

”IHAN SAMA MILTÄ TUNTUU, NII JATKA VAAN LIIKKUMISTA”

Kilpailuihin tähtäävien CrossFit-urheilijoiden sisäinen puhe CrossFitissä esiintyvien tekijöiden synnyttämänä

Laura Korhonen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2021

TIIVISTELMÄ

Korhonen, L. 2021. ”Ihan sama miltä tuntuu, nii jatka vaan liikkumista”: Kilpailuihin tähtäävien CrossFit-urheilijoiden sisäinen puhe CrossFitissä esiintyvien tekijöiden synnyttämänä. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 83 s., 3 liitettä.

Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkoitukseni oli selvittää CrossFit-kulttuurissa esiintyviä tekijöitä, jotka synnyttävät kilpailuihin tähtäävien CrossFit-urheilijoiden harjoitusten aikaista sisäistä puhetta. Toteutin tutkimuksen laadullisena tutkimuksena. Tieteenfilosofisena lähtökohtana hyödynsin hermeneuttista tutkimusotetta. Keräsin tutkimusaineiston kuudelta kilpailuihin tähtäävältä CrossFit-urheilijalta, jotka edustivat Suomen CrossFit-saleja koko maan laajuisesti. Urheilijoista kolme oli naisia ja kolme oli miehiä. Aineistonkeruumenetelminä käytin ajattele ääneen -menetelmää sekä puolistrukturoitua teemahaastattelua. Ajattele ääneen -menetelmässä urheilijat äänittivät kolmessa harjoituksessa harjoituksen aikaiset ajatuksensa puhelimiinsa. Äänityksiä hyödynsin haastatteluissa. Toteutin 40–75 minuuttia kestäneet haastattelut jokaisen urheilijan kanssa henkilökohtaisesti Zoom-sovelluksella. Litteroiduista äänityksistä ja haastatteluista kertyi kirjasintyyppi Times New Romanin kirjasinkoolla 12 ja rivivälillä 1 kirjoitettuna yhteensä 70 sivua aineistoa, jonka analysoinnissa hyödynsin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä.

Kaikkien tutkimieni urheilijoiden sisäisestä puheesta nousi esille yhteisöön, harjoituksiin sekä tavoitteellisuuteen liittyviä tekijöitä, joiden yhteys CrossFit-kulttuuriin näyttäytyi sekä urheilijoiden nauhoittamissa äänityksissä että haastatteluissa. Yhteisössä esiintyi yhteisöllisyyttä, kilpailullisuutta ja inspiraation lähteitä, jotka vaikuttivat urheilijoiden sisäiseen puheeseen. Harjoitukset puolestaan synnyttivät urheilijoiden sisäistä puhetta harjoituksen haastavuuden, tasavahvuuden ja harjoituksen tuttuuden kautta. Lisäksi CrossFitissä tavoitteellisuus vaikutti urheilijoiden sisäiseen puheeseen strategian, läsnäolon ja itsensä motivoinnin kautta.

CrossFit-urheilijoiden sisäisen puheen tutkiminen CrossFitissä lisää ymmärrystä lajikulttuurin merkityksestä CrossFit-urheilijoiden käyttämälle sisäiselle puheelle. Tuloksia voidaan hyödyntää CrossFit-urheilijoiden ja -valmentajien keskuudessa pyrittäessä entistä parempiin suorituksiin sekä harjoituksissa että kilpailuissa. Lisäksi tulevaisuudessa voinee olla mahdollista tiedostaa eri lajikulttuureissa esiintyvät tekijät ja näiden tekijöiden rooli urheilijoiden käyttämässä sisäisessä puheessa.

Asiasanat: sisäinen puhe, CrossFit, CrossFit-urheilija, CrossFit-kulttuuri

ABSTRACT

Korhonen, L. 2021. "It doesn't matter how you feel, just keep moving": The self-talk of CrossFit athletes aiming for competitions generated by the factors appearing at CrossFit. University of Jyväskylä, Master's thesis, 83 pp., 3 appendices.

In this Master's thesis, my purpose was to find out the factors in CrossFit culture that generate self-talk during the exercises of CrossFit athletes aiming for competitions. I executed the research as a qualitative study. As a philosophical starting point, I utilized a hermeneutic research approach. I collected research material from six CrossFit athletes aiming for competitions, who represented Finnish CrossFit boxes nation-wide. Three of the athletes were women and three were men. As for data collection methods, I used the think aloud method and a semi-structured thematic interview. In the think aloud method, the athletes recorded their thoughts during the exercise on their phones in three exercises. I used the recordings in the interviews. I conducted 40–75 minutes individual interviews with each athlete using the Zoom. Transcribed recordings and interviews generated a total of 70 pages of material written in Times New Roman font size 12 and spaced 1 line. I used the theory-guided content analysis in my data analysis.

From the self-talk of all the athletes I studied, factors related to community, exercise and goal-orientation emerged, and their connection to the CrossFit culture was evident in both the recordings and interviews. There was community belongingness, competitiveness and sources of inspiration in the community that influenced athletes' self-talk. The exercises, in turn, generated athletes' self-talk through the challenge of the exercise, equal in strength and familiarity of the exercise. In addition, goal-orientation influenced athletes' self-talk through strategy, presence and self-motivation in CrossFit.

Exploring the self-talk of CrossFit athletes in CrossFit increases understanding of the importance of sport culture to the self-talk used by CrossFit athletes. The results can be utilized among CrossFit athletes and coaches to strive for better performance in both trainings and competitions. In addition, in the future, it may be possible to become aware of factors present in different sport cultures and the role of these factors in the self-talk used by athletes.

Key words: self-talk, CrossFit, CrossFit athlete, CrossFit culture

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTARCT

1 JOHDANTO.....	1
2 SISÄINEN PUHE	5
2.1 Sisäisen puheen käsitteestä.....	5
2.2 Sisäinen puhe kestävyyttä, voimaa ja tehoa vaativissa suorituksissa.....	9
3 CROSSFIT-KULTTUURIN MONINAISUUS	12
3.1 Liikuntakulttuuri.....	12
3.2 CrossFit lajina.....	14
3.3 Harjoitusten luonne	15
3.4 Yhteisö.....	17
3.5 Kommunikaatio ja kieli	19
4 SISÄINEN PUHE LIIKUNTAKULTTUURISSA	21
4.1 Urheilukohtainen malli	21
4.2 Kulttuurin rooli sisäisessä puheessa	25
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	28
5.1 Oma kiinnostukseni ja esiymmärrykseni tutkimusaiheesta.....	28
5.2 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymys	30
5.3 Tutkimusmenetelmä ja -strategia.....	30
5.4 Tutkittavat ja aineistonkeruumenetelmät.....	31
5.4.1 Tutkittavat.....	32
5.4.2 Ajattele ääneen -menetelmä.....	33
5.4.3 Teemahaastattelu	36
5.5 Aineistojen analyysi ja tulkinta	38

6 SISÄISEEN PUHEESEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT CROSSFITISSÄ	44
6.1 Aineistosta muodostuneet luokat.....	44
6.2 Yhteisö.....	46
6.3 Harjoitukset	49
6.4 Tavoitteellisuus.....	52
7 POHDINTA.....	57
7.1 Tulosten yhteenveto.....	57
7.2 Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointi.....	61
7.3 Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimusehdotuksia.....	66
LÄHTEET	71
LIITTEET	82
Liite 1. Haastattelurunko	85
Liite 2. Tutkimustiedote	87
Liite 3. Tietosuojailmoitus.....	89

1 JOHDANTO

Urheilijat ovat jatkuvasti alttiita merkittävälle psykologisille haasteille urheilussa. Näiden haasteiden voittamiseksi urheilijat käyttävät apunaan erinäisiä itsesäätelyn muotoja, joista yksi tunnetaan nimellä sisäinen puhe. (Latinjak & Hatzigeorgiadis 2020.) Urheilupsykologiassa sisäinen puhe määritellään itselle pieneen ääneen tai äänettömästi pään sisällä osoitetuiksi sanoiksi (Theodorakis ym. 2000). Urheilijoiden sisäisen puheen tutkimista voidaan Hatzigeorgiadisin, Zeurbanoksen, Galaniksen ja Theodorakiksen (2011) mukaan pitää kiinnostavana kahdesta syystä. Ensinnäkin ajatusprosessien tutkiminen tilanteissa, joissa urheilija pyrkii saavuttamaan henkilökohtaisesti merkittäviä tavoitteitaan, lisää ymmärrystä urheilijan kyvystä käsitellä suorituskykyyn liittyviä stressitekijöitä ja tätä kautta mielen toimintaa yleisesti. Toiseksi on erittäin arvokasta, että urheilijalla on mahdollisuus vaikuttaa omaan suoritukseensa harjoittelemalla ja käyttämällä sisäistä puhetta yhtenä strategiana.

Sisäistä puhetta on tutkittu vuosien ajan monipuolisesti eri urheilulajeissa, kuten pitkänmatkanjuoksussa (McCormick, Meijen & Marcora 2015; Van Raalte, Morrey, Cornelius & Brewer 2015a), pikajuoksussa (Mallett & Hanrahan 1997), pyöräilyssä (Barwood ym. 2015; Blanchfield ym. 2013; Kress & Statler 2007), uinnissa (de Matos ym. 2021; Hatzigeorgiadis, Galanis, Zourbanos & Theodorakis 2013), maastohiihdossa (Rushall ym. 1988), luistelussa (Ming & Martin 1996), voimistelussa (Van Dyke, Van Raalte, Mullin & Brewer 2018), koripallossa (Abdoli, Hardy, Riyahi & Farsi 2016; Theodorakis ym. 2001), lentopallossa (Zetou, Verdarakis, Bebetos & Makraki 2012), jalkapallossa (Papaioannou, Theodorakis, Ballon & Auwelle 2004) tenniksessä (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios & Theodorakis 2008; Van Raalte, Brewer, Rivera & Petitpas 1994), sulkapallossa (Theodorakis ym. 2000), vesipoolossa (Hatzigeorgiadis, Theodorakis & Zourbanos 2004), golfissa (Arsal, Eccles & Ericsson 2016; Turner, Kirkham & Wood 2018) sekä tikanheitossa (Cumming, Nordin, Horton & Reynolds 2006; Van Raalte ym. 1995). Lisäksi sisäistä puhetta on tutkittu esimerkiksi polven ojennustestin (Theodorakis ym. 2000) ja pystysuoran hyppytestin (Edwards, Tod & McGuigan 2008; Tod, Thatcher, McGuigan & Thatcher 2009) aikana. Tutkimustulosten mukaan sisäinen puhe voi parantaa huomion keskittämistä, lisätä ponnisteluja ja sitkeyttä, parantaa itseluottamusta, hallita kognitiivisia ja emotionaalisia reaktioita sekä laukaista automaattisen suorituksen (Theodorakis, Hatzigeorgiadis & Chroni

2008). Sisäistä puhetta voidaan siis käyttää ohjaavana, motivoivana tai itsesäätelyn strategiana (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Latinjak & Theodorakis 2014, 380).

Sisäiseen puheeseen liittyy kysymys siitä, kenelle sisäinen puhe on osoitettu (Latinjak, Hatzigeorgiadis, Comoutos & Hardy 2019a). Intuitiivisesti ajatellen kohde on ihminen itse (Hardy 2006), mutta urheilijat saattavat käyttää myös avointa eli ääneen lausuttua sisäistä puhetta, jolloin sisäinen puhe voi mahdollisesti vaikuttaa muihin. Täten sisäinen puhe on osittain myös vuorovaikutteista. Vuorovaikutteisuus näyttäytyy myös toisinpäin, sillä urheilija on voinut ottaa tietyt sisäisessä puheessaan käyttämänsä sanat esimerkiksi mediasta tai vanhemmilta. (Latinjak ym. 2019a.) Sisäisen puheen vuorovaikutteisuus puoltaa puolestaan Van Raalten, Vincentin ja Brewerin (2015b) sisäisen puheen urheilukohtaista mallia, joka huomioi kulttuurin vaikutuksen urheilijan käyttämään sisäiseen puheeseen ja täten lisää ymmärrystä sisäisen puheen moninaisuudesta. Malli luo perustan tutkielmassani kulttuurin ja sisäisen puheen väliselle yhteydelle, joka on urheilupsykologian kirjallisuudessa jäänyt vähemmälle huomiolle. Tutkimukset osoittavat, että sisäisen puheen käyttö ja vaikutus vaihtelevat eri kulttuuriryhmissä ja puhutussa kielessä (Van Raalte & Vincent 2017), mutta liikuntakulttuurin, ja tarkemmin lajikulttuurin, merkitystä sisäiselle puheelle ei ole tutkittu.

Lajikulttuurina pro gradu -tutkielmassani toimii CrossFit ja lajille vuosien saatossa muodostunut vahva ja tunnistettava kulttuuri. CrossFit on yhdysvaltalaisen entisen voimistelijan, Greg Glassmanin, perustama toiminnallinen harjoitteluohjelma, jonka tavoitteena on kehittää jopa kymmentä fyysisen kunnon osa-aluetta toiminnallisten, jatkuvasti vaihtelevien sekä kuormittavien harjoitusten avulla (Glassman 2007). CrossFittiä voidaan pitää yhtenä väsymykseen johtavista harjoittelumuodoista (*engl. fatiguing workouts*), jotka ovat suosittuja sellaisten yksilöiden keskuudessa, jotka haluavat tulla vahvemmiksi, nopeammiksi ja fyysisesti kovakuntoisemmiksi (Bergeron ym. 2011). Rajaani aiheeni CrossFit-kulttuuriin ensisijaisesti sen vuoksi, että laji on tutkimusten mukaan muodostanut tiiviin (mm. Dawson 2017; Edmonds 2020; Simpson ym. 2017) sekä sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja sosiaalisen identiteetin muodostumiselle avoimen yhteisön (Whiteman-Sandland, Hawkins & Clayton 2018), jolle on mielestäni vakiintuneet omat kulttuurin piirteensä tapojen, uskomusten ja asenteiden myötä.

Toiseksi, sisäistä puhetta ei ole tutkittu CrossFitissä, mikä tukee lajivalintaani. Tutkimus on luonteeltaan laadullinen, sillä haluan saada aiheesta syvällistä tietoa ja lisätä yleisesti ymmärrystä vähemmän huomiota saaneesta ilmiöstä. CrossFitissä on aiemmin tutkittu muun muassa fysiologisia muutoksia (Bellar ym. 2015; Drum, Bellovary, Jensen & Donath 2016; Fernández-Fernández ym. 2015; Mangine ym. 2020; Smith, Sommer, Starkoff & Devor 2013; Tibana ym. 2016), loukkaantumisriskejä, kuten lihaskudoksen äkillisiä vaurioita (Adhikari, Hari, Morel & Bueno 2021; Hopkins ym. 2019; Meyer, Sundaram & Schafhalter-Zoppoth 2018) ja tuki- ja liikuntaelinten vammoja (Dominski, Siqueira, Serafim & Andrade 2018; Mehrab, de Vos, Kraan & Mathijssen 2017; Montalvo ym. 2017; Summitt, Cotton, Kays & Slaven 2016; Weisenthal ym. 2014), sosiaalista ympäristöä ja kulttuuria (Bailey, Benson & Bruner 2019; Beasley ym. 2021; Dawson 2017; Edmonds 2020; Lautner ym. 2021; Whiteman-Sandland ym. 2018), psykologisia muuttujia, kuten motivaatiota (Bycura, Feito & Prather 2017; Sibley & Bergman 2018; Partridge, Knapp & Massengale 2014), riippuvuutta (Lichtenstein & Jensen 2016), ahdistusta (Wilke, Pfarr & Möller 2020) ja kehonkuvaa (Podmore & Ogle 2018; Swami 2019) sekä CrossFitin soveltuvuutta lapsille ja nuorille (Eather, Morgan & Lubans 2016; Sibley 2012). Täten sisäisen puheen tutkiminen CrossFitissä luo uuden näkökulman lajin tutkimushistoriaan sekä antaa mahdollisesti uudenlaista tietoa urheilukohtaisen mallin sisäisen puheen ja kontekstin välisestä yhteydestä.

Olen aikaisemmin kandidaatin työssäni (Korhonen 2019) tutkinut sisäistä puhetta ja sen merkitystä kestävyysurheilijoille. Kiinnostuin aiheesta oman lajitaustani takia. Entinen harrastukseni, muodostelmaluistelu, herätti mielenkiintoni yleisesti psyykkistä valmennusta kohtaan ja ymmärrykseni siitä, että suoritukseen vaikuttavat muutkin kuin fyysiset ominaisuudet, syveni. Pro gradu -tutkielmassa tuntui mielekkäältä jatkaa sisäisen puheen tutkimista, ja perehdyttyäni sisäisen puheen tutkimuskirjallisuuteen kandidaatin työssäni, havaitsin sopivan ja mielenkiintoni herättäneen aukon tutkimuskirjallisuudessa sisäisen puheen ja kulttuurin välisestä yhteydestä. Näin ollen pro gradu -tutkielmassani haluan laajentaa ymmärrystäni kilpailuihin tähtäävien CrossFit-urheilijoiden sisäisestä puheesta tutkimalla CrossFitissä esiintyviä tekijöitä, jotka synnyttävät urheilijoiden harjoitusten aikaista sisäistä puhetta. Vahva urheilutaustani sekä omakohtainen kokemukseni CrossFit-lajista auttavat minua ymmärtämään lajia ja lajin taustaa, minkä näen vahvuutena tutkielmaa tehdessä.

