturaatio käsitteen käyttöön kulttuurien kohtaamisien tulkinnassa tulee muistaa, että kulttuurien siirtyminen ei tapahdu omassa tyhjiössään erillään muusta yhteiskunnasta. Kulttuurien levittäytymisessä tulee huomioida tietyt ehdot ja rajoitukset, joissa on kyse kulttuurikentän vallasta. (Nurmi & Itkonen 2010.) Näin ollen kappaleen alussa esitetyt pääomat vaikuttavat kulttuurien sijoittumiseen kentälle.

Blanchard ja Cheka (1985) ovat käyttäneet akkulturaation käsitettä liikuntakulttuurin muutoksien selittäjänä. Suomalaisessa liikuntakulttuurissa akkulturaatiota on käytetty kuvaamaan eri kulttuurien rantautumista ja liikunnassa akkulturaatiolla on kuvattu hiphop-tanssin (Nurmi & Itkonen 2012) ja aikidon (Levy 2006) rantautumista Suomeen. Tässä tutkimuksessa hyödynnän akkulturaation käsitteitä CrossFitin ja suomalaisen liikuntakulttuurin kohtaamisen tarkastelussa.

4 JÄLKIMODERNI LIIKUNTAKULTTUURI

Uuden liikuntakulttuurin katsotaan alkaneen liikuntalajien moninaistumisen seurauksena 1980-luvulla ja jatkuvan edelleen. Liikunnan saamat uudet merkitykset yhteiskunnassa ja ihmisten elämässä, liikuntakentän kansainvälistyminen ja toimijoiden lisääntyminen ovat tehneet liikuntakulttuurista pirstoutuneen ja kasvattaneet lajikirjoa.

Piispa (2013) luonnehtii siirtymisen jälkimoderniin liikuntakulttuuriin modernin ajan selkeän yhteiskuntarakenteen hajoamisena, jossa toimijat olivat jakautuneet omiin sarakkeisiinsa toteuttamaan niille määrättyjä tehtäviä. Liikunnassa korostui aiemmin näennäinen kilpailujen ja yhteisöjen kenttä, jossa kylät, kaupungit ja kansakunnat ratkoivat paremmuuttaan. Lisäksi liikuntaan yhdistettiin kansallisia tehtäviä, kuten hiihtotaito katsottiin maanpuolustuksen edellytykseksi. Piispan mukaan nykyisessä jälkimodernissa yhteiskunnassa moderni urheilu on rappeutunut ja perinteiset lajit ovat tehneet tilaa uusille lajeille. Taustalla ovat vaikuttaneet erityisesti kaupungistuminen, nuorison kehittämät uudet liikuntamuodot, esteettisyyden korostuminen, välineellistyminen ja liikunnan voimakas globalisoituminen ja kaupallistuminen. (Piispa 2013.)

Itkosen (1996) mukaan nykyiseen liikuntakulttuurin vaiheeseen on siirrytty kolmen kehitysvaiheen kautta. Ensimmäinen järjestökulttuurinen kausi sijoittuu 1800–1900 -lukujen taitteeseen, jolloin toiminnassa korostui kilpaurheilutapahtumat ja järjestöllinen liikunta. Seuraavalla 1930-luvulla alkaneella harrastuksellis-kilpailulliskaudella kilpaurheilusta tuli hallitseva tekijä ja liikuntapaikkarakentaminen kiihtyi. Kolmas vaihe kilpailullis-valmennuksellinen kausi käynnistyi 1960-luvulla, kun kuntoliikunnan suosio kasvoi vapaa-ajan lisääntyttyä ja liikunnasta tuli yhteiskuntapolitiikan väline. Neljännen vaiheen katsotaan alkaneen 1980-luvulla ja jatkuvan yhä. Nykyiselle vaiheelle ominaista ovat liikuntaorganisaatioiden pirstoutuminen, liikunnan välineellistyminen ja liikuntakäsityksen laajentuminen. (Itkonen 1996, 418–419; Itkonen 2015c.)

Eriytyminen on merkinnyt liikunnan sisällöllistä ja organisatorista muutosta. Sisällöllinen muutos on näkynyt uusina liikuntalajeina ja organisatorinen muutos on merkinnyt uusien liikuntajärjestöjen perustamista, ei-järjestäytyneen toiminnan lisääntymistä ja liikuntasektorin toimijoiden työnjaon muutosta. (Itkonen 2015c.) Eriytymistä on havaittu ruumiinilmaisun uudenlaisina tulkintoina. Jälkimodernissa liikuntakulttuurissa ruumiinkulttuuri on kokenut muutoksen. Ruumis nähdään kokonaisvaltaisempana, johon liitetään merkityksiä oikeanlai-

sesta ravinnosta, kauneuden hoidosta ja hyvinvoinnista. (Zacheus 2008, 91.) Liikuntaan liitetään nykyään entistä enemmän rentoutumisen, terveyden ja elämyksellisyyden käsitteitä (Tähinen ym. 2002). Zacheuksen (2008, 91) mukaan jälkimoderneissa ruumiintekniikoissa korostuvat ravinto-opit, kuntoiluharrastukset ja kauneudenhoito. Ruumiin muokkaaminen on nousut keskeiseksi elämän päämääräksi ja yksilölliseksi pääomaksi. Kinnunen (2001, 16–17) toteaa ruumiista tulleen plastisen eli päättymättömän muotoilemisprosessin alainen, joka korostaa ruumin keskeistä asemaa yhä useamman elämässä. Jälkimodernissa aikakaudessa korostuneet elämäntyyli ovat eriyttäneet liikunnan harrastajakenttää, kun yhä useampi rakentaa liikunnan avulla yksilöllistä identiteettiä ja hakee mielekkyyttä elämälleen (Itkonen 1996, 61; 228–229). Yhä useammat harrastavat liikuntaa tavoitteellisesti (Kokkonen 2015, 371).

Liikuntakulttuurin eriytyminen on havaittu useiden eri tutkijoiden toimesta (Itkonen 1991; 1996; Sironen 1995; Eichberg 1987; Zacheus 2008; 2015). Seuraavissa alakappaleissa kuvaan jälkimodernia liikuntakulttuuria tuomalla esiin tutkijoiden käsitteellisiä eriytyneistä liikuntakulttuurista.

4.1 Eriytynyt liikuntakulttuuri

Itkonen ja Nevala (1991, 18) ovat erottaneet nykyisestä liikuntakulttuurista neljä osa-alueita: kilpa- ja huippu-urheilun, kuntoliikunnan, kaupallisen liikunnan ja vaihtoehtoisen liikunnan. Sironen (1995, 95–101) on päätenyt samantapaiseen jaotteluun nimeten vastaavat osa-alueet kilpa- ja tulosurheiluksi, kansanliikunnaksi, kaupalliseksi liikunnaksi ja vaihtoehtosektoriksi. Osa-alueet esiintyvät liikuntakulttuurissa yhtä aikaa erillisinä ja päällekkäisinä ollen keskenään vuorovaikutuksessa. (Sironen 1995.) Esimerkiksi kaupallistumisen seurauksena kunto liikunta on tuotteistettu osaksi palvelutaloutta. Kuntoliikuntaan liitetään nykyään terveystuotteita, jumppavideoita ja kuntokeskuksien personal trainer -palveluita. (Zacheus 2008, 97.)

Kilpaurheilussa toimintaa organisoivat instituutiot. Valtio ja kunnat tukevat toimintaa suoraan rahallisesti ja epäsuorasti rakentamalla suorituspaikkoja. Kilpaurheilun menestys tarjoaa katsojille elämyksiä, nostattaa kansallista identiteettiä ja tarjoaa sponsoreille näkyvyyttä. Kuntoliikunta (kansanliikunta) on kilpaurheilulle päinvastaista toimintaa. Kuntoliikunta (kansanliikunta) tähtää terveisiin elämäntapoihin ja suoritusteknisesti konservatiivista kilpaurheilun verrattuna. Kuntoliikunnassa lajivalinnat ilmentävät harrastajan yhteiskunnallista asemaa ja

niistä tulee symbolista käyttövoimaa. Kahden kentän välinen raja ei ole yksiselitteinen. Kuntoliikunnasta erottuu kaksi suuntausta: pehmeä ja kova sektori. Pehmeä sektori kuvaa tavanomaista kuntoliikuntaa, kun taas kovan sektorin liikuntaan kuuluvat tavoitteellisuus, valmennustiedon hankkiminen ja ääripäänä suorituksen parantaminen dopingaineilla. (Sironen 1995, 95–98.)

Kaupallinen suuntaus on syntynyt tivolien, sirkuksen, vedonlyönnin ja rahapalkkioiden seurauksena. Syntymisen sosiaalisina ehtoina ovat olleet kaupungistuminen, työväestön lisääntynyt vapaa-aika ja vaurastuminen sekä liikunnan vieminen halleihin ja stadioneille. Kaupallista liikuntakulttuuria ilmentävät urheilun viihteellistyminen, liiketaloudellisesti organisoituneet seurat ja urheiluliigat. Suurimmalle väelle kaupallinen liikunta välittyy mainoksien, kuntokeskuksien ja tavaroiden kautta. Tavararakenteellisten ehtojen hyväksyminen tekee kuntoilun maailmasta aistillis-ylialtista, mikä näkyy siitä, että harrastajat kuluttavat lenkkareiden lisäksi samalla merkkejä ja merkityksiä. Eri lajeille syntyy omat statuksensa kaupallisessa liikuntakulttuurissa. (Sironen 1995, 98–99.)

Vaihtoehtosektorin harrastajat suhtautuvat vallitseviin liikuntamuotoihin kriittisesti. Kentän toimijoille on ominaista liikuntamuotojen uudelleen muokkaaminen. (Sironen 1995, 99–101.) Liikuntakulttuurin tutkijoiden katseet ovat kohdistuneet erityisesti vaihtoehtoisten liikuntamuotojen lisääntymiseen viime vuosina (Itkonen 2015a).

4.2 Vaihtoehtoinen liikuntakulttuuri

Vaihtoehtosektorin liikuntatoiminta on moninaistunut 2000-luvulla ilmiömäisesti. Eichberg (1998, 144–146) luonnehtii vaihtoehtoista liikuntakulttuuria omaehtoiseksi, joka kyseenalaistaa perinteisen liikuntakulttuurin luomat linjaukset. Vaihtoehtoliikunta tarjoaa käytännöllisen tai ideologisen vaihtoehtoehdon perinteiselle urheilulle ja sen kilpailullisuutta korostavalle arvolle sekä kaupalliselle liikuntakulttuurille. Vaihtoehtoisessa liikunnassa harrastajat antavat liikunnalle uusia merkityksiä ja haastavat liikunnan perinteisiä toimijoita. (Rinehart 2000, 506; Wheaton 2004; Harinen ym.2015, 6.) Rinehartin (2003, 504–506) mukaan vaihtoehtourheilu käsittää lajeja laajalta alalta ja katsoo siihen kuuluviksi kaikki lajit, jotka poikkeavat tai eivät täytä suoritusurheilun piirteitä.

Vaihtoehtoista liikuntaa on tulkittu tutkimuksissa jälkimodernin ajan alakulttuurisena liikuntana. Liikunnassa alakulttuurit voivat syntyä joko ulkopuolelta käsin jo olemassa olevan alakulttuurin ajautumisen kautta lajin sisälle tai liikuntalajin sisällä lajin antamalla sisällön alakulttuurille (Birrel & Hart 1981, 563). Oman lajin alakulttuurisuutta määritetään usein autenttisen eli aidon harrastamisen ja valtavirtaisen diskurssin kautta. Autenttisuuden määrittäminen muodostaa valtavirtakulttuuriin rajan, jonka sisällä luodaan ja ylläpidetään omaa alakulttuuria ja identiteettiä. Autenttisuutta ylläpidetään luomalla harrastamisen kautta tiloille uusia merkityksiä ja erottautumalla näin valtavirrasta. (Dupont & Ojala 2015.) Kaupallistuminen rikkoo autenttisuutta tuotteistamalla hyvin nopeasti alakulttuurien tyyli-symbolit, joka pakottaa uudistamaan erottautumisen tapoja (Harinen & Torvinen 2015).

Alakulttuurisuuden korostaminen ei ole mutkatonta. Kaikki uusien liikuntalajien harrastajat eivät koe omaa toimintaansa vaihtoehtoiseksi ja alakulttuurilliseksi. Vaikka harrastajat näkisivät toimintansa alakulttuurisena, niin myös lajin ulkopuolisten toimijoiden tulee tunnustaa alakulttuurinen vaihtoehtoisuus (Ojala 2015). Kaikkien alakulttuurien tunnistaminen on lisäksi mahdotonta. Harinen ym. (2006, 32) ovat havainneet skeittareita tutkiessaan lajin harrastajien uudistavan yhteenliittymisen muotoja jatkuvasti ja synnyttävän alakulttuurien alakulttuureita.

Uusien liikuntalajien ominaispiirteitä on vaikea kategorioida yksiselitteisesti (Harinen & Rannikko 2015). Lajien jatkuva uusiutuminen aiheuttaa tutkijoille vaikeuksia pysyä niiden perässä ja mallintaa niitä teoreettisesti. Jokainen liikuntalaji on oma yksilönsä liikuntakulttuurin moninaisessa kentässä. Harinen ym. (2006, 31–32) ovat todenneet, että uusia lajeja voi tulkita erinäisistä tulkintaperspektiiveistä käsin. Vaihtoehtoista liikuntaa on todettu yhdistävän harrastamisen joustava muuntelu, yksilöllisten suoritumahdollisuuksien korostaminen, toiminnan hedonistinen luonne ja liikuntatilojen luova määrittely (Rannikko, Harinen, Kuninkaanniemi, Liikanen & Ronkainen 2004). Vaihtoehtoliikunta ymmärretään liikunnaksi, joka korostaa elämäntyyllillisiä valintoja, iloa, kokemuksellisuutta ja ilmaisua. Uusiin liikuntalajeihin on liitetty jatkuvaa alakulttuurimaista itsensä luomista, kuvaamista ja määrittelyä sekä identiteetin ja yhteenkuulumisen kokemusten tarjoamista jäsenilleen. (Harinen ym. 2015, 6, 9). Uusissa lajeissa alakulttuurisuus näkyy uusina harrastamisen tiloina, uudenlaisina organisoitumisen ja yhteisöjen muodostumisena ja teknologian hyödyntämisenä.

Lajien harrastaminen tapahtuu perinteiselle urheilulle poikkeavissa ympäristöissä (Harinen ym. 2006, 21–22). Perinteisen kouluympäristön ja rakennettujen liikuntapaikkojen lisäksi

liikuntaa harrastetaan ympäristöissä, joita ei alun perin suunniteltu liikuntakäyttöön. (Itkonen 2012a). Uudet lajit ottavat jo rakennettuja tiloja uudelleen haltuun ja luovat niille uusia merkityksiä. Harrastajat havainnoivat ja jäsentävät ympäristöä omaan liikkumiseen hyödynnettävyyden kannalta ja hyvin tylsätkin ympäristöt voivat osoittautua mielenkiintoisiksi. Uudet liikuntalajit kyseenalaistavat yleisesti hyväksytyjä käyttäytymissääntöjä ja herättävät kysymyksen oikeudesta käyttää tilaa harrastamiseen, mikä aiheuttaa ristiriitoja julkisissa tiloissa liikuttaessa. (Tani & Ameel 2015.) Skeittaajat, bleidaajat ja parkouraajat etsivät rakennettuja kaupunkitiloja harrastamiseen. Heille esimerkiksi kaupunkitiloissa tyypillisesti esteiksi koetut kaiteet, portaat ja muurit näyttävät mahdollisuuksina lajinsa toteuttamiseen. (Pälvimäki 2011, 30.) Lumilautailussa harrastajien on havaittu hakevan harkittua riskinottoa hakeutumalla perinteisistä urheilulajeista poikkeaviin harrastusympäristöihin (Ojala 2015).

Organisoituminen on usein spontaania pienistä omaehtoisista ryhmistä lähtevää ja alakulttuurien tavoin perinteiset tekemisen tavat kyseenalaistavaa (Rannikko ym. 2014). Organisoitumisessa korostuvat uudenlaiset toimintatavat, yhteisönmuodostaminen ja kaukainen suhde auktoriteetteihin (Itkonen 2013, 91; Harinen & Rannikko 2014; Kuninkaanniemi & Ronkainen 2015). LIMU-hankkeessa on kuitenkin todettu osan lajeista organisoituvan yhdistysmuotoisesti, mutta perinteiseen yhdistysrakenteeseen poiketen järjestäytymistä korostaa keveys. Organisaatioiden hierarkioiden todetaan perustuvan enemmän lajitaitoon kuin muodolliseen asemaan. Vaihtoehtolajien harrastaminen ei vaadi yhdistykseen kuulumista ja tarkat lisenssi- ja luokitusjärjestelmät puuttuvat usein. (Liikanen 2015.) Harisen ja Rannikon (2015) mukaan lajitaitojen tunnistaminen on kollektiivista ja harrastajien nauttima arvostus yhteisön sisällä rakentuu taidolle. Taitoa ei voi määrittellä yksiselitteisesti, vaan siihen liitetään sekä yleisesti tunnettuja temppuja että yksilöllistä variointikykyä.

Lajit korostavat periaatteinaan omaa avoimuuttaan, keskinäistä kunnioitusta ja tasa-arvoa harrastajien keskuudessa. Avoimuus korostuu mukaan lähtemisen helppoutena. Uudet lajit eivät tyypillisesti vaadi aiempaa liikuntataustaa tai kovaa kuntotasoja. Lajit eivät sido harrastajia itseensä, vaan harrastamiseen käytettävä aika on säädeltävissä, harrastamisen ei tarvitse olla totista ja lopettaminen on esteetöntä. (Rannikko & Liikanen 2015.) Vaikka harrastaminen koetaan vapaaksi ja omaehtoiseksi, niin sitoutuminen lajiin on vahvaa sen elämäntyyllisyyden vuoksi (Kuninkaanniemi & Ronkainen 2015).

Yhteiskunnan jälkimodernisoituminen ja pirstoutuminen ovat eriyttäneet urheilussa omia uusia itsenäisiä yhteisöjä, jotka ovat Maffesolin (1996) määrittelyn tapaan muodostuneet elä-

mäntyylin ympärille (Piispa 2015). Uusien liikuntalajien synnyttämissä yhteisöissä heimo-kulttuuri ilmenee yhdessäolon ja tekemisen tärkeytenä. Yhteisöllisyydessä korostuvat rituaali-set ja emotionaaliset elementit sekä jaetut symbolit ja tyyli. (Harinen ym. 2015, 9, 29; Hari-nen ym. 2006, 19.) Harrastajille omantasoisten harrastajien neuvot ja mallit koetaan tärkeäksi omalle kehitykselle. (Rannikko & Liikanen 2015). Kavereiden tapaaminen ja yhteisöllisyy-den todetaan olevan merkityksellisimpiä asioita harrastuksessa. (Heikkilä 2015). Yhdessä tekeminen ilmenee konkreettisesti kasvotusten tapahtuvana fyysisenä vuorovaikutuksena, joka näkyy keskinäisenä avunantamisena, toisen turvallisuuden varmistamisena ja liikunta-paikkojen yhdessä haltuunottamisena. (Harinen ym. 2015, 29). Yhteenliittymisessä korostuu vahva meisyys, jota synnytetään yhteisillä kokemuksilla ja jaettujen sosiaalisten tietovaranto-jen kautta (Harinen ym. 2006; Harinen & Torvinen 2015). Yhteisöllisyys on usein rajatonta ja kansainvälistä (Heikkilä 2015).

Teknologia- ja mediakeskeisyys lävistävät vaihtoehtolajien toimintaa. Internet mahdollistaa vapaamuotoisen kommunikoinnin ja yhteisön rakentamisen. Internet toimii toiminnan tiedot-tamisen kanavana, lajihistorioiden, tapakulttuurin ja symboliikan opettamisen alustana sekä omatoimisten harjoitusohjeiden välittäjänä. Internetissä tuotettava ja välitettävä lajien sisäinen materiaali toimii lajiin sosiaalistajana. (Harinen & Torvinen 2015.) Lajikohtaisen median seu-raaminen kuuluu tiivistä uusiin liikuntalajeihin, koska se tarjoaa tietoa lajin huipuista sekä uusista kehityssuunnista (Ojala 2015). Tiedottaminen tapahtuu lajin omilla verkkosivuilla tai sosiaalisessa mediassa, jotka pitävät sisällään ajankohtaista uutisointia, tietoa toiminnasta, jäseneksi liittymisestä, koulutuksista, kilpailuista ja muista jäsenyhdistyksistä (Harinen & Torvinen 2015).

Vaihtoehtoliikuntaa on määritelty useilla termeillä ja sen yksiselitteisen käsitteellistämisen on todettu olevan ongelmallista, koska lajien harrastajat suhtautuvat ristiriitaisesti harrastuksensa nimeämiseksi liikunnaksi tai urheiluksi (Harinen ym. 2015, 6). Englanninkielisessä liikunta-kirjallisuudessa käytettyjä termejä ovat muun muassa toimintaurheilu (action sports), elämän-tyyliurheilu (lifestyle sports), äärimmäinen urheilu (extreme sports) ja vaihtoehtoinen urheilu (alternative sports). Suomalaisessa liikuntasosiologian tutkimuksessa vaihtoehtoiset liikunta-lajit on nimetty termillä nuorisokulttuurinen liikunta. (Harinen ym. 2006, 10.)

4.2.1 Elämäntapaurheilu

Elämäntyyli ja identiteetti kietoutuvat yhteen elämäntapaurheilussa. Wheaton (2004) toteaa tutkimuksessaan ihmisten kuvaavan harrastamaansa aktiviteettia enemmän elämäntyylinä kuin urheiluna. Harrastajat etsivät liikunnan kautta elämäntyyliä, joka tuo heille muista erotuvan identiteetin.

Elämäntapalajeissa korostuvat leikki ja taide enemmän kuin urheilulliset ja kilpailulliset elementit. Wheaton (2004) on todennut lajien syntyneen 1960–70 -luvulla vastakulttuurisena liikkeenä perinteiselle urheilulle ja erottanut elämäntapaurheilusta yhdeksän tyypillistä ominaisuutta:

1. Syntynyt viime vuosikymmeninä, joko uutena lajina tai kehittynyt aiemman lajin pohjalta.
2. Ruohonjuuritasolla syntyneitä ja harrastajille osallistuminen ja yhdessä tekeminen tärkeää.
3. Perustuu uusien välineiden ja teknologian käyttöön.
4. Vaatii resursseina rahaa ja aikaa, sekä lajin ympärillä tapahtuvaa elämäntyylin ilmaisemista, asennetta ja sosiaalisen identiteetin kehitystä yhteisön ilmapiirissä.
5. Lajin ideologia kannattaa hauskuutta, hedonismia, osallistumista ja flow-kokemusta. Usein vieroksuu institutionalisoitumista, tiukkoja sääntöjä ja perinteistä kilpaurheilua. Monissa lajeissa kaupallisuus ja suosion kasvu heikentäneet lajin vastakulttuurista luonnetta.
6. Harrastajat ensisijaisesti länsimaalaisia ja keskiluokkaisia miehiä, mutta sukupuolierot siitä huolimatta pieniä ja yleensä harrastaminen on vähemmän sukupuolittunutta kuin perinteisissä lajeissa.
7. Pääasiassa yksilöllistä harrastamista.
8. Väkivallatonta, riskiä ja kontaktia välttävää urheilua.
9. Harrastuspaikat eivät ole tarkkaan määrätty, vaan usein harrastaminen tapahtuu uusissa ei-perinteisissä tiloissa.

Elämäntapaurheilu on katsottu vastakkaiseksi toiminnaksi perinteiselle kilpaurheilulle. Kilpailamisen sijaan lajin harrastaminen on lajin tekemistä ja sen parissa olemista. Urheilullisuuden lisäksi lajit tarjoavat kiinnittymisen mahdollisuuden kulttuuriin ja omaan sosiaaliseen ryhmään. Lajien elämysrationaalisuus on yksilökeskeisen suorittamisen lisäksi mielekästä yhdessäoloa. (Piispa 2015.) Silvennoisen (2005, 49) mukaan elämäntapalajeissa korostuvat haus-

kanpito ja oman ruumiin rajojen kokeileminen. Lajitaitoina korostuvat nopeuden, sulavuuden, esteettisyyden ja oman kekseliäisyyden yhdisteleminen.

Rinehartin (2003, 31–32) mukaan ero kilpaurheiluun on nähtävissä harrastajien motiiveissa. Elämäntapaurheilijat määrittävät harrastamisen osaksi elämäntyylään ja elämäntapaansa. Kilpaurheilussa urheilijat puolestaan kokevat oman lajinsa työnä ja menestyksen tavoitteluna. Elämäntapalajien urheilijat edustavat itseään, lajiyhteisöään ja sponsoriaan, kun taas perinteisesti urheilijoiden mielletään edustavan kansakuntaansa. Perinteisten käsitysten kyseenalaistamisen seurauksena uusia lajeja ei noteerata huippu-urheiluksi ja ne ovat suurelle yleisölle tuntemattomia. Oman itsensä korostaminen tekemisessä hidastaa arvostuksen saamista perinteisten lajien kannattajilta. (Piispa 2015.)

Tulee kuitenkin muistaa, että elämäntapaurheilu on osa kaupallista toimintaa. Lajit ovat kytkeytyneet osaksi kansainvälisten yritysten, kuten Red Bull, toimintaa, niissä järjestetään huomattavia kansainvälisiä kilpailuja ja lajien urheilijat ovat kansainvälisiä tähtiä ja harjoittelu on saanut huippu-urheilun piirteitä. Lajien laajan kilpaurheilun ulkopuolisen harrastajakunnan keskuudessa lajin sisäiset arvot ovat säilyneet, mikä on estänyt lajeja alistumista täydellisesti huippu-urheilun kansainväliselle järjestelmälle. (Piispa 2015.)

4.2.2 Nuorisokulttuurinen liikunta

Liikunta ja nuorisokulttuuri kohtasivat 1980-luvulla, jota kuvasi hyvin kulutuksen käyttö nuoruuden ruumiinkulttuurin muokkaajana. Nuoruudessa korostuivat eri alakulttuurit, joista liikunta oli yksi. Alakulttuureissa liikunnan käyttäminen ulkonäön ja ruumiin muokkaamiseen korostuivat. Ruumiillisuus koettiin soveltuvan nuoruuteen kuuluviin kokeiluihin ja identiteettiä muokkaamiseen. (Kokkonen 2015, 212.) Suomalaisessa liikuntakulttuurissa nuorisokulttuuriseksi liikunnaksi on katsottu kuuluvan esimerkiksi lumilautailun, skeittauksen, parkourin, bleidauksen ja boulderoinnin (Rannikko & Liikanen 2013, 5; Ojala 2015).

Nuorisokulttuurista liikuntaa pidetään nuorten itsensä tekemänä (Ojala 2015). Nuoret muodostavat lajien säännöt, tyylit ja hierarkiat keskuudessaan, mikä erottaa ne perinteisestä liikuntakulttuurista (Itkonen 2013, Ojala 2015). Tyypillisinä harrastajina on kuvattu nuoria, jotka ovat jättäytyneet järjestäytyneen liikunnan ulkopuolelle, mutta ovat kiinnostuneita nuoriso-

kulttuuristen lajien ruumiillisuudesta ja elämäntavoista (Harinen ym. 2006). Vaikka harrastajien joukossa olisi aikuisia, niin nuorten itsensä synnyttämä hienovarainen merkitysmaailma ei välttämättä avaudu aikuisille, mikä tekee nuorista lajien hallitsevia toimijoita ja kehittäjiä (Harinen ym. 2006; Ojala 2015). Uusien lajien vetovoima perustuu lajin näyttävyyteen, tyyliin, vauhtiin ja vaarallisiin tilanteisiin (Rannikko & Liikanen 2015).

Nuorisokulttuuriseen liikuntaan liitettäviä piirteitä ovat hauskuus, luovuus, harrastajalähtöisyys, vapaus ja itseilmaisuus, joilla korostetaan erottautumista kilpaurheilukulttuurin totisuudesta ja suorittamisesta (Wheaton 2004). Lajitaidoissa korostuvat uusien liikkeiden kehittäminen ja harrastajan omannäköinen tyyli sekä tarkkojen liikestandardien puuttuminen. Lajien harrastaminen tapahtuu perinteiselle urheilulle poikkeavissa ympäristöissä. Median ja sähköisten viestimien keskeinen rooli korostaa lajien kansainvälisiä nuorisokulttuurisia kytköksiä. (Harinen ym. 2006.) Lajeihin yhdistetään lisäksi makukulttuurisuutta, joka ilmenee esimerkiksi lajille ominaisena pukeutumisena ja musiikkimakuna (Ojala 2015).

4.3 Organisoitumisen eriytyminen

Itkosen (1996) esittämä liikuntakulttuurin eriytyminen näkyy liikuntasektorin elinkeinorakenteen pirstoutumisena. Liikuntakulttuurin eriytyminen on merkinnyt, että perinteisten seuratoimintamallien rinnalle on tullut uusia muotoja, joka näkyy ei-kilpailullisen sektorin kasvamisena. (Itkonen 1996, 24; 31-33.) Uusien toimintaympäristöjen on todettu olevan segmentoituneita, fyysisestä paikasta irrallisia, jotka hyödyntävät teknologian kehitystä (Eichberg 1988, Bale 1994, 168–169).

Meyrowitz (1997, 65) on todennut, ettei uusissa jälkimodernin ajan liikkeissä korostu perinteisten liikkeiden paikalliset sosiaaliset suhteet. Perinteisesti liikunnan järjestäytymistä ovat ohjanneet yhteiskunnalliset aatesuunnat (Itkonen 1996, 23), mutta nykyisin toimijoiden on otettava huomioon jälkimodernin ajan ihmisen halu toteuttaa itseään yksilöllisesti ja rakentaa elämäntapaa (Konttinen & Peltokoski 2010, 12).

Suomessa liikuntakulttuurin organisoitumisessa on korostunut omaehtoinen liikkuminen, joka on kaveri- ja perhepiirissä vapaamuotoisesti organisoitavaa liikunnan harrastamista (Ojala 2015). Omaehtoisen liikkumisen tapoja edustavat muun muassa kuntosalit ja vaihtoehtolajit,

jotka haastavat perinteistä urheilua tavoilla ymmärtää, nähdä ja tehdä urheilua (Heikkilä 2015).

Yksityisen sektorin rooli liikunnan organisoitumisessa on kasvanut 2000-luvulla (Lith 2013, 2). Taustalla todetaan vaikuttavan muun muassa 2000-luvun alussa Suomeen rantautunut maksulliseen jäsenyyteen perustuvan kuntokeskusajattelun vakiintuminen osaksi kuluttajien arkea. Kuntokeskusten kasvu on näkynyt alan kansainvälisten ketjujen rantautumisena erityisesti Suomen kasvukeskuksiin. CrossFit-salit ovat yksi esimerkki uudentyyppisistä kuntosaleista, jotka ovat kasvattaneet suosiotaan viime vuosina nopeasti. (Laine 2015.)

Liikuntatoiminnan uudeksi kentäksi on tullut virtuaaliympäristö, jonka seurauksena todellinen tila on joutunut antamaan tilaa verkossa tapahtuvalle toiminnalle (Eichberg & Sydnor 2003). Verkkoympäristö on nimetty liikunnan viidenneksi sektoriksi, joka tarjoaa mahdollisuuden levittää tietoa ja materiaalia sekä yksilölle uuden ympäristön jakaa maailmaansa ja kiinnostuksen kohteitaan yhdessä muiden kanssa (Harinen ym. 2006, 36.) Internet luo uusia mahdollisuuksia organisoitumiselle. Hintala (2013, 45) toteaa tutkiessaan liikunnan verkkoyhteisöjä, että uudet lajit pyrkivät löytämään ja vakiinnuttamaan paikkansa osana liikuntakulttuuria hyödyntämällä yhteiskunnan tarjoamia uusia toimintaympäristöjä. Verkkoa, verkostoitumista ja verkkoyhteisöjä näyttävät hyödyntävän ennen kaikkea nuoremmat sukupolvet ja uudemmat lajit. Itkonen (2011) toteaa verkostoitumista vauhdittavan uudenlaisten yhteistyömuotojen tarpeen ja eriytyneiden liikuntamuotojen resurssien rajallisuuden.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksen toteutuksen perusteellinen kuvaaminen lisää tutkimuksen luotettavuutta ja auttaa ymmärtämään tutkijan tekemiä valintoja. Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää tutkimuksen toteutuksen ja tutkimusvalintojen kuvaamista sekä muiden tutkijoiden työn huomiointia (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6-8).

Seuraavissa alakappaleissa valotan aluksi lukijalle taustatekijöitä, jotka ajoivat minut tutkimusaiheeni pariin. Tämän jälkeen asetan tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tavoitteet sekä tuon esille muiden tutkijoiden työn tuloksia uusista liikuntalajeista. Lopuissa alakappaleissa sijoitan tutkimukseni teoreettiseen viitekehykseen ja kuvaan tutkimusta ohjaavat metodologiset valinnat.

5.1 Harrastuksesta tieteelliseksi tutkimukseksi

Olen kuluttanut eri kaupallisten kuntokeskuksien palveluita viimeisten kuuden vuoden aikana viikoittain niin Suomessa kuin ulkomailla. Ryhmäliikuntatunneilta siirryin omatoimiseen liikuntaan kuntosaleilla ja ajauduin etsimään harjoitusohjeita internetistä ja kuntoilulehtien sivuilta. Vuonna 2013 kaveripiiriini keskustelun aiheiksi sekä seuraamieni blogien sivuille alkoi ilmestyä kirjoittelua CrossFitistä.

Ajauduin etsimään tietoa CrossFitistä ja tekemään omatoimisesti CrossFit-harjoituksia kuntosalilla. Laji tuntui haastavalta ja meneminen CrossFit-salille jopa pelottavalta. Kuntosali ei tarjonnut kaikkia välineitä harjoitusten suorittamiseen, joten liityin jäseneksi toiminnallisen harjoittelun keskuksen, jossa ohjattujen tuntien harjoittelu oli täysin rinnastettavissa CrossFitiin. Nimenkäyttöoikeudellisista syistä harjoitteista puhuttiin vain crosstraining-nimellä. Sain ensikosketuksen toiminnalliseen harjoitteluun, josta CrossFitissäkin on kysymys. Sosiaalustumiseni lajin harjoitusmetodien pariin käynnistyi. Syksyn 2014 vaihto-opintojaksolla paikallisessa yliopistossa toimi liikunnanohjaajana CrossFit-valmentaja, jonka ohjauksessa tutustuin lajin harjoitusmetodeihin virallisesti ja tutkimukseni teon aikana keväällä 2016 siirryin harjoittelemaan lisensoidulle CrossFit-salille Jyväskylässä.

Alkuymmärrykseni perustuu omaan harrastustaustaani, joka on lähtenyt kuntokeskusten ryhmäliikuntatunneilta edeten vähitellen omatoimiseen harjoitteluun kuntosaleilla ja viimeisten kahden vuoden aikana vähitellen CrossFit-lajiin siirtymiseen. Harrastustaustani ei ole voinut olla vaikuttamatta tutkimuskohteen valikoitumiseen ja tutkimuksen tekemiseen. Aikaisempi tietämys on vaikuttanut tutkimuskohteen valintaan, auttanut aihepiirin rajaamisessa ja tutkimuskohteen laajassa ymmärtämisessä. Tutkimuksen kohde on ollut koko tutkimusprosessin ajan vahvasti läsnä arkielämässäni, mikä on tehnyt oppimisprosessista osan päivittäistä arkea. Tieteellisen tiedon ja arkitiedon yhdistäminen on saanut havainnoimaan ympäristössäni liikkumisen uusia muotoja liikuntasosiologisten lasien läpi.

Tutkimuksellani halusin tuottaa tieteellistä tietoa CrossFitistä, antaa lajipioneereille mahdollisuuden kertoa lajista ja lisäämään tutkijoiden kuin yleisesti kaikkien ihmisten ymmärrystä CrossFitistä. Samalla halusin lähteä syventämään omaa esiymmärrystäni aiheesta ja rikkoa ennakkokäsityksiäni CrossFitistä ”pelottavana” liikuntamuotona.

5.2 Tutkimuskysymykset ja tavoitteet

Tutkimuksen tavoitteena on kuvata CrossFit-lajia osana suomalaista jälkimodernia liikuntakulttuuria. Tutkimuksessa keskitytään selvittämään, kuinka CrossFit-laji on rantautunut Suomeen ja millainen laji on luonteeltaan. Tutkimusta ohjaavat seuraavat tutkimuskysymykset:

Kuinka CrossFit on rantautunut Suomeen?

Miten CrossFit-toiminta on järjestäytynyt?

Millainen CrossFit-liikuntalaji on luonteeltaan?

Kuinka CrossFit liittyy osaksi suomalaisen jälkimodernin yhteiskunnan liikuntakulttuuria?

Tutkimuksessa painottuvat kartoittava ja kuvaileva luonne. Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa vähän tunnettua ilmiötä ja kuvailla mahdollisimman tarkasti CrossFit-liikuntamuotoa sekä havaita CrossFitistä keskeisiä liikuntakulttuuriin liitettäviä piirteitä. Tutkimuksessa CrossFit ymmärretään liikuntalajina, jota harjoitetaan CrossFit Inc.-yrityksen li-

sensioimilla saleilla Suomessa. Tutkimuksen ulkopuolelle rajataan CrossFitin tarkastelu kaupallisena tuotteena sekä CrossFit-toiminta muissa kuntokeskuksissa, kuten toiminnallisen harjoittelun keskuskeskukset ja muut mahdolliset CrossFit-nimeä käyttävät toimijat. Lisäksi tutkimuksen ulkopuolelle rajataan kuntokeskusten ja muiden liikuntapalveluiden tarjoajien järjestämät liikuntatunnit, kuten crosstraining ja toiminnallinen harjoittelu. Näkökulmana tutkimuksessa on liikuntasosiologinen lähestymistapa, joka pyrkii keskittymään lajikulttuurin kuvaamiseen. Tutkimuksen tarkoitus ei ole kuvata lajin fysiologisia tai kaupallisia vaikutuksia.

5.3 Laadullinen tapaustutkimus

Tutkimusmetodin valintaa ohjaavat tutkimustehtävät ja tutkimuskysymykset. Tässä tutkimuksessa CrossFit on yksittäinen liikuntamuoto, jonka lajikulttuuria pyritään tarkastelemaan osana laajempaa suomalaista liikuntakulttuuria. Tutkimusmetodina tutkimukseen soveltuu kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusote, joka on kiinnostunut tutkimaan tutkimuskohdetta mahdollisimman ja löytämään sekä paljastamaan tosiasioita. Tutkimuksessa ei olla kiinnostuneita kysymään kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimusotteen mukaisesti määriä; *Kuinka kauan*, *Kuinka paljon*, *Kuinka usein*, vaan mittaamaan laatua; *Miten*, *Millainen*. Laadulliselle tutkimukselle tyypillisiä piirteitä ovat lisäksi ihmislähtöinen tiedonkeruu, laadullisten metodien, kuten haastattelujen käyttäminen ja tutkimuksen kohdejoukon tarkoituksenmukainen valinta. (Hirsjärvi ym. 2009, 132, 156–157, 164.) Laadullisesta tutkimuksesta voidaan käyttää nimeä ymmärtävä tutkimus, koska sen tarkoitus on ymmärtää tai selittää tutkimusta (Tuomi & Sarajärvi 2000, 28). Asetettujen tutkimuskysymysten mukaisesti tässä tutkimuksessa pyritään selvittämään mahdollisimman kokonaisvaltaisesti CrossFitin harrastamista ja ymmärtämään liikuntalajin luonnetta.

Tämän tutkimuksen luonnetta kuvaa myös tapaustutkimus, jossa tiedon keruu on yksityiskohdasta ja intensiivistä yksittäisestä tapauksesta tai joukosta pieniä toisiinsa suhteessa olevia tapauksia. Tapaustutkimuksen ominaispiirteitä ovat lisäksi sen kohdistuminen yksilöön, ryhmään tai yhteisöön, yksittäistapauksen tutkiminen yhteydessä ympäristöön ja tiedonkeruun menetelminä muun muassa haastattelut, havainnointi ja dokumenttien tutkiminen. (Hirsjärvi ym. 2009, 135.) Tässä tutkimuksessa CrossFit on yksittäinen liikuntamuoto, jonka lajikulttuuria pyritään tarkastelemaan osana laajempaa suomalaista liikuntakulttuuria.

Tutkimuksen ihmislähtöinen luonne sitoo tutkimuksen osaksi elämismaailmaa, jossa ihminen elää ja muuttuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Jokainen ihminen on kehittynyt vuorovaikutuksessa kulttuurin kanssa ja muodostanut oman tajuntansa nykyisyydestä ja tulevasta. Tutkimus kietoutuu osaksi monitasoista sosiaalista maailmaa, jossa ei ole olemassa kaikille yhteistä todellisuutta. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 17–18; 23.) Tutkijana olen ymmärtänyt, että jokainen ihminen tarkastelee asioita omista lähtökohdistaan käsin, jolloin syntyy useita ja jopa ristiriitaisia käsityksiä. Tiedostan ja hyväksyn näin, että en pysty tuottamaan ehdotonta totuutta tutkimukseni kohteesta valitsemieni metodien sopivuudesta huolimatta.

5.4 Teemahaastattelu tiedonkeruumenetelmänä

Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi valikoituu usein haastattelu, kysely, havainnointi tai erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto, joita voidaan käyttää yksin, rinnakkain tai yhdistellen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71). Tiedonkeruumenetelmänä haastattelujen käyttö soveltuu vähän kartoitettujen alueiden tutkimiseen, tiedon syventämiseen ja asioiden liittämiseen laajempaan kontekstiin. Haastattelun etuja ovat joustavuus, joka vähentää väärinymmärryksiä, antaa mahdollisuuden selventää ilmaisujen sanamuotoja sekä käydä keskustelua tiedonantajien kanssa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 35.) Haastattelu antaa mahdollisuuden saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta asiasta sekä mahdollistaan tutkijan havaintojen tekemisen myös siitä, kuinka haastateltava ilmaisee asian. Lisäksi tutkija voi valikoida haastatteluihin henkilöt, joilla on kokemusta tutkittavasta ilmiöstä tai tietoa aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73–74.) CrossFitistä ei ole saatavissa aiempaa tutkittua tietoa, mikä tekee tutkimuskysymyksiin vastaamisen mahdottomaksi ilman aineiston keräämistä haastatteluilla. Valitsemalla teemahaastattelun tiedonkeruumenetelmäksi pyrin tuottamaan mahdollisimman syvällistä tietoa CrossFit-toiminnasta.

Tutkimushaastattelujen tyyppinä on eroteltu haastattelun rakenteen ja haastattelutilanteen muodollisuuden mukaan. Tutkija voi valita esimerkiksi strukturoidun lomakehaastattelun, teemahaastattelun, avoimen haastattelun tai syvähaastattelun (Hirsjärvi & Hurme 2000, 74-75; Hirsjärvi ym. 2009, 208). Tämän tutkimuksen tiedonkeruumenetelmäksi soveltui tutkimuksen luonteen mukaisesti puolistrukturoitu teemahaastattelu. Puolistrukturoidulle teemahaastattelulle on ominaista, että tiedetään haastateltavien kokeneen tilanteen ja, että tutkija on

alustavasti selvittänyt tutkittavan ilmiön tärkeitä osia, rakenteita, prosesseja ja kokonaisuutta, joiden perusteella tutkijan on mahdollista muodostaa haastattelurunko. Haastattelutilanteessa tutkijan kiinnostus kohdistuu haastateltavan subjektiivisiin kokemuksiin tutkittavasta ilmiöstä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47.)

Teemahaastattelun suunnitteluvaiheen tärkein tehtävä on suunnitella haastatteluteemat, joiden avulla tutkija laatii teema-alueuuttelon. Teemojen määräytymistä ohjaavat tutkimuksen teoreettiset valinnat ja aiempi tutkimustieto, joiden pääkäsitteet ja spesifioidut alakäsitteet ja luokat muodostavat tutkimuksen teemat. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 66.) Teemahaastattelun kysymyksillä pyritään löytämään merkitykselliset vastaukset tutkimuksen kysymyksiin. Puolistrukturoitu muoto kuvaa, että haastattelu etenee etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten mukaiset. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.) Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymysten muoto on kaikille sama, mutta haastattelija voi vaihdella etenemisjärjestystä (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47). Eskola & Suorannan (1998, 86) mukaan puolistrukturoidussa haastattelussa vastaukset eivät ole sidottu vastausvaihtoehtoihin, vaan haastateltavat voivat vastata omin sanoin.

Tässä tutkimuksessa teemojen valintaa ohjasivat tutkimuksen teoreettinen viitekehys liikuntakulttuurista ja aiemmat tutkimukset uusien liikuntalajien rantautumisesta Suomeen. Haastattelun teema-alueuuttelo muodostui tutkimuskysymysten pohjalta. Teemahaastattelun runko koostui neljästä pääteemasta, joita tarkensivat alateemat ja tarkentavat kysymykset. Pääteemoja olivat:

Oma CrossFit-taustasi

CrossFitin organisoituminen

CrossFit-liikunnan ominaispiirteet

CrossFit-toiminta Suomessa ja tulevaisuuden kuva

Ensimmäisen teema sisälsi haastateltavan oman CrossFit-taustan selvittämisen. Haastateltavalle annettiin mahdollisuus omin sanoin kertoa itsestään ja CrossFit-lajin pariin löytämisestä. Kysymys toimi hyvin johdattelevana teemana haastattelun myöhempisiin teema-alueisiin ja synnytti tutkijalle uusia jatkokysymyksiä tutkimuksen ongelmien syvällisempään kuvailuun. Toinen teema-alue keskittyi tarkemmin tutkimuskysymyksiin CrossFitin Suomeen rantautumisesta ja toiminnan organisoitumisesta. Haastateltavat kertoivat subjektiiviset näkemyksensä

lajin ensivaiheista Suomessa. Haastateltavilta kysyttiin lisäksi toiminnan organisoitumisesta, harjoittelusta, koulutus- ja kilpailutoiminnasta sekä heidän käsityksistä CrossFit-harrastajista. Toisen teema-alueen tuottama tieto muodostui keskeiseksi tutkimuksen kannalta. Kolmas teema-alue keskittyi tutkimuskysymykseen CrossFitistä liikuntamuotona. Tarkentavina kysymyksinä haastateltavilta kysyttiin heidän näkemystään lajin ominaispiirteistä, tyypillisestä harrastajasta ja harrastajayhteisöstä. Neljäs teema-alue syventyi CrossFitin tarkastelemiseen osana suomalaista liikuntakulttuuria ja lajin tulevaisuuden näkymiin.

Toinen ja kolmas teema-alue toivat esiin teoreettiseen viitekehykseen liitettäviä piirteitä, mutta neljännen teema-alueen kysymyksillä saatiin syvällisempää ymmärrystä CrossFitin ja suomalaisen liikuntakulttuurin integroitumisesta. Haastateltavia pyydettiin vertailemaan CrossFitin harrastamista Suomessa ja ulkomailla, CrossFitin vaikutusta suomalaiseen liikuntakulttuuriin ja sukulaislajien kehitykseen. Lopuksi haastateltavilta kysyttiin lajin tulevaisuudesta ja kehityksestä. Viimeinen teema satoi koko temahaastattelun yhteen ja loi tutkimuksen kannalta kattavan kokonaiskuvan lajissa tapahtuneesta ja odotettavissa olevasta kehityksestä.

Käyttämäni haastattelurunkoon oli kirjattu teema-alueita täydentäviä tarkempia ja yksityiskohtaisempia kysymyksiä (liite 1 & liite 2). Tarkentavat kysymykset toimivat muistilistana ja keskustelua ohjaavina tekijöinä haastattelutilanteessa (Hirsjärvi & Hurme 2000, 66).

5.4.1 Aineiston kerääminen

Aloittelevan tutkijan yleisenä ongelmana on, kuinka monta henkilöä tutkimukseen tulisi haastatella. Haastateltavien määrä on riippuvainen tutkimusongelmasta ja yleisenä ohjeena tutkijan tulisi haastatella niin monta kuin on välttämätöntä tarvittavan tiedon saamiseksi. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 58.)

Laadullisessa tutkimuksessa puhutaan harkinnanvaraisesta näytteestä, koska tutkimuksessa painottuu tilastollisen yleistyksen sijasta jonkin tapahtuman syvällisempi ymmärtäminen. Harkinnanvaraisen näytteen muodostamiseen tutkija voi käyttää lumipallo-otantaa tai saturatiota. Lumipallo-otannassa tutkija etsii aluksi muutamia avainhenkilöitä, jotka ovat olleet mukana hyvin tutkittavassa ilmiössä. Avainhenkilöitä pyydetään esittämään uusia henkilöitä, joita haastatteleamalla tutkija voisi täydentää jo saatua tietoa. Lumipallo-otanta jatkuu, kunnes uusia nimiä ei tule enää esiin ja tutkija voi näin luottaa, että on saanut haastatelluksi kaikki

keskeiset henkilöt tutkimuksen kannalta. Saturaation ohjaamassa otannassa puolestaan tutkija haastattelee henkilöitä niin kauan, että uudet haastattelut eivät tuota enää mitään olennaisesti uutta tietoa. Saturaatio-otannassa tutkijan on pystyttävä itse päättämään, milloin aineistoa on tarpeeksi merkittävien tuloksien muodostamiseksi ja uusia haastatteluja ei enää tarvita. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 59–60.) Ongelmana saturaatio otannassa on, että koska tutkija voi olla varma, että kohde ei tuota enää uutta tietoa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 181). Tässä tutkimuksessa haasteltavien määrän rajaamiseen käytettiin sekä lumipallo-otantaa että saturaatiota. Lisäksi haastateltavien valintaa ohjasivat tutkijan omat resurssit, kuten haastatteluista aiheutuvat matkakustannukset ja haastatteluaineiston analyysiin tarvittava aika.

Teemahaastatteluun kuuluvat esihaastattelut, joiden tarkoitus on testata haastattelurunkoa, aihepiirien järjestystä ja hahmottaa haastattelujen kestoa. Esihaastattelut vähentävät virheitä varsinaisissa haastatteluissa ja auttavat tutkijaa menemään kentälle ja kysymään oikeita kysymyksiä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 73.) Tässä tutkimuksessa esihaastatteluna toimi vapaa-muotoinen ja kokeileva keskustelu Markus Rostin kanssa Jyväskylän CrossFit-salilla. Keskustelu syvensi esiyymmärrystäni tutkimuksen kohteena olevasta CrossFitistä ja auttoi tarkentamaan teemahaastattelurunkoa.