Koen aiheen tutkimisen tärkeäksi urheilijoiden ja valmentajien kannalta. Tutkielma antanee uutta tietoa CrossFit-urheilijoiden sisäisestä puheesta, jota urheilijat itse sekä valmentajat pystyvät hyödyntämään tulevaisuudessa niin harjoituksissa kuin kilpailuissakin. Lisäksi on mielenkiintoista nähdä, onko tietyn lajin urheilijalle muodostunut lajikulttuurin kautta tietynlainen tapa puhua itselleen ehkä jopa urheilijan itse tätä tiedostamatta. Laajemmin tulevaisuudessa voinee olla mahdollista tiedostaa eri lajikulttuureissa (vrt. esim. jääkiekko, yleisurheilu, voimistelu) esiintyvät tekijät ja näiden tekijöiden rooli urheilijan käyttämässä sisäisessä puheessa.

2 SISÄINEN PUHE

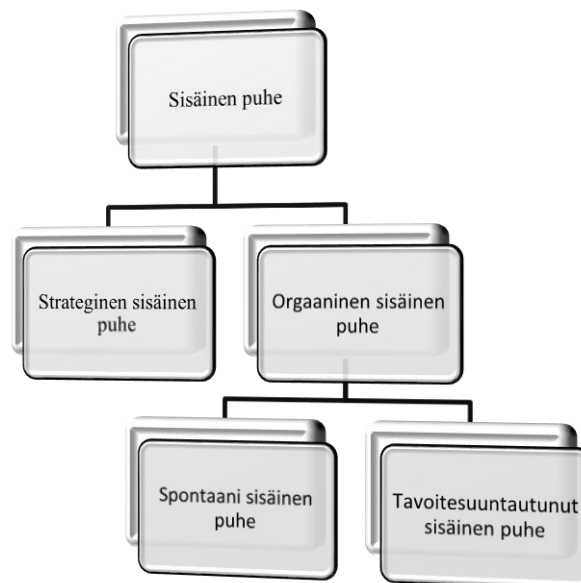
2.1 Sisäisen puheen käsitteestä

Sisäinen puhe (*engl. self-talk*) on liikunta- ja urheilupsykologiassa keskeinen psykologinen taito, jonka sekä urheilijat että valmentajat ovat tunnustaneet yhdeksi yleisimmin käytetyistä ja tehokkaimmista strategioista urheilusuorituksen parantamiseksi (Gould, Finch & Jackson 1993; Shannon, Gentner, Patel & Muccio 2012; Thelwell, Weston, Greenlees & Hutchings 2008). Sisäinen puhe tarkoittaa urheilijan itselleen osoittamia sanoja, jotka voidaan sanoa joko ääneen tai äänettömästi (Theodorakis ym. 2000). Sisäinen puhe tunnetaan englanninkielisessä kirjallisuudessa myös nimillä *inner dialogue*, *internal monologue*, *intrapersonal communication*, *inner voice or speech*, *covert speech*, *private or silent speech*, *self-statements*, *self-communication*, *self-directed verbalizations*, *verbal thinking*, *verbal mediation*, *auditory imagery*, *articulatory imagery* ja *stream of consciousness* (Van Raalte ym. 2015b). Moniulotteisena ilmiönä tunnettu sisäinen puhe on saanut psykologian kirjallisuudessa lukuisia määritelmiä vaihtelevin painotuksin (Hardy 2006). Tutkijoiden kiinnitettyä yhä enemmän huomiota sisäiseen puheeseen sen kuvaus ja määrittely ovat ajan saatossa tarkentuneet (Hardy, Comoutos & Hatzigeorgiadis 2018). Hardy (2006) ehdotti ensimmäisessä sisäistä puhetta koskevassa kriittisessä kirjallisuuskatsauksessaan sittemmin tunnistettavissa olevan määritelmän urheilukohtaisesta sisäisestä puheesta (Hardy ym. 2018), mikä vaikutti myöhemmin sisäistä puhetta koskevan tutkimusalueen huomattavaan laajenemiseen (Latinjak ym. 2019a).

Hardyn (2006) mukaan sisäisen puheen voidaan yksinkertaisesti sanoa kuvaavan sitä, mitä ihmiset sanovat itselleen joko ääneen tai äänettömästi. Lisäksi sisäinen puhe sisältää tulkintaa puhutusta sisällöstä, on jonkin verran dynaamista, vähintään ohjaavaa ja motivoivaa sekä luonteeltaan moniulotteista. Sisäisen puheen luonteen kuusi näkökulmaa ovat valenssi (myönteinen/kielteinen sisäinen puhe), avoimuus (ääneen puhutut sanat/oman pään sisäiset ajatukset), itsemääräytyvyys (itse valittu/määrätty sisäinen puhe), motivoiva ulottuvuus sekä sisäisen puheen toiminta ja käytön yleisyys. Näkökulmat pitävät sisällään sekä sisäisen puheen sisältöön että toimintaan liittyviä tekijöitä. (Hardy 2006.) Sisältö vastaa kysymykseen ”Mitä urheilija sanoo itselleen”, kun toiminta vastaa puolestaan kysymykseen siitä, miksi

urheilijat käyttävät sisäistä puhetta. (Hardy, Gammage & Hall 2001.) Sisällön ja toiminnan ulottuvuuksien välillä on huomattavaa päällekkäisyyttä, vaikka ne esiintyvätkin usein toisistaan erillään (Hardy 2006).

Hardyn (2006) määritelmä korostaa sisäisen puheen tärkeimpiä näkökulmia, mutta sisältää myös rajoituksia etenkin epätarkoissa ilmauksissa sekä siinä, miten se huomioi ainoastaan ohjaavan ja motivoivan ulottuvuuden. Määritelmää on pyritty selkiyttämään muun muassa korostamalla sisäisen puheen kielellisiä piirteitä. Sisäisessä puheessa on täten tunnistettavissa kieliopillisia peruskomponentteja, jotka erottavat sisäisen puheen muusta sanallistamisesta, kuten turhautumisen huudoista. Näin ollen sisäinen puhe voidaan määritellä kieliopillisesti tunnistettavaksi kommunikaatioksi, jossa viestin lähettäjä on myös viestin tarkoitettu vastaanottaja. (Van Raalte ym. 2015b.) Tutkimukset ovat myös keskittyneet yhä vahvemmin sisäisen puheen luokitteluun ja syventäneet näin Hardyn (2006) määritelmää sisäisestä puheesta keskittyen yhteen tai useampaan kuvion 1 mukaisista sisäisen puheen luokista.



KUVIO 1. Sisäisen puheen luokittelu Latinjakia ym. (2019a, 11) mukaillen

Strateginen sisäinen puhe heijastaa sisäistä puhetta tarkoituksellisesti käytettynä strategiana, johon sisältyy vihjeiden käyttö suorituskyvyn parantamiseksi (Hatzigeorgiadis ym. 2011; Hatzigeorgiadis ym. 2014). Sisäinen puhe syntyy tällöin noudattamalla strategiaa ja näin ollen

perustuu muistiin (Latinjak, Comoutos, Hardy & Hatzigeorgiadis 2019b). Esimerkkinä strategisesta sisäisestä puheesta toimii tilanne, jossa urheilija ja urheilupsykologi ovat työskennelleet yhdessä ennen peliä, ja pelissä hävittyään pisteen urheilija sanoo itselleen: ”Keskity seuraavaan pisteeseen!”. (Fritsch, Latinjak & Hatzigeorgiadis 2021, 121.)

Sisäisen puheen *toiminta* kuuluu Latinjakin ym. (2019a) mukaan strategiseen sisäiseen puheeseen, joka voi olla ohjaavaa tai motivoivaa (Hardy 2006). Jotta urheilijan ajatusmaailmaa voidaan tulevaisuudessa ymmärtää paremmin, on tärkeää tarkastella sekä sitä, mitä urheilijat sanovat itselleen, että sitä, miksi he sanovat niin kuin sanovat (Hardy ym. 2001). *Ohjaava sisäinen puhe* on käsitteenä vakiintunut kuvamaan tietynlaisia vihjeitä, joita urheilijat antavat itselleen parantaakseen suoriutumistaan (Hatzigeorgiadis ym. 2011). Se keskittyy liikkeiden teknisiin ohjeisiin, taktisiin valintoihin sekä kinesteettisiin näkökulmiin (Zetou, Vernadakis & Bebetos 2014). Hardy ym. (2001) puhuvat ohjaavasta sisäisestä puheesta kognitiivisena toimintana ja jakavat sen edelleen erityiseen (taidon oppiminen ja taidon toteuttaminen) sekä yleiseen (suorituskyvyn parantaminen ja strategia) toimintaan. Esimerkkejä ohjaavasta sisäisestä puheesta ovat ”työnnä” ja ”pidä katse edessä”. (Hatzigeorgiadis ym. 2011, 349.)

Motivoivan sisäisen puheen tarkoituksena on puolestaan nimensä mukaisesti motivointi (McCormick & Hatzigeorgiadis 2019). Se viittaa ilmauksiin, jotka ovat olennaisia lisäämään urheilijan itseluottamusta sekä synnyttämään myönteistä mielialaa (Zetou ym. 2014). Lisäksi motivoiva sisäinen puhe auttaa valmistautumaan henkisesti ja maksimoimaan suorituksen tehon. Esimerkkejä motivoivasta sisäisestä puheesta ovat ”Antaa mennä” ja ”Pystyn siihen”. (Hatzigeorgiadis ym. 2011, 349.) Hardy ym. (2001) erottavat motivoivan sisäisen puheen tarkemmin kolmeen päätyyppiin. Ensinnäkin motivoiva vireys (*engl. motivational arousal*) auttaa urheilijaa valmistautumaan henkisesti, rentoutumaan ja kontrolloimaan omaa aktiivisuuttaan. Toiseksi motivoiva hallinta (*engl. motivational mastery*) edistää henkistä valmistautumista, vahvuutta, keskittymistä ja itsevarmuutta sekä auttaa urheilijaa selviytymään haastavista tilanteista. Viimeisenä motivoiva tarmokkuus (*engl. motivational drive*) auttaa urheilijaa ylläpitämään tarmokkuuttaan sekä pitämään oikean suunnan tavoitteiden saavuttamiseksi. Sillä on vaikutus myös itsensä kannustamiseen sekä urheilijan mahdollisuuden hallita ja kasvattaa omaa ponnistelua. (Hardy ym. 2001.)

Orgaaninen sisäinen puhe (tunnetaan myös nimellä automaattinen sisäinen puhe) sisältää kaikki luonnolliset ajatukset tai lausunnot, jotka urheilija osoittaa itselleen. Se syntyy tilannekohtaisesti tehtävän aikana ja on täten urheilijan itse valitsemaa (Latinjak ym. 2019a), kuten maalivahdin itselleen sanoma kannustus: ”Se oli hyvä pelastus, palaa nyt takaisin paikallesi.” Orgaaninen sisäinen puhe voidaan jakaa edelleen spontaaniin ja tavoitesuuntautuneeseen sisäiseen puheeseen. *Spontaani sisäinen puhe* viittaa hallitsemattomiin lausuntoihin, jotka tulevat mieleen vaivattomasti. Täten sisäinen puhe liittyy meneillään olevaan toimintaan. Esimerkkinä spontaanista sisäisestä puheesta toimii pyöräilijän lausahdus ”Voi ei, hän on liian vahva, en voita tänään!” toisen kilpailijan ohittaessa hänet. *Tavoitesuuntautunut sisäinen puhe* tarkoittaa puolestaan hallittuja lausuntoja, joita hyödynnetään tehtävän etenemiseen, kuten koripalloilijan itselleen osoittama ohje ”Keskity rytmiin” ennen vapaahettoa. (Fritsch ym. 2021, 121.) Latinjak ym. (2019a) painottavat sisäisen puheen integroivassa näkökulmassaan strategisen ja tavoitesuuntautuneen puheen välisen eron tärkeyttä, mitä Latinjak ym. (2019b) perustelevat sillä, että nämä kaksi eroavat toisistaan niin alkuperän kuin käytönkin suhteen. Strategisen puheen sisältö on siis aina ennalta määrättyä tapahtuen tilanteessa, johon se on suunniteltu, kun taas tavoitesuuntautunut puhe ja päätös käyttää sitä on aina tulosta nykyhetkestä.

Sisäisen puheen *sisältö* kuuluu Latinjakin ym. (2019a) mukaan orgaaniseen sisäiseen puheeseen. Sisältöä kuvaava ja eniten tutkituin Hardyn (2006) määrittelemän sisäisen puheen luonteen näkökulmista on valenssi. Valenssiltaan orgaaninen sisäinen puhe voi olla myönteistä, kielteistä tai neutraalia. *Myönteinen sisäinen puhe* tarkoittaa rohkaisuja tai puhetta yksilön onnistumisen mahdollisuuksista, kuten ”Hyvää työtä, tee se uudelleen!”. *Kielteisestä sisäisestä puheesta* välittyy puolestaan kritiikki itseä kohtaan ja se kuvaa usein kyvyttömyyttä onnistua. Urheilijan käyttämä kielteinen puhe voi ilmetä esimerkiksi seuraavin ilmaisin: ”Tyhmä virhe” tai ”Et ikinä saa muita kiinni!”. (Hardy ym. 2001, 312.) *Neutraalilla sisäisellä puheella* ei puolestaan ole myönteistä eikä kielteistä sävyä, ja se voi sisältää taktiikkaan tai strategiaan liittyvää sekä ohjaavaa puhetta, kuten ”Taivuta polviasi”. (Van Raalte & Vincent 2017, 5.)

2.2 Sisäinen puhe kestävyyttä, voimaa ja tehoa vaativissa suorituksissa

Sisäisen puheen vaikutus riippuu lajista, sen tehosta ja kestosta, urheilijan taitavuudesta sekä tavoitteista (Aitchison ym. 2013; Theodorakis ym. 2000). Yleisesti myönteisen sisäisen puheen on havaittu parantavan urheilusuoritusta (Tod, Hardy & Oliver 2011). Hamilton, Scott ja MacDougall (2007) osoittivat tutkimuksessaan sekä itse valitun että määrätyn myönteisen sisäisen puheen hyödyllisyyden kestävyysurheilusuorituksen kannalta. Itse valittu sisäinen puhe tarkoitti tutkimuksessa sitä, että urheilijalle annettiin tietoa sisäisestä puheesta, ja tämän jälkeen urheilijaa rohkaistiin käyttämään sisäistä puhetta itsenäisesti. Määrätty sisäinen puhe puolestaan koostui valmiista sanoista, lauseista tai lausahduksista, joita urheilijalle sanottiin ja joita hän täten pystyi hyödyntämään jatkuvasti suorituksen aikana. Lisäksi myönteisen sisäisen puheen on raportoitu vähentäneen kipua ja uupumusta (Blanchfield ym. 2013; Kress & Statler 2007). Sen hyödyntäminen lienee yhteydessä vähäisempään suorituksen aikaiseen stressiin, mikä puolestaan vähentänee kivun kokemista ja näin ollen parantanee suorituksen laatua ja lopputulosta (Kress & Statler 2007).

Kielteisen sisäisen puheen vaikutuksista on puolestaan olemassa monenlaisia tulkintoja. Ensinnäkin kielteistä sisäistä puhetta on kuvattu epäsovivaksi, järjenvastaiseksi sekä haitalliseksi tekijäksi (Theodorakis ym. 2000), joka heikentää suoritusta (Hardy 2006). Toiseksi sillä ei ole nähty olevan myönteistä eikä kielteistä vaikutusta urheilusuoritukseen, mistä kertoo Todin ym. (2011) saamat tulokset siitä, että vain neljä tutkimusta osoitti myönteisen sisäisen puheen olevan parempi kognitiivinen strategia verrattuna kielteiseen sisäiseen puheeseen. Viimeisen tulkinnan mukaan kielteinen sisäinen puhe voi jopa parantaa suoritusta, koska joitain urheilijoita se voi motivoida, sillä se tulkitaan haasteeksi. Tutkimusten mukaan valenssin sijaan sisäisen puheen sisällön tulkinnalla on siis suurempi merkitys suorituksen kannalta. Jos urheilija voi tulkita kielteisen sisäisen puheensa haasteeksi, hän pystyy oman tulkintansa avulla kääntämään sen voimavaraksi. (Hamilton ym. 2007; Hardy ym. 2001.)

Kestävyyttä ja voimaa vaativissa lajeissa motivoivalla sisäisellä puheella nähdään olevan suurempi myönteinen vaikutus kuin ohjaavalla sisäisellä puheella (mm. Blanchfield ym. 2013; Kress & Statler 2007; Theodorakis ym. 2000; Tod ym. 2011; Van Raalte ym. 2015a). Fyysistä kestävyyttä vaativissa suorituksissa motivoivan sisäisen puheen on muun muassa

todettu lisäävän ja ylläpitävän voimavaroja sekä itseluottamusta, kohottavan mielialaa (Tod ym. 2011), lisäävän urheilijan ponnisteluja (Hatzigeorgiadis 2006), vähentävän koettua uupumusta sekä kasvattavan urheilijan koettua kyvykkyyttä, jolloin suoritukseen vaadittava teho pystytään säilyttämään pidempään korkeampana. Esimerkiksi kuormittavassa pyöräilytestissä motivoiva sisäinen puhe viivästytti hetkeä, jolloin hyvin motivoitunut urheilija koki suurta raskautta ja tietoisesti päätti lopettaa testin. (Blanchfield ym. 2013.) Motivoivan sisäisen puheen lisäksi kuitenkin myös ohjaavan sisäisen puheen myönteinen vaikutus on nähty sekä kestävyyttä että voimaa vaativissa lajeissa (Theodorakis ym. 2000), kuten uinnissa (Hatzigeorgiadis 2006).

Kestävyyttä vaativissa lajeissa urheilijat näyttävät yhdistävän sisäisen puheen sisällön sekä toiminnan toisiinsa vaihtelevasti. Van Raalten ym. (2015a) tutkimuksessa maratoonarit hyödynsivät niin myönteistä ("Sinä pystyt siihen!") kuin kielteistäkin ("Älä ole nynny, tämä ei ole niin vaikeaa!") motivoivaa sisäistä puhetta. Edelleen omiin kykyihin kohdistunut motivoiva, myönteinen sisäinen puhe auttoi Kressin ja Statlerin (2007) tutkijain urheilijoita selviytymään suorituksen rankimmista osuuksista sekä keskittymään suorituksen kannalta olennaisiin asioihin. Esimerkiksi huolellisen valmistautumisen ajattelemisen, "Olen harjoitellut tätä varten" ja "Olen valmistautunut", motivoi pyöräilijöitä jatkamaan. Lisäksi monet hyödynsivät oman asemansa ja olonsa vertailua kilpakumppaneihin, kuten "Kaikki muutkin kärsivät". (Kress & Statler 2007, 441.) Urheilijoiden käyttämä sisäinen puhe rankemmissa kestävyyttä vaativissa suorituksissa näyttää siis olevan usein myönteistä sekä motivoivaa, mikä puolestaan vaikuttaa heidän itseluottamukseensa ja täten parhaan mahdollisen tehon saavuttamiseen raskautuksesta huolimatta.

Lajin sekä sen tehon ja keston lisäksi sisäisen puheen käyttöön ja sen vaikutukseen urheilusuorituksen kannalta näyttää vaikuttavan myös urheilijan taidot ja tavoitteenasettelu. Hardy, Hall ja Hardy (2004) kuvasivat taitavampien urheilijoiden käyttävät sisäistä puhetta huomattavasti suunnitelmallisemmin ja johdonmukaisemmin kuin taitamattomammat urheilijat, ja Ecclesin ja Arsalin (2017) tutkimuksessa taitavammat golffarit sanallistivat suorituksiaan puolestaan enemmän kuin taitamattomammat pelaajat. Lisäksi tavoitteenasettelulla on merkitys urheilijan käyttämälle sisäiselle puheelle. Schulerin ja Langensin (2007) mukaan tavoitteen saavuttamisen halu lisää sisäisen puheen käyttöä, ja edelleen Arthur ym. (2017) esittävät, että tavoitteiden asettaminen itsessään vähentää

urheilijan käyttämää kielteistä sisäistä puhetta. Myös Van Raalten ym. (2015a) tutkivat maratoonarit kuvailivat käyttävänsä lyhyen aikavälin tavoitteenasettelua, sillä sen koettiin lisäävän myönteistä sisäistä puhetta ja täten motivoivan jatkamaan suoritusta kivusta ja uupumuksesta huolimatta. Yleisesti kestävyyttä, voimaa ja tehoa vaativat suoritukset kuvaavat osuvasti CrossFit-lajia, jota työssäni tutkin. Edelleen hyödynnän taidon sekä tavoitteenasettelun näkökulmia työssäni tutkimalla sisäistä puhetta kilpailuihin tähtäävillä (*tavoite*) CrossFit-urheilijoilla, joilla on vähintään kolmen vuoden (*taito*) lajitausta CrossFitistä.

3 CROSSFIT-KULTTUURIN MONINAISUUS

3.1 Liikuntakulttuuri

Tutkielmassani pyrin lisäämään ymmärrystä CrossFit-urheilijoiden sisäisestä puheesta tarkastellen sisäistä puhetta osana CrossFit-kulttuuria. Tarkoitukseni on siis selvittää, mitkä tekijät CrossFitissä synnyttävät urheilijoiden sisäistä puhetta. Työni kannalta oleellista on ensiksi ymmärtää CrossFit-kulttuurin moninaisuus, minkä jälkeen on mahdollista tarkastella lajikulttuurissa esiintyviä tekijöitä ja niiden vaikutusta urheilijoiden käyttämään sisäiseen puheeseen. CrossFit-kulttuuri on lajikulttuurina osa liikuntakulttuuria, joka puolestaan nähdään laajemmin yhtenä kulttuurin osakulttuurina (Allardt 1983, 80).

Kulttuurin käsite on kokonaisvaltainen ja monisyinen. Käsite tulee latinankielestä viitaten maaperän muokkaukseen (Hofstede, Hofstede & Minkov 2010, 5), kuten ”viljelyyn” tai ”maan tuottavaan käyttöön” (Fornäs 1998, 11). Kulttuurilla tarkoitetaan samanarvoisten, mutta toisia täydentävien merkitysten kokonaisuutta, joka välittyy sukupolvelta toiselle (Rohner 1984, Smithin, Fischerin, Vignolesin & Bondin 2013, 23 mukaan). Aikaisemmin kulttuurilla on viitattu ainoastaan taiteisiin, mutta kulttuurin ollessa jatkuvassa muutoksessa myös sen määritelmä on laajentunut. Sittenkin kulttuuri on mielletty kokonaisena elämänmuotona ja elämäntapana tai näiden välimaastona, jossa kulttuuri nähdään symbolisena viestintänä tarkoittaen muutakin kuin taiteita, mutta ei kuitenkaan kaikkea sosiaalista elämää. Kulttuuri on siis osa yhteiskuntaa ja inhimillistä elämää. (Fornäs 1998, 11, 167–168.) Lisäksi kulttuurin katsotaan tarkoittavan niitä tapoja ja tottumuksia, joilla on yhteisölle yhteinen tai tärkeä merkitys. Kyseisten merkitysten avulla tunnistetaan ne, jotka ovat osa yhteisöä sekä ne, jotka eivät ole. (Tiihonen 2014, 20.) Täten kulttuuria voidaan pitää yhteisöllisenä ilmiönä, sillä se jaetaan ainakin osittain niiden ihmisten kanssa, jotka elävät tai elivät samassa sosiaalisessa ympäristössä. Kulttuuri on siis aina opittu. (Hofstede ym. 2010, 6.) Kulttuurin ei kuitenkaan tarvitse olla kaikille yhteisön jäsenille sama. Yhteisten kokemusten lisäksi kulttuurissa on tilaa yksilöllisyydelle ja erojen tekemiselle ja täten ihmiset eivät toimi ainoastaan tiettyjen sääntöjen mukaisesti, vaan omalla toiminnallaan muokkaavat omaa ja yhteistä todellisuutta. (Fornäs 1998, 11, 169.)

Kulttuurin ilmenemistä voidaan kuvata kerrosmaisena rakenteena. Arvot muodostavat kulttuurin ytimen, ja niillä tarkoitetaan taipumuksia, jotka suosivat tiettyjä oloiloja muiden sijaan. Rituaalit, sankarit ja symbolit muodostavat tässä järjestyksessä omat kerrokset arvojen päälle. Rituaalit ovat yhteisöllisiä tapahtumia, jotka toteutetaan vain kulttuurissa olevien itsensä vuoksi, sillä niillä ei ole merkitystä tavoitteiden saavuttamiseksi. Sankarit ovat puolestaan eläviä tai kuolleita, todellisia tai kuvitteellisia henkilöitä, jotka ovat kulttuurissa erittäin arvostettuja ja jotka ovat siten käyttäytymisen malleja. Symbolit ovat sanoja, eleitä, kuvia tai esineitä, joilla on tietty merkitys, ja jotka vain samassa kulttuurissa ovat tunnistavat. Symboleja voidaan kopioida muista kulttuureista, minkä vuoksi ne muodostavat kulttuurin uloimman kerroksen. (Hofstede ym. 2010, 7–9.) Edelleen rituaalit, sankarit ja symbolit ovat kulttuurin konkreettisia ja näkyviä osia, mutta kulttuurin todellinen merkitys paljastuu vasta, kun kulttuuriin kuuluvat ihmiset tulkitsevat kyseisiä tekijöitä (Hofstede 2001, 10–11). Kaiken kaikkiaan siis muun muassa tavat, tottumukset, lait, uskomukset, tiedot ja taidot ovat osa kulttuurin kokonaisuutta. Tiedot ja taidot painottavat kulttuuriin liittyvää sosiaalista merkitystä, joka huomioi ne säännöt ja odotukset, jotka liittyvät kuhunkin kulttuurin piirteeseen. Kulttuurin piirteillä on aina myös jokin tehtävä elämän kokonaisuudessa ja tarkemmin ihmisten tarpeiden tyydyttämisessä. (Allardt 1983, 77–79.)

Kulttuurin laaja-alaisuutta voidaan hyödyntää myös liikunnan tarkastelussa. Liikuntakulttuurissa, samoin kuin kulttuurissa yleisesti, voidaan tunnistaa joitakin käytänteitä tai erityispiirteitä, jotka ovat ominaisia vain kyseiselle liikuntakulttuurille. (Itkonen 2012, 11.) Jokaisen yhteiskunnan kulttuurissa on olemassa osakulttuureja, joilla tarkoitetaan ryhmää ihmisiä, joilla on oma, hallitsevasta kulttuurista ja muista alakulttuureista eroava, kulttuurinsa. (Yinger 1960). Näin ollen liikuntakulttuuri voitaneen nähdä laajemman kulttuurin yhtenä osakulttuurina. Liikuntakulttuuri käsittää kaiken sen toiminnan, jota ihmiset liikkeessään ja urheillessaan tuottavat ja harjoittavat. Lisäksi siihen kuuluu poliittinen päätöksentekojärjestelmä sekä organisaatiot, jotka järjestävät liikuntaa ja urheilua. (Itkonen & Laine 2015, 8.) Liikuntaa ja urheilua harrastavat, sitä seuraavat ja sille merkityksiä antavat ihmiset yhdistyvät jollain tavoin toisiinsa liikuntakulttuurissa (Tiuhonen 2014, 17), jossa nykyisin ihmisten yksilöllisten valintojen merkitys on saanut suuremman painoarvon. Liikuntatapoja ja urheilumuotoja valitaan sen mukaan, miten ne soveltuvat yksilön omaan elämäntyyliin ja mikä merkitys niillä on ihmisen elämän kokonaisuudessa (Itkonen 2012, 13),

mikä puoltaa nykykäsitystämme kulttuurista kansan, yhteisön tai ryhmän elämäntapana (Knuutila 1994, Itkosen 2012, 11 mukaan).

Samoin kuin yleisesti kulttuuri myös liikuntakulttuuri on jatkuvassa muutoksessa (Itkonen & Laine 2015, 9). Ennen liikuntakulttuuri käsitti ainoastaan urheilun, mutta nykyisin siihen yhdistetään yleisesti kaikenlainen liikkuminen sekä hyvinvoinnin ja terveyden näkökulmat (Tiihonen 2014, 18). Liikuntakulttuuri yhdistää kokonaisuudessaan liikunnan ja urheilun kenttää samalla kuitenkin eriyttäen sen alakulttuureja toisistaan, mikä ilmenee uusien lajien, seurojen ja lajikulttuurien syntymisenä (Tiihonen 2014, 17). Täten lajikulttuurien roolia ei voida sivuuttaa eriytyneen liikuntakulttuurin tarkastelussa, jossa jokaisella urheilulajilla nähdään olevan tietynlainen omalle lajilleen tyypillinen sisäinen kulttuurinsa. Lajikulttuureissa toteutetaan toinen toisilta opittuja tapoja, uskomuksia, tietoja ja taitoja ja täten toteutetaan lajikulttuurille ominaista tekemistä. (Itkonen 2012, 12–13.) Muun muassa lumilautailu (Anderson 1999), rullalautailu (Beal 1995) ja surfaus (Mass 2006) ovat esimerkkejä lajikulttuureista, jotka lienevät eroavan toisista alakulttuureista esimerkiksi kielen, arvojen ja elämäntavan suhteen (Yinger 1960).

3.2 CrossFit lajina

Crossfit on rekisteröity tavaramerkki ja liikuntamuoto, joka on tunnustettu yhdeksi nopeimmin kasvavista kuormittavista ja toiminnallisista harjoittelumalleista (*engl. high-intensity functional training HIFT*) maailmalla (Claudino ym. 2018; Feito, Brown & Olmos 2019), ja täten sitä voidaankin pitää yhtenä 2000-luvun suurimmista kuntotrendeistä. Lyhyessä ajassa Crossfit on noussut toiminnallisesta harjoitteluohjelmasta maailmanlaajuiseksi ja moniulotteiseksi toimialaksi, jota markkinoidaan nimellä ”the Sport of Fitness”. (Dawson 2017, 361.) Vuonna 1995 yhdysvaltalaisen entisen voimistelijan, Greg Glassmanin, kehittämän harjoitteluohjelman lähtökohtana on monipuolinen fyysinen harjoittelu, joka valmistaa harjoittelijat selviytymään odottamattomista elämän tapahtumista jokapäiväisissä arkipäivän tilanteissa. Harjoittelulle ominaista ovat jatkuva vaihtelevuus, kuormittavuus sekä toiminnallinen liike. (Glassman 2007.) CrossFitin tarkoituksena on huomioida ja kehittää kymmentä fyysisen kunnon osa-aluetta: hapenottokykyä, lihaskestävyyttä, maksimivoimaa, notkeutta ja liikkuvuutta, räjähtävää voimaa, nopeutta, koordinaatiota, ketteryyttä, tasapainoa sekä liiketarkkuutta. Osa-alueita harjoitetaan

yhdistämällä aerobista harjoittelua, kuten juoksua, pyöräilyä ja soutua lyhyillä, keskipitkillä ja pitkillä matkoilla, painon- ja voimanostoa sekä erilaisia voimisteluliikkeitä. (Glassman 2002.)

Tyypillisesti CrossFit-harjoitukset koostuvat alkulämmittelystä, taito- tai voimaosiosta sekä päivän harjoituksesta (*engl. workout of the day, WOD*). WOD koostuu monipuolisista liikkeistä ja niiden erilaisista yhdistelmistä, jotka vaihtelevat mukana olevien harjoitusten lukumäärän ja tyyppin, määrätyn tehon ja lepojaksojen suhteen. (Glassman 2007.) Tyypillisesti WOD-harjoituksen aikana on tarkoitus ehtiä tekemään liikettä/liikkeitä niin monta toistoa/kierrosta kuin annetussa ajassa on mahdollista tai tehdä harjoitus niin nopeasti kuin mahdollista (Smith ym. 2013). WOD-harjoitukset voivat myös olla CrossFitille vakiintuneita benchmark- ja sankariharjoituksia, jotka ovat saaneet nimensä ihmisten mukaan. Benchmark-harjoituksissa toistojen ja painojen määrät on vakioitu, mikä mahdollistaa kunnan kehityksen mittaamisen ja vertailtavuuden. (Glassman 2003.) Sankariharjoitukset ovat puolestaan kunnianosoituksia menehtyneiden yhdysvaltalaisen sotilaiden, palomiesten ja poliisien sekä esimerkillisten CrossFit-jäsenten muistoille. Sankariharjoitukset tunnetaan toistojen suurista määristä sekä harjoitusten pituuksista. (WODwell 2021.) Laaja kirjo erilaisia harjoituksia mahdollistaa sen, että WOD on erilainen joka päivä, ja CrossFitille tyypillisen harjoitusten muokkausten avulla harjoitukset sopivat kaiken ikäisille kunnosta riippumatta (CrossFit 2021).

3.3 Harjoitusten luonne

CrossFitin harjoittelufilosofia perustuu Glassmanin (2007) määritelmään siitä, miten fyysinen kunto on mahdollista saavuttaa, kun kaikki kolme pääkomponenttia (vaihtelevuus, toiminnalliset liikkeet, kuormittavuus) huomioidaan harjoittelussa. Harjoittelufilosofia kuvastaa siis itsessään jo sitä, minkälaiseksi CrossFit-kulttuuri on muokannut CrossFit-harjoituksia ja niiden tekemistä. Harjoitusten luonteesta etenkin kuormittavuus tulee vahvasti esille Baesleyn ym. (2021) tutkimuksessa, jossa kuvataan CrossFit-harrastajien nauttivan kuormittavista harjoituksista ja puskevan itseään kovempiin suorituksiin epämurkavuutta pelkäämättä. Yksi osallistujista kertoikin pitävänsä lajista juuri sen takia, että se puskee hänet oman sietokykynsä rajoille. Huomioitavaa on kuitenkin se, että pidempään CrossFittiä harrastaneet urheilijat pystyvät ylläpitämään ponnisteluja suuremmilla kuormilla kauemmin kuin vähemmän aikaa CrossFittiä harrastaneet urheilijat tai muuten fyysisesti aktiiviset

aikuiset (Mangine ym. 2020) sekä harjoittelemaan pidempään suuremmilla sykkeillä kuin aloittelevat CrossFit-urheilijat (Butcher ym. 2015a). CrossFitin ainutlaatuisuus on kuitenkin Simpsonin ym. (2017) mukaan se, että yksilön henkinen rasittuneisuus, harjoituksen kuormittavuus sekä rajojen rikkomisen halu voivat riippua yksilön itsensä ja harjoitusten luonteen lisäksi ympärillä olevista ihmisistä. Näin ollen yhteisöllä nähdään olevan merkittävä vaikutus siihen, kuinka tehokkaasti yksilö harjoittelee.

Edelleen Simpsonin ym. (2017) tutkimuksessa osallistujat kuvasivat CrossFittiä haastavaksi ja jopa brutaaliksi harjoitteluohjelmaksi, jossa itsensä ja omien rajojen haastaminen sekä kivun sietäminen tulevat osaksi jokapäiväistä elämää. Urheiluun, ja etenkin kestävyysurheiluun, on määritelty kuuluvaksi kipua ainakin jossain määrin (Kress & Statler 2007), ja Blanchfieldin ym. (2013) mukaan kivun, sen käsittelyn ja siitä selviytymisen ymmärtäminen ovat arvokkaassa asemassa suorituksen kannalta. Korkeamman kivunsietokyvyn kehittäminen näyttää olevan tärkeä tekijä urheilijalle, joka haluaa haastaa omat rajansa sekä menestyä omassa lajissaan. Kressin ja Statlerin (2007) mukaan fyysinen kipua suorituksessa, jossa ei koeta vammoista aiheutuvaa kipua, voi olla suoritusta rajoittava tekijä. Kuitenkin vaikka kipua suoritusta rajoittavana tekijänä on yleisesti tunnettu, kivun hyväksyminen osaksi suoritusta mahdollistaa suorituksen jatkamisen sekä onnistumisten kokemisen sopivien ja tehokkaiden selviytymisstrategioiden avulla. Näin ollen CrossFitin pitkissä ja uuvuttavissa harjoituksissa, joissa urheilija haastaa omia rajojaan, lienee tärkeä tuntee oman kehonsa lisäksi itselleen sopiva sisäisen puheen muoto, jotta suoritusta kyetään jatkamaan kivusta ja uupumuksesta huolimatta.