Varsinaiset haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina kasvokkain kesän 2015 aikana (taulukko 1). Haastattelupyynnöt esitettiin sähköpostilla, jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja tema-alueet, joista haastattelutilanteessa olisi tarkoitus keskustella. Teemahaastattelun aiheiden antamista haastateltaville ennen haastattelua perustelen sillä, että aiheisiin ennakkoon tutustuminen edistää haastattelutilanteen onnistumista sekä auttaa saamaan mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta kohteesta. Lisäksi on eettisesti perusteltua kertoa haastateltavalle haastattelun aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.) Haastattelupaikkoina toimivat pääasiassa haastateltavien omistamat CrossFit-salit. Haastattelut tallennettiin langattomalla ääninauhurilla, jonka lisäksi kirjasin omia muistiinpanoja haastattelutilanteesta helpottamaan pääkohtien muistamista analyysivaiheessa.

TAULUKKO 1. Haastattelujen taustatiedot.

Haastateltava	CrossFit-sali	Haastattelu ajankohta	Haastattelupaikka
Antti Akonniemi	CrossFit Herttoniemi	14.5.2015	CrossFit Herttoniemi
Markus Rosti	CrossFit Jyväskylä	5.6.2015	CrossFit Jyväskylä
Lasse Rantala	Reebok CrossFit 33100 Tampere	10.6.2015	Reebok CrossFit 33100 Tampere
Ville Huttunen	CrossFit Kuopio	24.6.2015	Neste huoltoasema, Matti ja Liisa Lapinlahti
Juha Kangasniemi	-	10.7.2015	CrossFit Pori
Tuomas Vainio	CrossFit Pori	10.7.2015	CrossFit Pori

Ensimmäisen haastateltavan valintaa ohjasivat löydökseni perehtyessäni tutkittavaan tapaukseen. CrossFit-harrastaja ja salin omistaja Antti Akonniemi oli kirjoittanut teoksen *Inside the Box. How CrossFit Shredded the Rules, Stripped Down the Gym and rebuild my Body* suomenkieliseen käännökseen luvun CrossFitin harrastamisesta Suomessa. Tekstistä kävi ilmi hänen harrastaneen lajia Suomen ensimmäisellä CrossFit-salilla. Akonniemi toimi avainhenkilönä lähdettäessä kartoittamaan lisähaasteltavia.

Akonninemen haastattelussa uusina niminä esiin nousivat Mikko Salo ja Juha Kangasniemi Porista, Lasse Rantala Tampereelta ja Atte Kaasinen Savonlinnasta. Seuraavaksi oli luontevaa lähteä haastattelemaan Lasse Rantalaa, koska hänen CrossFit-salinsa toimi samalla paikkakunnalla, missä itse tutkijana asuin. Rantalan haastattelu tuotti edelliseen verrattuna uutta tietoa CrossFit-kilpailujen kehityksestä, mutta muutoin vahvisti jo aiemmin saatua tietoa. Rantala toi esille uudelleen nimet Mikko Salo ja Juha Kangasniemi sekä Ville Huttunen Kuopiosta.

Saatujen nimien perusteella seuraava haastatteluni ohjautui Kuopioon, joka oli luontevaa tutkimusresurssien kannalta, koska olin kotoisin samalta paikkakunnalta Huttusen kanssa. Huttusen haastattelussa alkoi huomata, että uusi tiedon määrä ei juuri enää lisääntynyt ja haasta-

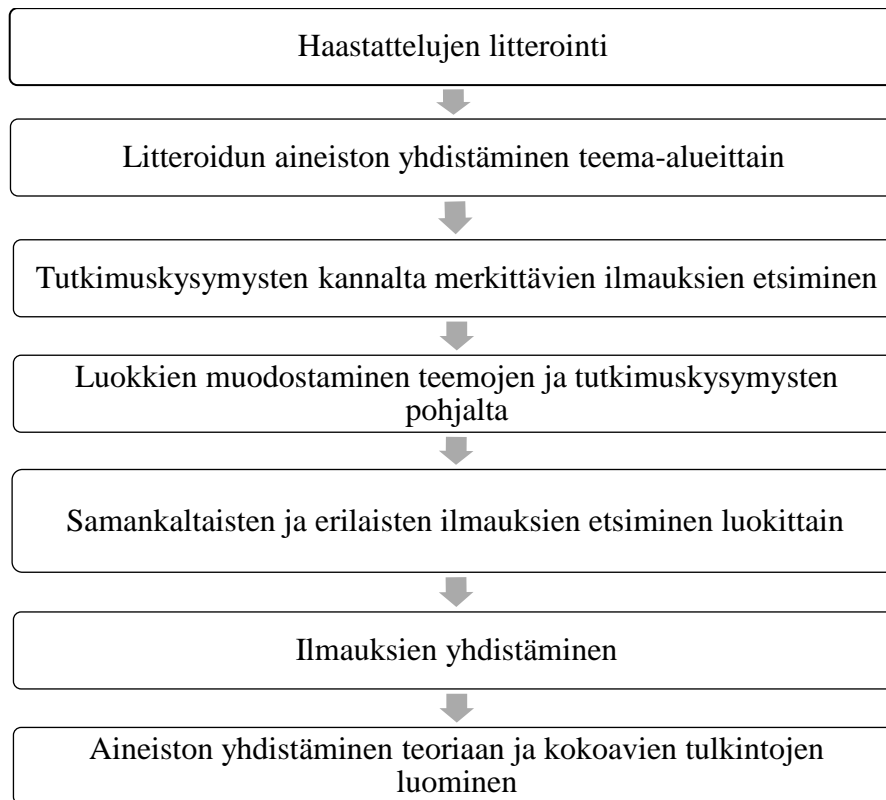
teltaviksi ehdotettiin jälleen Saloa ja Kangasniemeä sekä Tuomas Vainiota joka toimi edellä mainittujen perustaman CrossFit-salin nykyisenä yrittäjänä.

Tähän asti ehdotettujen nimien perusteella seuraavaksi haastateltavaksi valikoitui Kangasniemi, joka oli saamieni tietojen mukaan ensimmäisiä CrossFit-salin perustajia Suomessa yhdessä Salon kanssa. Kangasniemen haastattelu tuotti uutta tietoa CrossFit-toiminnan alkuvuosista Suomessa, mutta uusia ehdotuksia haastateltaviksi ei enää noussut esiin. Kangasniemen haastattelu toteutettiin Porissa, joten samalla oli järkevää toteuttaa Vainion haastattelu. Vainion haastattelu vahvisti ennestään kerättyä tietoa tutkimuskohteesta. Edellä mainittujen lisäksi tutkimukseen haastateltiin Markus Rostia, jonka haastatteleminen oli järkevää, koska tutkimusta tehtiin pääosin Jyväskylässä.

Kuuden haastattelun jälkeen tutkimuksen kannalta oleellisesti merkittävää uutta tietoa ei enää tullut esiin, joten haastattelut lopetettiin. Haastatteluaineisto oli kestollisesti 435 minuuttia, joten lisääaineiston analyysi olisi tullut olemaan ajallisesti tutkimuksen tekoa rajoittava tekijä. Salon haastatteleminen ei ollut enää perusteltua, koska oletettavasti hänen ja Kangasniemen tiedot olisivat yhtenevät. Lestelän haastattelua en kokenut tarpeelliseksi, koska Akonniemi oli ollut mukana Lestelän salin toiminnassa. Muut esille tulleet nimet rajattiin haasteltavien ulkopuolelle, koska haastattelujen tieto alkoi toistaa itseään.

5.4.2 Aineiston analyysi

Haastattelut olivat kestoltaan 45 ja 100 minuutin välillä. Kestojen poikkeamiin vaikutti haastateltavien tietämys tutkimusaiheesta ja oma innokkuus puhua aiheesta. Haastatteluaineistoa kertyi yhteensä 435 minuuttia. Aineisto litteroitiin sanatarkasti marraskuussa 2015. Kirjasintyyppi Times New Romanin pistekoolla 12 ja rivivälillä 1 kirjoitettuna aineistoa tuli 51 sivua. Haastatteluaineiston analysointi eteni portaittain kuvion 3 mukaisesti.



KUVIO 3. Haastatteluaineiston analyysivaiheet.

Litteroidun aineiston analyysitekniikkana käytettiin teemoittelua, jossa laadullinen aineisto pilkotaan ja ryhmitellään erilaisten aihepiirien mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Haastattelurungon teema-alueet muodostivat käytettävät ryhmät, joiden alle kerättiin jokaisen haastateltavan vastaukset yhteen. Teemoittelu aihepiireittäin auttoi keräämään yhteen haastattelun erivaiheissa samasta aiheesta syntyneet keskustelut. Tietojen yhdistäminen ja niputtaminen teema-alueittain mahdollistaa laaja-alaisen päätelmien tekemisen tutkimusaineistosta (Hirsjärvi & Hurme 2000, 142).

Seuraavassa vaiheessa teemoittelun pohjalta aineistosta poimittiin piirteitä, jotka nousivat esiin useassa haastattelussa. Yhtenäisiä piirteitä, tutkimuksen käsitteitä ja teoriaa hyödyntäen näistä muodostettiin luokkia, joiden pohjalta muodostettiin tutkimuksen empiirisen osan rakenne. Luokittelun tekeminen auttaa jäsentämään tutkittavaa ilmiötä ja toimii käsitteellisenä työkaluna, jonka avulla laajasta aineistosta voidaan nimetä tärkeimmät ja keskeisimmät piirteet (Hirsjärvi & Hurme 2000, 147). Jokaisen teema-alueen sisällä aineistoa jäsennettiin eri haastatteluissa nousseiden yhtenäisten piirteiden mukaan.

Luokkien pohjalta pyrittiin muodostamaan yhteyksiä ilmiöiden välille etsimällä aineistosta säännönmukaisuuksia ja samankaltaisuuksia. Yhteyksien etsiminen on analyysivaiheen tärkeimpiä osia. Syvällisen tulkinnan saamiseksi tutkija pyrkii käsittelemään luokiteltua aineistoa omasta ajatusmaailmastaan käsin pyrkimyksenään ymmärtää ilmiötä monipuolisesti ja löytää teoreettinen malli, johon aineisto voidaan liittää (Hirsjärvi & Hurme 2000, 150). Tässä vaiheessa aineistosta pyrittiin löytämään yhtäläisyyksiä jälkimoderniin liikuntakulttuuriin ja muodostaa tulkintaa aineistosta.

6 MITÄ ON CROSSFIT?

Lukijan ymmärryksen lisäämiseksi on perusteltua esitellä lyhyesti tutkimuskohde ennen sen lähempään tarkasteluun siirtymistä. Tässä luvussa selvitän, miten CrossFit on syntynyt, mihin lajin harjoittelu perustuu sekä kuinka toiminta on organisoitunut ja globalisoitunut. Taustahistorian tarkastelu tukee kokonaisvaltaisen kuvan rakentumista suomalaisesta CrossFit-toiminnasta ja mahdollistaa perusteelliset pohdinnat CrossFitistä osana suomalaista jälkimodernin ajan liikuntakulttuuria.

6.1 CrossFitin harjoittelufilosofia

CrossFit-harjoittelun perustana on laaja-alainen fyysinen harjoittelu, joka valmistaa harjoittelijat suoriutumaan ennalta arvaamattomista fyysisistä suorituksista päivittäisessä elämässä. Harjoittelufilosofia perustuu Greg Glassmanin määritelmään fyysisestä kunnosta, jonka mukaan fyysisen kunnan ei tule olla rajoittunutta, vaan laaja-alaista ajan ja tyylin suhteen sekä mitattavissa fysiikan massa, aika ja etäisyys -termien mukaisesti. Määritelmän fyysinen kunto saavutetaan, kun harjoittelussa yhdistetään vaihtelevat ja toiminnalliset liikkeet korkeaan harjoitteluintensiteettiin. (Glassman 2007, 1-2.)

CrossFit-harjoituksissa huomioidaan kymmenen fyysisen kunnan osa-alueita: hapenotto-kyky, lihaskestävyys, maksimivoima, notkeus ja liikkuvuus, räjähtävä voima, nopeus, koordinaatio, ketteruus, tasapaino ja liiketarkkuus. Osa-alueita harjoitetaan yhdistelemällä liikkeitä voiman- ja painonnostosta, voimistelusta ja aerobisesta harjoittelusta, kuten juoksusta, pyöräilystä, soudusta ja uinnista. Harjoitteluvälineinä käytetään muun muassa soutulaitteita, sisäpolkupyöriä, levytankoja, kahvakuulia ja omaa kehonpainoa. (Glassman 2002a, 1-3.) Liikkeiden suorittamista ohjaavat liikestandardit ja omaa kehitystä vertaillaan toisiin harrastajiin taito-taso -luokituksella. Taito-luokittelujärjestelmässä on neljä luokkaa: aloittelija, harrastaja, kehittynyt ja kilpailija. Luokkiin asettuminen on riippuvainen harrastajan kuntotasosta, joka määritetään mittaamalla voimaa, notkeutta ja kestävyyttä eri liikkeillä. (CrossFit Thames 2016.)

Päivittäinen harjoittelu rakentuu WOD-harjoitukseen (Work Out of the Day), joka koostuu vaihtelevista yhdistelmistä CrossFit-liikkeistä. WOD-harjoitus rakentuu neljästä osasta: alkulämmittely, tekniikka, voima ja päivän WOD. (CrossFit 33100 2016.) WOD-harjoituksen

lisäksi CrossFitin kuuluvat vakiintuneet benchmark- ja sankariharjoitukset. Benchmark-harjoitukset ovat vakioituja mahdollistaen kunnan kehityksen mittaamiseen ja vertailtavuuden. Sankariharjoitukset ovat kunnianosoituksia ja nimetty ihmisten mukaan. Yhdysvalloissa sankariharjoitukset ovat yleensä osoitettu menehtyneiden sotilaiden, palomiesten tai poliisien muistolle. (The Box 2012.)

CrossFit-harjoittelussa keskeistä on harjoitusten muuntaminen, jolla mahdollistetaan harjoituksen sopivuus niin huippu-urheilijoille kuin liikuntaa vähän harrastaneille (Glassman 2002c, 10). Lisäksi CrossFitin erikoispiirteisiin kuuluvat lajin ympärille rakentunut termistö ja ruokavaliosuositukset (Glassman 2002a, 8; Glassman 2004, 1). Pekkanen (2014, 60–61) toteaa tutkiessaan CrossFit-yhteisöä, että harrastajat viestivät omalla kielellään, jonka termit eivät ole yleisesti tunnettuja lajin harrastajien ulkopuolella.

6.2 CrossFit-toiminnan syntyminen ja kansainvälinen organisoituminen

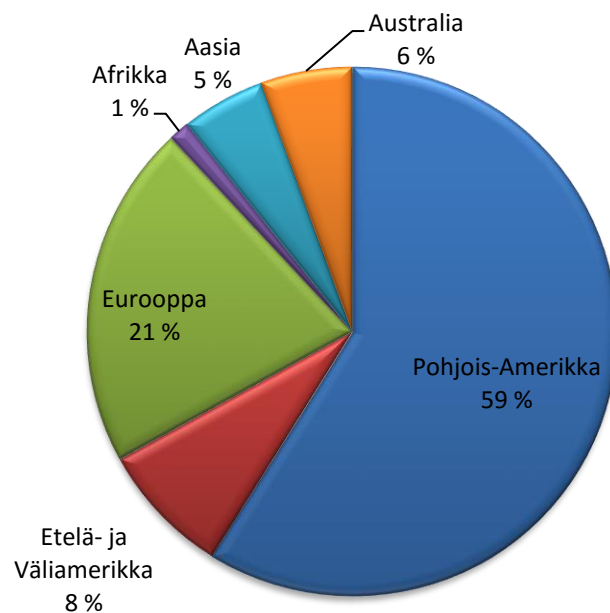
CrossFit on syntynyt Yhdysvalloissa 1970-luvulla, kun teini-ikäinen voimistelija Greg Glassman halusi kehittää ja monipuolistaa omaa voimisteluharjoitteluaan. Glassman aloitti kunto-ohjelmansa kehittämisen omassa kotiympäristössään Etelä-Kaliforniassa. (Murphy 2013) Aluksi Glassman toimi yliopistossa voimistelijavalmentajana ja vuosien 1974–1995 aikana hän valmensi lukuisia yksityisiä henkilöitä, kunnes kysynnän kasvettua hän avasi oman salin vuonna 1995 Santa Cruziin Kaliforniaan. Samaan aikaan hän aloitti paikallisen poliisilaitoksen kuntovalmentajana. CrossFitistä alkoi kehittyä suosittu kuntoiluunmuoto. (The Box 2012; The CrossFit Virtuosity 2016.)

CrossFit-organisaation perusta on verkkoympäristöön rakentunut virtuaaliyhteisö, jonka toiminta pohjautuu avoimuuteen, välittömyyteen ja yhteisöllisyyteen, joka yhdistää valmentajat ja harrastajat. Vuonna 2001 Glassman avasi crossfit.com -verkkosivuston ja vuonna 2002 verkkolehti CrossFit Journal aloitti julkaisut. Verkkosivusto toimii avoimena tiedonlähteenä, joka käsittää Glassmanin suunnittelemat päivittäiset harjoitukset, harjoitteluarkiston, opastusvideoita ja keskustelufoorumia. (The CrossFit Virtuosity 2016.)

Verkkoympäristön ulkopuolella toiminta muodostuu ympäri maailmaa toimivista CrossFit-nimeä kantavista kuntosaleista sekä epävirallisista kotisaleista, joiden varustamiseen yhtiö antaa ohjeita verkkosivuillaan (Glassman 2002b, 1-12; The Box 2012). CrossFit-nimeä kan-

tava yhtiö perustettiin vuonna 2000, jolloin ensimmäinen CrossFit-sali avattiin Pohjois-Seattleen. (The Box 2012). Emoyhtiö CrossFit Inc. hallinnoi tytäryhtiöitään vuosittaisilla lisenssimaksuilla ja virallistetuilla valmentajatutkinnoilla. CrossFit-salin avaamiseksi yhtiö edellyttää salinperustajalta CrossFit Level 1 -valmentajatutkinnon suorittamisen. (CrossFit 2016b.)

Alkuvuosina CrossFit-salien kasvu oli hidasta, mutta vuodesta 2005 lähtien kasvu on ollut nopeaa ja laji on levinnyt globaaliksi liikuntalajiksi (kuvio 4). Forbes-lehti on nimennyt lajin voimakkaimmin kasvavaksi urheilubrändiksi Yhdysvalloissa vuonna 2015 ja arvioinut brändin neljän biljoonan dollarin arvoiseksi (Ozanian 2015). Kasvua on vauhdittanut urheiluvälinevalmistaja Reebokin ja CrossFit yhtiön välinen yhteistyö (Rishe 2013).



KUVIO 4. CrossFit-salien prosentuaalinen määrä maanosittain toukokuussa 2016 (CrossFit 2016a).

Salien valmentajille ja muille lajista kiinnostuneille yhtiö järjestää koulutuksia lajin perusteista. Koulutusjärjestelmä jakaantuu neljään portaaseen, joissa edetään järjestelmällisesti tasolta toiselle. Koulutuksia on saatavilla myös kohdennetusti eri ryhmille, kuten lasten, armeijan ja kilpailijoiden valmentamiseen sekä lajitaitoihin, kuten kahvakuulataitoihin, kestävyYTEEN, voimisteluun, painonnostoon tai liikkuvuuteen syvemmin keskittyen. (CrossFit 2016c.)

Yhtiön toimintaan kuuluu lisäksi vuosittain järjestettävä kansainvälinen CrossFit Games -kilpailusarja. Osallistuminen on kaikille avointa. Osallistumaan pääsee rekisteröitymällä kilpailijaksi verkossa ja suorittamalla karsintalajit liikestandardien mukaisesti. Kilpailusarja rakentuu kolmi-portaisesti CrossFit Open, CrossFit Regionals ja CrossFit Games kilpailuista. Kilpailussa on kahdeksan henkilökohtaista sarjaa ja joukkuesarja. (CrossFit Games 2016.)

Ensimmäisen kerran kilpailusarja järjestettiin vuonna 2007 ja CrossFit Games on tällä hetkellä maailman suurin urheilutapahtuma osallistujamäärällä mitattuna (CrossFit Games 2016). Kilpailusarja on laajentunut maatalon takapihalla järjestetystä ensimmäisestä kilpailusta suurille urheilustadioneille, joista televisioyhtiö ESPN välittää tunnelmia katsojille (Ozanian 2015; Rosti 2015).

7 CROSSFITIN RANTAUTUMINEN SUOMEEN

”Ihan alun perin sillee, että täähän oli semmosen aika pienen piirin underground juttu, ennen kun tästä tuli niin sanotusti mainstreamiä.” (Rosti)

Tässä kappaleessa etsin vastausta ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni CrossFit-lajin rantautumisesta Suomeen. Haastatteluaineiston pohjalta lajin rantautumisesta ja toiminnan kasvamisesta oli jäsennettävissä neljä toisistaan erottuvaa toiminnan laajentumisen kautta (taulukko 2). CrossFit-toiminnan rantautuminen ja laajentuminen ei ole tapahtunut ilman valtakulttuurin reagointia.

TAULUKKO 2. CrossFit-toiminnan kasvukaudet.

Kausi	Kauden kuvaus	Aikajakso	Perustetut salit
1.	Omatoimiharrastajien kausi	2000–2006	-
2.	Pioneerien kausi	2007–2009	2
3.	Hitaan kasvun kausi	2010–2011	10
4.	Nopean kasvun kausi	2012–2016	47

7.1 Omaehtoisen harrastamisen kausi

CrossFitin ensimmäisistä suomalaisista harrastajista on vaikea saada tarkkaa tietoa, koska lajia on pystynyt harjoittelemaan omatoimisesti etsimällä tietoa harjoittelusta kaikille avoimelta crossfit.com -verkkosivustolta. Ennen virallisten CrossFit-salien perustamista internetillä oli merkittävä rooli lajitiedon hankinnassa. Haastateltavien mukaan lajin alkuvuosina CrossFit Inc.-yhtiön ylläpitämä crossfit.com -verkkosivu toimi ensisijaisena tiedonlähteenä. Akonniemi kertoi etsineensä crossfit.com -sivuston keskustelufoorumilta suomalaisia lajin harrastajia vuonna 2003 tuloksetta. Ensimmäiset lajin harrastajat Akonniemi kertoi tavan-

neensa kaupallisella salilla ja arvioi, että vuonna 2003 CrossFit oli alle kymmenen suomalaisen harrastus.

CrossFit-harjoittelun kerrottiin olleen aluksi kamppailulajien harrastajien ja palomiesten suosiossa jo ennen kuin ensimmäinen lisensoitu CrossFit-sali avattiin Suomeen. Kangasniemi kertoi, että Porissa lajia harrastettiin pelastushenkilökunnan keskuudessa ja toiminnassa oli mukana noin 30 harrastajaa. Kamppailulajeista brasialaisen ju-jutsun ja painin harrastajien kerrottiin käyttäneen CrossFitä oheisharjoittelumuotonaan. Lajin huomattiin kehittävänsä nopeasti fyysistä kuntoa, mikä motivoi harrastamiseen ja lisäsi kiinnostusta syventyä lajiin. Harjoituksia tehtiin usein kaveri- ja työporukoissa niin kotiympäristössä, urheilukentillä kuin kaupallisissa kuntokeskuksissa. Esille nousi myös, että esimerkiksi naapurusto oli ajoittain häiriintynyt harrastamisesta:

”Ihan se mitä oltii päivänä päätetty tehdä nii haettiin paikka sen mukaan. Meil on täällä urheilukenttiä, kunnan kuntosaleja, pelastuslaitoksen kuntosali, mun autotalli ja piha-piiri ja naapurusto sai kärsii jonku verran ku siel tehti harjoitteita ja piettiin meteliä. Ei se välttämättä, auton perään välineet ja jonneki. Jos on kaunis ilma nii olla ulkona, jos on huono ilma nii olla sisällä.” (Kangasniemi)

Yleisesti voidaan todeta, että CrossFit-toiminta lähti liikkeelle pienten porukoiden ”puuhastelusta” ja kiinnostuksesta uuteen harjoittelumuotoon. Yhteisiksi taustatekijöiksi lajin ensimmäisille toimijoille nousivat esille oma urheilijatausta sekä tiedonjano ja kiinnostus uuteen lajiin. Lajin ensimmäisiä toimintavuosia kuvastaa omatoimisuus, kokeilunhaluisuus ja omaehtoinen CrossFitin harrastaminen.

7.2 Toiminnan virallistuminen

Toisen leviämisen aallon voi katsoa alkaneen, kun lisensoituja CrossFit-saleja alkoi avautua Suomeen. Ensimmäinen virallistettu CrossFit-sali perustettiin vuonna 2007 Helsinkiin. Perustajana toimi Väinö Lestelä, joka on myöhemmin siirtynyt pois CrossFit-toiminnasta. Sali toimi aluksi Garage Helsinki nimellä ja muuttui myöhemmin CrossFit Helsingiksi, josta suomalaisen CrossFit-yhteisön voi katsoa lähteneen leviämään. Tällöin toiminnassa mukana ollut Akonniemi kertoo lajin harrastajamäärien kasvaneen noin 50–60:een.

Seuraava sali avautui Poriin vuonna 2009. Lajin pioneereina Porissa vaikuttivat palomiehet Juha Kangasniemi ja Mikko Salo, jotka olivat aiemmin organisoineet omaehtoista CrossFit-toimintaa työyhteisössään paloasemalla. Salon voitettua CrossFit Games -kilpailut vuonna 2009 kiinnostus lajia kohtaan kasvoi ja Kangasniemi ja Salo katsoivat tarpeelliseksi perustaa CrossFit-salin Poriin. Salin tiloina toimi tuolloin vanha tehdashalli. Ulkomaan kisamatkoilla Kangasniemi ja Salo näkivät, kuinka lajia harrastetaan muualla ja muodostivat sen pohjalta oman näkemyksensä rakentaa toimintaa Suomessa.

Salon voittoa pidettiin merkittävänä kulmakivenä lajin tietoisuuden lisääntymisessä Suomessa. Huttusen mukaan ensimmäisiä lehtikirjoitteluja CrossFitistä alkoi ilmestyä kamppailulehtiin, joista ensimmäinen julkaistiin vuonna 2007 Fighter Magazinessä.

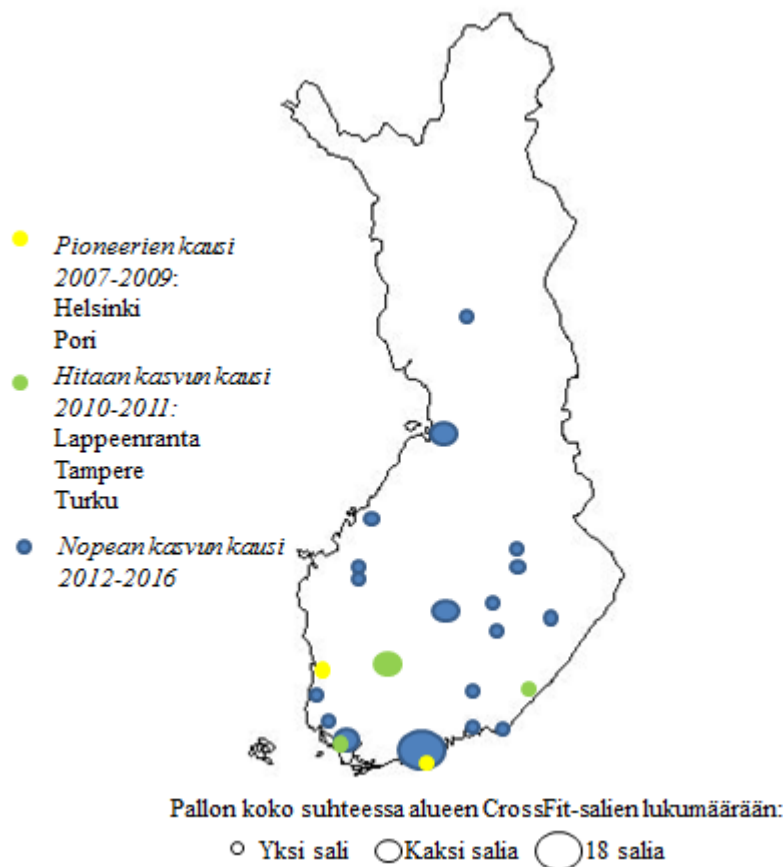
Toiminta oli toisella kaudella vielä eristäytynyttä ja saleja avattiin omille kotipaikkakunnille. Ennen Salon menestystä helsinkiläiset harrastajat eivät olleet juuri tietoisia porilaisista harrastajista. Haastateltavat näkivät, että lajin harjoitteiden oikeaoppisessa soveltamisessa progressiivisen fyysisen kehityksen tueksi oli puutteita alkuaikoina. Usein harjoiteltiin liian kovaa, eikä nähty lajia kokonaisvaltaisena, vaan keskityttiin ja toistettiin pelkkiä raskaita metconharjoituksia. Toisen kauden toiminnan leviämistä kuvastavat kiinnostuksen kasvaminen, tiedon soveltamisen haasteet ja tietoisuuden lisääntyminen.

7.3 Varovaisesta kasvusta nopean kasvun vuosiin

Salon CrossFit Games voiton myötä median kiinnostus lajia kohtaan kasvoi ja uusia saleja alkoi avautua. Vuosina 2010–2011 pääkaupunkiseudulle avautui lisää CrossFit-saleja ja toiminta laajeni lisäksi muun muassa Tampereelle, Lappeenrantaan ja Turkuun. Vuoden 2011 lopussa pääkaupunkiseudulla oli kolme ja Tampereella kaksi salia.

Uusien salien perustajien kerrottiin olleen yhteydessä Kangasniemeen ja Saloon, jotka jakivat tietämystään eteenpäin ja tukivat näin uusien salien perustamista. Uusille salin perustajille ominaista oli, että he olivat käyneet kokeilemassa tai harrastaneet pitempään CrossFitä, joka oli antanut kipinän oman salin perustamiseen. Lisäksi saleja jo omistaneet laajensivat toimintaansa avaamalla uusia saleja paikkakunnilleen. Kolmatta kasvun kautta voidaan todeta leimanneen uusien CrossFit-salien keskittyneisyys suuriin kasvukeskuksiin ja tietoisuuden avoin levittäminen harrastajayhteisön sisällä.

Vuodesta 2012 eteenpäin kasvu alkoi nopeutua ja toukokuussa 2016 Suomessa oli 69 CrossFit-salia (CrossFit 2016a). Uusia saleja on avautunut vanhojen salien naapuripaikkakunnille sekä pohjoisempaan Suomeen (kuvio 5). Haastateltavieni mukaan uusien salien perustajien joukkoon nousivat paluumuuttajat, jotka olivat asuneet ja harjoitelleet toisaalla CrossFit-salilla, mutta muuttaessaan takaisin kotipaikkakunnalleen käynnistivät siellä CrossFit-toiminnan. Tutkimukseni mukaan viimeisten vuosien kasvulle on ollut ominaista lajin leviämisen nopea vilkastuminen.



KUVIO 5. CrossFit-salit Suomessa toukokuussa 2016 (CrossFit 2016a).

Taustatekijöinä suosion kasvuun arveltiin vaikuttaneen tiedon nopean leviämisen harrastajien keskuudessa ”puskaradion” kautta sekä lajin pysyminen esillä kansallisessa ja kansainvälisessä mediassa. Haastateltavat eivät uskoneet, että suosio laskisi lähivuosina. Osa kuitenkin arveli, että salien määrä ei enää tule kasvamaan. Toiset taas näkivät, että uusille saleille on yhä tilausta. Esimerkiksi pienet paikkakunnat nähtiin potentiaalisiksi lajin leviämisen alueiksi.

Toiminnan kasvamisen rajoitteeksi todettiin lajin rakentuminen liiketoimintapohjaisesti, joka estää virallisen lajiliiton muodostamisen.

”Tää ei oo mikään pikku uus juttu, mikä monesti laskee. Siihen mä en usko että tää laskee.” (Vainio)

Salien ennustettiin myös jakaantuvaan tilojensa osalta pieniin ja suuriin saleihin:

”Tulee eri kokosii, et samanlailla ku on kuntosalejaki, nii on semmosii yhen miehen bokseja mitkä on se yks wodi per mies siellä.” (Rosti)

”Nii se voi sitte jopa jakautua kahtia, että sitte jää tämä kuntoilu cf ja sitte tulee erikseen kilpailu cf. Ja sitte voi olla se, että perustetaan sitten ihan omia saleja, että tänne pääsee vaan ne jotka täyttää tietyt kriteerit, osaa tietyt jutut, että täällä valmennetaan vaan pelkästään kilpaurheilijoita.” (Huttunen)

7.4 Ennakkoluulojen kohtaaminen

Uutena liikuntakentän tulokkaana CrossFit-laji on joutunut kohtaamaan ennakkoluuloja. Eri-tyisesti lajissa käytettävät harjoittelumetodit ovat herättäneet kiivasta keskustelua sukulaislajien harrastajien piirissä. Perinteisten lajien edustajien, kuten painon- ja voimannostajien, kerrottiin epäilleen, kuinka voimalajien harjoittelu tukee kestävyiden harjoittamista. Epäilyksiä on herättänyt myös, kuinka huippukuntoon pääseminen on mahdollista yhdistämällä usean osa-alueen harjoitteita. Harjoitusten liikkeitä ja tekniikoita on kyseenalaistettu vaarallisiksi ja vääräoppisesti tehdyiksi.

Kuntoilijoiden keskuudessa vahvan ennakkokäsityksen kerrottiin liittyvän CrossFit-harjoitusten rasittavuuteen. Harjoituksia on kuvattu jopa pelottaviksi. Vähäinen urheilutausta on herättänyt epäilyksiä ihmisten keskuudessa siitä, että uskaltavatko he lähteä kokeilemaan lajia. Synä tähän uskotaan olleen puutteelliset käsitykset lajista. Omatoimisesti harjoiteltaessa lajin kokonaisuuden hahmottaminen voi jäädä huomioimatta. Omatoimiharrastajat harjoittelivat usein yksipuolisesti, joka johtaa nopeasti ylikuntoon ja saa rakentumaan negatiivisia näkemyksiä lajia kohtaan.

”Mut ulkopuolinen näkee cf:stä vaan sen kova vauhtisen metcon harjotuksen, kuntopiiri harjotuksen, mikä on osa cf:ää, mut se on oikeestaan vaa yks elementti siinä.” (Kangasniemi)

Ennakkokäsityksien leviämiseen todettiin lisäksi vaikuttaneen CrossFitin omatoiminen harrastaminen kaupallisilla saleilla. Haastateltavat kertoivat, että kaupallisilla saleilla CrossFitin omatoimiset harrastajat ovat aiheuttaneet hämmennystä harjoituksillaan. Kovatempoinen ja korkean intensiteetin harjoittelu ”bodareiden” keskellä on kiinnittänyt kanssaharjoittelijoiden huomiota ja ruokkinut negatiivisten käsitysten syntymistä.

7.5 Ristiriidat sukulaislajeihin

Haastateltavat kokivat CrossFit-harjoittelun lisänneen kuntosalilla harjoittelevien kiinnostusta toiminnallisen harjoittelun suuntaan kuntosalilaitteilla tehtävästä harjoittelusta. CrossFitin kasvuvuosien aikana kuntokeskukset ovat kasvattaneet suosiota ja haastatteluissa nousi esille, että salit ovat lanseeranneet toimintaansa CrossFitin harjoitusfilosofiaa kopioivia ryhmäliikuntatunteja, joita on nimetty muun muassa nimillä crosstraining, x-fit ja functional training.

”Tavallaan tätä harjoittelumuotoa on aika pitkälti haluttu apinoida ja matkia. Ja huomattu se lajin bisnes potentiaali et jokase salin pitää pystyy tarjoamaan tila missä voi vähä CrossFit tyyppistä harjoittelua tehdä.” (Kangasniemi)

CrossFit-nimen väärinkäyttöä kaupallisten salien toiminnassa on jouduttu ratkomaan markkinaoikeudessa (Markkinaoikeus 2013). Haastateltavat kokivat, että yksipuolinen harjoitusmenetelmien kopiointi sukulaislajeihin vääristää CrossFitin harjoittelukuvaa lajia ei-tuntevien keskuudessa.

”Jos sä meet ostaa Levikset ja sulle annetaan MicMacit ja sanotaan että tää on ihan sama tuote, nii kyllähän se nyt ärsyttää.” (Rantala)

CrossFitia mukailevissa liikuntamuodoissa todetaan olevan vain pieni osa-alue CrossFitin alkuperäisestä harjoitusideologiasta. Akonniemen mukaan tärkeää olisi, että harrastajat eivät

sekoittaisi näitä harjoitusmuotoja toisiinsa. Suurimmat erot koettiin olevan yhteisöllisyydessä ja valmennuksessa. CrossFit-salien ulkopuolella harjoittelun koettiin olevan ryhmäliikunta-painotteista, eikä siellä vallitse samanlaista yhteisöllisyyttä kuin CrossFit-saleilla. Lisäksi haastateltavien mukaan valmennukseen otetaan usein vain pieni osa mukaan CrossFit-harjoitteista ja kokonaisuus jää näin huomioimatta.

Haastateltavat nostivat esille myös positiivisia seurauksia sukulajeihin samaistamisesta. Ristiriidoista huolimatta kaupallisten salien tarjoamat imitoivat harjoitusmuodot koettiin positiivisena asiana CrossFitin julkisuuskuvalle ja hyvänä markkinointikeinona lajille. CrossFitin omaiseen harjoitteluun perustuvat tunnit antavat alkukäsityksen ihmisille, millaisesta harjoittelusta CrossFitissä on kysymys ja toimivat matalan kynnyksen kokeilutilaisuutena lajista kiinnostuneille. Lisäksi mainittiin, että fitness-urheilun kiinnostuksen lisääntyminen erityisesti naisten keskuudessa ja naisten halu olla vahvoja, nähtiin positiivisena asiana lajin harrastaja-kehitykselle.

8 CROSSFIT-TOIMINTA SUOMESSA

Tässä luvussa luon katsauksen laajemmin suomalaiseen CrossFit-toimintaan. Seuraavissa kappaleissa katse kohdistuu CrossFit-harrastajiin ja salitoiminnan yksilölliseen rakentumiseen. Lisäksi käsittelem CrossFitin koulutus- ja kilpailutoiminnan organisoitumista.

8.1 Harrastajat

Omaehtoisen harrastamisen kaudella lajin harrastajamäärä oli hyvin marginaalinen ja homogeeninen taustojen osalta. Porin salin alkuvuosien harrastajakuntaa kuvattiin yhtenäiseksi niin iän, sukupuolen kuin aikaisemman liikuntataustansa osalta. Myös muilla paikkakunnilla alkuvuosien kerrottiin olleen lähtökohdiltaan hyvässä fyysisessä kunnossa. Harrastajia arveltiin motivoineen uuden oppiminen ja avoin halu tutustua uuteen lajiin:

”Sillon ku alotti, nii ne jotka tuli alkeiskurssille, nii ne oli tosi kiinnostuneita. Ne oli ite ottanu selvää siitä mitä tää on ja niillä oli ehkä jonkinlaisia käsityksiä siitä ja vois sanoa että suurin osa porukasta oli aika kovassa kunnossa sillo.” (Rantala)

Toiminnan vakiintuessa koettiin harrastajien kirjon laajentuneen. Rantalan ja Rostin mukaan lajin saavutettua vakiintuneen aseman harrastajien keskuudessa eivät aloittelijat olleet yhtä tietoisia CrossFitistä kuin aikaisempina vuosina. Aloittelijoiden osuus kasvoi ja useimmilta puuttui oma aiempi liikunnallinen tausta. Harrastajamäärän kasvamiseen uskottiin olleen vaikutusta sillä, että lajia harrastavat kertoivat eteenpäin nopeista CrossFitin aikaansaamista kehoa muokkaavista vaikutuksista:

”Niitä kyllä sit kiinnostaa, ja niiku kokeilee, jos joku niitten kaveri tai joku kertoo niille, että minkä takia tästä olis heille hyötyä. Ja sitä kun on nähny näitä hyviä tuloksia, esim. tuo mikko tuolla seinällä, nii sitte nämä tämmösen epäilevät, nyt sitte puhutaan vielä populaatiosta 90 prosenttia on vielä tavallaan käymättä.” (Rosti)

Tämän hetken harrastajaa kuvailtiin sanoilla: ”*naiset, nuoret ja liikuntataustaa omaavat*”. Ikäjakaumaltaan harrastajat arvioitiin ennemmin nuoriksi, noin 20–40 -vuotiaiksi, kuin senioreiksi. Sukupuolella nähtiin naisten määrän nousevan miehiä suuremmaksi. Naisten määräksi arviointiin 60–70 prosenttia salin asiakaskunnasta. Aikaisemman liikuntataustan merkitys on vähentynyt, mutta edelleen useimmilla on jonkinlaista liikuntaharrastustaustaa.

”Kyllähän se on pääasiassa sanotaan 20–40 vuotias.”(Markus)

”Perussalilla kävijä on 20–30 vuotias. Meillä on aika vähän semmosia senioritason harrastajia saleilla, ne on hyvin marginaalisessa ryhmässä -- melkein joka salilla on naisia enemmän. Meilläki täällä on ehkä noin 65 prosenttia asiakkaista on naisia.”
(Rantala)

”Sanotaan että 80 prosentilla on taustaa jostaki, onko se sitte ihan nuorena harrastettu laji, jota on vähä pidemmälle viety tai joku että on ensin vuosi pari käyty kuntosalilla, että jonki näköstä taustaa on jollaisella, todella harva on niitä pysty mettästä tulijoita.” (Huttunen)

Harrastajien määrästä Suomessa esitettiin vaihtelevia arvioita. Tarkkaa määrää on vaikea arvioida, koska lajia harrastetaan paljon myös omatoimisesti virallisten salien ulkopuolella. Akonniemi pitää yllä CrossFit-harrastajien käytössä olevaa WodConnect-softapalvelinta, johon rekisteröityneitä käyttäjiä on noin 18 000. Akonniemi arvioi harrastajia kuitenkin olevan enemmän, jopa 25 000. Vainion arvio harrastajista oli maltillisempi noin 15 000.

Nuoresta lajista huolimatta suomalaisista harrastajista on noussut lajille esikuvia, joiden tekemisiä lajin sisällä seurataan vaihtelevasti. Huttusen mukaan erityisesti lajiin vihkiytyneiden harrastajien kerrottiin seuraavan aktiivisesti mediasta, mitä ulkomailla tapahtuu. Lisäksi oman salin edistyneiden harjoittelumetodeja kohtaan osoitetaan kiinnostusta. Salon lisäksi haastateltavat nimesivät seuratuiksi kansallisiksi tähdiksi Jonne Kosken, Mikko Aronpään sekä naisista Emilia Leppäsen. Koski on menestynyt CrossFit Games -urheilija vuodelta 2015. Aronpää sekä Leppänen ovat kouluttautuneita valmentajia, jotka ovat siirtyneet työn perässä Arabiemi-raatteihin paikalliselle CrossFit-salille. Lisäksi urheilusaavutusten ulkopuolisista harrastajista on tullut seurattuja henkilöitä CrossFit-lajin sisällä. Haastateltavat mainitsevat, että CrossFit-aiheisia blogeja ylläpitävät harrastajat ovat seurattuja harrastajien keskuudessa.

Kysyttäessä harrastajien kehityksestä tulevaisuudessa arvelivat haastateltavat, että tulevina vuosina tulee erkaantumaan entistä selkeämmin kaksi polkua: perinteinen tie ja kilpailun tie. Tämän ennakoitiin vaikuttavan myös salien valmennuksen suunnitteluun, jossa arveltiin erkaantuvan huippu-urheilijan ja perusharrastajan polut. Erona poluilla tulee olemaan huippu-urheilussa painottuva kilpailuihin tähtäävä tavoitteellinen valmennuksen ohjelmointi.

8.2 Yksilölliset CrossFit-salit

Tutkimukseni osoittaa, että CrossFit-salien omistajilla on vapaus suunnitella toimintansa yksityiskohtainen rakenne. Salien kerrottiin erottautuvan toisistaan ohjelmoinnin painopisteiden, harjoittelutilan, salin oheispalvelujen ja sosiaalisen median aktiivisuuden osalta. Jokaisen salin todettiin luoneen omannäköisensä toimintatapa. Eroja salien toiminnan rakentumiseen tekevät valmentajien omat urheilutaustat ja mielenkiinnon kohteet. Toisilla nähtiin painottuvan voimaominaisuudet, kun taas osalla voimistelu. Valmentajien käyttäytymisellä nähtiin vaikutus yhteisön luonteen muotoutumiseen salilla. Erilaisuus koettiin positiiviseksi asiaksi lajille, mutta samalla toivottiin jonkinasteisen alastandardin asettamista salin avaamiselle, joka säilyttäisi valmennuksen laadukkuuden tulevaisuudessakin.

”Mun mielestä suomessa kuitenkin ollaan vielä hyvällä tolalla, että se ei millään tavalla lähteny villiintymään vielä.” (Huttunen)

Eroja oli havaittavissa lisäksi salien koossa ja toimintaympäristössä. Henkilökunnan osalta salit eivät ole isoja. Usein salin omistajat ovat ainoat, jotka työllistävät itsensä täysipäiväisesti toiminnalla. Valmentajat työskentelevät osa-aikaisina saleilla. Saleilla työskentelevien tärkeimpänä motiivina mainitaan rakkaus lajia kohtaan. Omistajien sitoutuminen tuo vaihtelua salien aukioloaikoihin. Salien tyyppilliseksi toimintaympäristöksi kuvattiin erikokoisia tyhjiä teollisuusrakennuksia.

Erilaisista salirakenteista huolimatta haastateltavat kokivat, että he eivät koe kilpailevansa keskenään. Haastateltavat kertoivat, että yhteen hiileen puhaltaminen ja lajitietouden levittäminen yhdessä ovat tärkeää lajin tunnettavuuden lisäämiseksi.

”Et kyllä niiku CrossFit-salit, niiku esimerkiks, noitte kilpailumarkkinoiden, se on kaikkien etu et me saahaan ihmisiä liikkeelle niihin ja hyviä uusia juttuja tulee, nii et kaikki jakaa sitä tietoa. Eihän tää niiku olleenkaa lähtis, jos kaikki vetäs vaan omaa köyttä.”
(Rosti)

Yhteistyöstä kertoo lisäksi salien omistajien Facebook -sivustolle perustama omistajien foorumi, joka toimii omistajien välillä tiedottamisen, keskustelun ja tuen hakemisen kanavana. Lajiliiton puuttuessa omistajien keskustelufoorumin kuvattiin tarjoavan alustan keskustella lajin yhteisistä linjauksista ja koordinoinnista.

”Tehdään tiettyjä linjauksia, kun ei oo liitttoo olemassa ja nii asioista pitää kuitenkin jollain tapaa yrittää keskustella ja koordinoida. Ei sillä tietenkään oo minkääläistä päätösvaltaa. Jos puolet saleista tai yli puolet saleista on jotain mieltä niin sit niiku tiedetään ainaki mielipide.” (Akonniemi)

”CrossFitissä käytetään facebookkia hyväksi tosi paljon, siellä on salin omistajien oma ryhmä, siellä voijaan sopia omistajien asioita kilpailuja, kysyä apua.” (Vainio)

”Pääsääntöisesti on sitä, se on sitä yhteenhiileen puhatamista. Ja nii sen mun mielestä pitäs ollakki. Tää on vielä nii pieni yhteisö suomessa vielä, et ei varaa siihen et ruvetaan närppimään toisiamme.” (Rantala)

Tulevaisuudessa haastateltavat näkivät CrossFit-salien toimintaperiaatteiden erkaantumista. Mahdollisena nähtiin, että osa saleista tulee erikoistumaan kilpailuihin tähtäävien harrastajien valmennukseen. Toiminta-alan yleisen kilpailutilanteen kasvun ja salien määrän lisääntymisen enneakoitiin vaikuttavan oheispalvelujen, kuten esimerkiksi solariumin ja tuotemyyntien mukaan tulemisena perinteisen liikuntatoiminnan rinnalle.

8.3 Koulutustoiminta

CrossFitin alkuvuosina salien omistajien kerrottiin kokoontuneen Vierumäellä seminaariin suunnittelemaan lajin harjoittelun suuntaviivoja. Omistajien seminaari oli kuitenkin jäänyt kertaluontoiseksi salien ja omistajien määrän kasvaessa. Nykyisin CrossFit Inc.-yhtiön tarjoamien koulutusten lisäksi valmennustietouden hankkimisesta on haastattelujen perusteella erotettavissa neljä eri kanavaa: 1) lajiliittojen avoimet valmentaja- ja ohjaajakoulutukset, 2) -salien organisoimat kansalliset koulutusseminaarit, 3) salien organisoimat paikalliset koulutusseminaarit ja 4) itsenäinen kouluttautuminen.

Haastateltavat kertoivat hyödyntävänsä ulkopuolisia kouluttajia CrossFit-lajin eri osa-alueilta. Yksi tapa on osallistua kansallistella tasolla lajiliittojen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksiin. Toisena tapana mainittiin salien itse organisoimat koulutusseminaarit, joiden vetäjinä toimivat muiden lajien asiantuntijat tai ansioituneet CrossFit-valmentajat. Koulutusseminaarien osallistumisoikeutta ei rajoitettu, vaan valmentajien lisäksi harrastajilla on mahdollisuus osallistua ja kartuttaa lajitietoutta. Kolmantena salit ylläpitävät osaamistaan tekemällä yhteistyötä paikallisesti eri urheiluseurojen kanssa. Paikallisista urheiluseuroista valmentajien kerrottiin käyvän muun muassa pitämässä tekniikkaopetusta CrossFit-saleilla. Kansallisesti ja paikallisesti koulutusyhteistyötä tehtiin yleisemmin painonnostajien, voimannostajien ja voimistelijoiden kanssa. Neljäntenä koulutuskanavana esiin nousi omaehtoinen valmennustaitojen kehittäminen henkilökohtaisten kiinnostusten mukaan taidoissa, joiden koettiin tuottavan lisäarvoa omalle CrossFit-valmennusosaamiselle. Esimerkiksi nousivat omaehtoinen hakeutuminen muun muassa jooga- tai aikuisvoimistelukurseille.

Lisäksi internetin todettiin olevan käytetty lähde omaehtoiseen kouluttautumiseen. Tämän lisäksi esille nousi, että ulkomaanmatkoilla käydään harjoittelemassa paikallisilla CrossFit-saleilla, joista omaksutaan toimintamalleja omaan tekemiseen.