Lisäksi CrossFit-harjoitusten luonteesta kertoo oman fyysisen kunnon ja toimintakyvyn nopea kehittyminen. Baesleyn ym. (2021) tutkimuksessa harrastajat saavuttivat tuloksia oman suorituskykynsä nähden nopeammin ja tehokkaammin CrossFitissä verrattuna muun muassa tyypillisillä kuntosaleilla saamiinsa tuloksiin. Yksi osallistujista kertoi saavuttaneensa parempia tuloksia CrossFitissä kuin ikinä aikaisemmin ammattilaisurheilu-uransa aikana. Edelleen Painen, Uptgraftin ja Wylien (2010) tutkimus osoittaa, että CrossFitin myötä on mahdollista saavuttaa merkittävää kunnon nousua. Tutkimuksessa yhdysvaltain armeijan sotilaiden fyysinen kunto kehittyi CrossFit-harjoittelujakson aikana, mikä osoittaa kuormittavuuden ja jatkuvan vaihtelevuuden parantavan fyysistä kuntoa jopa niillä yksilöillä,

joilla on jo valmiiksi hyvä fyysinen kunto ja joilla teoriassa olisi vähemmän mahdollisuuksia kehittää omaa suorituskyykyään.

Toisaalta kuitenkin, vaikka CrossFitissä pyritään itsensä ja omien rajojen haastamiseen kuormittavien harjoitusten avulla, Feiton ym. (2019) mukaan laji ei enää kuulu äärimmäisten harjoitteluohjelmien (*engl. extreme conditioning program*) joukkoon. CrossFit-harjoitusten kuormittavuutta (ks. Butcher, Neyedly, Horvay & Benko 2015b; Butcher ym. 2015a) ei tarvitse määritellä yhtään ”äärimmäisemmäksi” kuin perinteisiä kuormittavia intervalliharjoitteluohjelmiakaan (*engl. high-intensity interval training HIIT*) (Feito ym. 2019, 10). CrossFit-harjoitusten luonteeseen liittyy kuitenkin loukkaantumisriskejä, joita voi esiintyä myös kokeneillakin CrossFit-urheilijoilla (Butcher ym. 2015a). Toisaalta vaikka tutkimukset osoittavat loukkaantumisriskien mahdollisuuden CrossFitissä (samoin kuin melkein missä tahansa muussakin urheilulajissa) (Mehrab ym. 2017; Montalvo ym. 2017; Summitt ym. 2016; Weisenthal ym. 2014), on CrossFittiä luonnehdittu kaiken kaikkiaan ”turvalliseksi liikuntaohjelmaksi” (Feito, Burrows & Tabb 2018, 5).

3.4 Yhteisö

Samoin kuin useat muut urheilulajit, myös CrossFit tarvitsee tilan, jossa sitä voidaan harrastaa. Fyysinen tila, jossa CrossFittiä harrastetaan, tunnetaan nimellä ”The Box” (Dawson 2017, 364). Harjoitteluympäristönä salia kuvataan riisutuksi harjoittelupaikaksi (Bailey ym. 2019) ilman tyypillisiä kuntoilulaitteita (Whiteman-Sandland ym. 2018). Edmonds (2020) korostaa, että jäsenyyden hinta on usein kalliimpi kuin tyypillisillä kuntosaleilla, sillä kustannukset koostuvat valmennuksen ja tilankäytön lisäksi myös yhteisön rakentamisesta, sosiaalisesta hyväksynnästä sekä yksilöllisestä huolenpidosta. Yhteisöllisyyttä voidaankin pitää CrossFit-kulttuurille ominaisena piirteenä (Edmonds 2020; Simpson ym. 2017), ja vahvan yhteisöllisyyden nähdään olevan CrossFitin menestyksen liikkeellepaneva voima (Bailey ym. 2019). CrossFittiä kuvaillaan ensisijaisesti ”kunto-ohjelmaksi”, mutta lajin takana on vahva yhteisö, joka syntyy, kun ihmiset harjoittelevat päivittäin yhdessä (Dawson 2017, 364). CrossFit-yhteisön ja yhteisöllisyyden rakentumisessa näyttäytyvät vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet, tuen määrä sekä rankat ja uuvuttavat harjoitukset.

Yhteisöllisyydestä kertoo ensinnäkin *vuorovaikutus*, jota on sekä harrastajien että harrastajien ja valmentajien kesken. Monet CrossFit-salit ovat pienehköjä, minkä takia urheilijoilla ei ole kovinkaan suurta mahdollisuutta harjoitella itsenäisesti tai pysyä tuntemattomina toisille harrastajille. Ryhmäharjoitukset vaativat osallistumista ja näin ollen vuorovaikutus nähdään olennaisena osana itse harjoittelua. (Dawson 2017.) Vuorovaikutus korostuu sosiaalisissa suhteissa ja niiden tiiviydessä. Whiteman-Sandlandin ym. (2018) tutkimuksessa osallistujat raportoivat merkittävästi suuremmasta sosiaalisesta pääomasta sekä yhteisöllisyydestä verrattuna tyypillisen kuntosalin jäseniin. Tutkimuksen mukaan CrossFit-salit voivat tarjota suuremman mahdollisuuden monipuoliseen sosiaaliseen verkostoitumiseen sekä mahdollisuuden syvempien ystävyysuhteiden kehittymiseen. Tutkimus ei kuitenkaan pystynyt osoittamaan sitä, että yhteenkuuluvuus ennustaisi merkittävästi läsnäoloa CrossFit-harjoituksissa, mikä viittaa siihen, etteivät sosiaalinen pääoma ja yhteisöllisyys lisänneet sitoutumista (Feito ym. 2019). Lisäksi jaetut kokemukset raskaista ja kuormittavista harjoituksista mahdollistavat syvempien suhteiden muodostumisen (Baesley ym. 2021). Sosiaaliset suhteet nousevat esille myös Simpsonin ym. (2017) tutkimuksessa, jonka mukaan vahva sitoutuminen lajin lisäksi ystäviin mahdollistaa sen, että CrossFit-yhteisö on harrastajille kuin toinen perhe.

Toiseksi yhteisöllisyydestä kertoo *tuen määrä*, jota urheilijat ja valmentajat jakavat harjoituksissa toisilleen. Dawsonin (2017) mukaan urheilijat saavat yhteisöstä paljon tukea ja turvaa, ja näin ollen CrossFittiä onkin verrattu ajoittain kirkkoon. Vahva verkosto näyttää sekä liittävän urheilijoita yhteen ja auttavan voittamaan vastoinkäymisiä (Dawson 2017) että synnyttävän maailmanlaajuisen yhteyden harrastajien välille (Bailey ym. 2019). Lisäksi Baesleyn ym. (2021) tutkimuksessa osallistujat toivat esille kannustamisen merkityksen. Kannustuksen myötä osallistujat kuvasivat jaksavansa puskea itseään enemmän ja jatkaa suoritusta epämukavuudesta huolimatta. Vaikka muiden harrastajien kanssa syntyi helposti leikkimielistä kilpailua, kilpakumppanit kannustivat toisiaan liikkumaan nopeammin ja puskemaan enemmän.

CrossFit-harjoitusten luonne on kolmas näkökulma, joka korostuu yhteisön rakentumisessa. Raskaat ja uuvuttavat harjoitukset näyttävät rakentavan siteen jäsenten välille ja muodostavan näin tiiviin yhteisön harrastajien kesken. (Bailey ym. 2019; Schrijnder, Van Amsterdam & McLachlan 2020.) Harjoituksissa urheilijat kisaavat usein leikkimielisesti toisiaan vastaan, ja

toisista saadaankin energiaa puskea itsensä vielä parempiin suorituksiin. Näin ollen CrossFit-yhteisössä voidaan puhua puskemisen kulttuurista, jossa urheilijat yrittävät parhaansa ja tähtäävät omaan parhaimpaan suoritukseen. (Edmonds 2020.) Baileyn ym. (2019) mukaan vahva yhteisöllisyys muokkaa omalta osaltaan harrastajien näkemyksiä fyysisistä haasteista. Tutkimuksessa moni urheilija olisi jättänyt harjoituksen kesken, mikäli olisi harjoitellut yksin. Muiden läsnäolo antoi kuitenkin energiaa jatkaa loppuun asti. Toisaalta loukkaantumiseriskien on osoitettu kasvavan CrossFitissä, kun urheilijat puskevat itseään toisten urheilijoiden kannustamina (Beasley ym. 2021). Hyvänä esimerkkinä raskaiden harjoitusten ja yhteisöllisyyden välisestä suhteesta kertoo kuitenkin ”The CrossFit Open” -kilpailu, joka on avoin kaikille lajin harrastajille ja joka kokoaa sadat tuhannet urheilijat ”yhteen” ympäri maailmaa kerran vuodessa viiden viikon ajaksi tekemään samoja harjoituksia. CrossFit Open -kilpailua voidaan kutsua maailmanlaajuiseksi juhlaiksi kaikkien niiden syiden kunniaksi, miksi CrossFittiä harrastetaan. (CrossFit Open 2021.)

3.5 Kommunikaatio ja kieli

Fornäsin (1998) mukaan kommunikaatio viittaa inhimilliseen vuorovaikutukseen tarkoittaen jonkinlaista jakamista, yhteyttä tai yhteiseksi tekemistä. Laajassa merkityksessään kommunikaatio siis liittyy jonkin välittämiseen sekä joidenkin yhdistymiseen. Lisäksi kommunikaatiota voidaan tarkastella kulttuurina, sillä inhimilliseen viestintään tarvitaan aina yhteisiä kulttuurisia merkityksiä ja näin ollen mikään kulttuuri ei ole olemassa ilman viestintää. Toisinpäin tarkasteltuna voidaan sanoa, että kulttuuri on kommunikaatiota, eli symbolisten muotojen ja merkitysten viestintää, ollen jatkuvasti osa ihmisten elämää ja vaihdellen konteksti- ja tapauskohtaisesti. Voidaankin sanoa, että kulttuuri ja viestintä ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa keskenään ja niiden välinen suhde on huomattava. (Fornäs 1998, 171–173.)

Kielellä nähdään siis olevan keskeinen rooli kulttuurin välittämisessä, sillä kielen katsotaan vaikuttavan siihen, miten ihminen hahmottaa todellisuutta (Allardt 1983, 90). Vaikka kirjallisuudessa puhutaan laajasti kulttuurin ja kielen yhteydestä, on kieltä ja sen merkitystä mahdollista tarkastella myös lajikulttuurin näkökulmasta. Dawson (2017) näkee, että kommunikaatiolla ja viestinnällä onkin vahva merkitys CrossFit-kulttuurille ja lajin identiteetille. Sosiaalisten suhteiden, tuen ja raskaiden harjoitusten lisäksi CrossFitin

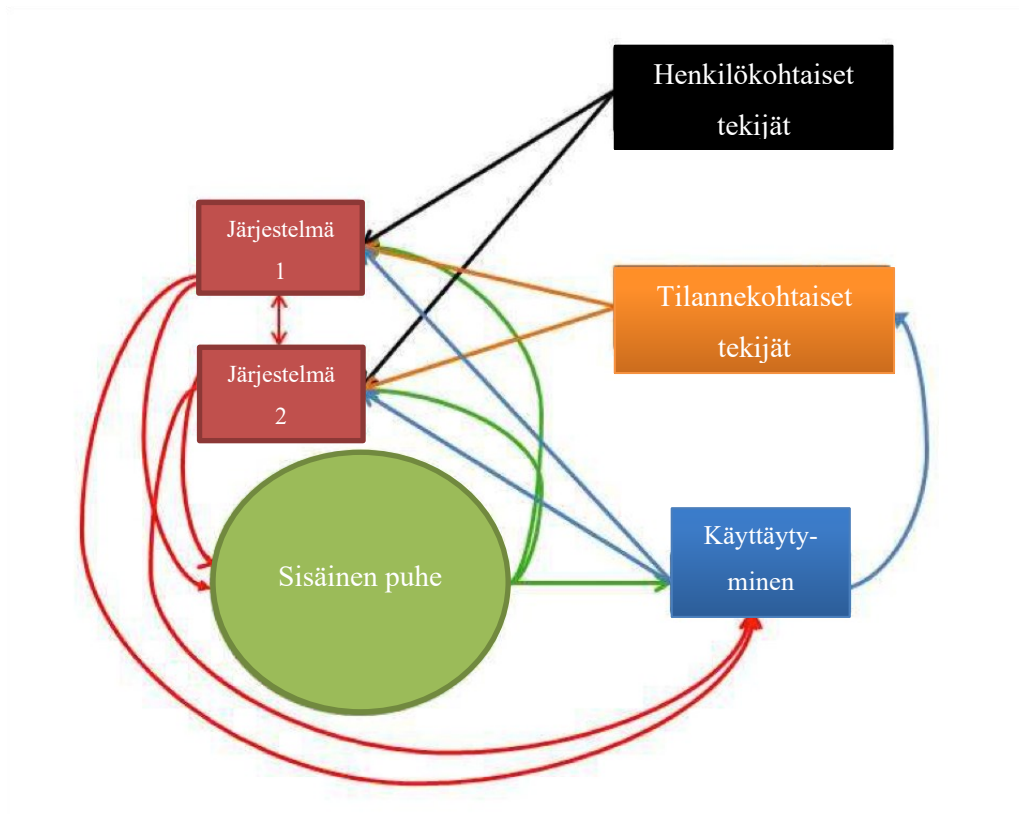
yhteisöllisyydestä kertoo nimittäin yhteinen kieli, jota CrossFit-urheilijat puhuvat. Erään lajin harrastajan luonnehdinta jaetusta kielestä kuvaa kuitenkin ehkä hieman kapeakatseisesti CrossFit-yhteisöä ja -kulttuuria: ”It’s a language that only we speak”. (Belger 2012, Dawsonin 2017, 366 mukaan.) Sen lisäksi, että kieli vaikuttaisi ainoastaan ihmisten ajatustapoihin ja -tottumuksiin, kieltä tarvitaan ihmisten yhdessäolossa ja yhteisöllisyyden kokemuksissa (Allardt 1983, 91).

Kielen tuodessa tunnetta yhteisöllisyydestä, Murphyn (2012) mukaan sillä on merkitystä myös nopean ja vaivattoman kommunikoinnin takia. CrossFitille on muodostunut oma sanastonsa muun muassa harjoitusten nimien myötä. Monet harjoitukset on nimetty ihmisten mukaan, mitä on perusteltu sillä, että kun harjoitukset selittää ensimmäisellä kerralla, niihin voi viitata tämän jälkeen nopeasti pelkällä nimellä. (Murphy 2012.) Harjoitusten tunteminen pelkkien nimien mukaan ja oikeanlaisen sanaston käyttö auttaa urheilijaa olemaan osa yhteisöä ja Dawson (2017) ajatteleekin lukemattomien harjoitusten nimien ja sisällön tuntemuksen erottavan CrossFit-harrastajan muista.

4 SISÄINEN PUHE LIIKUNTAKULTTUURISSA

4.1 Urheilukohtainen malli

Urheilukohtainen malli (*engl. sport-specific model*) on Van Raalten ym. (2015b) luoma malli sisäisestä puheesta ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä urheiluympäristössä. Mallin tarkoituksena on luoda tarkempi käsitys sisäisestä puheesta huomioimalla aikaisemmassa tutkimuskirjallisuudessa esiintyvät puutteet sekä käsittelemällä sisäisen puheen avainkysymyksiä. Urheilukohtainen malli kuvaa dynaamista suhdetta henkilökohtaisten ja tilannekohtaisten tekijöiden, kognitiivisten mekanismien (järjestelmä 2), motivaation ja ahdistuksen (järjestelmät 1 ja 2), käyttäytymisen sekä sisäisen puheen välillä (kuvio 2). (Van Raalte ym. 2015b.)



KUVIO 2. Urheilukohtainen malli (Van Raalte ym. 2015b).

Urheilukohtainen malli huomioi järjestelmien 1 ja 2 vaikutuksen sisäiseen puheeseen. Nämä erilliset, mutta vuorovaikutteiset järjestelmät muuttavat tiedot ulkomaailmasta kognitiiviseksi sisällöksi ja palvelevat siten erilaisia toimintoja. Järjestelmän 1 toiminnot ovat tyypillisesti nopeita, automaattisia, vaivattomia ja usein emotionaalisesti varautuneita. Lisäksi kyseiset toiminnot tapahtuvat tottumuksesta, minkä takia niitä on vaikea hallita tai muokata. (Kahneman 2003.) Van Raalte ym. (2015b) ehdottivat, että yksi sisäisen puheen tehtävistä on ilmaista intuitioita, tunteita ja muita sanattomia ajatuksia (järjestelmä 1) sanallisella ja kieliopin huomioivalla tavalla. Järjestelmän 1 sisäistä puhetta voidaan siis pitää välittömänä ja emotionaalisesti varautuneena reaktiona tilanteeseen (ks. spontaani sisäinen puhe). Näin ollen urheilija voi sanoa järjestelmän 1 mukaisesti itselleen: ”Olen niin hermostunut juuri nyt.” Vasta sen jälkeen, kun sisäinen puhe on ilmaistu (ks. edellä oleva urheilijan ilmaisu), urheilija pystyy miettimään, miten hän käsittelee hermostuneisuutensa. (Van Raalte & Vincent 2017, 4.) Lisäksi järjestelmä 1 auttaa ymmärtämään myönteisen ja kielteisen sisäisen puheen käyttöä. Kielteinen sisäinen puhe urheilussa voi usein liittyä järjestelmään 1, koska tällaisen sisäisen puheen on todettu olevan emotionaalisesti varautunutta ja tapahtuvan spontaanisti (Van Raalte ym. 1994). Siten urheilijoiden voi olla vaikea hallita kyseisen järjestelmän kielteistä sisäistä puhetta. Toisaalta myös myönteinen sisäinen puhe voi liittyä järjestelmään 1 siten, että esimerkiksi voittomaalin tehdessään urheilijan voi olla haastava hallita ”liiallisen juhlimisen” tuottamaa myönteistä sisäistä puhettaan. (Van Raalte ym. 2015b.)