8.4 Kilpailutoiminta

CrossFitin kilpailutoiminta on kasvanut harrastajien ja salien määrän lisääntyessä. Haastattelujeni mukaan kilpailutoiminta voidaan jakaa kahteen osaan: 1) kansallisiin kovan tason kilpailuihin ja 2) matalamman tason kilpailuihin salin tai tiettyjen salien kesken. Kilpailujen pääasiallisesta organisoimisesta vastaa järjestävä CrossFit-sali. Kilpailujen tuomarointiin ja kilpailupäivän läpiviemiseen kerrottiin osallistuvan vapaaehtoisia järjestävän salin ulkopuolelta. Lisäksi kerrottiin, että sponsorointi on lisännyt rooliaan kansallisen tason kilpailuissa.

Haastateltavieni mukaan ensimmäisen kerran CrossFitissä kilpailtiin Helsingissä vuonna 2010. Lajiliiton puuttuminen on estänyt virallisten Suomen mestaruuskilpailujen järjestämisen, mutta lajin sisälle on kuitenkin rakentunut omat epäviralliset ”SM-kilpailut”. Ensimmäiset epäviralliset SM-kilpailut järjestettiin Porissa vuonna 2012 CrossFit Porin kotisalilla. Kisat olivat ensimmäinen tapahtuma, minne lajin harrastajat ympäri Suomea kerääntyivät yhteen. Kilpailujen kerrottiin nostaneen innostusta ja yhteistyötä salien välillä sekä antaneen mallin kisojen järjestämisen toteuttamisesta. Yhteistyössä salien omistajat sopivat seuraavan vuoden kilpailujen järjestämisestä Tampereella. Vuonna 2013 järjestettiin Winter War -kilpailut Tampereella Reebok CrossFit 33100 -salin organisoimana. Winter War -kilpailut ovat saaneet jatkoa vuosina 2014 ja 2015 ja vakiinnuttaneet asemansa jokavuotuisina kilpailuina. Haastateltavat kertoivat harrastajien mieltävän Winter War -kilpailut SM-arvon tasoiseksi. Haastateltavien mukaan epävirallisen SM-kilpailusarjan rinnalla asemansa vuotuisina kilpailuina ovat vakiinnuttaneet kansallisen tason kovina kilpailuina Karjalan Kovin, Sawotta ja Unboken.

Kansallisen tason kilpailuihin osallistumisoikeuden kerrottiin perustuvan karsintojen tuloksiin. Matalamman tason kilpailuille ominaista oli puolestaan karsintojen puuttuminen ja osallistumisoikeuden rajautuminen mahdollisesti tietyn salin harrastajiin.

Haastateltavat toteavat huomanneensa harrastajien kiinnostuksen kasvaneen kilpailuja kohtaan. Huttunen arvioi, että epävirallisten SM-kilpailujen katsojamäärä on noussut vuoden 2012 150 katsojasta tuhansiin katsojiin Winter War -kilpailusarjan aikana. Rantala kertoo, että Winter War -kilpailun suosion kasvu on näkynyt karsintoihin osallistuvien urheilijoiden määrässä ja kilpailujen oheistoimintojen laajentumisessa.

Kiinnostuksen kasvaessa kilpailuja kohtaan ovat kilpailut siirtyneet saleilta suuremmille urheiluareenoille, joka on mahdollistanut suuremmat katsojamäärät. Winter War -kilpailut ovat siirtyneet vuosien aikana saliympäristöstä Pirkkahallin urheiluareenalle Tampereelle. Karjalan Kivin järjestetään yleisurheiluareenalla ja Helsinki Showdown järjestettiin syksyllä 2015 Helsingin jäähallissa. Kilpailujen todettiin kiinnostavan enenevässä määrin lajin ulkopuolisia harrastajia, jotka tulevat kilpailuihin aistimaan lajin tunnelmaan ja katsomaan sopisiko laji heille.

Taustatekijäksi kasvaneeseen kiinnostukseen kilpailuja kohtaan haastateltavat nimesivät median voiman. Yleisradio on televisioinut koosteen Winter War -kilpailuista kahtena vuotena. CrossFit-lajin marginaaliseen harrastajakuntaan nähden kisoilla kerrotaan olleen hyvät katsojamäärät. Medianäkyvyyden todettiin vievän lajia eteenpäin ja vaikuttavan sponsoreiden kiinnostukseen lähtä mukaan tukemaan lajia. Kilpailut koettiin myös motivoinnin lähteenä harrastajille sekä auttavat CrossFitin profiloitumista ja mieltämistä urheilulajiksi.

Tulevaisuudessa haastateltavat ennakoivat kilpailujen määrän ja eri sarjojen lisääntyvän. Lisäksi ennakoitiin kilpailujen paikkakuntasidonnaisuuden poistuvan ja kilpailujen siirtyvän virtuaaliympäristöön, joka mahdollistaa osallistumisen ilman konkreettista läsnäoloa kilpailupaikalla. Kilpailujen määrän arveltiin kasvavan yhtä aikaa tapahtuvan kilpailujen toimintaympäristön eriytymisen myötä. Lajiharjoittelun eriytyminen harrastajan ja kilpailijan poluksi arveltiin näkyvän harrastajille suunnattujen matalan tason kilpailujen määrän kasvuna.

9 CROSSFIT LIKUNTAMUOTONA

Liikuntalajit pitävät sisällään omat ominaispiirteensä, jotka kuvastavat lajin luonnetta. Haasteltavat kuvailivat CrossFit-liikuntaa seuraavasti:

”Se on hauskaa, haastavaa, kehittävää, koukuttavaa, monipuolista.” (Rantala)

”Intensiivinen, vaihteleva, monipuolinen, toiminnallinen. -- Sit kuitenkin ehkä semmonen mystinen ja kiehtova.” (Huttunen)

”Monipuolinen – koukuttava.” (Vainio)

”On tosi monipuolista – avointa -- kaikki kiinnostunu uudenoppimisest.” (Akonniemi)

”Jännittävää ja haastavaa liikuntaa. Osalle se on urheilua ja osalle se on liikuntaa.”
(Rosti)

Kysyttäessä yksityiskohtaisemmin, mitkä piirteet CrossFitissä korostuvat, nousivat aineistosta esille yhteisöllisyys, tavoitteellinen harjoittelu ja harrastamisen näkyminen salin ulkopuolella elämäntyyliä ja -tavoitteena. Seuraavissa alakappaleissa kuvaan tarkemmin näitä esille tulleita CrossFit-luonteenpiirteitä.

9.1 Sosiaalista hikoilua

”Kun mietin lajia, miksi se tuntuu toimivan, niin täällä on aina se ryhmä ja yhteisö, joka tunnilla niinku tehdään yhdessä, niin se on yks juttu siinä. Et kyl se niiku tietyl tapaa on klisee, sille et tää on niiku toinen perhe, mut et kyl se vaa sillä tapaa osalle tuntuu toimivan.” (Akonniemi)

Yhteisöllisyyden koettiin kuuluvan olennaisena osana CrossFitin harrastamiseen ja lajin suosion taustatekijäksi. CrossFitin kerrottiin yhdistävän harrastajia erilaisista sosiaalisista taustoista ja muodostavan lajin sisälle yhteisön, jossa harrastajat voivat tuntea hyväksyntää. Haastateltavat kuvailivat, että yhteisöllisyyden syntymistä tukevat salien avoin ja kannustava ilma-
piiri. Lisäksi yhteisten harjoitusten jälkeisten tunnelmien jakaminen koettiin merkittäväksi yhteisöllisyyttä edistäväksi tekijäksi. Harjoitukset ovat samanlaisia kaikille ja auttavat näin

samaistumaan kanssaharrastajan tuntemuksiin. CrossFit-yhteisön sosiaalisuutta korostavat haastateltavien näkemykset CrossFitistä enemmän ryhmä- kuin yksilöliikuntana. Ryhmähenki ja ryhmässä liikkuminen nähtiin erikoispiirteinä CrossFitille. Haastateltavat kuvasivat lajia ryhmäliikunnaksi, jossa jokainen tekee omaa yksilöllistä suoritustaan.

”Meillä kaikilla on samankaltaiset tavoitteet koska me treenataan tätä lajia. Mutta meillä on silti tosi erilaiset taustat. Mä en olis tutustunu näihin ihmisiin jos mä en olis ollu tälläsellä salilla. Et et normielämässä ei tulis törmättyä näihin ihmisiin. Yhteisö luo kannustavan ilmapiirin ja samankaltaiset tavoitteet yhdistävät harrastajia. Yhteisön eritasoiset jäsenet motivoivat toisiaan, toisen kehityksen näkeminen ruokkii omaa harjoittelua.” (Akonniemi)

Harrastajien välisen yhteisöllisyyden kerrottiin näkyvän CrossFit-harjoituksissa ja kilpailuissa kanssa harjoittelijoiden sekä kilpailijoiden kannustamisena. Haastatteluissa mainittiin, että oman suorituksen jälkeen aletaan kannustaa muita, jotta he saavat suoritettua harjoituksen loppuun. Lisäksi haastatteluissa esille tulleet ”sankari wodi” -harjoitukset edesmenneiden harrastajien kunniaksi viestivät tiiviistä lajiyhteisöstä. Akonniemen mukaan Suomessa on julkaistu koko CrossFit-yhteisölle ainakin kaksi sankariharjoitusta, jotka tekemällä eri salit voivat osoittaa kunnioitusta toisia harrastajia kohtaan.

Haastateltavat muistuttivat kuitenkin, että harrastajien välisessä yhteistyössä on eroja salien välillä. Jokainen salin omistaja rakentaa omalla käytöksellään yhteisöstä oman näköistään ja sosiaalistaa harrastajia salinsäännöillä osaksi toimintaa:

”Mä oon halunnu luoda itteleni sellanen ilmapiirin, et ku ne tulee salille nii ne sanoo moi ja jos ne näkee et joku tarvii apua tavaroiden laittamisessa nii se laittaa ne ja noin. Sillä ei oo mitään tekemistä hyvien käytötapojen kanssa vaan tapojen kanssa, ja jos joku rupee käyttäytyy erilaila nii se saa kyllä siitä muistutuksen.” (Rantala).

Haastattelut osoittavat, että verkkoympäristöllä ja sosiaalisella medialla on merkittävä rooli yhteisöllisyyden tunteen rakentamisessa. Harrastajat käyttävät omistajien tavoin sosiaalista mediaa viestintäkanavanaan. Harrastajien kerrottiin viestivän omasta CrossFit-harjoittelustaan omassa Facebook-profiilissa ja Instagram-palvelussa julkaisemalla kuvia tekemistään harjoituksista. Osan harrastajista kerrotaan perustaneen omia blogisivustoja, joiden kautta he ovat nousseet seuratuiksi henkilöiksi lajin keskuudessa. Harrastajien jakamien positiivisten harjoi-

tuskokemuksien voi todeta toimivan puskaradion tavoin ilmaisena markkinointikanavana lajille.

Harrastajien keskinäiseen viestintään Facebook-palveluun on perustettu CF-Suomi -ryhmä, joka on suunnattu lajin suomalaisille harrastajille. CrossFit-salit ovat perustaneet omia Facebook -ryhmiä, joissa salin omistajat tiedottavat toiminnasta ja harjoituksista ensisijaisesti salin jäsenille. Harjoitteiden julkaiseminen sosiaalisessa mediassa mahdollistaa omatoimisille harrastajille harjoitusten kopioimisen omaan harjoitteluun:

”Mä oon käyny täällä kotisalilla ja mä teen noita teijän treenejä, mitä me postataan tuolla.” (Markus)

Lisäksi lajin harrastajille on rakennettu WodConnect-verkkopalvelu, jossa palveluun rekisteröityneet harrastajat pääsevät palvelussa seuraamaan ja kommentoimaan toistensa harjoituksia.

9.2 Tavoitteellista ja suorituskeskeistä kuntoliikuntaa

CrossFitin liitettiin haastatteluissa ammattimaisen valmennuksen saatavuus tavallisille kuntoilijoille, lajin harjoituksiin kuuluva suoritusten mittaaminen ja tulosten ylöskirjaaminen. Lajin ideologian mukaisesti harjoittelun rakentuminen systemaattiseen suunnitteluun takaa harrastajille fyysisen kehityksen mahdollisuuden, joka samalla motivoi ja sitouttaa harrastajia lajiin. Harjoittelun rakentaminen nähtiin kokonaisuutena ja tavoitteellisena. Samalla sen koettiin synnyttäneen uudenlaisen urheilijan mallin, jossa urheilijan ominaisuuksien tavoitellaan olevan tasapainossa voiman, kestävyuden ja notkeuden osalta. Haastateltavieni mukaan harrastajan on CrossFitin valmennuksen ja yhteisöllisyyden kautta mahdollista päästä samaistumaan huippu-urheilijoihin:

”Cf:ssä aloittelijoiden on taas helpompi päästä mukaan huippu-urheilijoiden fiilikseen, täällä on valmennus ja harjotellaan kovaa, on helpompi astua tavoitteelliseen urheiluun sisään.” (Vainio)

Ryhmässä tehtävät harjoitukset mahdollistavat itsensä haastamisen ja suorituksen mittaamisen ja vertaamisen toisiin jokaisessa harjoituksessa. Lisäksi jokaisessa harjoituksessa läsnä oleva

valmentaja mahdollistaa henkilökohtaisen palautteen saamisen ja kehittymisen. CrossFit on tuonut tavallisille liikunnan harrastajien saataville ammatillisen valmennustietouden:

”CrossFit tuo ammattivalmennuksen tavallisen ihmisen saataville -- ammattivalmennus on tietenkin saatavilla myös personal training kautta, mutta harvalla on siihen varaa, se on sen verran kallista. Tää on mahdollistanu sen tavalliselle ihmiselle.” (Vainio)

Huippu-urheilun tavoitteellisesta harjoittelusta huolimatta CrossFitin koettiin olevan suurimmalle osalle harrastajista kuntoliikuntaa:

”CrossFit on 90 prosentille kuntoilumuoto ja 10 prosentille se on kilpailumuoto ja sitte promillille se on ammattiurheilua.” (Markus)

CrossFitin tavoitteellisen harjoittelutavan koettiin muuttaneen voimaharjoittelun tavoitteita ulkonäkökeskeisyydestä suoritus- ja tavoitekeskeiseen suuntaan. Ruumiin ulkonäkökeskeisyyden todettiin kuitenkin vaikuttavan yhä taustalla:

”Se ajatusmaailma siitä, et miltä mä näytän on menny siihen, että miten mä toimin. Mikä on fysioterapeutina siistiä, et ruvetaan ajattelee sitä omaa hyvinvointia ja suoritusta enempi sen sijaan, ku et miltä näyttää -- tosin -- että kaikki täällä salilla käy sen takia että näyttäs alasti paremmalta, ja ne jotka väittää muuta nii valahetelee.” (Rantala)

9.3 Elämäntyylin rakentaminen

Kysyttäessä CrossFit-harrastuksen vaikutuksesta salin ulkopuoliseen elämään, totesivat haastateltavat ”kaiken vaikuttavan kaikkeen”. Harrastajien kerrottiin käyttävän vapaa-aikaansa lajitiedon kasvattamiseen ja katsovan muun muassa toisten CrossFit-harrastajien videoita internetistä. Lisäksi haastateltavat korostivat CrossFitin nousemista keskeiseksi arkipäivän puheenaiheeksi.

”Ja sä puhut pelkkää wodia ja metconia ja sun muut kaverit ei ymmärrä helvettiikää mitä sä selvität siinä.” (Rantala)

Harrastuksesta kertominen muille sosiaalisen median Facebook- ja Instagram-tileillä todettiin olevan yleistä. Osa haastateltavista kyseenalaisti harrastajien julkaisut harjoituksen jälkeisistä sosiaalisen median julkaisuista, joissa kuvattiin muun muassa verisiä rakoilla olevia kämme-
niä.

Lisäksi haastateltavat mainitsivat brändättyjen ”jengivaatteiden” käytön. CrossFitin harrastamisen kerrottiin normalisoineen treenivaatteiden käytön salin ulkopuolella. Esille nousi, että harrastajien keskuudessa oli hyvin tavallista lähteä treenivaatteissa ravintolaan ruokailemaan.

CrossFit-harrastuksen koettiin vaikuttavan myös kokonaisvaltaisesti elämäntapoihin. Harrastuksen nähtiin olevan yhteydessä terveellisemmän ruokavalion suosimisena.

”Jengi on lopettanu röökin vedon sen takia ku tuntuu nii pahalta nää harjotukset. On muuttanu ruokavalioo terveellisempään suuntaan.” (Rantala)

Haastateltavat mainitsivat, että uusille harrastajille on tyypillistä kopioida liikestandardeja arkipäivässä, kuten kauppakassien kantamisessa tai sohvan siirtämisessä. Koettiin myös, että fyysiset arkiset askareet otetaan harjoituksen kannalta.

”Jos sä oot esimerkiks jossain puusavotassa ja nostelet puita, nii sä et halluu siihen ketään kaveriks, koska sä halluut tehä hyvän treenin siinä samalla.” (Huttunen)

10 CROSSFITIN ASETTUMINEN SUOMALASEEN LIKUNTAKULTTUURIIN

Tässä luvussa tarkastelen CrossFitä osana Suomen jälkimodernia liikuntakulttuuria. Tutkimukseni perusteella CrossFitin voi tulkita sijoittuvan kuntoliikunnan, kaupallisen liikunnan ja vaihtoehtoliikunnan sektoreihin. Sirosen (1995, 95) perinteisen kilpaurheilun määritelmän piirteitä lajista ei voida tämän tutkimuksen perusteella tunnistaa. Tutkimukseni perusteella CrossFit-toiminta on organisoitunut julkisen sektorin ulkopuolelle ja harrastaminen tapahtuu yksityisomistuksessa olevilla suorituspaikoilla.

Seuraavissa kappaleissa vertaan tutkimusaineistoni tuloksia, CrossFitin yleisen syntyhistorian ja harjoitusfilosofian piirteitä tutkijoiden nykyisen liikuntakulttuurin käsitepohdintoihin. Kappaleissa 10.1 ja 10.2 tarkastelen CrossFitin sisällöllistä asettautumista eriytyneeseen liikuntakulttuuriin. Tämän jälkeen kappaleessa 10.3 käsittelen CrossFitin organisoitumisen sijoittumista eriytyneen liikuntakulttuurin toimijoiden kenttään. Tällä pyrin vastaamaan viimeiseen tutkimuskysymykseeni CrossFitin paikantumisesta suomalaiseen liikuntakulttuuriin.

10.1 Tuotteistettu kuntoliikunta

Tutkimukseni osoittaa CrossFitin esimerkiksi joustavasti tuotteistetusta kuntoilumuodosta, joka muuntuu eri harrastajien lähtökohtiin sopivaksi. Crossfitistä löytyy sekä pehmeän että kovan kuntoliikunnan piirteitä. Pehmeän sektorin mukaisesti crossfitin harrastaminen näkyy terveellisinä elämäntapoina ja harrastamisen vaikutuksina salin ulkopuolisessa elämässä. Kovaan kuntoliikuntaan liitettäviä piirteitä on havaittavissa useita. Aineistoni perusteella harrastamisessa korostuvat tavoitteellisuus, itsensä kehittäminen ja suoritusten mittaaminen. Valmentajien ja harrastajien havaittiin hankkivan aktiivisesti valmennustietoutta sekä lajin sisältä, että ulkopuolelta.

CrossFitin kaupallisuutta painottaa lajin liiketaloudellinen organisoituminen emo- ja tytäryhtiöihin. Kaupalliseen sektoriin kiinnittymistä osoittavat lajin kansainvälisten ja kansallisten kilpailujen siirtyminen urheilustadioneille sekä rahapalkintojen mukaan tuleminen kilpailuihin. Tutkimuksessa esille tulleet lajin elämäntyylipiirteet osoittavat, että harrastamisen lisäksi CrossFitin harrastajat liittävät lajiin fyysisen liikuntasuorituksen lisäksi laajempia elämäntyy-

lillisiä merkityksiä. Liittymällä CrossFit-salin jäseneksi harrastaja voi ostaa itselleen identiteetin ja luoda näin fyysisen liikunnan lisäksi laajempia merkityksiä harrastamiselle.

10.2 Elämäntapaurheilua

Tutkimukseni antaa vahviten viitteitä CrossFitin yhdistymisestä vaihtoehtolajien kategorisoinnista elämäntapaurheiluksi. Aineistoni perusteella lajista ei ole havaittavissa extremeurheilun äärikokemuksien hakemista. Suomalaiseen liikuntatutkimukseen kiinnittyneen nuorisokulttuurisen liikunnan piirteistä CrossFitissä näyttäytyvät liikkeiden kehittäminen uusissa ympäristöissä, virtuaalimaailman hyödyntäminen viestinnässä ja lajin hierarkioiden muodostuminen harrastajien keskuudessa. Aineistoni perusteella CrossFitissä korostuvat kilpailullisuus tavoitteellisuus ja tarkat liikestandardit, jotka on liitetty elämäntapaurheilun piirteisiin, eivätkä ole vahvasti korostuneita nuorisokulttuurisessa liikunnassa. Seuraavaksi tarkastelen CrossFitin yhdistymistä Wheatonin (2004) elämäntapaurheilun ominaispiirteisiin

Elämäntapaurheilun tavoin CrossFit-harjoitusmuoto on syntynyt yhdistämällä perinteisiä liikuntalajeja. Voimistelu ja painonnosto ovat olleet harrastettuja lajeja Suomessa jo 1900-luvun alkupuolella (Kanerva & Tikander 2012, 286; 423) ja kestävyysurheilu on ollut vahva kansallisidentiteetin rakentaja koko 1900-luvun (Piispa 2013). Glassman on perinteiset liikuntamuodot yhdistämällä synnyttänyt uuden nykyisiin tarpeisiin vastaavan harjoittelumuodon, joka tarjoaa omalla harjoitusfilosofiallaan ideologisen vaihtoehdon perinteiselle liikunnalle.

Toiminta on lähtenyt liikkeelle ruohonjuuritasolta, kun Glassman kiinnostui kehittämään pihapiirissä uuden tavan parantaa kuntoa. Suomessa lajin ensimmäisiä harrastajia yhdisti vahva kiinnostus etsiä tietoa uudesta lajista ja kehittää taitojaan. Toimeliaat lajipioneerit levittivät tietoutta vähitellen omassa kaveripiirissä, jossa alkoi muodostua omaehtoisia harrasteyhteisöjä. Tiedon levitessä ja kiinnostuksen kasvaessa lajipioneerit virallistivat toiminnan CrossFit-nimeä kantaviksi saleiksi. CrossFitissä korostuu yhdessä tekemisen merkitys, joka näkyy muun muassa kanssa harrastajien kannustamisena ja vertaisoppimisena taitavimmilta lajin harrastajilta.

Teknologian hyödyntäminen on keskeisessä asemassa CrossFitissä. Lajin toiminta on organisoitunut verkkoympäristöön, jossa painottuvat sosiaalisen median eri sovelluksien, Youtubevideopalvelun ja salien kotisivujen hyödyntäminen. Teknologian kehitys on mahdollistanut

lajin globalisoitumisen ja verkkoyhteisöllä on ollut merkitys, että lajia on alettu harrastaa Suomessa.

CrossFitin harrastamisen voi todeta vaativan rahallisia resursseja. Lajin avoin organisoituminen verkkoympäristöön mahdollistaa omaehtoisen harjoittelun salien ulkopuolella, mutta salilla harjoittelu edellyttää harrastajan maksukykyisyyttä. CrossFit vaatii harrastajilta lisäksi ajallisia resursseja, jotta tavoitteiden saavuttaminen ja kehittyminen lajissa ovat mahdollista.

CrossFitin on liitettävissä yhteisöllisyyttä, joka palvelee harrastajien identiteetin ja elämäntyylin rakentamista. Yhteisöllistä tunnetta kehitetään yhdessä toisten harrastajien keskuudessa. CrossFitissä teknologia palvelee myös yhteisöllisyyden syntymistä ja ylläpitämistä kansallisissa ja globaaleissa verkkoyhteisöissä. Saliyhteisö sekä virtuaalimaailman yhteisöt tarjoavat paikan rakentaa ja ylläpitää niin elämäntyyliä kuin sosiaalista identiteettiä. Yhteisöllisen identiteetin ilmaiseminen voi tapahtua esimerkiksi lajin sanaston käyttämisenä, jaettuina kokemuksina tai yhdessä harjoittelemalla.

CrossFitin ideologia korostaa yhteisöllistä osallistumista ja salin omistajien vapaus organisoida toimintaansa vapaasti viestii lajin institutionalisoitumisen vieroksumisesta. Salin omistaja ja valmentajat tekevät valinnan, millaisen kulttuurin he haluavat rakentaa omalle salilleen. Lajin sisäiset hierarkiat poikkeavat perinteisistä lajeista ja rakentuvat perustuen lajitaitoihin, joiden tunnistaminen on kollektiivista ja oppiminen tapahtuu vertaisoppimisena ja hyödyntää virtuaaliympäristön opasvideoita. Haastattelujeni perusteella taitavat harrastajat ovat arvostettuja ja seurattuja muiden harrastajien keskuudessa. CrossFitin harjoitusten ennalta arvaamattomuus korostaa luovaa elämäntapalajeille ominaista harrastamista. Elämäntapalajeihin liitettävä hauskuus näkyy vapautena yhdistellä liikkeitä kekseliäästi ja kokeilla omia ruumiillisia rajojaan.

CrossFitin kaupallistumisen ja suosion kasvamisen voi todeta heikentäneen lajin vastakulttuuriluonnetta ja lajin tulleen enemmän osaksi valtavirtaliikuntaa. Kaupallistumisen mukana lajin autenttiset alakulttuuripiirteet ovat vaarassa kadota, mutta CrossFitissä toiminnan vapaus ei pakota ketään lähtemään mukaan markkinaehtoiseen toimintaan, vaan lajia voi harjoittaa yhä ”autotali” -salitoimintana alkuperäiskulttuuria säilyttäen. Suomessa toimintaa organisoivat tiivis, pieni ja aktiivinen harrastajajoukko, joka yhteistyöllä pyrkii kehittämään lajia ja kilpailutoimintaa ja lisäämään lajin arvostusta.

Tutkimukseni perusteella lajin harrastaminen painottuu länsimaihin. Harrastajien ei voi todeta olevan sukupuolisesti painottunutta, vaan harrastajista löytyy niin miehiä kuin naisia. Suomessa harrastamisessa on viitteitä naisten suuresta harrastajamäärästä, joka on poikkeavaa vaihtoehtolajeihin perinteisesti liitettävästä maskuliinisuudesta. Harjoittelun yhteisöllisyydestä huolimatta harrastamisessa korostui yksilöllinen harrastaminen, joka mahdollistaa lajin soveltuvuuden ikään ja sukupuoleen katsomatta. Yksilöllistä harrastamista painottavat lisäksi CrossFitin kuuluva tavoitteellinen harjoittelu, jossa tavoitellaan henkilökohtaista kehitystä.

Elämäntapaurheilulle ominaisesti CrossFitissä ei korosteta riskien ottamista ja kontaktien ottamista toisiin harrastajiin. Elämäntapaurheilun piirteiden mukaisesti CrossFit-saleja perustetaan perinteiselle liikunnalle poikkeaviin paikkoihin, kuten vanhoihin tehdashalleihin. Omaehtoisessa harrastamisessa hyödynnetään omaa pihapiiriä ja autotallia. CrossFit on rakentanut omanlaisensa kilpailujärjestelmän virtuaaliympäristöön ja vienyt harjoittelun uusiin tiloihin.

Kilpaurheiluna CrossFit poikkeaa perinteisestä kilpaurheilun käsityksestä. CrossFit kilpailujen karsintoihin osallistuminen on kaikille avointa eikä vaadi sitoutumista viralliseen salitoimintaan tai perinteisiin kilpailuihin liitettävän lisenssin hankkimista. Perinteisistä lajeista poiketen kilpailuja organisoidaan suurelta osin virtuaaliympäristössä. Vaikka kilpailullisuus ja tavoitteellinen harjoittelu kuuluvat CrossFit-kulttuuriin, niin pääpaino on aina yhdessä tekemisessä ja toisten kannustamisessa kilpailutilanteessakin.

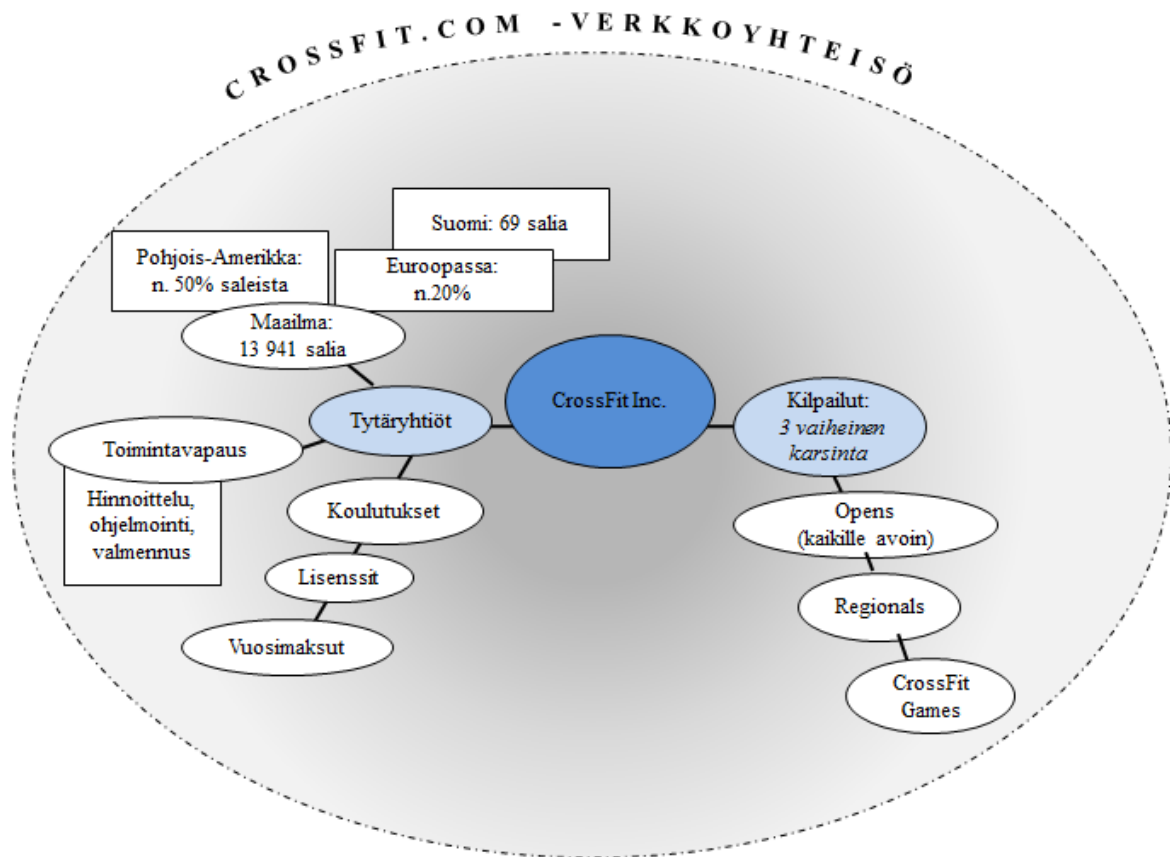
Elämäntapaurheiluun liittyvä kaupallistuminen on havaittavissa CrossFitissä. Kansainvälisen kilpailutoiminnan kytkeytyminen osaksi Reebok-yrityksen toimintaa ja Suomessa sponsoinnin lisääntyminen kansallisen tason isoimmissa kilpailuissa osoittaa lajin elämäntapaurheilun kaupallistumisen piirteitä. Lisäksi CrossFitin kilpaurheilijat edustavat kilpailutilanteessa omaa itseään ja salia, eivätkä koko kansakuntaa kuten perinteisten lajien urheilijat.

10.3 Reaali- ja virtuaalimaailman liikuntaorganisaatio

Tutkimukseni osoittaa CrossFitistä löytyvän monitasoista organisoitumista reaali- ja virtuaalimaailmassa. Reaalimaailmassa CrossFit organisoituu osaksi yksityistä liikuntasektoria ja neljännen sektorin omaehtoista liikunnan harrastamista. Virtuaalimaailmassa organisoituminen on liitettävissä osaksi tutkijoiden määrittämää viidettä, virtuaalisektoria.

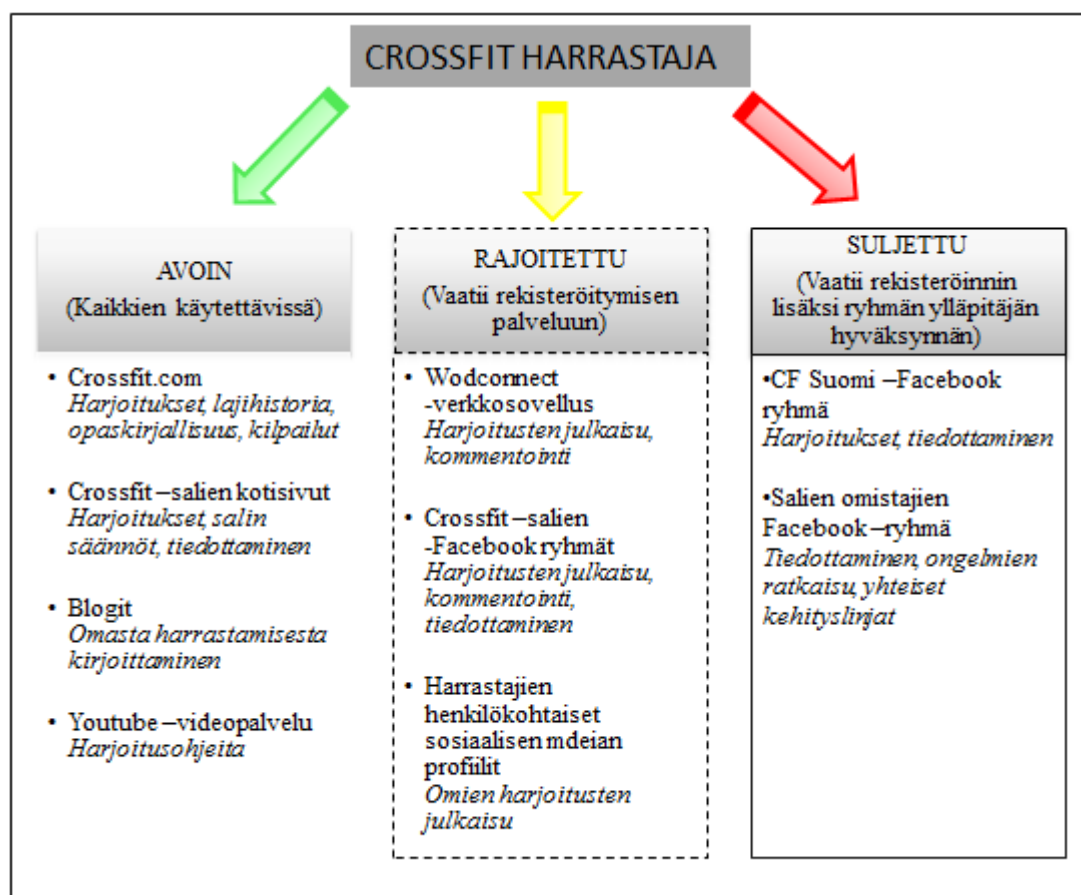
Virallisesti toimintaa harjoitetaan lisensoiduilla CrossFit Inc.-yhtiön saleilla, joissa salin valmentajat vastaavat valmennuksen suunnittelusta ja liikuntapalvelun tuottamisesta. Ensimmäi-

sen tason valmennuskoulutuksen suorittaneilla on lisenssimaksua vastaan oikeus käyttää CrossFit-brändin nimeä, jonka alaisuudessa salit saavat vapauden rakentaa toiminnastaan oman näköistä. (kuvio 6.)



KUVIO 6. CrossFit-toiminnan organisoituminen.

Epävirallisesti CrossFit organisoituu virtuaaliympäristöön. Kansainvälinen CrossFit Inc.-yhtiö ylläpitää crossfit.com -verkkosivustoa, jonka sisältö tarjoaa kaikille avoimen ja rajattoman lajitiedon hankkimisen. Suomessa aktiiviset toimijat ovat synnyttäneet omaehtoisesti CrossFitin ympärille virtuaaliorganisaation, joka toimii yhteisen kattojärjestön ja lajiliiton roolissa (kuvio 7). Virtuaaliympäristöä käytetään hyväksi muun muassa yhteydenpidossa, lajitaito-oppaana ja kilpailujen organisointialustana. Verkkoon muodostuneet lajiyhteisöt mahdollistavat tiiviin yhteydenpidon harrastajiin.



KUVIO 7. CrossFitin virtuaaliorganisaatio Suomessa.

Lisäksi CrossFitistä on havaittavissa omaehtoista organisoitumista esimerkiksi kaveripiirissä ja työyhteisöissä. CrossFitin avoin virtuaalimaailman organisoituminen mahdollistaa lajitiedon hankkimisen ja sen hyödyntämisen omaehtoisessa harjoittelussa virallisten CrossFit-salien ulkopuolella.

11 POHDINTA

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää, miten CrossFit on rantautunut ja organisoitunut Suomessa, millainen liikuntalaji CrossFit on luonteeltaan ja miten CrossFit asettuu suomalaiseen jälkimoderniin liikuntakulttuuriin. Tutkimus oli luonteeltaan liikuntasosiologian perustutkimus, jonka tarkoituksena oli tuottaa uutta tietoa ennen tutkimattomasta liikuntakulttuurin ilmiöstä. Tutkimus toteutettiin laadullisena tapaustutkimuksena, jossa tarkastelu kohdistui Suomessa toimiviin CrossFit Inc.-yhtiön lisensoimien salien toimintaan. Tutkimuksen aineisto muodostui kuudesta CrossFit-lajipioneerin teemahaastattelusta sekä satunnaisista lehtiartikkeleista ja CrossFit-salien verkkosivuilla julkaistusta lajihistoriasta. Tutkimuksessa CrossFitä lähestyttiin sosiologisesta näkökulmasta liikuntalajina kansallisen liikuntakulttuurin kontekstissa. Tuloksia peilattiin liikuntakulttuurin käsitteelliseen aiempaan tutkimukseen.

CrossFit-lajin rantautumisen taustalla voi havaita vaikuttaneen yhteiskunnan kansainvälistymisen, teknologian kehityksen, median vaikutuksen, aktiiviset toimijat, liikunnan tuotteistumisen ja arvojen muutoksen. Uusille vaihtolajeille ominaisesti kansainvälisen median tiedonvälitys ja teknologian kehitys ovat olleet lähtölaukaukset toiminnalle (Tolonen & Itkonen 2012). Lisäksi lumilautailun (Hänninen 2012) ja bleidauksen (Tolonen & Itkonen 2012) tavoin toimeliaat harrastajat ovat olleet avaintekijät toiminnan käynnistämiseksi ja kehittämiseksi. Teknologian myötä kehittynyt internet on välittänyt globaalista CrossFit-liikunnasta ensimmäiset vaikutteet Suomeen. CrossFitistä kiinnostuneet aktiiviset toimijat ovat omaehtoisesti kartuttaneet lajitietämystään ja kiinnostuksen kasvettua omassa lähipiirissä aloittaneet organisoimaan toimintaa virallisena CrossFit-salitoimintana. Kiinnostuksen lisääntymisen taustalta voi tunnistaa yleisen yhteiskunnan arvojen muutoksen kohti myönteistä suhtautumista kaupalliseen liikuntaan ja kiinnostuksen uusiin liikuntamuotoihin. Ihmisten lisääntynyt kiinnostuksen kasvu hyvinvointiin ja uusien vaihtoehtoisten lajien kokeileminen perinteisten liikuntalajien sijaan voidaan nähdä vaikuttaneen CrossFitin harrastamisen suosion kasvuun Suomessa.

Tutkimukseni osoittaa CrossFitin esimerkiksi joustavasti tuotteistetusta kuntoilu muodosta, joka muuntuu eri harrastajien lähtökohtiin sopivaksi. CrossFit Inc.-emoyhtiön tytäryhtiöille antama toiminnan vapaus mahdollistaa nopean reagoinnin ja notkean mukautumisen vastaamaan paikallisiin harrastajien tarpeisiin. CrossFitistä aistittava lajin sisäinen eriytyminen kun-

to- ja kilpaurheilijoihin viestii lajin halukkuudesta vastata harrastajien muuttuvaan kysyntään. Joustava organisaatorakenne mahdollistaa CrossFit-salien mukautumisen harrastajien muuttuviin tarpeisiin ja kehittämään toimintaansa harrastajien kehityksen tahdissa. Toisaalta toiminnan vapaus antaa mahdollisuuden säilyttää lajin autenttisen alkuperäiskulttuurin markkinaehtoisena kulttuurin ulkopuolella.

CrossFit vastaa jälkimodernin aikakauden kansalaisten tarpeisiin tarjoamalla salien omistajille ja harrastajille uudenlaisia yhteisöllisyyden kokemuksia, jotka mahdollistavat yksilöllisen identiteetin ja elämäntyylin rakentamisen. CrossFitin voi tulkita Maffesolin (1996) heimo-yhteisöksi, jonka jäsenet jakavat harrastamisen yhteisenä kiinnostuksen kohteena ja harrastamisen rinnalla kanssakäymisellä ja sosiaalisella vuorovaikutuksella on suuri merkitys toiminnassa. Salien omistajat päättävät viime kädessä oman suhteen alkuperäiskulttuuriin ja muodostavat oman näköisensä CrossFit-kulttuurin salilleen. Salin omistaja ja valmentajat tekevät valinnan, millaisen kulttuurin he haluavat rakentaa omalle salilleen. Tämä mahdollistaa yksilöllisen erottautumisen ja jälkimodernin ajan identiteetin rakentamisen. Harrastajille CrossFit puolestaan mahdollistaa erottautua ja käyttää liikuntamuotoa oman ainutlaatuisen identiteetin rakentamisen välineenä. CrossFit tarjoaa mahdollisuuden tavoitteelliseen harjoitteluun yksin, mutta osana tiivistä yhteisöä, jossa on mahdollista ylläpitää omaa identiteettiään. Samalla CrossFit-yhteisö edustaa jälkimodernin ajan uudenlaista yhteisön muodostumista, joka on noussut korvaamaan perinteisen sukulaissuhteeseen perustuvan perheyhteisön.

Ulospäin CrossFit-lajikulttuuri näyttäytyy yhtenäisenä, mutta sisäisesti lajikulttuuri on jakautunut ja jokainen sali on omistajansa näköinen oma jälkimodernin ajan heimo. CrossFit-yhteisö on näin yhtä aikaa tiivis kansallinen ja globaaliyhteisö, mutta paikallisesti yksilöllinen ja muista CrossFit-toimijoista erottautuva. Lajin yhtenäistä kulttuuria auttavat säilymään lajikulttuurin tuottaminen ja ylläpitäminen määrättyjen lajistandardien, lajisanaston ja kilpailu- ja koulutusjärjestelmän kautta.

Kaukaisimpina taustatekijöinä CrossFitin rantautumisesta suomalaisen liikuntakulttuuriin voi havaita Itkosen (1996) vakiintumiseen vaikuttavat taloudelliset, sosiaaliset ja kulttuuriset pääomat. Taloudellisesti harrastajien maksukykyisyys on ratkaissut lajin kasvamisen. Sosiaalisina tekijöinä verkostoituminen kansainvälisten toimijoiden kanssa on edistänyt tiedon hankkimista ja on vauhdittanut toiminnan kehittymistä. Ensimmäisinä toiminnan vuosina kansainvälistä tietoa hankittiin internetistä, mutta myöhemmin omistajat ovat käyneet hakemassa oppia jo perustetuilta CrossFit-saleilta. Kulttuurisena pääomana CrossFitin valikoitumisesta suoma-

laisten harrastukseksi voi todeta vaikuttaneen lajin yhtäläisyydet suomalaisen liikuntakulttuurin perinteisiin lajeihin voimannostoon, voimisteluun ja kestävyysurheiluun. Samoin kuin aikidon kohdalla (Levy 2006) aiempi lajitietämys kulttuurisena pääomana on mahdollistanut lajin nopean omaksumisen osaksi liikuntakulttuuria.

Kaikkiaan CrossFit on tuonut suomalaiseen liikuntakulttuuriin mukaan oman lajikulttuurinsa, joka korostaa tavoitteellista harjoittelua ja yhteisöön kuulumisen kokemuksia. Lajikulttuurille ominaista ovat valmentajien läsnäolo harjoituksissa ja vertaisoppiminen taitavimmilta harrastajilta. CrossFitin voi näin todeta tuoneen uudenlaisen yhteisön osaksi suomalaista liikuntakulttuuria ja vaihtoehdon perinteisille liikuntalajeille.

Vielä merkittävämpänä CrossFit on tuonut uuden tavan käyttää hyödyksi virtuaalimaailmaa toiminnan organisoinnin jatkumona ja yhteisöllisyyden tunteen ylläpitäjänä. CrossFit-kulttuuria tuotetaan ja ylläpidetään merkittävässä määrin virtuaaliyhteisöissä. CrossFitin avoin lajitiedon jakaminen ja verkkoyhteisö antavat lajin omatoimisille harrastajille mahdollisuuden harjoitella salitoiminnan ulkopuolella ja siitä huolimatta tunteen kuulua osaksi yhteisöä. Virtuaaliympäristön keskustelupalstat tarjoavat harrastajien maantieteellisestä sijainnista riippumatta yhteisten kokemusten jakamisen paikan. Verkkoyhteisö mahdollistaa näin asuinpaikkaa vaihtavalle tai työn perässä liikkuvalla jälkimodernin ajan yksilölle ajattoman ja paikkaan sitoutumattoman pysyvän kiinnittymispaikan toisiin saman henkisiin ihmisiin.

Tutkimukseni viestii laajemmasta liikuntakentän toimintakulttuurin muutoksesta ja osoittaa perinteisen kasvokkain tapahtuvan vuorovaikutuksen ja lajitaitojen oppimisen korvautuvan virtuaaliympäristöllä. Havainto vahvistaa tutkijoiden käsitystä viidennen, virtuaalisen, liikunnan toimintasektorin muodostumisesta. Tutkimuksessa esille tullut CrossFit-salien ja valtavirtalajien välillä tapahtunut vuorovaikutus lajitaitojen kehittämiseksi antaa viitteitä Itkosen (2015b) ennakoimasta liikuntakulttuuriin siirtymisestä eriytymisen kaudelta verkostoitumisen kauteen. CrossFit-toimijoiden aktiivisuus ja avoin kiinnostus uudenoppiseen myös oman lajin ulkopuolelta on virittänyt uudenlaista yhteistyötä kaupallisen ja kolmannen sektorin toimijoiden välille. Tulevaisuudessa harrastajien moninaistuviin tarpeisiin vastaaminen tulee edellyttämään liikuntakentän toimijoilta katseiden kääntämistä oman lajin ulkopuolelle ja ottaa oppia ennakkoluulottomasti sukulaislajeilta sekä uudistaa reaali maailman toimitapoja kohti virtuaalimaailmaa muodostaakseen tiiviin yhteyden harrastajiin. Lisäksi virtuaalimaailman liikuntatarjonnan lisääntymisen voi olettaa kasvattavan liikuntakentän omaehtoisen harrastamisen sektorin osuutta. Verkossa saatavilla oleva tieto mahdollistaa esimerkiksi tiedon hankkimisen

kaveriporukoille, joka harrastamalla lajia omaehtoisesti virallisten instituutioiden ulkopuolella lisää liikuntakentän toimijoiden eriytymistä.

Tutkimukseni ei mahdollista tulkintoja CrossFitin ja suomalaisen liikuntakulttuurin välillä tapahtuneesta hyväksynnästä tai torjunnasta. CrossFit on ollut virallisesti harrastettu liikuntamuoto vuodesta 2007 lähtien ja sitä harrastaa suomalaisista hyvin marginaalinen osa, alle joka kymmenes. Nuoren iän ja marginaalisen harrastajajoukon seurauksena lajin näkyvät vaikutukset suomalaiseen liikuntakulttuuriin on vaikeasti nähtävissä. Kiintymisestä suomalaiseen liikuntakulttuuriin viestivät kuitenkin salien määrän ja kilpailutoiminnan lisääntyminen. Jää nähtäväksi, kuinka lajitietämys välittyi tuleville sukupolville ja tuleeko laji säilyttämään asemansa liikuntakulttuurissa.

Tutkimukseni perusteella CrossFitin leviämisessä on havaittavissa Nurmen ja Itkosen (2010) tutkiman hiphop-kulttuurin tavoin kaksi reittiä. CrossFitin varhaisen leviämisen voi todeta tapahtuneen epävirallisesti internetin kautta ja myöhemmin virallista reittiä pitkin uusien omistajien hakiessa oppia jo perustetuilta CrossFit-saleilta. CrossFitin lajipioneerit Salon ja Kangasniemen voi nimetä ”akkulturaatioagenteiksi”, jotka ovat hakeneet tietoa ulkomailta, omaksuneet sen omanlaisekseen ja rakentaneet suomalaista CrossFit-kulttuuria omien tulkintojen pohjalta. Jo ennen Salon ja Kangasniemen kansainvälisiä kontakteja CrossFitissä on tapahtunut toisen käden kulttuurin siirtoa ainakin internetin crossfi.com -sivustolta ja lehtikirjoituksista. Myöhemmin tietoa CrossFit-kulttuurista ovat välittäneet harrastajat sosiaalisessa mediassa, CrossFit-salit kotisivuillaan sekä CrossFitistä julkaistu suomenkielinen kirja (Murphy 2013).

Tutkimukseni perusteella voidaan todeta, että suomalaisen liikuntakulttuurin ja CrossFitin välillä on tapahtunut molemminpuolista kulttuuripiirteiden omaksuntaa. Donnellyn (1990) esittämä uuden tulokkaan vaikutus valtakulttuurin muuttumiseen on havaittavissa CrossFitin ja muun kaupallisen kuntokeskustoiminnan välillä. CrossFit-salien tarjoamien palveluiden määrä on kasvanut vuosien aikana. Kuntokeskuksien tarjoamat oheispalvelut ovat rantautuneet osalle CrossFit-saleista ja alkuperäinen askeettinen harjoitteluympäristö on alkanut muistuttaa kuntokeskuksia. Laji on tuonut uuden tavan yhdistää perinteisiä voima-, kestävyys- ja voimisteluharjoitteita, joka aiheutti toiminnan alkuvuosina uusille lajeille ominaista toiminnan kyseenalaistamista. Valtavirta lajien edustajat ovat kyseenalaistaneet harjoittelumetodit ja kaupallisilla saleilla äänekästä ja uudenlaista harjoittelua on katsottu vieroksuena.