Järjestelmän 2 toiminnot ovat puolestaan hitaita, vaivalloisia, suhteellisen joustavia ja hallittuja sekä todennäköisesti tietoista valvontaa ja tarkoituksellista ohjaamista vaativia toimintoja. Toisin kuin järjestelmä 1, järjestelmä 2 ei ole emotionaalisesti varautunut ja täten sitä ohjaa ensisijaisesti säännöt ja logiikka. (Kahneman 2003.) Lisäksi järjestelmä 2 vaatii henkistä ponnistelua ja siksi se toimii ajatusten ja tekojen valvojana (Stanovich & West, 2000). Tällaisen järjestelmän tarkoituksenmukainen sisäinen puhe (ks. tavoitesuuntautunut sisäinen puhe) on siis seurausta harkinnasta ja suunnittelusta, ja se voi johtaa loogiseen, ohjeelliseen, tehtävälähtöiseen ja motivoivaan sisäiseen puheeseen. Täten järjestelmän 2 sisäinen puhe ohjaa huomiota ja parantaa suorituskyykyä. Lisäksi järjestelmän 2 sisäinen puhe voidaan jakaa ennakoivaan ja reaktiiviseen sisäiseen puheeseen. Ennakoivaa sisäistä puhetta hyödynnetään tiettyä tarkoitusta tai lopputulosta varten, mikä vaatii urheilijalta henkistä ponnistelua. Urheilija, joka päättää käyttää suorituksen aikana motivoivaa sisäistä puhetta, kuten ”Olen vahva. Aion tehdä tämän!”, hyödyntää järjestelmän 2 ennakoivaa sisäistä

puhetta. Reaktiivinen sisäinen puhe on puolestaan niin sanotusti vastaus emotionaalisesti varautuneeseen järjestelmän 1 sisäiseen puheeseen. Esimerkiksi sen jälkeen, kun maalivahti haukkuu itseään omasta virheestä (järjestelmä 1), emotionaalinen reaktio prosessoidaan järjestelmässä 2. Siten maalivahti voi sanoa itselleen: ”Minun täytyy hyvittää tämä joukkueelleni ja varmistaa, ettei mikään mene ohitseni”, jolloin hän lisää keskittymistään järjestelmän 2 reaktiivisen sisäisen puheen avulla. (Van Raalte ym. 2015b, 15.)

Järjestelmää 2 voidaan hyödyntää kuitenkin vain rajallisesti, sillä henkisellä ponnistelulla on rajalliset voimavarat. Järjestelmän 2 suuri käyttö voi heikentää kyseistä järjestelmää kuluttamalla kognitiivisia voimavaroja ja näin ollen johtaa suorituskyvyn heikkenemiseen. (Kahneman 2003.) Tämä liittyy urheilu suorituksen aikaiseen ”halvaantumiseen analysoinnin takia” (*engl. paralysis by analysis*), jolloin suoritus kärsii sen takia, että urheilija tukeutuu liikaa tietoiseen käsittelyyn (Iwatsuki ym. 2016, 11). Näin ollen hyvin harjoiteltu sisäinen puhe, joka ei kuluta järjestelmää 2 loppuun, voi parantaa suoritusta verrattuna juuri äsken opittuun sisäiseen puheeseen tai sisäiseen puheeseen, jota ei harjoitella (Van Raalte ym. 2015b). Tämä kertonee sisäisen puheen tärkeydestä yhtenä itsesääntelyn muotona.

Järjestelmien 1 ja 2 lisäksi urheilukohtainen malli huomioi tilannekohtaiset ja henkilökohtaiset tekijät sekä käyttäytymisen ja näiden yhteyden sisäiseen puheeseen. Tilannekohtaiset tekijät määrittävät ryhmäksi ehtoja, jotka esiintyvät siellä missä ja milloin jotakin tapahtuu, ja ne sisältävät sekä fyysisiä että sosiaalisia tekijöitä (Van Raalte ym. 2015b, Merriam-Websterin 2015 mukaan). Koska tilannekohtaiset tekijät, ja tarkemmin konteksti, ovat tämän tutkielman keskiössä, palaan niihin tarkemmin luvussa 4.2 Kulttuurin rooli sisäisessä puheessa. Urheilukohtainen malli kuvaa myös vastavuoroisia suhteita henkilökohtaisten tekijöiden, kuten yksilöllisten persoonallisuusominaisuuksien, ja sisäisen puheen välillä (Van Raalte ym. 2015b). Henkilökohtaisiin tekijöihin kuuluvat lisäksi muun muassa urheilijan taidot ja tavoitteet (Hardy, Oliver & Tod 2009, 40–41), mikä puoltaa aikaisemmin mainitsemani kilpailuihin tähtäävien CrossFit-urheilijoiden, joilla on vähintään kolmen vuoden lajitausta CrossFitissä, valintaa tutkittavikseni. Urheilukohtaisen mallin mukaan henkilökohtaiset tekijät vaikuttavat suoraan järjestelmiin 1 ja 2, mikä puolestaan vaikuttaa käyttäytymiseen. Koska henkilökohtaiset tekijät tai käyttäytyminen eivät ole kuitenkaan tutkielmani kannalta keskeisessä asemassa, en tarkastele niitä tämän syvällisemmin.

Urheilukohtaisen mallin taustalla on sisäisen puheen diskursiivinen luonne (*engl. discursive nature of inner speech*) sekä kaksoisprosessiteoria (Van Raalte ym. 2015b). Diskursiivinen luonne korostaa tietoisuutta ja sen monia jatkuvasti vuorovaikutuksessa olevia sisäisiä asemia (Larrain & Haye 2012). Nämä eri sisäiset asemat, kuten ajatukset, kokemukset ja uskomukset, sisäistetään ääninä, kun kehon reaktioita ulkopuolisista tapahtumista arvioidaan ja ilmaistaan kielen avulla (Van Raalte ym. 2015b). Kaksoisprosessiteorian avulla on puolestaan selitetty jo pitkään ihmisten käyttäytymistä huomioimalla tyypillisesti kaksi erilaista prosessimekanismia. Toinen mekanismi on intuitiivinen kuvaten nopeaa ja vaivatonta toimintaa, kun puolestaan toinen on hitaampi vaatien enemmän tietoista työtä, työmuistia sekä perusteluja toiminnalleen. (Frankish & Evans 2009.) Nämä kaksi prosessimekanismia ovat saaneet kirjallisuudessa vuosien mittaan Stanovichin ja Westin (2000) mukaan eroavia nimityksiä (esimerkiksi automaattinen vs. hallittu käsittely [Shiffrin & Schneider 1977] ja kokemuksellinen vs. rationaalinen järjestelmä [Epstein, Pacini, Denes-Raj & Heier 1996]). Stanovichin ja Westin (2000) kokoavaa luokittelua mukaillen Van Raalte ym. (2015b) käyttävät urheilukohtaisessa mallissaan prosessimekanismeina kuitenkin myös järjestelmä 1 (intuitio) sekä järjestelmä 2 (päätely) -käsitteitä.

Sisäisen puheen diskursiivisen luonteen ja kaksoisprosessiteorian lisäksi urheilukohtaisen mallin taustalla on Hardyn ym. (2009) viitekehys sisäiseen puheeseen vaikuttavista tekijöistä (henkilökohtaiset ja tilannekohtaiset tekijät, sisäinen puhe itsessään sekä motivaatio-, käyttäytymis- ja kognitiiviset mekanismit) (Van Raalte ym. 2015b). Viitekehys tuo kaksoisprosessiteorian urheilukontekstiin siten, että se huomioi laajemmin sisäiseen puheeseen vaikuttavat tekijät ja osoittaa sisäisen puheen vaikutukset suorituskyykyyn korostamalla tilannekohtaisten tekijöiden merkitystä (Hardy ym. 2009, 39, 41–44). Van Raalte ym. (2015b) korostivat, että Hardy ym. (2009) antoivat vahvan teoreettisen perustan sisäisen puheen urheilukontekstille, mutta totesivat kuitenkin, että sisäisen puheen ja siihen liittyvien tekijöiden välillä on todennäköisesti monimutkaisempia ja mahdollisesti vastavuoroisia suhteita, joita heidän kehyksensä ei riitä kattamaan. Näin ollen urheilukohtainen malli pyrkii yhdistämään aiemman teorian ja kuvaamaan kattavammin näitä monitahoisia suhteita korostaen alueita, joihin tutkimus ei vielä ole yltänyt. (Van Raalte ym. 2015b.)

4.2 Kulttuurin rooli sisäisessä puheessa

Urheilukohtainen malli korostaa tilannekohtaisten tekijöiden ja kulttuurin tärkeitä rooleja, jotka lisäävät ymmärrystä sisäisestä puheesta sekä siihen liittyvästä käyttäytymisestä (Van Raalte & Vincent 2017). Tilannekohtaisiin tekijöihin liittyy vahvasti konteksti, joka sisältää sekä fyysisiä että sosiaalisia ulottuvuuksia. Urheilun *fyysiseen kontekstiin* voidaan katsoa kuuluvaksi muun muassa sääolosuhteet, paikka (esimerkiksi kilpailupaikka tai harjoitusalue) sekä urheilun fyysiset osatekijät (esimerkiksi laitteet ja niiden laatu). *Sosiaalinen konteksti* sisältää puolestaan läsnä olevat ihmiset, heidän käyttäytymisensä ja kulttuurinsa, motivaatioilmaston, kilpailun merkityksen ja tason sekä pelin tai harjoituksen olosuhteet. Kontekstin ja sisäisen puheen suhdetta on kuvattu kaksisuuntaiseksi siten, että tilannekohtaiset tekijät vaikuttavat sisäiseen puheeseen järjestelmien 1 ja 2 kautta, mutta urheilijoiden sisäinen puhe voi vaikuttaa myös urheilutilanteeseen. Konteksti herättää urheilijassa joko hitaamman rationaalisen reaktion (järjestelmä 2) tai nopeamman emotionaalisen reaktion (järjestelmä 1), ja näin ollen se muokkaa urheilijan sisäistä puhetta ja mahdollisesti myös käyttäytymistä. (Van Raalte ym. 2015b.)

Sisäinen puhe voi tarjota tavan tarkastella urheilun monikulttuurisuutta. Käsitteiden saaminen siitä, miten konteksti vaikuttaa sisäisen puheen rakenteeseen, käyttöön ja merkitykseen, liittyy vahvasti sekä ryhmän ilmastoon että kulttuuriin laajemmin. Sosiaalisen kontekstin osalta sisäistä puhetta on tutkittu laajemmin kulttuurin näkökulmasta. Sisäinen puhe vaihtelee eri kulttuureissa ja puhutussa kielessä (Van Raalte & Vincent 2017), ja urheilukohtaiseen malliin perustuen kielteisen sisäisen puheen on havaittu vaihtelevan kulttuurista toiseen (Van Raalte ym. 2015b). Esimerkiksi Peters ja Williams (2006) havaitsivat, että itäaasialaisten opiskelijoiden sisäinen puhe oli suhteellisesti kielteisempää kuin Euroopan amerikkalaisten opiskelijoiden käyttämä sisäinen puhe tikanheittotehtävässä. Lisäksi kielteinen sisäinen puhe liittyi itäaasialaisten parempaan suoritukseen kuin Euroopan amerikkalaisten. Sisäisen puheen ja kulttuurin välisen yhteyden tutkimisessa on myös merkityksellistä huomata, että maan oma kieli sisältää ainutlaatuisia sanoja, joilla ei ole täydellistä vastaavuutta englannin kielessä (esimerkiksi suomen kielen sana ”Sisu”) (Lomas 2021; Van Raalte & Vincent 2017). Täten vaikka CrossFit on lajina maailmanlaajuinen ja vaikka sanasto on englannin kielellä, urheilijoille voinee mahdollisesti muodostua maa-kohtaisia eroja CrossFit-sanaston käytössä.

Näin ollen sanojen merkitys kielelle ja kulttuurille voidaan nähdä merkittävänä (Van Raalte & Vincent 2017).

Lisäksi huomiota on kiinnitetty myös ryhmä- ja joukkuekulttuurin vaikutuksiin sisäiselle puheelle. Urheilukohtaisen mallin mukaan sosiaalinen konteksti, joka tukee urheilijaa, voi johtaa järjestelmän 1 emotionaalisiin vaikutuksiin (urheilija kokee saavansa tukea ja itsevarmuutta) ja/tai päätökseen aloittaa tai jatkaa sisäisen puheen käyttöä (järjestelmä 2). Emotionaaliset vaikutukset ja/tai sisäinen puhe itsessään voivat vaikuttaa käyttäytymiseen (urheilusuoritukseen), mikä puolestaan voi vaikuttaa kontekstiin, kuten joukkuekavereiden, valmentajien sekä kannustajien suhtautumiseen ja toimintaan. (Van Raalte ym. 2015b.) Myös Hardyn ym. (2009, 43) mukaan sisäistä puhetta voi oppia muun muassa joukkuekavereilta, vastustajilta, valmentajilta sekä vanhemmilta. Etenkin valmentajien käytöksellä nähdään olevan merkittävä vaikutus urheilijan sisäiselle puheelle. Valmentajien tuki ja arvostus lisäävät myönteistä sisäistä puhetta, kun puolestaan valmentajien käytös, joka johtaa syyllisyyden kokemuksiin ja valmentajien liialliseen hallintaan lisäävät kielteistä sisäistä puhetta (Conroy & Coatsworth 2007). Lisäksi vaikka CrossFit on lähinnä yksilölaji, voinee lajikulttuurin luoma vahva yhteisöllisyys luoda saman vaikutelman kuin joukkueurheilussa joukkuekaverit ja tätä kautta vaikuttaa CrossFit-urheilijan sisäiseen puheeseen. Harjoituksissa monesti myös kisataan leikkimieleisesti toisia harrastajia vastaan, mikä puoltaa Hardyn ym. (2009, 43) mukaista vastustajien roolin merkitystä sisäiselle puheelle. Tällaisilla havainnoilla on vaikutuksia ryhmien sisäiseen kulttuuriin, kulttuurin ja urheilijan väliseen suhteeseen sekä kulttuuriin laajemmin (Van Raalte & Vincent 2017).

Nykyisen kirjallisuuden valossa näyttää siltä, että CrossFitille on muodostunut sille ominainen sisäinen kulttuurinsa, jota harjoitukset, yhteisö ja siinä muodostunut yhteisöllisyys sekä lajille ominainen kieli ensisijaisesti kuvaavat. Suoranaisesti CrossFit-urheilijoiden sisäistä puhetta ei ole tutkittu aiemmin (vrt. mm. fysiologiset muutokset tai loukkaantumisriskit). Sen sijaan tutkimuskirjallisuudesta löytyy laaja kirjo erinäisiä tutkimuksia sisäisestä puheesta lajeissa, joissa tarvitaan kestävyyttä, voimaa sekä tehoa, jotka puolestaan kuvaavat myös CrossFit-harjoituksia osuvasti. Näissä lajeissa urheilijoiden sisäisen puheen on havaittu olevan pääsääntöisesti myönteistä ja motivoivaa. Myöskään siitä, minkälaiset tekijät CrossFitissä synnyttävät urheilijoiden sisäistä puhetta, ei ole aiempaa tutkimuskirjallisuutta. Urheilukohtaiseen malliin nojaten CrossFit-kulttuurin merkitystä on

kuitenkin mahdollista lähteä tarkastelemaan yleisesti kulttuurin näkökulmasta, jonka mukaan sisäisen puheen käyttö ja vaikutus vaihtelevat eri kulttuuriryhmissä ja puhutussa kielessä (Van Raalte & Vincent 2017). Koska lajikulttuurin roolia sisäisessä puheessa ei ole tutkittu aiemmin, pyrin tutkielmassani lisäämään ymmärrystä niistä tekijöistä, jotka synnyttävät CrossFit-urheilijoiden harjoitusten aikaista sisäistä puhetta.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Oma kiinnostukseni ja esiymmärrykseni tutkimusaiheesta

Laadulliselle tutkimukselle ominaista on tutkijan esiymmärrys ja sen näkyväksi tuominen tutkimuksen eri vaiheissa. Esiymmärryksellä tarkoitetaan tutkijan luontaista ymmärrystä omasta tutkimusaiheesta ennen tutkimuksen aloittamista. Tutkijan on tuotava käsityksensä elämismaailmasta esille, jotta lukijan on mahdollista ymmärtää valintaprosessi tutkimusaiheen takana. (Varto 2005, 52.) Lisäksi laadullisessa tutkimuksessa tutkijan on merkityksellistä pitää kiinni omista arvoistaan, sillä ihmistieteissä ne ovat merkittävä osa tutkimuskohteita (Tuomi & Sarajarvi 2018, 28), ja täten arvot auttavat ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 161).