Lisäksi tutkimukseni vahvistaa tutkijoiden aikaisempia käsityksiä vaihtoehtoisten liikunta-
muotojen piirteistä, jotka korostavat lajien potentiaalisina kehittäjinä ruohonjuuritason toimi-
joita, tiedonhankinnan painottumista virtuaaliympäristöön, toimintaverkoston kansainvälistä
vuorovaikutusta, tilojen luovaa määrittelyä ja vertaisoppimista (Harinen ym. 2015; Rannikko
& Liikanen 2013). Tutkimus vahvistaa havaintoa yksityisen palvelusektorin kasvusta ja lii-
kunnan kaupallisuuden lisääntymisestä (Laine 2015). CrossFit-lisenssin hankkimalla toimijat
hankkivat paikkansa liikuntakulttuurissa ja erottautuvat näin muista kaupallisista toimijoista.
Tutkimukseni perusteella CrossFit voidaan nimetä yksityisen sektorin edellä kävijäksi (Bour-
dieu 1985), joka on onnistunut ottamaan paikkansa kentän valtataisteluissa uudistamalla van-
hat liikuntalajit vastaamaan nykyisiin tarpeisiin.

Tutkimuksen tuloksista hyötyvät niin tieteellinen yhteisö, liikuntakentän toimijat kuin Cross-
Fit-harrastajat sekä nykyiset ja aloittelevat CrossFit-saliyrittäjät. Tutkimus on lisännyt tietoi-
suutta virtuaaliympäristön moninaisesta hyödyntämisestä harjoitus- ja kilpailutoiminnan or-
ganisoinnissa. Tutkijoille tutkimus on tarjonnut vahvistusta vaihtoehtoliikunnan käsitepoh-
dintoihin ja lisännyt ymmärrystä liikuntatoiminnan organisoitumisen ja liikunnan kokonais-
valtaisesta merkityksestä jälkimodernin aikakauden harrastajille. Tutkimus vastasi lisäksi lii-
kunnan yrityssectän tutkimustarpeeseen (Laine 2015) lisäämällä ymmärrystä pienyrittäjien
toiminnasta osana yksityisiä liikuntapalveluita. Yrityssectälle tutkimus antaa pohtimisen ai-
heita virtuaaliympäristön hyväksi käyttämisestä toiminnassa ja yhteistyön tekemisestä eri lii-
kuntasektorien toimijoiden kanssa palvelukseen asiakkaitaan paremmin. Poliittisille päättäjil-
le tutkimuksen tulokset kertovat liikuntakentän eriytymisestä ja viestivät uudenlaisesta resurs-
sien kohdentamisen tarpeesta. Yksilöllisen omaehtoisen liikunnan tukeminen edellyttää julki-
selta sektorilta liikuntapaikkarakentamista, jolla se voi mahdollistaa sosio-ekonomisesti huo-
nomassa asemassa olevien kansalaisten liikunnan harrastamisen maksullisten liikuntayhteisö-
jen ulkopuolella. Tukemalla liikunnan siirtymistä virtuaaliympäristöön päättäjät voivat mah-
dollistaa harrastamisen maksukyvyistä riippumatta ja lisätä kansalaisten liikunta-aktiivisuutta.

11.1 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Tieteellisen tutkimuksen lähtökohtana on luotettavan ja pätevän tiedon esittäminen. Tutkimuksen luotettavuuden arviointiin on vakiintunut validiteetin ja reliabiliteetin käsitteet, joista reliabiliteetilla viitataan tutkimuksen toistettavuuteen ja validiteetilla tutkimusmenetelmien soveltuvuuteen tutkia tutkimuskohdetta. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Käsitteet ovat syntyneet alun perin kvantitatiivisen eli määrää mittaavan tutkimuksen tarpeisiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136; Eskola & Suoranta 2008, 208, 212). Laadullisen tutkimuksen kohteena on kuitenkin ihminen tai kulttuuri, joiden luonteen ainutlaatuisuus on saanut tutkijat kyseenalaistamaan perinteisten luotettavuuden mittareiden soveltuvuutta luotettavuuden arviointiin (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Arvioinnin haasteellisuus on synnyttänyt useita tulkintoja laadullisen tutkimuksen arviointiin ja mitään yksiselitteistä ohjetta ei ole olemassa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140).

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden tarkastelu kulminoituu tutkimusprosessin luotettavuuden arviointiin. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija toimii valintojen tekijänä, joka tekee tutkijasta keskeisen tutkimusvälineen, jonka toiminnan luotettavuutta tulee tarkastella. Tutkijan on pohdittava ja otettava kantaa omiin valintoihinsa koko tutkimusprosessin ajalta. (Eskola & Suoranta 1998, 209, 211.) Tutkijan toimintaa tarkasteltaessa esiin nousevat kysymykset tutkimuksen objektiivisuudesta ja puolueettomuudesta. Mikään tutkimus ei voi olla kuitenkaan täysin puolueeton, koska tutkija on oman tutkimusasetelman luoja ja tulkitsija, jonka seurauksena yksilölliset tekijät vaikuttavat valintoihin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 135).

Tämän tutkimuksen luotettavuutta olen pyrkinyt parantamaan tarkalla tutkimusprosessin kuvauksella. Selvittämällä lukijalle ajautumiseni tutkimuskohteen pariin ja oman suhteeni tutkimuskohteeseen olen tehnyt lukijat tietoiseksi omasta subjektiivisesta vaikutuksestani tutkimukseen. Tutkimusmenetelmien ja toteutuksen yksityiskohtaisella kuvaamisella olen tehnyt omasta toiminnastani läpinäkyvää ja antanut lukijoille mahdollisuuden arvioida tutkimustani kriittisesti. Haastateltavien valitseminen lumipallo- ja saturaatio-otannalla vahvistavat sen, että en ole mielivaltaisesti valinnut tutkimusjoukkoani ja vaikuttanut subjektiivisella valinnalla tutkimuksen tuloksiin. Tutkimuksen sisällön järjestämisessä olen tavoitellut johdonmukaisuutta kasvattaen lukijan ymmärrystä asteittain tutkimuksen tulosten ymmärtämiseksi ja samalla valaisemaan oman ajattelun kehittymistä luotettavana tutkijana.

Liian läheinen suhde tutkimuskohteeseen voi olla riski objektiivisuuden säilyttämiselle, jos tutkija pitää liian tiukasti kiinni omista ennakko-oletuksista (Hirsjärvi & Hurme 2000 18, 23). Omat ennakko-oletukset olen pyrkinyt poistamaan tekemällä tulkintoja aiempaa tutkimustietoon pohjautuen ja muodostamalla tutkimuskysymykset ilman hypoteesi-muotoja. Koen, että luontaisella kiinnostuksellani CrossFit-lajia kohtaan on ollut myönteinen vaikutus tutkimukseen. Halusin lisätä omaa ymmärrystäni lajia kohtaan, joka motivoi perehtymään kattavasti tutkimuskohteeseen ja koen, että pystyin tulkitsemaan tutkimuskohdetta laaja-alaisena ilmiönä liikuntakulttuurin kontekstissa. Haastateltavien puhe ja käyttämät ilmaisut avautuivat paremmin oman esiymmärrykseni kautta, joka teki haastattelutilanteista sulavia ja auttoi yhdistelemään asiakokonaisuuksia. Esiymmärrykseni auttoi ymmärtämään haastateltavien kielen merkitysrakenteita ja tulkitsemaan haastateltavien ajatusmaailmaa.

Tutkimuksen sisäisen validiteetin parantamisen olen huomionut perustelemalla teoreettis-filosofisten valintojen sopivuutta tutkimuskohteeseeni (Eskola & Suoranta 1998, 214). Johdonmukaisella sisällön järjestyksellä edeten teoreettisesta viitekehyksestä tutkimuskohteeseen olen pyrkinyt luomaan sopusoinnun asiakokonaisuuksien välille ja ilmaisen lukijalle raamit, joiden rajoissa tulkintani ovat rakentuneet. Suoria sitaatteja käyttämällä haastatteluaineistosta olen parantanut ulkopuolisten lukijoiden oman tulkinnan muodostamista tutkimuskohteesta. Näin toimien olen antanut lukijalle mahdollisuuden tarkastella tulkintojeni totuudenmukaisuutta.

Haastatteluaineiston luotettavuutta parantavat hyvä haastattelurunko, tekninen välineistö ja aineiston mahdollisimman nopea käsittely (Hirsjärvi & Hurme 2000, 184–185). Esihaastattelun toteutus paransi haastattelurungon sopivuutta. Esiymmärrys tutkimuskohteesta ja perehtyminen tutkimuksen keskeisiin käsitteisiin auttoivat teemojen ja kysymyksien asettelussa. Haastattelujen tallentaminen asianmukaisella nauhurilla mahdollisti keskeisempien esille tulneiden asioiden ylöskirjaamiseen, jotka auttoivat nostamaan oleellimmat asiat esille litteroidusta aineistosta.

Tutkimuksen ulkoisessa validiteetissa kuvata tutkimuskohde juuri sellaisena kuin se on, esiintyi vaihtelevuutta eri tutkimuskysymyksien kohdalla (Eskola & Suoranta 1998, 214; Hirsjärvi & Hurme 2000, 198). Teemahaastattelut tiedonkeruumenetelmänä osoittautuivat toimiviksi selvittää CrossFitin rantautumista ja organisoitumista Suomessa, joiden osalta ulkoinen validius voidaan tulkita hyväksi. CrossFit-lajin luonteen kuvauksista välittyvät haastateltujen subjektiivinen kokemusmaailma, jonka vuoksi olen pyrkinyt varovaisiin tulkintoihin CrossFit-

lajin luonteesta. Totuudenmukaisempi lajin luonteen kuvaaminen vaatisi muita tutkimusmenetelmiä ja laajempaa otosta, eikä silloinkaan saavutettaisi täydellistä totuutta, koska laadullisen tutkimuksen luonteen mukaisesti totuuksia on yhtä paljon kuin tutkittavia (Hirsjärvi & Hurme 2000, 17-18). Tutkimukseni tulokset edustavat tutkimusjoukkoni näkemystä CrossFitistä.

Katsoessani matkaani tutkijana taaksepäin tunnistan kehityskohteita tehdyistä ratkaisuistani. Kokemattomuuteni tutkijana näkyi kykenemättömyytenä pitää haastattelut tutkimuskontekstissa, joka näkyi pitkinä haastattelujen kestoina. Jos lähtisin uusimaan tutkimusta välttäisin kysymyksiä CrossFit-lajin harjoitusmetodien liian yksittäisistä kuvauksista. Tutkimuksen luotettavuutta olisi voitu parantaa, jos aineiston keräämiseen olisi käytetty rinnakkaisia tutkimusmetodeja. Havainnoinnin hyödyntäminen ja laajempi tutkimusjoukko olisivat lisänneet tulkintojen luotettavuutta CrossFit-lajin luonteesta. Sähköinen kyselylomake kaikille Suomen CrossFit-salien perustajille antaisi kattavamman otoksen salien perustajien taustoista ja toiminnan organisoitumisesta. Pitäen mielessä pro gradu -tutkielman vaatimukset tutkimusmenetelmäni olivat tarkoituksenmukaiset. Opinnäytetyössä laajan aineiston kerääminen ja useiden rinnakkaisten metodien käyttö olisivat asettaneet haasteen kokonaisuuden haltuun ottamiselle työn aikaraameissa, joka todennäköisesti olisi heikentänyt ymmärrettävän kokonaisuuden luomista.

Tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa tulee muistaa laadullisen tutkimuksen ihmistutkimuksen luonne. Sosiologian tutkima yhteiskunnan kenttä on jatkuvasti uusiutuvaa ja ihmisten tekemää, jossa jokainen yksilö muodostaa oman kokemusmaailmansa perusteella oman näkemyksen elämismaailman ilmiöistä. CrossFitin rantautuminen ja organisointi ovat historiassa tapahtuneita, mutta lajin luonne ja kiinnittyminen liikuntakulttuuri elää joka hetki. Tutkimuksen loppuun saattaminen lyhyemmässä aikataulussa haastattelujen jälkeen olisi parantanut tulosten ajankohtaisuutta. Parhaani mukaan olen pyrkinyt kuvaamaan CrossFitä osana suomalaista liikuntakulttuuria tämän hetkisen tieteellisen ymmärryksen ja käsitteiden raameissa.

11.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen tulokset voivat olla uskottavia vain suorittamalla tutkimus noudattaen hyvää tieteellistä käytäntöä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Arkielämässä eettisyys nähdään hyvänä ja pahana, sallittuna ja kiellettyä. Tutkimuksessa eettisyys kohdistuu tiedon hankinnan ja julkistamisen valintoihin, joiden tulee olla yleisesti hyväksytyjä tiedeyhteisössä. (Hirsjärvi ym. 2009, 23.) Tutkija itse on lähtökohtaisesti vastuussa tutkimuksen eettisyydestä. Vuorovaikutus ihmisten kanssa oli keskeinen osa tutkimukseni aineiston keräämistä, joten koen velvollisuudekseni tarkastella tekemieni ratkaisujen eettisyyttä.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan peruseriaatteiden mukaisesti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012) olen pyrkinyt huoleellisuuteen ja tarkkuuteen työssäni käyttämällä asianmukaista tutkimusvälineistöä. Muiden tutkijoiden työn olen tunnustanut tuomalla esiin aikaisempien tutkimuksien tuloksia ja noudattamalla tiedekuntani ohjeistusta johdonmukaisesta argumentoinnista ja lähdeviittausten merkitsemisessä tekstiin. Tulosten kriittisellä tarkastelulla olen välttänyt kaunistelua ja tutkimuksen luotettavuuden arvioinnilla olen tuonut ilmi tutkimuksen puutteita.

Tutkimuksen eettisyys koskettaa myös tiedon hankintaa (Eskola & Suoranta 1998, 52–53). Hyvää tieteellistä käytäntöä voidaan noudattaa kunnioittamalla ihmisten itsemääräämisoikeutta (Hirsjärvi ym. 2009, 25). Haastatteluissa huomioin eettisyyden kuvaamalla haastateltaville etukäteen tutkimukseni näkökohdat, etenemisen ja haastatteluaineiston tulevan hyväksikäytön. Näin varmistin, että haastateltavat ymmärsivät tutkimukseni tarkoituksensa. Jokaisella oli mahdollisuus päättää vapaasti osallistumisestaan. Haastateltujen yksityisyyttä kunnioitin antamalla haastateltaville mahdollisuuden esiintyä anonymisti niin halutessaan. Haastatteluaineiston lähdeviittauksilla olen kunnioittanut jokaisen itsenäistä näkemystä tutkimuskohteesta.

Hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti tutkimus tullaan julkaisemaan Jyväskylän yliopiston JYX -julkaisuarkistossa, missä se on kaikkien vapaasti saavutettavissa ja hyödynnettävissä. Lisäksi olen luvannut toimittaa valmiin tutkielman henkilökohtaisesti jokaiselle tutkimukseen osallistuneelle haastateltavalle, jotka voivat jakaa sitä eteenpäin halutessaan CrossFitin sisäisissä lajin erikoismedioissa.

11.4 Jatkotutkimusehdotukset

Tämä tutkimus antaa yleiskuvan CrossFit-liikuntamuodon luonteesta ja toiminnan järjestäytymisestä Suomessa. Tutkimus palvelee CrossFit-lajin ymmärtämistä yleisellä tasolla ja jättää useita mielenkiintoisia jatkotutkimusmahdollisuuksia niin liikuntasosiologian tutkimuskentälle kuin muille tieteenaloille.

Tutkimukseni kohdistui kuuden lajipioneerin näkemyksiin CrossFitistä. Laajemman ymmärryksen saamiseksi olisi luontevaa kasvattaa seuraavissa tutkimuksissa kohdejoukkoa. Tutkimuksessa esille noussut CrossFit-lajin ympärille rakentuva yhteisöllisyys olisi yksi mielenkiintoinen laajempi tutkimuskohde. CrossFit-salien toimintaympäristön tarkempi tutkiminen esimerkiksi kenttätutkimuksena olisi hedelmällistä lajikulttuurin ja lajin ympärille muodostuvan yhteisöllisyyden syvällisemmän ymmärryksen tuottamiseksi. Alakulttuurillisella tutkimusotteella voitaisiin selvittää harrastayhteisöjen hierarkioita ja sisäistä merkityksenantoa. Tutkimalla harrastajia saataisiin mielenkiintoista tietoa harrastamisen yksilöllisistä motiiveista, merkityksenannosta sekä liikunnan käyttämisestä osana yksilöllisen elämäntyylin ja identiteetin rakentamista. Olisi esimerkiksi mielenkiintoista tietää kokevatko eri salien harrastajat kiinnittyvän paikalliseen vai globaaliin yhteisöön. Näillä tutkimuksilla lisättäisiin laajemmin ymmärrystä liikunnan merkityksestä yksilöiden elämässä ja yhteiskunnassa. Tieto palvelisi poliittisten päättäjien tietoisuutta ihmisten liikuntatottumuksista ja auttaisi löytämään keinoja liikunnan lisäämiseksi.

Lisäksi mielenkiintoinen näkökulma olisi lähestyä CrossFit-lajia yhteisön ulkopuolelta esimerkiksi siihen rinnastettavien lajien, kuten painonnoston ja voimistelun, suunnalta. Tällöin voitaisiin tutkia, kuinka ulkopuoliset kokevat uuden tulokkaan ja onko tutkimuksessa ilmennyt yhteistyön tekeminen molemminpuolista. Tuloksilla voitaisiin paljastaa uudenlaisia liikuntasektorin toimintatapoja eri sektoreille kiinnittyvien toimijoiden välillä.

Tutkimukseni haastatteluissa nousi esiin myös tarve CrossFitin liikuntafysiologiselle tutkimustiedolle. Liikuntakulttuurin kaupallistuessa ja yksityisen sektorin toiminnan kasvaessa havaitsen CrossFitin tutkimuksessa potentiaalia myös kauppatieteellisen tutkimuksen aiheeksi.

LÄHTEET

- Aalto, M. 2014. Vuoden trendilaji crossfit yllyttää ääri rajoille. Helsingin Sanomat 17.1.2014. Viitattu 11.4.2015. <http://www.hs.fi/kaupunki/a1389852208165>.
- Allardt, E. 1983. Sosiologia. Porvoo: WSOY.
- Bauman, Z. 1992. Intimations of postmodernity. London: Routledge.
- Bauman, Z. 2002. Notkea moderni. Tampere: Vastapaino.
- Birrel, S. & Hart, M. 1981. Sport in the sociocultural process. Iowa: Wm. C. Brown Company Publishers.
- Blanchard, K. & Cheska, A. T. 1985. The Anthropology of Sport. An Introduction. Bergin & Garvey. South Hadley.
- Bourdieu, P. 1985. Sosiologian kysymyksiä. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- The Box 2012. Origins of CrossFit. Viitattu 30.1.2016. <http://www.theboxmag.com/article/origins-of-crossfit>.
- CrossFit 2016a. CrossFit Affiliate Map. Viitattu 21.5.2016. <https://map.crossfit.com>.
- CrossFit 2016b. How to Affiliate. Viitattu 21.5.2016. <https://affiliate.crossfit.com/how-to-affiliate>.
- CrossFit 2016c. CrossFit Training. Viitattu 21.5.2016. <https://training.crossfit.com/courses>.
- CrossFit 33100 2016. Mitä on CrossFit. viitattu 1.2.2016 <http://crossfit33100.com/crossfit/#crossfit>.
- CrossFit Games 2016. About the Games. Viitattu 21.5.2016. <http://games.crossfit.com/about-the-games>.
- CrossFit Suomi 2016. CrossFit Suomessa. Viitattu 1.2.2016. <http://www.crossfitsuomi.fi>.
- CrossFit Thames 2016. Skill Levels. Viitattu 21.5.2016. <http://crossfitthames.com/contact/skills>.
- The CrossFit virtuosity 2016. Greg Glassman Biography. Viitattu 30.1.2016. http://www.crossfitvirtuosity.com/assets/glassman_factsheet.pdf.
- Donnelly, P. 1990. Subcultures in sport: resilience and transformation. Teoksessa A. G. Ingham & J. W. Loy (toim.) Sport in social development: Traditions, transitions, and transformations. Champaign: Human Kinetics Publishers, 119–145.
- Dupont, T. & Ojala, A.-j. Valtavirta peesaa, aito harrastaja keksii itse: Skeittaus- ja lumilauta paikkojen autenttisuus. Teoksessa P. Harinen, V. Liikanen, A. Rannikko. & P. Torvinen 2015. Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303. Jyväskylä: LIKES 2015, 15-20.

- Eichberg, H., Bale, J., Philo, C., & Brownell, S. (1998). *Body cultures: Essays on sport, space and identity*. New York (NY): Routledge.
- Eichberg, H. 1987. *Liikuntaa harjoittavat ruumiit. Kohti ruumiin ja urheilun uutta sosiaalisuutta*. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Fornäs, J. 1998. *Kulttuuriteoria*. Tampere: Vastapaino.
- Glassman, G. 2002a. CrossFit Foundations. *The CrossFit Journal*, April 1/2002, 1-8. Viitattu 1.2.2016. <http://library.crossfit.com/free/pdf/Foundations.pdf>.
- Glassman, G. 2002b. The Garage Gym. *The CrossFit Journal*., September 1/2002, 1-12. Viitattu 1.2.2016. <http://journal.crossfit.com/2002/09/the-garage-gym-sept-02-cfj.tpl>.
- Glassman, G. 2002c. What is Fitness? *The CrossFit Journal*, October 2002, 1–11. Viitattu 1.2.2016. http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_Trial_04_2012.pdf.
- Glassman, G. 2004. “The Girls” for Grandmas! *The CrossFit Journal*, October 2004 (26), 1-4. Viitattu 1.2.2016. http://library.crossfit.com/free/pdf/26_04_Girls_Grandmas.pdf.
- Glassman, G. 2007. Understanding CrossFit. *The CrossFit Journal*, April 1/2007 (56), 1-2. Viitattu 1.2.2016. http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_56-07_Understanding.pdf.
- Glassman, G. & Staff. 2010. *CrossFit Level 1 Training Guide*. *The CrossFit Journal*. Viitattu 1.2.2016 http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1-Engligh_TrainingGuide.pdf.
- Harinen, P., Itkonen, H. & Rautopuro, J. 2006. *Asfalttiprinssit: tutkimus skeittareista*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Harinen, P., Liikanen, V., Rannikko, A. & Torvinen, P. 2015. *Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli*. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 303. Jyväskylä: LIKES 2015.
- Harinen, P. & Rannikko, A. 2014. *Temppu ja miten se tehdään? Vaihtoehtoliikunta tietämisen ja taitamisen todellisuuksina*. Teoksessa P. Harinen, M. Köyhkö & A. Rannikko (toim.) *Mutta mikä on tutkimuksen teoreettinen kysymys?* Joensuu: Hai, 80–101.
- Harinen, P. & Torvinen, P. 2015. *Virtuaalivertaisuus ja lajisosialisaatio. Internet vaihtoehtoliikuntaharrastukseen liittyvän tiedonjakamisen ja sosiaalisen oppimisen maailmana*. Teoksessa, P. Harinen, V. Liikanen, A. Rannikko. & P. Torvinen 2015. *Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli*. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 303. Jyväskylä: LIKES 2015, 48–55.
- HeiaHeia. 2015. *Vuosi 2015 oli mahtava – tehdään yhdessä vuodesta 2016 vielä parempi!* Viitattu 20.5.2016. <https://www.heiaheia.com/info/fi/tuoteuutisia/vuosi-2015-oli-mahtava-tehdään-yhdessä-vuodesta-2016-viela-parempi>.

- Heikkala, J. & Koski, P. 1999. Reaching out new frontiers. The Finnish Physical Culture in Transition in the 1990's. University of Jyväskylä. Department of Social Sciences of Sport.
- Heikkilä, T. 2015. Rullalautailukulttuuri: Yhteisöllistä liikuntaa ja yksilöllistä luovuutta. Teoksessa, P. Harinen, V. Liikanen, A. Rannikko. & P. Torvinen 2015. Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303. Jyväskylä: LIKES 2015,11- 14.
- Heino, R. 2000. New Sports. What Is So Punk about Snowboarding? *Journal of Sport and Social Issues*, may 2000 vol.24 no.2 23: 2, 176–191.
- Hetherington, K. 1992. Stonehenge and its festival: spaces of consumption teoksessa Shield, R. 1994 *Lifestyle shopping*. London: Routledge, 83-98.
- Hintikka, K. 1993. Tieto - neljäs tuotannontekijä: tehtaasta televirtuaalisuuteen. Helsinki: Painatuskeskus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita (15. uud. p.). Helsinki: Tammi.
- Horne, J. 2006. *Sport in Consumer Culture*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Hänninen, R. 2012. Puuterilumen lumo. *Tutkimus lumilautakulttuurista*. Jyväskylän yliopisto. *Studies in humanities* 191.
- Ilmanen, K. 2015. Liikuntapalveluiden muutos 1800-luvun lopulta 2000-luvulle. Teoksessa H. Itkonen, & A. Laine (toim.) *Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. *Tutkimuksia* 1/2015, 19–38.
- Inglehart, R. 1997. *Modernization and Postmodernization. Cultural, Economic, and Political Change in 43 Societies*. Princeton University Press, Princeton.
- Itkonen, H. 1996. *Kenttien kutsu. Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta*, Tampere, Tammer-Paino Oy.
- Itkonen, H. 2011. Changing roles and practices of sport in local context. *Portuguese Journal of Sport Sciences* 11 (Supplement 1), 327–329.
- Itkonen, H. 2012a. Nuorten liikkumisen muuttuvat muodot, tilat ja tavoitteet. Teoksessa K. Ilmanen, & H. Vehmas (toim.) *Liikunnan areenat. Yhteiskuntatieteellisiä kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. *Tutkimuksia* 1/2012, 157-174.