En pysty tarkkaan määrittelemään sitä, miten ja milloin kiinnostukseni psyykkistä valmennusta kohtaan heräsi, mutta olen ollut kiinnostunut urheilijan mielestä ja sen roolista sekä harjoittelussa että kilpailemisessa niin kauan kuin muistan. Oma lajitaustani on muodostelmaluistelussa, jota harrastin 4-vuotiaasta 15-vuotiaaksi asti. Ehdin kokea niin monia sekä omia että joukkueeni onnistumisia ja epäonnistumisia vuosien aikana, että ymmärrykseni mielen roolista ja sen tärkeydestä kasvoi vuosi vuodelta. Lopetettuani joukkueurheilun 2015 innostuin kestävyyslajeista, ja osallistuin viitenä vuotena peräkkäin Tough Viking -estejuoksukilpailuun, jossa rata vaihteli 10 kilometristä 15 kilometriin ja sisälsi kymmeniä erilaisia esteitä. Suoritukset olivat kestoaltaan huomattavasti pidempiä kuin mihin olin tottunut luisteluaikoinani, ja sitä kautta minusta oli mielenkiintoista huomata, miten erilaista työtä mieleni teki suoritusten aikana. Sain hyvin erilaiset kokemukset kahdesta todella erilaisesta lajista niin fyysisesti kuin psyykkisestikin, mikä antaa itselleni laajemman näkökulman urheilijan mielestä.

Urheilijoiden mieli kiinnosti minua niin paljon, että tein kandidaatin työni kestävyysurheilijoiden sisäisestä puheesta (Korhonen 2019). Sen hetkinen kiinnostukseni oli vahvasti yksilö- ja etenkin kestävyyslajeissa, joten työn rajaus oli helppo tehdä kestävyysurheilijoihin. Työstäessäni kandidaatin työtäni osallistuin viimeisen kerran estejuoksukilpailuun, jossa sain vahvan kokemuksen sisäisen puheen tärkeydestä. Muistan,

että sain voimaa ajatellessani myönteisesti ja motivoimalla itseäni jatkamaan suoritusta väsymyksestä huolimatta. Omien kokemusteni sekä lukemani kirjallisuuden perusteella minulla on sellainen käsitys, että urheilijan sisäisellä puheella on tärkeä merkitys suorituksen kannalta. Ymmärrän kuitenkin, että lajilla ja lajin kuormittavuudella sekä yksilöllä itsellään on merkitystä siihen, minkälainen sisäinen puhe on suorituksen kannalta hyödyllistä. Ihmiset reagoivat tilanteisiin eri tavoin ja täten on hyvin yksilöllistä, minkälainen sisäinen puhe sopii kenellekin.

Samoihin aikoihin kun harjoittelin toisiin estejuoksukilpailuihin lähdin kokeilemaan CrossFittiä ja innostuin heti ensimmäisen tutustumiskerran jälkeen lajista. Sain yhteensä parin vuoden kokemuksen lajista, minkä aikana CrossFit-harjoitusten luonne sekä saleilla vallitseva ilmapiiri tulivat melko tutuiksi itselleni. Ennen CrossFitin aloittamista olin ollut tavallisen kuntosalin jäsenenä parin vuoden ajan, minkä koen antaneen itselleni hyvän vertailukohteen CrossFit-lajille. Halusin tutkia pro gradu -tutkielmassani CrossFitissä esiintyviä tekijöitä, jotka synnyttävät CrossFit-urheilijoiden harjoitusten aikaista sisäistä puhetta syventääkseni kandidaatin työssäni saamaani ymmärrystä, ja koska minulla oli kokemusta CrossFitistä, koin sen sopivaksi lajiksi työni kannalta. Lisäksi CrossFit-harjoitukset ja se, miten urheilijat eivät ainoastaan kilpailuissa vaan myös päivittäisissä harjoituksissa puskevat itseään yhä kovempiin suorituksiin, kiehtoi minua suuresti, ja täten koin lajin mielenkiintoiseksi tutkimusaiheeni kannalta. Oma käsitykseni on, että CrossFit-lajille on muodostunut oma lajikulttuurinsa, joka omalta osaltaan vaikuttaa urheilijan sisäiseen puheeseen. Uskon kuitenkin, että CrossFit-urheilijoiden sisäisessä puheessa on samanlaisia piirteitä muiden kestävyyttä, voimaa ja tehoa vaativien lajien kanssa. Pyrin suhtautumaan aiheeseeni mahdollisimman avoimesti ja huomioimaan jokaisen urheilijan yksilönä ilman sen suurempia ennakkokäsityksiä.

5.2 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymys

Tutkielmassani pyrin lisäämään ymmärrystä kilpailuihin tähtäävien CrossFit-urheilijoiden käyttämästä harjoitusten aikaisesta sisäisestä puheesta. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää CrossFit-kulttuurissa esiintyviä tekijöitä, jotka synnyttävät CrossFit-urheilijoiden harjoitusten aikaista sisäistä puhetta. Pyrin siis tutkimuksessani vastaamaan seuraavaan tutkimuskysymykseen:

Mitkä tekijät CrossFitissä synnyttävät kilpailuihin tähtäävien CrossFit-urheilijoiden harjoitusten aikaista sisäistä puhetta?

Lähestyn tutkielmaani yleisesti kulttuurin ja liikuntakulttuurin näkökulmista laajentamalla näin ymmärrystä CrossFit-kulttuurista, jolle näyttää vakiintuneen oma liikuntakulttuurin kieli ja sanasto. Tarkastelen aihetta ja tutkimustuloksia avoimesti ilman tutkimushypoteeseja, mikä on tyypillistä laadulliselle tutkimukselle (Eskola & Suoranta 1998, 16).

5.3 Tutkimusmenetelmä ja -strategia

Toteutin tutkimukseni laadullisena tutkimuksena, jonka tarkoituksena on joko ymmärtää tai selittää jotakin ilmiötä, tapahtumaa tai toimintaa, tai antaa teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle (Tuomi & Sarajärvi 2018, 25). Laadullinen tutkimus pyrkii siis antamaan uutta ja syvällisempää tietoa jo tiedetystä aiheesta sekä uuden tavan ymmärtää tutkimusaiheen monimutkaisuutta (Nicholls 2009a) mittaamalla laatua ja tutkimalla kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi ym. 2016, 160–161). Laadullinen tutkimus eroaa näin ollen määrällisen tutkimuksen tilastolliseen yleistettävyyteen tähtäävästä piirteestä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88, 99). Tutkielmassani pyrin lisäämään ymmärrystä CrossFit-urheilijoiden sisäisestä puheesta tarkastelemalla ilmiötä osana CrossFit-kulttuuria. Ymmärtävän luonteen vuoksi tutkimukseni menetelmänä toimi hermeneuttinen tutkimusote, joka viittaa yleisesti ymmärtämisen ja tulkinnan teoriaan (Laine 2018, 33). Ymmärtämiseen liittyy jonkinlainen eläytyminen tutkimuskohteisiin liittyvään henkiseen ilmapiiriin, ajatuksiin, tunteisiin ja motiiveihin. Tulkinnalle pyritään puolestaan löytämään sellaisia sääntöjä, jotka auttavat erottamaan oikeat ja väärät tulkinnat toisistaan. Näin ollen hermeneuttinen ymmärtäminen

voidaan nähdä ilmiöiden merkityksen oivaltamiseksi. Kaiken kaikkiaan laadullista tutkimusta voidaan kuvata siis myös ymmärtäväksi tutkimukseksi sen tietämisen tapaan eli ymmärtämiseen perustuen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 25–30.)

Hermeneuttiselle tutkimusotteelle ominainen hermeneuttinen kehä oli apunani tutkimusta tehdessä, ja kehämäisen rakenteen mukaisesti oma ymmärrykseni tutkimusaiheesta lisääntyi ja kehittyi jatkuvasti tutkimuksen teon aikana. Hermeneuttista kehää kuvaa tutkimusaineiston kanssa käytävä tutkimuksellinen dialogi, joka synnyttää uutta tietoa. Oleellista on, että tutkija pyrkii irtautumaan ”oman perspektiivinsä minäkeskeisyydestä” ja tavoittelemaan avointa asennetta toisia kohtaan. (Laine 2018, 37–38). Täten laadullisessa tutkimuksessa on tärkeä muistaa, että maailma on kaikille erilainen ja jokainen kokee sen henkilökohtaisella tavalla (Nicholls 2009b) todellisuuden ollessa moninainen (Hirsjärvi ym. 2016, 161). Ihmisen subjektiivinen tulkinta perustuu yhteisössä oppimiin asioihin, joita sosiaalisessa ympäristössä käyttämä kieli synnyttää ja muokkaa (Hirsjärvi & Hurme 2000, 17). Tutkielmassani CrossFit-kulttuuri luo sosiaalisen ympäristön ja yhteisön, jossa jokainen urheilija tulkitsee oppimaansa omista lähtökohdistaan käsin.

5.4 Tutkittavat ja aineistonkeruumenetelmät

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6–8) mukaan tieteellisessä tutkimuksessa on noudatettava hyvän tieteellisen käytännön tapoja, jotta tutkimuksen on mahdollista kattaa sekä luotettavuuden että eettisyyden kriteerit. Tutkimuksen toteutuksen selkeä ja yksityiskohtainen kuvaaminen lisää tutkimuksen luotettavuutta ja tekee tutkijan tekemät tutkimusprosessin aikaiset valinnat läpinäkyviksi.

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston keruuseen liittyen tutkija kohtaa väistämättä kysymyksen aineiston kokoon liittyen, ja täten joutuu pohtimaan sitä, minkälainen ja minkä kokoinen aineisto on tieteellisyyden, edustettavuuden ja yleistettävyyden nimissä sekä oman tutkimusaiheen kannalta riittävä. Laadullisen tutkimuksen teossa ei kuitenkaan tähdätä tilastollisiin yleistyksiin, ja näin ollen tutkittavien valinta laadullisessa tutkimuksessa on merkittävä osa onnistunutta tutkimuksen etenemistä sekä lopputulosta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 73.)

5.4.1 Tutkittavat

Laadullinen tutkimus pyrkii kuvaamaan jotakin ilmiötä tai tapahtumaa tai ymmärtämään tiettyä toimintaa ja siksi on tärkeää, että osallistujat tietävät tutkittavasta aiheesta mahdollisimman paljon. Näin ollen osallistujien valinta tulee olla harkittua ja tarkoitukseen sopivaa. (Nicholls 2009a; Tuomi & Sarajärvi 2018, 73.) Laadullisessa tutkimuksessa käytetään nimitystä harkinnanvarainen näyte kuvaamaan kohdejoukkoa ja haastateltavien valintaa, jolloin jo muutaman henkilön haastattelut voivat antaa merkittävää tietoa tutkittavasta aiheesta (Eskola & Suoranta 1998, 13; Hirsjärvi & Hurme 2000, 59). Hyödynsin harkinnanvaraista näytettä, kun tutkimukseni suunnitteluvaiheessa otin yhteyttä ystäviini, jotka harrastavat CrossFittiä ja pyysin heitä ehdottamaan tutkimukseeni sopivia henkilöitä. Sain neljä osallistujaa ystäväni kautta. Tämän jälkeen hyödynsin vielä niin sanottua lumipallo-otantaa, jossa yksi osallistujista (avainhenkilö) ehdotti henkilöitä, jotka saattaisivat täydentää kohdejoukkoani (Hirsjärvi & Hurme 2000, 60). Ollessani kahteen ehdotettuun osallistujaan yhteydessä huomasin heidän täyttävän valintakriteerit ja näin ollen sopivan osallistujiksi tutkimukseeni. Valintakriteerit olivat seuraavat:

- Vähintään kolmen vuoden lajitausta CrossFit-lajista
- CrossFit-harjoitukset vähintään 4/vko
- Kilpailukokemusta CrossFit-lajista
- Tavoitteena kilpailla tulevaisuudessa CrossFitissä

Kohdejoukoksi muodostui siis yhteensä kuusi taulukossa 1 esittämäni CrossFit-urheilijaa, joista puolet olivat naisia (N) ja puolet miehiä (M). He edustivat Suomen CrossFit-saleja kattavasti koko maan laajuisesti.

TAULUKKO 1. Tutkimukseen osallistuneet CrossFit-urheilijat

Urheilija	Syntymä- vuosi	Harrastusvuodet CrossFitissä	Harjoituskerrat viikossa	Ensimmäinen kilpailu	Ohjelmointi
N1	1991	5	5–7	2018	Valmentajan tekemä
N2	1982	5	5	2016	Nettiohjelmointi
N3	1993	6	6	2015	Oma
M1	1996	6	5	2016	Oma
M2	1998	6	6	2016	Oma
M3	1994	5	7–8	2017	Valmentajan tekemä

Valintakriteerien valossa urheilijat olivat harrastaneet lajia 5–6 vuotta, joten jokaisella oli monipuolinen ymmärrys lajista ja sen kulttuurista. Harjoituskertoja urheilijoilla oli tutkimuksen tekovaiheessa 5–8 kertaa viikossa. Kilpailukokemusta urheilijoilla oli 3–6 vuotta. Kilpailukokemuksen suhteen en asettanut ajallista valintakriteeriä, sillä pidin tutkimukseni kannalta tärkeämpänä yleisesti kilpailukokemusta kuin sitä, monenko vuoden tai monenko kilpailun tausta urheilijalla oli. Kilpailukokemus samoin kuin urheilijan itselleen asettama tavoite kertoivat urheilijoiden motivaatiosta lajia kohtaan sekä halusta kehittyä. Jokaisella urheilijalla oli tavoitteena kilpailla tulevaisuudessa jossakin CrossFit-kilpailussa, vaikka Covid-19 –pandemian vuoksi suunnitelmat olivatkin avoimempia kuin aikaisemmin. Lisäksi tutkimukseni kannalta olennaista oli tietää, harjoittelivatko urheilijat oman vai salin yhteisen ohjelmoinnin mukaan. Jokaisella kuudella urheilijalla oli oma ohjelmointi joko niin, että se oli itse tehty, valmentajan tekemä tai nettiohjelmointi.

5.4.2 Ajattele ääneen -menetelmä

Sanallistamista on käytetty tiedonkeruumenetelmänä vuosikymmenien ajan havainnollistamaan mielen toimintoja (Johnstone, Bottsford-Miller & Thompson 2006). Alun perin psykologi Karl Duncker kuvasi ajattele ääneen -sanallistamista (*engl. think-aloud*)

"tuottavaksi ajatteluksi" ja tavaksi ymmärtää kohteidensa ajatuksia ja niiden kehittymistä (Duncker 1945, Johnstone ym. 2006, 1–2 mukaan). Vuosia myöhemmin Ericsson ja Simon (1993) jatkoivat Dunckerin ajatusta siitä, että ääneen ajattelu on pätevä menetelmä kognitiivisten prosessien tutkimiseen (Johnstone ym. 2006). Koska kaikki kognitiiviset prosessit kulkevat lyhytaikaisen muistin läpi, tiedotiset ajatukset voidaan raportoida niiden käsittelyn aikana. Ajattele ääneen -menetelmän kognitiiviset prosessit nähdään siis osaksi niitä kognitiivisia prosesseja, jotka tuottavat käyttäytymistä tai toimintaa. (Ericsson & Simon 1980.)

Ajattele ääneen -menetelmässä osallistujat siis nimensä mukaisesti ajattelevat ääneen suorittaessaan tiettyä tehtävää tai muistelevat omia ajatuksiaan heti tehtävän suorittamisen jälkeen. Menetelmän taustalla oleva teoria ehdottaa, että menetelmästä syntynyt sanallistaminen on pätevä heijastus ainakin osasta ajatuksia, joita esiintyy suoritettavan tehtävän aikana. (Eccles & Arsal 2017.) Ericssonin ja Simonin (1980) mukaan menetelmästä on tunnistettavissa kolme tasoa, jotka eroavat toisistaan sen mukaan, miten osallistujat pystyvät sanallistamaan ajatteluaan ja miten eri yksityiskohtien syvyydet tulevat esille. Taso 1 on ääneen lausuttua sisäistä puhetta, jolloin henkilön ei tarvitse ponnistella sanallistaakseen omia ajatuksiaan. Tällä tasolla on tärkeä tunnistaa ero itselle ohjatun puheen ja toisille osoitetun kommunikoinnin välillä. Tasoa 2 käytetään pääasiassa urheilupsykologian tutkimuksessa, ja siihen liittyy sellaisen sisäisen puheen sanallinen ilmaisu, mitä ei alun perin ole tarkoitettu sanalliseen muotoon. Kyseinen taso sisältää ajatussisällön kuvaamisen tai selostamisen ja näin ollen vaatii enemmän aikaa kuin pelkkä ajatteleva. Tason 3 sanallistaminen vaatii yksilöä selittämään ajatuksensa, ajatusprosessinsa, ideansa, hypoteesinsa tai motiivinsa. Yksilön on yhdistettävä aikaisempia ajatuksia ja tietoja toisiinsa, mitä ei tapahdu vielä tasolla 2. (Ericsson & Simon 1980.) Aineistonkeruussani tutkittavat hyödynsivät tasoa 2.

Ajattele ääneen -menetelmää on hyödynnetty psykologian tutkimuksissa Dunckerin ”tuottavan ajattelun” määritelmästä lähtien, mutta vasta viimeisen 20 vuoden aikana se on vakiinnuttanut asemaansa tiedonkeruumenetelmänä ajattelevien ymmärtämisessä urheilun ja liikunnan kentällä (Eccles & Arsal 2017). Menetelmää on hyödynnetty muun muassa golfissa stressin ja selviytymisstrategioiden välisen suhteen ymmärtämisessä (Nicholls & Polman 2008) sekä ajatusten automaattisuuden ja kontrollin selvittämisessä taitavimmilla golffareilla

verrattuna noviiseihin (Arsal ym. 2016). Lisäksi ääneen ajattelua on käytetty tutkittaessa urheilijoiden kognitiota muun muassa pyöräilyssä (Whitehead ym. 2019), pitkän matkan juoksussa (Samson, Simpson, Kamphoff & Langlier 2017) ja voimistelussa (Hars & Calmels 2007). Tutkimuksessani hyödynsin ajattele ääneen -menetelmää kilpailuihin tähtäävillä CrossFit-urheilijoilla lisätäkseen ymmärrystä heidän käyttämästään harjoitusten aikaisesta sisäisestä puheesta.

Valitsin ajattele ääneen -menetelmän tutkimukseni ensimmäiseksi aineistonkeruumenetelmäksi neljästä syystä. Ensinnäkin menetelmä toimi apuna haastattelurungon rakentamisessa niin, että pystyin muokkaamaan haastattelun yksilöllisesti jokaiselle urheilijalle sopivaksi. Poimin urheilijoiden tekemistä nauhoituksista tutkimuskysymykseni valossa oleellisia kohtia, joihin keskityin haastattelun toisessa teemassa ”Harjoituksen aikainen sisäinen puhe”. Toiseksi ajattele ääneen -menetelmän avulla minun oli mahdollista saada urheilijoilta tilannekohtaista informaatiota. Tämä vähensi muistista johtuvia virheitä, joita pelkkä haastattelu olisi saattanut tuottaa. Kolmanneksi menetelmä antoi urheilijoille itselleen jonkinlaisen kosketuspinnan tutkimukseni aiheesta, minkä toivoin auttavan haastattelussa siten, että aihetta oli helpompi ja mielekkäämpi käsitellä. Koska haastattelussa pyritään saamaan mahdollisimman paljon uutta tietoa tutkittavasta asiasta, on suositeltavaa, että tutkittavilla on mahdollisuus tutustua tutkittavaan aiheeseen etukäteen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 63). Viimeiseksi hyödynsin nauhoituksia analyysivaiheessa siten, että analysoin ne samalla tavalla kuin haastattelutkin. Jokainen urheilija nauhoitti kolmessa itse valitsemassaan harjoituksessa omaa sisäistä puhettaan ajattele ääneen -menetelmää hyödyntäen. Kolme urheilijaa teki nauhoituksen harjoitusten aikana käyttämällä kuulokkeita ja puhumalla ääneen kännykän sanelimeen. Loput kolme urheilijaa äänittivät sisäisen puheensa puolestaan heti harjoituksen jälkeen puhumalla juuri lopettamansa harjoituksen aikaiset ajatukset kännykän sanelimeen. Taulukossa 2 kuvaan ajattele ääneen -menetelmällä tehtyjen äänitysten kestot (min:s).

TAULUKKO 2. CrossFit-urheilijoiden ajattele ääneen -äänitysten (Ä) ja haastattelujen tiedot

Urheilija	Ä1	Ä2	Ä3	Haastattelu- päivä	Haastattelun kesto	Litteraattien pituus sivuina
N1	4:12	61:11	7:26*	8.1.2021	75:22	2 + 15
N2	4:28	1:58	19:23	17.1.2021	65:20	4 + 11,5
N3	1:07	2:02	1:30	21.1.2021	40:21	1 + 6
M1	6:55	13:20	10:23	8.1.2021	54:33	1 + 9
M2	11:42	16:48	21:43*	11.1.2021	52:16	1 + 7
M3	5:44	7:48	6:45	20.1.2021	62:34	3 + 9,5

*äänitteet jätetty pois analysoinnista

Urheilijoiden tekemät äänitykset olivat kestoltaan reilusta minuutista yhteen tuntiin. Kestoon vaikutti se, äänittäkö urheilija sisäistä puhettaan harjoituksen aikana vai heti harjoituksen jälkeen. Lisäksi se, miten luonnolliselta omien ajatusten ääneen puhuminen tuntui, vaikutti mahdollisesti äänitteiden pituuteen. Urheilijat lähettivät äänitykset minulla Whatsupp -sovelluksen tai sähköpostin kautta heti niiden valmistuttua, minkä jälkeen litteroin ne sanatarkasti ennen haastattelua.

5.4.3 Teemahaastattelu

Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä käytetään usein haastattelua joko yksinään tai yhdistellen niitä muihin menetelmiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 62). Tiedonkeruumenetelmänä haastattelu soveltuu sellaisten aihepiirien tutkimiseen, joista ei ole entuudestaan kovinkaan paljon tietoa tai tiedon syventämiseen ja laajemman kontekstin luomiseen (Hirsjärvi & Hurme 2000, 35). Yksi haastattelun etu on joustavuus, joka ilmenee mahdollisuutena toistaa kysymys, oikaista väärinymmärryksiä, selventää ilmausten sanamuotoja sekä käydä keskustelua osallistujan kanssa. Haastattelun avulla pyritään saamaan mahdollisimman paljon uutta tietoa tutkittavasti aiheesta, minkä vuoksi tutkijalla on

mahdollisuus valita osallistujat sen mukaan, kenellä on kokemusta tutkittavasti ilmiöstä tai tietoa aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 63.)

Haastatteluita on erilaisia niiden rakenteeseen ja haastattelutilanteen muodollisuuteen liittyen (Hirsjärvi & Hurme 2000, 74–75). Tutkimukseni toisena tiedonkeruumenetelmänä käytin puolistrukturoitua teemahaastattelua, joka eteni tutkittavan aiheen kannalta oleellisten teemojen varassa ja näin ollen antoi tilaa osallistujien omille äänille (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48). Avoimuudessaan teemahaastattelu on lähellä syvähaastattelua. Haastattelu etenee tiettyjen keskeisten etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 65) jättäen kysymysten tarkan muodon ja järjestyksen syrjään (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48). Tutkimukseni haastattelurunko koostui kolmesta teemasta, jotka olivat CrossFit-kulttuuri, harjoituksen aikainen sisäinen puhe sekä CrossFit-kulttuurin sanasto ja kieli (liite 1). Teemahaastattelun etuna on se, että kysymyksiä voidaan tarkentaa ja syventää haastateltavien vastausten perusteella (Tuomi & Sarajärvi 2018, 65), ja näin ollen haastattelut etenivät jokaisen osallistujan kanssa hieman eri tavoin.

Ensimmäinen teema sisälsi kysymyksiä liittyen CrossFit-lajin ominaispiirteisiin, harrastajiin sekä yhteisöön. Teeman tarkoituksena oli selvittää, minkälaisena osallistujat kokevat CrossFit-kulttuurin ja, minkälaisia harrastajia osallistujat ovat itse kyseisessä kulttuurissa. CrossFit-kulttuurin laajempi ymmärrys urheilijoiden näkökulmasta mahdollisti seuraavien teemojen läpikäymisen tutkimuksen tarkoituksen valossa. Toinen teema, harjoituksen aikainen sisäinen puhe, sisälsi otteita urheilijoiden harjoitusten aikaisista äänitteistä keskittyen tutkimuskysymykseen CrossFit-urheilijoiden käyttämästä harjoitusten aikaisesta sisäisestä puheesta. Lisäksi kyseisessä teemassa pyrittiin tarkastelemaan urheilijoiden käyttämää sisäistä puhetta osana CrossFit-kulttuuria. Näin ollen kyseinen teema osoittautui keskeiseksi tutkimuksen kannalta. Kolmas teema pyrki lisäämään ymmärrystä CrossFit-kulttuurin sanastosta ja kielestä.

Ennen varsinaisia haastatteluja teemahaastatteluun kuuluvat esihaastattelut, joiden avulla testataan haastattelurungon kelpoisuus ja aihepiirien järjestys sekä hahmotellaan haastatteluiden kokonaiskesto. Esihaastattelut toimivat tutkijan apuna vähentäen virheiden tekemistä varsinaisissa haastatteluissa ja yleisesti parantaen niiden kulkua. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 73.) Tutkimukseni esihaastattelun tein puhelimen välityksellä loppuvuodesta

2020 ystävälleni, joka harrastaa CrossFittiä. Hänen tietämyksensä lajista auttoi hahmottamaan haastattelurunkoa paremmin, karsimaan epäolennaiset kysymykset sekä tarkentamaan epäselviä kysymyksiä. Tässä vaiheessa en hyödyntänyt ajattele ääneen -menetelmää, joten sisäistä puhetta käsittelevä teema jäi pois. Varsinaiset haastattelut toteutin tammikuussa 2021 turvallisuussyistä etäyhteydellä Zoom-sovelluksen välityksellä (ks. taulukko 2). Lähetin haastattelulinkin sähköpostilla osallistujille päivää ennen haastattelua, ja haastatteluun liittyminen tapahtui salasanan avulla. Nauhoitin haastattelut langattomalla ääninauhurilla, jonka lisäksi tein omia muistiinpanoja haastatteluiden aikana helpottaakseni jatkokysymysten esittämistä myöhemmissä haastatteluvaiheissa. Haastattelut olivat kestoaltaan 40–75 minuuttia. Jokaisen haastattelun jälkeen litteroin ne sanatarkasti.

5.5 Aineistojen analyysi ja tulkinta

Analysointi vaiheessa jätin kahden urheilijan viimeiset äänitykset pois analysoinnista (ks. taulukko 2). Kyseiset äänitykset oli tehty alku- ja loppulämmittelyistä, ja näin ollen ne erosivat muista lajiharjoitusten aikaisista äänitteistä. Kirjasintyyppi Times New Romanin kirjasinkoolla 12 ja rivivälillä 1 kirjoitettuna äänitysten aineistoa kertyi 12 sivua ja haastatteluiden aineistoa puolestaan 58 sivua. Litteroidut äänitykset luin huolellisesti läpi ja yliviivasin punaisella värillä kaikki sellaiset kohdat, jossa urheilija puhui ääneen selkeästi harjoituksen aikaisia ajatuksiaan. Kirjoitin litteroiduista ja yliviivatuista äänitteistä itselleni muistiin pääkohtia urheilijan käyttämästä sisäisestä puheesta sekä sellaisia kohtia, joihin yhdistyi CrossFit-kulttuuri. Tämän jälkeen muokkasinkin haastattelurunkoa teeman 2 osalta jokaista haastattelukertaa varten niin, että teeman 2 kysymykset liittyivät yksilöllisesti urheilijan äänitteisiin.

Aineistoni analyysimenetelmänä käytin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysillä, jota voidaan pitää laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmänä, tarkoitetaan sekä yksittäistä metodologiaa että väljää teoreettista kehystä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78). Myös Schreierin (2012) mukaan sisällönanalyysi on menetelmä, jonka avulla on mahdollista kuvata systemaattisesti, aineistoa tiivistäen sekä joustavasti laadullista, rikasta ja tulkintaa vaativaa aineistoa. Se eroaa muista laadullisen tutkimuksen menetelmistä siten, että sen avulla aineiston kuvaaminen on mahdollista ainoastaan tietyistä näkökulmista. Näin ollen tutkimuskysymys määrittää näkökulman, josta aineistoa lähdetään tarkastelemaan. (Schreier

2012, 1–8.) Käyttämässäni teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä tekemäni kandidaatin tutkielma, lukemani kirjallisuus sisäisestä puheesta ja CrossFitistä sekä urheilukohtainen malli ohjasivat analyysin tekoa analyysin kuitenkin pohjautumatta suoraan teoriaan. Merkitysyksiköt valikoituivat siis puhtaasti aineistosta ja vasta analyysin loppuvaiheessa teoria tuli ohjaamaan lopputulosta. Kyse oli näin ollen induktiivisesta päättelystä siten, että lukemani kirjallisuus ja aineistolähtöisyys vaihtelivat omissa ajatusprosesseissani. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 80–82.)

Tuomi ja Sarajärvi (2018, 114) ovat todenneet Milesiin ja Hubermaniin (1994) viitaten, että aineistolähtöisen laadullisen tutkimuksen analyysi koostuu: 1) aineiston *redusoinnista* eli pelkistämisestä, 2) aineiston *klusteroinnista* eli ryhmittelystä sekä 3) *abstrahoinnista* eli teoreettisten käsitteiden luomisesta. Ennen varsinaisen analyysin aloittamista perehdyin haastatteluihin lukemalla niitä muutamia kertoja läpi aloittamatta vielä minkäänlaisten muistiinpanojen tekemistä, mutta pitämällä kuitenkin asettamani tutkimuskysymyksen mielessäni. Varsinaisen aineistolähtöisen sisällönanalyysin aloitin etsimällä aineistosta tutkimuskysymyksen kannalta oleelliset osat, minkä jälkeen merkitysyksiköiden löytäminen oli mahdollista (Schreier 2012, 195–196; Tuomi & Sarajärvi 2018, 78–79). Schreier (2012) kuvaa merkitysyksikköä aineiston merkitykselliseksi osaksi, joka voidaan tulkita merkityksellisellä tavalla ja täten luokitella aineiston yhteen alaluokkaan. Maalasin merkitysyksiköt aineistosta punaiseksi, ja merkitsin jokaisen merkitysyksikön perään kaksi numeroa, joista toinen kertoi sen, monesko haastattelu ja toinen monesko merkitysyksikkö oli kyseessä (esimerkiksi 1.12 ja 2.7) (Schreier 2012, 157–158). Näin pystyin jälkepäin palaamaan aineistoon ja löytämään sieltä helposti tarvitsemani merkitysyksiköt.

Kaikkien haastatteluiden läpikäymisen ja merkitysyksiköiden merkitsemisen jälkeen siirsin kaikki merkitysyksiköt sellaisinaan Excel -taulukoon ja lähdin *pelkistämään* merkitysyksiköitä tiiviiseen ja pelkistettyyn muotoon. Poistin alkuperäisistä lainauksista siis kaikki epäolennaiset kohdat ja kirjoitin merkitysyksiköt omin sanoin toiseen sarakkeeseen. (Schreier 2012, 107, 110; Tuomi & Sarajärvi 2018, 92–93.) Osasta alkuperäisilmaisuja löytyi useampia pelkistettyjä ilmauksia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 93), jolloin listasin saman alkuperäisilmauksen allekkain kahteen kertaan Excel-taulukoon. Merkitsin samasta alkuperäisestä ilmaisusta otettuihin pelkistettyihin ilmaisiin kuitenkin saman merkitysyksikköä kuvaavan numeron (esimerkiksi 4.16), jolloin minun oli edelleen helppo

palata aineistoon ja löytää etsimäni merkitysyksikkö tarvittaessa. Taulukossa 3 kuvaan merkitysyksiköiden pelkistämistä esimerkkien avulla.

TAULUKKO 3. Esimerkki merkitysyksiköiden pelkistämisestä

Merkitysyksikkö	Pelkistetty ilmaus
”Et välil tulee ihan semmosii röyhkeitäkin ajatuksia, et en mä tolle voi hävitä, et kyl oon niiku parempi kun toi ja mun on pakko voittaa tää.”	1.18 Kisailun tuomat röyhkeät ajatukset voittamisesta
”Sanon itselleni, että vaikka se sinusta tällä hetkellä siltä tuntuukin, niin se ei ole ultimaattinen totuus tai se ei tarkoita sitä, että susta tuntuisi kymmenen minuutin päästä tältä.”	2.27 Tämän hetkinen olo ei kestä loputtomiin
”Noston jälkeen enemmänkin tuli ajatuksia, miks tää tanko painaa näin paljon, miks viime treenissä paljon isommat painot tuntu paljon kevyemmiltä, mitä ihmettä?”	6.31 Epäröintiä painoista

Pelkistämisen jälkeen aloin *ryhmittelyn* avulla etsimään pelkistetyistä ilmauksista yhtäläisyyksiä ja eroja ja näin muodostin alaluokkia yhdistelemällä ilmauksia toisiinsa (Schreier 2012, 107–110). Ryhmittelin siis samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet omiksi luokiksi ja näin sain muodostettua alaluokat. Alaluokkien nimeämisessä käytin hyödyksi joko tutkittavan ilmiön ominaisuutta, piirrettä tai käsitystä, ja näin vähitellen alustavat kuvaukset tutkittavasta ilmiöstä alkoivat hahmottumaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92.) Taulukossa 4 kuvaan esimerkkien avulla yhden alaluokan muodostumista.

TAULUKKO 4. Esimerkki Kilpailullisuus-alaluokan muodostumisesta

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
1.18 Kisailun tuomat röyhkeät ajatukset voittamisesta	Kilpailullisuus
4.90 Ajatuksena muutaman toiston tekeminen enemmän kuin muut	Kilpailullisuus
5.5 Kisailutilanteissa ajatus kääntyy omasta tekemisestä toiseen	Kilpailullisuus
6.43 Kaveri pitää saada kiinni	Kilpailullisuus

Alaluokkien muodostamisen jälkeen ryhmittelin alaluokat yläluokiksi ja yläluokat pääluokiksi ja pääluokat edelleen yhdistäväksi luokaksi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 93). Yläluokkien ja pääluokkien muodostamisen helpottamiseksi kirjoitin kaikki alaluokat omille paperilapuilleen ja lähdin yhdistelemään samaa kuvaavia alaluokkia toisiinsa. Tässä vaiheessa mukana oli yksi sekaluokka, jonne kokosin kaikki ne alaluokat, joita en saanut yhdistettyä muiden alaluokkien kanssa. En siis yrittänyt väkisin yhdistää alaluokkia toisiinsa. Alaluokkien muodostamisen jälkeen keksin luokille nimet, jolloin sain muodostettua yläluokat. Tein samoin myös yläluokille ja näin syntyivät aineistoni pääluokat. Aineiston ryhmittelyn jälkeen pyrin erottamaan tutkimuksen kannalta oleellisen tiedon, ja tämän tiedon perusteella *muodostamaan teoreettisia käsitteitä*. Etenin siis alkuperäisilmaisuissa käyttämästäni kielestä enemmän teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin lukemaani tutkimuskirjallisuutta hyödyntäen, ja täten rakensin muodostamieni käsitteiden avulla kuvauksen tutkimuskohteestani teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 93–94.) Taulukossa 5 kuvaan esimerkein kaikkien luokkien muodostumisen.