- Itkonen, H. 2012b. 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.
- Itkonen, H. 2015a. Epilogi: Monimuotoistuva nuorisoliikkuminen - laajeneva tutkimus. P. Harinen, V. Liikanen, A. Rannikko. & P. Torvinen 2015. Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303. Jyväskylä: LIKES 2015, 115-120.
- Itkonen, H. 2015b. Onko nuorisomme pilalla, mihin matkaa urheilumme? Yle Puhe. Urheiluilta. Yle-areena.
- Itkonen, H. 2015c. Kansalaistoimintojen kaudet ja muuttuvat käytännöt. Teoksessa H. Itkonen, & A. Laine (toim.) Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Tutkimuksia 1/2015, 39–58.
- Itkonen, H. & Koski, P. 2000. Liikuntakulttuurin muutos Raisiossa ja Varkaudessa – vertaileva näkökulma. Teoksessa H. Itkonen, J. Heikkala, K. Ilmanen & P. Koski (toim.) Liikunnan kansalaistoiminta. Muutokset, merkitykset ja reunaehdot. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 152. Tampere: Tammer-Paino, 57–72.
- Itkonen, H. & Laine, A. 2015. Suuntana liikunnan käsitteet ja käytännöt. Teoksessa H. Itkonen & A. Laine (toim.) Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Tutkimuksia 1/2015, 7-18.
- Itkonen, H. & Nevala, A. 1991. Liikunnan vuoksi. Näkökulmia liikuntakulttuurin muutokseen. Kannus: Koivu ja Tähti Oy.
- Itkonen, H. & Pirttilä, I. 1992. Sosiologian palapeli. Jyväskylä.
- Itkonen, I. & Tolonen, T. 2010. Rullaluistimet, nuoriso ja kaupunki – Bleidaus elämäntapaurheiluna. Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 30.1.2016. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn-fi_uef-20100044/urn_nbn-fi_uef-20100044.pdf.
- Jalkanen, P. 1989. Alaska, Bombay ja Billy Boy. Jazzkulttuurin murros Helsingissä 1920-luvulla. Suomen etnomusikologisen seuran julkaisu 2. Helsinki.
- Jarvie, G. & Thornton, J. 2012. Sport, culture and society. An Introduction. 2nd edition. Lontoo: Routledge.
- Kanerva, J. & Tikander, V. 2012. Urheilulajien synty. Helsinki: Teos.
- Kilpeläinen, H. 1975. Karjalaisen ortodoksiperinteen akkulturaatiosta. Teoksessa J. Pentikäinen (toim.) Uskonnollinen liike. Pieksämäki: Sisälähetysseuran raamattupaino, 123-148.

- Kinnunen, T. 2001. Pyhät bodarit. Yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Kokkonen, J. 2015. Suomalainen liikuntakulttuuri: juuret, nykyisyys ja muutos suunnat. Helsinki: Suomen Urheilumuseo.
- Konttinen, Esa & Peltokoski, Jukka 2010. Liikkeet liikkeessä. Teoksessa E. Konttinen & J. Peltokoski (toim.) Verkostojen liikettä. Jyväskylän yliopisto. Kansalaisyhteiskunnan tutkimusportaali, 2–23.
- Koski, P. 2000. Maailma muuttuu, muuttuvatko seurat. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan kehittämiskeskus 7/2000.
- Koski, P. 2006. Katsaus liikunnan kansalaistoiminnan tutkimukseen Suomessa. Opetusministeriö: muut julkaisut. Viitattu 20.5.2016. <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/274/KanstoimMeta2006.pdf>.
- Kotro, T. & Pantzar, M. 2005. Urheilulajien synty. Teoksessa J. Leskinen, H. Hallman, M. Isoniemi, L. Perälä, T. Pohjoisaho & E. Pylvänäinen (toim.) Voxconsumptoris – Kuluttajan ääni. Kuluttajatutkimuskeskuksen vuosikirja. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, 183–191.
- Kuninkaanniemi, H. & Ronkainen, J. 2015. Liikuntakansalaisuus vaihtoehtolajeissa. P. Harinen, V. Liikanen, A. Rannikko. & P. Torvinen 2015. Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303. Jyväskylä: LIKES 2015, 98-102.
- Laine, A. 2015. Liikunta- ja urheilualan yritys kenttä. Teoksessa H. Itkonen & A. Laine (toim.) Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Tutkimuksia 1/2015, 77-100.
- Levy, M. 2006. Aikidon tie suomalaiseen liikuntakulttuuriin. Joensuun yliopisto. Yleinen historia. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 10.4.2015. http://epublications.uef.fi/pub/URN_NBN_fi_joy-20070172/URN_NBN_fi_joy-20070172.pdf.
- Liikanen, V. Institutionaalistumisia vaihtoehtolajeissa. Teoksessa P. Harinen, V. Liikanen, A. Rannikko. & P. Torvinen 2015. Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303. Jyväskylä: LIKES 2015, 103-108.
- Lith, P. 2013. Urheilu- ja liikuntaklusteri. Raportti liikuntapalveluiden kysynnästä ja tarjonnasta, yritystoiminnasta, ja yritysten taloudellisesta asemasta. Ilmiöselvitys 5/2013. Verohallinto. Harmaan talouden selvitysyksikkö.

- Maffesoli, M. 1996. *The Time of the Tribes: The Decline of Individualism in Mass Society*.
- Markkinaoikeus 2013. Diaarinumero 2013/365. Viitattu 22.2.2016. <http://www.markkinaoikeus.fi/fi/index/paatokset/valiaikaisetpaatokset/valiaikaisetpaatokset/1381496088749.html>.
- Mentula, A. 2015. Lapset seuraavat aikuisia kuntosaleille. *Helsingin sanomat* 11.2.2015.
- Murphy, T.J. 2013. *Kuinka monipuolinen harjoittelu palautti kykyni juosta*. Helsinki: Nemo.
- Nurmi, A-M. 2012. Kadulta liikuntasaliin. *Toimintatutkimus hiphop-tanssista osana lukion liikuntakasvatusta*. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 184.
- Nurmi, A-M. & Itkonen, H. 2010. Nuorisokulttuurista liikettä – hiphoptanssin rantautuminen Suomeen. Teoksessa H. Roiko-Jokela & E. Sironen (toim.) *Suomen Urheiluhistoriallisen Seuran vuosikirja*. Helsinki: Minerva, 167–190.
- Ojala, A-L. 2015. Nuorten omaehtoiset ruumiinkulttuurit: Lumilautailu esimerkkinä nuorisokulttuurisesta liikkumisesta. Teoksessa H. Itkonen & A. Laine (toim.) *Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä*. Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitos. *Tutkimuksia* 1/2015. Jyväskylä: Yliopistopaino, 169–184.
- Ojala, A-L. & Itkonen, H. 2014. Nautinnonhalu vie voitonjanon: Lumilautailu ja urheilun muuttuvat sosialisatioympäristöt. *Kasvatus ja aika*, 2014 (4), 7-19.
- Ozanian, M. 2015. How CrossFit Became A \$4 Billion Brand. *The Forbes*. 25 February 2015. Viitattu 21.5.2016. <http://www.forbes.com/sites/mikeozanian/2015/02/25/how-crossfit-became-a-4-billion-brand/#498a3efb78c1>.
- Partio, E. 2014. Crossfit leviää Suomessa: mihin hurmio perustuu? *Yle uutiset* 19.9.2014. Viitattu 20.5.2016. http://yle.fi/uutiset/crossfit_leviaa_suomessa_mihin_hurmio_perustuu/7482025.
- Pekkanen, A. 2014. Identiteetin rakentuminen ja rituaalisuus merkitysten tuottajina kuluttajaimossa: Case Reebok CrossFit 33100. Tampereen yliopisto. Johtamiskorkeakoulu/markkinointi. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 10.4.2015 <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95294/GRADU-1400146223.pdf?sequence=1>.
- Piispa, M. 2013. Uusi Suomi ja urheilukulttuurin muutos. *Liikunta ja Tiede* 50. 1/2013, 4-9.
- Piispa, M. 2015. Elämäntapalajit, huippu-urheilu ja suomalainen urheiluliike. Teoksessa P. Harinen, V. Liikanen, A. Rannikko. & P. Torvinen 2015. *Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303. Jyväskylä: LIKES 2015, 90–97.

- Rannikko, A., Harinen, P., Kuninkaanniemi H., Liikanen, V. & Ronkainen, J. 2014. Nuorten vaihtoehtoliikunta yhteisöllisen kasvun ja oppimisen mahdollistajana. *Kasvatus & Aika* 8(3), 36-48.
- Rannikko, A. & Liikanen, V. 2013. Liikunnan uudet ja vanhat tulokkaat. Mikkelin ammattikorkeakoulu D:16 Vapaamuotoisia julkaisuja. Tampere: Yliopistopaino 2013. Viitattu 30.1.2016. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-359-9>.
- Rannikko, A. & Liikanen, V. 2015. Taitavuuden hierarkiat vaihtoehtolajien ohjaussuhteissa. Teoksessa P. Harinen, V. Liikanen, A. Rannikko. & P. Torvinen 2015. Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303. Jyväskylä: LIKES, 91–88.
- Rinehart, R. E. 2000. Emerging arriving sport. Alternatives to formal sports. Teoksessa J. Coakley & E. Dunning (toim.) *Handbook of sports studies*. Lontoo: Sage, 504 – 519.
- Rinehart, R. E. & Sydnor, S. 2003. Proem. Teoksessa R.E. Rinehart & S. Sydhorn (toim.) *To the Extreme: Alternative Sports, Inside and Out*. Albany: State University of New York Press, 1-17.
- Rishe, P. 2013. 2013 Reebok CrossFit Games Personifies Continued Growth For Sport And Sponsor. *The Forbes*. 28 Jul 2013. <http://www.forbes.com/sites/prishe/2013/07/28/2013-reebok-crossfit-games-personifies-continued-growth-for-sport-and-sponsor/#3382429b180e>.
- Rogers, E. M. 2003. *Diffusion of innovations* (5th ed.). New York: Free Press.
- Rosti, M. 2015. Suullinen tiedonanto 28.4.2015, Jyväskylä.
- Silvennoinen, A. 2016 Karjalan kovin äänestettiin Etelä-Karjalan vuoden sykähdyttävimmäksi urheilutapahtumaksi. *Etelä-Saimaa*.29.1.2016. Viitattu 20.5.2016. <http://www.esaimaa.fi/Online/2016/01/29/Karjalan%20kovin%20C3%A4%C3%A4nestettiin%20Etel%C3%A4Karjalan%20vuoden%20syk%C3%A4hdytt%C3%A4vimm%C3%A4ksi%20urheilutapahtumaksi/2016120235266/4>.
- Silvennoinen, M. 2006. Parkour – Seikkailuretki kaupunkitilaan. Teoksessa H. Roiko-Jokela & E. Sironen (toim.) *Alussa oli vesi*. Jyväskylä: Atena.
- Suurpää, L. 1996. Yksilöllistä sosiaalisuutta vai sosiaalista yksilöllisyyttä? Nuorten yhteiskunnallisten identiteettien poluilla. Teoksessa L. Suurpää & P. Aaltojärvi (toim.) 1996. *Näin nuoret: Näkökulmia nuoruuden kulttuureihin*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 51–60.
- Talib, M., Löfström, J. & Meri, M. 2004. *Kulttuurit ja koulu: avaimia opettajille*. Helsinki: WSOY.

- Tani, S. & Ameal, L. 2015. Parkour ja kaupunkitilan haltuunotto. Teoksessa P. Harinen, V. Liikanen, A. Rannikko. & P. Torvinen 2015. Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303. Jyväskylä: LIKES 201, 58–64.
- Thorpe, H. 2009. Understanding ‘alternative’ sport experiences: A contextual approach for sport psychology. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7:3, 359-379.
- Tiihonen, A. 2014. Liikuntakulttuurin käsitteet muuttuvat ja muuttavat. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:6. Viitattu 15.5.2016. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/314/Liikuntakulttuurin_kasitteet_muuttuvat_ja_muuttavat_vln_2014_6.pdf.
- Tiihonen, A. 2015. Liikuntakulttuurin käsitteitä tiedetoimittajille. Viitattu 15.2.2016. http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/Liikuntakulttuurin_k%C3%A4sitteit%C3%A4_Tiihonen2015.pdf.
- Tomlinson, A. 1990. Consumption, identity, and style: Marketing, meanings and the packaging of pleasure. London: Routledge.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 12.5.2016. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.
- Tähtinen, J., Rinne, R., Nupponen, H. & Heinonen, O.J. 2002. Liikuntakulttuurin muutos ja elämäntyylien eriytyminen. *Liikunta ja tiede* 39 (1), 47–55.
- Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. *Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos*. Turun yliopiston julkaisuja. Sarja C, Osa 268.
- Zacheus, T. 2010. Liikuntaan ja urheiluun liittyvät merkitykset ihmisen elämän aikana. *Kasvatus & Aika* 4 (2) 2010, 55–68.
- Wheaton, B. 2004. Introduction: Mapping the lifestyle sport-scape. Teoksessa B. Wheaton (toim.) *Understanding lifestyle sports. Consumption, identity and difference*. London: Routledge, 1-28.

LIITTEET

LIITE 1. Saatekirje haastateltaville.

HAASTATTELURUNKO

Tutkimusongelma ja tutkimuksen rajaus

Tutkimuksen tavoitteena on kuvata CrossFit-lajia osana suomalaista jälkimodernia liikuntakulttuuria. Tutkimuksessa keskitytään selvittämään CrossFit-lajin rantautuminen Suomeen sekä mitä ominaisia piirteitä CrossFit-lajiin liittyy ja millaisen paikan CrossFit on ottanut suomalaisessa jälkimodernissa liikuntakulttuurissa. Tutkimusta ohjaavat seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Kuinka CrossFit-laji on syntynyt, organisoinut ja rantautunut Suomeen?
2. Mitä ominaisia piirteitä CrossFit-lajiin liittyy?
3. Millainen liikuntamuoto CrossFit on Suomessa?
4. Kuinka CrossFit-laji integroituu osaksi suomalaista jälkimodernia liikuntakulttuuria?

HAASTATTELU

Tutkielma: CrossFit suomalaisessa liikuntakulttuurissa

Haastattelun runko teemoittain:

- **Oma CrossFit taustasi**

- **CrossFitin rantautuminen Suomeen**
- **CrossFit-toiminnan organisointuminen**
- **Harjoitukset**
- **Harrastajat**
- **Koulutus- ja kilpailutoiminta**

- **CrossFitin erityisiä piirteitä**
- **CrossFit-toiminta Suomessa**
- **Tulevaisuus**

LIITE 2.

Teemahaastattelu runko.

Tutkijan haastattelurunko apukysymyksineen:

Tutkimuskysymys: Kuinka CrossFit on syntynyt, organisoitunut ja tullut Suomeen?

Taustatietoja haastateltavasta:

- Kauanko olet harrastanut ja toiminut lajin parissa?
- Mikä sai sinut aloittamaan CrossFitin?
- Miten urasi on rakentunut CrossFitin parissa ja mikä on roolisi nyt? (Harrastaja, kilpailija, valmentaja, salinomistaja?)

1. Teema: Kuinka CrossFit on rantautunut Suomeen ja kehittynyt?

- Mitä kautta laji löysi Suomeen?
- Milloin ja miten CrossFitin harrastaminen on lähtenyt liikkeelle Suomessa?
 - Mitä osaat kertoa ensimmäisistä lajin harrastajista Suomessa? Keitä he olivat?
 - Osaatko kertoa mitä kautta heidän kiinnostus syntyi ja mistä he saivat tietoa lajista?
- Mitä osaat kertoa CrossFit-salien leviämisestä Suomessa?
 - Kuka uusia saleja on ollut perustamassa? Taustoja?
 - *Millainen käsitys sinulla on CrossFit-salien perustajien taustoista? Ketkä avaavat uusia saleja? Millaisia kriteereitä/ vaatimuksia salien perustajilta vaaditaan?*
- Kenen/ keiden näkisit merkittävästi vaikuttaneen CrossFit-toiminnan leviämiseen Suomessa? (Heidän nykyinen sidos CrossFitin?)
 - Miten mainitsemasi henkilö/ henkilöt ovat vaikuttaneet CrossFitin?
- Miten ihmiset ottivat lajin vastaan Suomessa?
 - Millainen kuva ihmisillä oli lajista sen alkuvuosina Suomessa?
 - Oliko ennakkoluuloja?
 - Ovatko ihmisten käsitykset mielestäsi muuttuneet? (Miten ja mihin suuntaan: Positiivista/ negatiivista/ varautunutta suhtautumista?)
 - Millainen lajin julkisuuskuva on ollut? Median vaikutus lajin käsityksiin?

– Mitkä tekijät ovat mielestäsi vaikuttaneet lajin suosion kasvuun Suomessa? (Koetko vaikutusta fitness/kuntosali buumilla?)

2. Teema: Kuinka CrossFit on organisoitunut?

– Millaisia eroavaisuuksia CrossFit-salien välillä on? Miten eroavaisuudet näkyvät toiminnassa? Ovatko ne mielestäsi hyvä vai huono asia lajin kannalta?

– Minkälaista vapaaehtoistoimintaa/ vapaaehtoisuutta salin toimintaan liittyy?

– Minkälaista yhteydenpito on CrossFit salin ja CrossFit Inc. yrityksen välillä? (Asetetut vaatimukset, maksut, valvonta?)

– Minkälaista yhteydenpito on CrossFit salien välillä? (Suomessa/ kansainvälisesti? Miten tapahtuu? Katto-organisaatiota?)

– Millaista kilpailua salien välillä on havaittavissa vai puhalletaanko ”yhteen hiileen”? Itsenäistä toimintaa?

3. Teema: CrossFitin harjoittelufilosofia ja -metodit

– Miten kuvailisit CrossFit-harjoitteita? (Harjoitusten rakenne, tyypillinen harjoitus?)

– Millaisia erityyppisiä / tasoisia harjoituksia on olemassa?

– Kuka harjoituksia kehittää/ ideoi? (Toistuvatko samat, onko aina uusia?)

– Miten harjoitukset ovat muuttuneet ja kehittyneet vuosien aikana?

4. Teema: Harrastajat

– Kenelle CrossFit sopii? (Kuka voi aloittaa, lähtötaso vaatimuksia/ suosituksia, tietyn tyyppistä liikunnallista taustaa?)

– Millainen käsitys sinulla on lajin harrastajista, keitä he ovat? (Enemmistön ikä, sukupuoli, koulutus, aikaisempi liikuntatausta?)

– Kuinka tiivis CrossFit-harrastajaporukka on Suomessa?

– Onko harrastajista havaittavissa erilaisia ryhmittymiä ja kuinka he erottuvat toisistaan? (Aktiiviset, kerran viikossa, kilpailijat, kaveriporukat?)

– Onko lajissa suomalaisia/ ulkomaalaisia harrastajia, joiden tekemisiä seurataan muita enempi? (Miten tämä näkyy, ihailua/ kunnioitusta? Ovatko valmentajia, kilpailijoita?)

- Miten harrastajat pitävät yhteyttä toisiinsa? (Kuinka yhteydenpito tapahtuu, vierailuja toisten saleilla, yhteistyötä, tiedon vaihtoa kansainvälisesti?)
 - Millaisessa roolissa verkkoyhteisöt, sosiaalinen media, internet ovat CrossFit-lajille? (Käytetäänkö omia verkkosivuja, sosiaalista mediaa, muita sovelluksia?)

5. Teema: Koulutus

- Missä, kuinka usein ja kenen toimesta koulutuksia järjestetään?
- Kuinka koulutukset ovat kehittyneet vuosien aikana?
- Millaisia koulutus tilaisuudet ovat?

- Millaiset lähtökohdat vaaditaan CrossFit-valmentajaksi/ ohjaajaksi aikovalta?

- Miten muuten, kuin virallisissa koulutuksissa, valmentajat kehittävät itseään ja pitävät yllä lajin tieto-taitoa?

- Mikä on käsityksesi CrossFit-valmentajien/ohjaajien määrästä Suomessa tällä hetkellä?
 - Millaisia poikkeavaisuuksia valmentajien tieto/taito -tasossa on havaittavissa?

6. Teema: Kilpailutoiminta

- Millaista on CrossFit-kilpailutoiminta ulkomailla/Suomessa?
 - Milloin kilpailtiin ensimmäisen kerran Suomessa?
 - Ketkä ovat organisoimassa kilpailuja? (Mukana vapaaehtoisia, kaupallisia sponsoreita?)

- Kuinka kilpailutoiminta on kehittynyt CrossFit-lajin lyhyen historian aikana? (osallistujamäärät, kilpailumäärät, katsojat, sponsorit, medianäkyvyys?)

- Mikä merkitys kilpailuilla on lajille?
Tutkimuskysymys: Millainen on CrossFit-lajikulttuuri?

7. Teema: CrossFit lajin ominaispiirteet

Laji:

- Miten ja millä sanoilla kuvailisit CrossFit-lajia? Miksi?
 - Ovatko edellä mainitut mielestäsi lajin ominaispiirteitä? (Jos ei, niin mikä erottaa CrossFitin muista samankaltaisista liikuntamuodoista?)

Harrastaja (identiteetti, persoona, elämäntyyli):

- Miten kuvailisit tyypillistä CrossFit-harrastajaa?

- Kuinka CrossFit-harrastus näkyy salin ulkopuolisessa elämässä? (Miten ja kuinka vahvasti esillä?)

Harrastajayhteisö (yhteisöllisyys, heimo):

- Millainen tunnelma/ilmapiiiri CrossFit-saleilla mielestäsi vallitsee?
- Mikä mielestäsi sitoo CrossFit-harrastajia yhteen ja saa koukuttamaan lajin harrastamiseen?
- Koetko CrossFitin olevan yksilö- vai ryhmäliikuntaa? Miksi?
- Koetko CrossFitin olevan enemmän harrastamista vai keskinäistä kilpailua CrossFit-harrastajien kesken?

4 & 3. Tutkimuskysymys: Millaiseksi liikuntamuodoksi CrossFit asettuu Suomessa? Kuinka CrossFit-laji integroituu osaksi suomalaista jälkimodernia liikuntakulttuuria?

8. Teema: CrossFit Suomessa

- Miten vertailisit CrossFitä Suomessa ja ulkomailla, eroavaisuuksia, korostuvatko eri piirteet/ ominaisuudet? (Laatu/ määrä: valmennus, harrastajat, kilpailijat, kilpailut, salit)
 - Miten CrossFit-harrastaja Suomessa poikkeaa ulkomaisista CrossFit-harrastajista?
(Seuraavatko suomalaiset ulkomaalaisia tai ulkomaalaiset suomalaisia? Miten tämä on havaittavissa?)
- Millaista arvostusta/ kunnioitusta suomalaiset CrossFit-harrastajat nauttivat kansainvälisesti?
 - Onko ammattiurheilijoita?
 - Onko suomalaisia CrossFit-valmentajia/harrastajia ulkomailla? Missä ja min-käläisissä tehtävissä?
- Miten koet CrossFitin vaikuttaneen muiden toiminnallisten harjoitusmuotojen syntymiseen Suomessa? (CrossFit suhteessa muihin toiminnallisiin lajeihin? Kumpi oli ensin? Kuka ottaa vaikutteita ja keneltä?)
 - Miten koet näiden muiden toiminnallisten salien/crosstraining tuntien vaikuttavan CrossFitin harrastamiseen Suomessa?
 - Kuinka CrossFit-laji erottuu mielestäsi näistä muista samaa harjoitusmetodia käyttävistä lajinimikkeistä?
- Mitä uutta CrossFit mielestäsi tuonut/ tarjonnut suomalaiseen liikunnan harrastamiseen?
 - Miten CrossFit näkyy mielestäsi suomalaisten liikuntatottumuksissa/katukuvassa tällä hetkellä?

9. Teema: CrossFit-lajin tulevaisuus

– Miten laji on muuttunut mielestäsi vuosien aikana? (keskeinen ajatus muuttunut? positiivista/ negatiivista muutosta?)

– Mikä vie lajia mielestä eteenpäin ja kasvattaa suosiota?

– Miten laji on kehittymässä? Miten sen tulisi kehittyä? (harjoitusmenetelmät, harrastajien laajentaminen, salien määrän lisäys/rajoittaminen, kilpailujen/koulutusten kehittäminen?)

- Millaisia muutoksia lajin *harrastajissa* on havaittavissa?

- Millainen on käsityksesi *CrossFit-salien* määrästä tulevaisuudessa?

- Miten *kaupallisuus* vaikuttaa mielestäsi lajiin?

– Minkälaisena näet CrossFitin Suomessa esimerkiksi vuoden, kahden vuoden tai kymmenen vuoden päästä?

Muuta mitä haluaisit tuoda esille keskustelluista teemoista tai CrossFitistä Suomessa?