TAULUKKO 5. Esimerkki kaikkien luokkien muodostumisesta

Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka	Yhdistävä luokka
Ilmapiiri Kannustaminen Yhdessä harjoittelemine	Yhteisöllisyys	Yhteisö	Sisäiseen puheeseen vaikuttavat tekijät
Esikuvat Videoiden katsominen	Inspiraation lähde		
Järkeily Lajin sanasto Ajan ja toistojen tarkkailu Suunnitelman noudattaminen	Strategia	Tavoitteellisuus	
Aggressiivisuus Käskyttävä ohjeistaminen Itsensä kehumine	Itsensä motivointi		

Ensimmäisen analyysikierroksen jälkeen pidin muutamien viikkojen tauon analyysin tekemisestä ja saamistani tuloksista. Tämän jälkeen lähdin tekemään toista analyysikierrosta, joka Schreierin (2012, 166–167) mukaan mahdollistaa analyysin luotettavuuden arvioinnin luokittelun yhdenmukaisuuden tarkastelun avulla. Tauko auttoi huomaamaan, etteivät kaikkien pääloukkien nimet olleet tarpeeksi kuvaavia, minkä seurauksena tarkensin luokkien nimiä. Tässä vaiheessa myös osa alaluokista yhdistyi toisiinsa niin, että alaluokkien määrä väheni 47:sta 23:een. Suurin syy alaluokkien vähenemiseen oli se, että ensimmäisellä analyysikierroksella olin luokitellut eri luokkiin hyvin samaa kuvaavia asioita (esimerkiksi oma kehittyminen ja kehittyminen haastavassa harjoituksessa, kilpailuasetelma ja vertailuasetelma, liikkeeseen keskittyminen ja tekemiseen keskittyminen), jotka yhdistyivät toisella analyysikierroksella. Lisäksi ensimmäisellä analyysikierroksella syntynyt sekaloukka osoittautui tarpeettomaksi toisella analysoinnilla, ja siinä olleet alaluokat yhdistyivät toisiin yläluokkiin nimien selkiintyessä. Omien tulkintojeni lisäksi sain palautetta ohjaajaltani, mikä auttoi näkemään tekemääni analyysiä kriittisemmin. Saamani palautteen ja ohjaajani kanssa käymän keskustelun seurauksena tarkensin edelleen luokkien nimiä sekä muokkasin tutkimuskysymystäni vastaamaan saamiani luokituksia. Kaiken kaikkiaan tekemäni analyysi muokkaantui ja tarkentui jatkuvasti prosessin aikana ennen lopullisten tulosten muodostumista.

Varsinaisen sisällönanalyysin teon jälkeen laskin vielä, kuinka monessa haastattelussa mikäkin luokka esiintyi. Laskin jokaisen pää-, ylä- ja alaluokan erikseen (ks. taulukko 6). Näin sain selville, minkä tekijöiden esiintyvyys urheilijoiden sisäisessä puheessa oli suurempaa ja mitkä tekijät esiintyivät puolestaan vähemmän.

6 SISÄISEEN PUHEESEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT CROSSFITISSÄ

6.1 Aineistosta muodostuneet luokat

Tutkimuksen tuloksiksi muodostui teoriaohjaavan sisällönanalyysin tuloksena yhteensä 23 alaluokkaa. Näistä 23 alaluokasta muodostui yhdeksän yläluokkaa, jotka puolestaan yhdistyivät edelleen kolmeksi pääluokaksi: Yhteisö, Harjoitukset sekä Tavoitteellisuus. Nämä kolme pääluokkaa yhdistyivät vielä yhdeksi yhdistäväksi luokaksi, jonka nimi oli Sisäiseen puheeseen vaikuttavat tekijät. Kilpailullisuus ja Harjoituksen tuttuus olivat ainoat alaluokat, jotka siirtyivät sellaisenaan yläluokkatasolle ja näin muodostivat omat itsenäiset yläluokat. Yläluokkatasolta Kilpailullisuus yhdistyi pääluokkaan Yhteisö ja Harjoituksen tuttuus puolestaan pääluokkaan Harjoitukset. Taulukko 6 kuvaa aineistosta syntyneitä luokkia sekä sitä, kuinka monen urheilijan sisäisessä puheessa mikäkin luokka esiintyi.

TAULUKKO 6. Aineistosta muodostuneet sisäiseen puheeseen vaikuttavia tekijöitä kuvaavat luokat ja niiden esiintyvyys haastatteluissa

Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
Yhdessä harjoittelemine (5/6) Kannustamine (5/6) Hyvä ilmapiiri (2/6)	Yhteisöllisyys (6/6)	Yhteisö (6/6)
Kilpailullisuus (6/6)	Kilpailullisuus (6/6)	
Esikuvat (2/6) Videoiden katsomine (3/6)	Inspiraation lähde (4/6)	
Epävarmuus (6/6) Pahan olon tiedostamine (3/6) Lopettamine ajattelemine (2/6) Selviytymisen ymmärtamine (5/6)	Harjoituksen haastavuus (6/6)	Harjoitukset (6/6)
Tasavahva liikkeissä (4/6) Oma kehittyminen (3/6)	Tasavahvuus (5/6)	
Harjoituksen tuttuus (2/6)	Harjoituksen tuttuus (2/6)	
Suunnitelman noudattamine (4/6) Ajan ja toistojen tarkkailu (6/6) Järkeily (5/6) Lajin sanasto (2/6)	Strategia (6/6)	Tavoitteellisuus (6/6)
Havainto omasta olost (6/6) Suoritukseen keskittyminen (4/6) Hengittämisen ajattelemine (4/6)	Läsnäolo (5/6)	
Aggressiivisuus (3/6) Käskyttävä ohjeistamine (6/6) Itsensä kehumine (4/6)	Itsensä motivointi (6/6)	

6.2 Yhteisö

CrossFit-kulttuurille on ominaista vahva *yhteisö*, joka vaikutti jokaisen kuuden urheilijan käyttämään harjoitusten aikaiseen sisäiseen puheeseen. Urheilijat kertoivat yhteisössä esiintyvän yhteisöllisyyttä, kilpailullisuutta ja inspiraation lähteitä. Yhteisöllisyys näyttäytyi yhdessä harjoittamisena, kannustamisena sekä hyvänä ilmapiirinä. Kilpailullisuus puolestaan muodosti sellaisenaan oman itsenäisen alaluokan. Lisäksi urheilijat saivat inspiraatiota esikuvilta ja videoiden katsomisesta.

Kaikki kuusi urheilijaa toivat *yhteisöllisyyden* merkityksen vahvasti esille. Urheilijoiden mukaan *yhdessä harjoittamisella* nähdään olevan merkitystä heidän käyttämälleen sisäiselle puheelle ja sen toi haastatteluissa ja/tai nauhoituksissa esille viisi kuudesta urheilijasta. Urheilijat saavat itsestään enemmän irti silloin, kun he harjoittelevat muiden kanssa tai kun he näkevät muiden tekevän samoja harjoituksia. Urheilijoiden sisäinen puhe on tällöin myönteistä:

”Jos menee kavereiden kanssa treenaa, nii sit se muuttaa sen filiksen ihan eri tavalla ja saa siit treenistäki paljon enemmän irti - -, tulee semmosia ajatuksia et nyt kulkee et pidetään tää ja jatketaan tätä. Jatkossa vedetään tällä tavalla.” (M2)

Yhdessä harjoittellessa urheilijoiden sisäinen puhe näyttää kuitenkin siirtyvän usein oman olon tarkkailusta ulkopuolisiin tekijöihin, kuten kavereihin ja heidän tekemiseensä. Oman ja kaverin suorituksen vertailu voi lisätä urheilijan kielteistä sisäistä puhetta, minkä kaksi urheilijaa nostivat esille:

”Joskus niiku kun kaverit tuntuu menevän vaan eteenpäin ja itellä on huono päivä ja ei kulje ja sit on semmonen et jos mä vaan, et voi tulla semmonen negatiivinen kierre.” (M2)

“Sit taas näät et joku toinen on siin samas treenis mitä teet, et se menee paljon eellä, et siit saattaa tulla ajatuksia, et ihan sama soudanko nyt 1200 vai 1000 kalorii, ku en

saa kuitenkin kiinni. Et siin voi taas tulla semmonen hetkittäin masennus, et hanskat tiskiin asenne.” (M3)

Yhdessä harjoittamisen tavoin viisi urheilijaa kokivat myös *kannustamisen* tärkeäksi osaksi harjoittamista ja täten omaa sisäistä puhettaan. Muiden kannustaminen lisää usein motivaatiota ja hyvää tunnelmaa. Siten se voi auttaa pitämään urheilijan sisäisen puheen myönteisenä. Mitä tahansa kannustamista ei urheilijoiden mukaa kuitenkaan koeta hyödylliseksi, vaan tärkeää on osata sanoa oikeita asioita oikeassa kohdassa harjoitusta. Yksi urheilija kuvasi hyvää kannustamista muun muassa siten, että kannustajan oikeat sanat lisäsivät hänen rohkeuttaan tehdä haastavaa liikettä, sillä kannustamisen avulla urheilija alkoi puhumaan itselleen rohkaisevasti ja järkeillen (N1). Huono kannustaminen voi puolestaan olla ristiriidassa oman strategian kanssa. Tällöin kannustaminen koetaan ärsyttäväksi ja suoritusta heikentäväksi tekijäksi, joka muuttaa urheilijan sisäistä puhetta kielteiseksi. Kannustaminen ja sen vaikutus riippuvat paljon siis urheilijasta itsestään ja siitä, minkälainen kannustus hänelle sopii. Moni urheilija koki aggressiivisen kannustamisen ja jopa käskyttämisen toimivaksi raskaissa harjoituksissa, kun puolestaan osaa urheilijoista tämä jopa ärsytti:

“--kovan treenin niiku siin loppuvaihees nii sitä niiku väsymystä vähän niiku siirretään sillä et huudetaan et nyt niiku ei oo enää paljoo jäljellä niiku nyt jaksat loppuun asti, et kyl se niiku auttaa.” (M3)

”Jos on joku tosi kova treeni päällä ja sä oot ihan niiku loppu niin välillä se jopa ärsyttää se jos joku on siellä huutamassa, et sä pystyt kyllä et nopeemmin jne.” (M1)

Yhdessä harjoittamisen ja kannustamisen lisäksi yhteisöllisyyttä luo *hyvä ilmapiiri*, jonka kaksi urheilijaa mainitsivat haastatteluissa ja nauhoituksissa. Hyvä tunnelma ja ilmapiiri nostavat urheilijoiden mukaan vireystilaa, muuttavat sisäistä puhetta myönteisemmäksi ja näin ollen harjoitus kulkee paremmin.

Yhteisö luo kaikkien urheilijoiden mukaan harjoituksiin *kilpailullisuutta*, jolla puolestaan näyttää olevan vaikutusta siihen, mitä urheilijat ajattelevat harjoitusten aikana. Toisten kanssa kilpaillessa urheilijoiden sisäinen puhe voi olla luonteeltaan neutraalia, kun heidän

ajatuksensa suuntautuvat omasta tekemisestä toisiin urheilijoihin ja heidän tekemiseensä. Urheilijat voivat ajatella esimerkiksi sitä, paljonko toisilla on painoja tangossa. Neutraali sisäinen puhe voi olla myös oman strategian muuttamista, kun urheilija huomaa, että hänen täytyy muuttaa omaa toimintaansa ollessaan häviöllä. Kilpailutilanteissa sisäinen puhe voi olla myös myönteistä etenkin silloin, jos urheilija on toisia edellä. Yhden urheilijan mukaan myönteistä sisäistä puhetta lisää se, että pysyy itse nöyränä kilpailutilanteesta huolimatta:

”Et mä yritän pitää itteni jotenkin ihan super nöyränä, et se on enemmän sit antanu niiku takasin päin sillee et kun on pitäny ittensä nöyränä nii siit on tullu positiivisia yllätyksiä. - - mä yritän puhua itselleni et älä oo niiku liian ylimielinen tai et kyllähän sä tässä pärjät koska ei se ole mikään oletusarvo.” (N1)

Kilpailullisuus voi kuitenkin lisätä myös urheilijoiden kielteistä sisäistä puhetta. Etenkin häviöllä ollessaan kielteinen sisäinen puhe voimistuu, ja urheilija saattaa ajatella harjoituksen kesken jättämistä. Kilpailu toisia urheilijoita vastaan voi lisätä myös epävarmuutta omasta toiminnasta:

“-- mietin päässä että nyt toivottavasti toi ei aatellu et nyt se hävii, että ei tarvii enää mennä, koska mitä jos mäkin hidastan, kun mun ei tarvii enää puskee niin kovaa.” (N3)

Lisäksi kilpailuhenkisillä urheilijoilla voittamisen halu on suuri, mikä näkyy heidän sisäisessä puheessaan vahvasti:

”Et välil tulee ihan semmosii aika röyhkeitäkin ajatuksia, et en mä tolle voi hävitä et kyl oon niiku parempi kun toi ja mun on pakko voittaa tää.” (M1)

Viimeiseksi urheilijat saavat *inspiraatiota* harjoitteluunsa lajin esikuvilta sekä videoiden katsomisesta, mikä urheilijoiden mukaan vaikuttaa heidän sisäiseen puheeseensa harjoitusten aikana. Kaksi kuudesta urheilijasta toi esille *esikuvien* roolin, ja toisen urheilijan mukaan esikuvien, kuten lajissa menestyneiden urheilijoiden, toiminta motivoi ja näin ollen lisää harjoituksen aikaista myönteistä sisäistä puhetta (N1). Kolme urheilijaa kokivat puolestaan

videoiden katsomisen vaikuttavan myönteisesti heidän sisäiseen puheeseensa saaden ”*motivoituneen inspiroituneen fiiliksen lähtee treenaamaan vähän paremmin*” (M1). Harjoituksen aikana videoiden hyödyntäminen näkyy urheilijan sisäisessä puheessa muun muassa siten, että urheilija miettii, miten liike on mahdollista tehdä samalla tavalla kuin videolla. Toisista kuvattujen videoiden lisäksi yksi urheilija hyödyntää jännittämisen apuna myös itsestä kuvattuja videoita, joissa hän tekee liikkeitä puhtaasti (N1). Näin hän saa inspiraatiota omista onnistumisistaan, mikä puolestaan lisää hänen myönteistä sisäistä puhettaan.

6.3 Harjoitukset

Yhteisön lisäksi *harjoitukset* vaikuttivat sisäiseen puheeseen kaikilla kuudella urheilijalla. Harjoitukset synnyttivät urheilijoiden sisäistä puhetta harjoituksen haastavuuden, tasavahvuuden ja harjoituksen tuttuuden kautta. Harjoituksen haastavuuden urheilijat toivat esille joko epävarmuutena, pahan olon tiedostamisena, lopettamisen ajattelemisena tai selviytymisen ymmärtämisenä. Harjoitukseen kuuluu myös tasavahvuus, jota vaaditaan urheilijoilta kaikissa liikkeissä, jos lajissa haluaa menestyä. Tasavahvuutta kuvasi tasavahvuus liikkeissä sekä oma kehittyminen. Harjoituksen tuttuus puolestaan siirtyi sellaisenaan yläluokkatasolle.

Harjoituksen haastavuuden takia CrossFitissä ”*on vaan pakko ollu opetella sellanen käytäntö, että muistuttaa itseään siitä, että kaikki on ihan hyvin*” (M1). *Harjoituksen haastavuutta* kuvastaa se, että kaikki kuusi urheilijaa sanoivat kokevansa epävarmuutta harjoitusten aikana jollakin tavalla, mikä puolestaan vaikuttaa heidän sisäiseen puheeseensa. *Epävarmuus* nousee urheilijoilla esille epäonnistumisen ja oman jaksamisen ajattelemisesta. Raskaiden harjoitusten alussa urheilija ei välttämättä usko pääsevänsä loppuun, ja myös jäljellä olevan ajan ja toistomäärien ajattelemisen saattavat lisätä epävarmuutta. Lisäksi harjoitukseen liittyvät tekijät, kuten haastava ohjelmointi, taitoa vaativat liikkeet ja painojen valitseminen, synnyttävät usein epävarmuutta, sillä harjoituksissa halutaan onnistua mahdollisimman hyvin. Epävarmuus luo sisäiselle puheelle usein kielteisen sävyn:

”Tulee enemmän sellast negatiivist sisäist puhetta, et et tätä on viel näin paljon jäljellä, et mä oon nyt jo ihan loppu.” (M2)

”Mul tuli jotenkin semmonen, et ei miks mä teen tätä itelleni, et ei täst niiku ei tuu niiku mitään.” (N2)

Epävarmuudesta syntyneet ajatukset on kuitenkin mahdollista kääntää myönteiseksi ajatteluksi. Yksi urheilijoista kuvasi osuvasti epävarmuudesta syntynyttä sisäistä puhettaan, jossa oli kannustava sävy:

”-- pelko rajottaa mulla tosi paljon tiettyjen liikkeiden tekemistä niin sen takia mä yritän niikun aina jutella itelleni sitä, että ja tuoda itselleni ilmi sitä, että niin pitkään kun ei oo sattunut mitään niin on ihan turha pelätä.” (N1)

Harjoituksen haastavuus synnyttää myös paha oloa. Yksi urheilijoista kuvaakin lajia sellaiseksi, että *”olit sä miten hyvä tahansa nii se tuntuu aina. Se tuntuu pahalta, jos sä meet riittävän kovaa” (N2)*. Paha olo ja sen tiedostaminen vaikuttivat neljän urheilijan harjoitusten aikaiseen sisäiseen puheeseen. Urheilijoiden mukaan paha olo on hyvä tiedostaa ja harjoitukset saavat tuntua pahalta, mutta paha olo ja sen ajattelemisen eivät saa kuitenkaan olla suoritusta heikentäviä tekijöitä. Pahasta olosta huolimatta suoritusta on pystyttävä jatkamaan ja näin sisäinen puhe on motivoivaa:

”Täytyy jotenkin tota niiku ajatella et nyt sit vaan tehään tää, vaik tää tuntuu ihan pahalta.” (N2)

”Koko 15 minuuttii hoin itelleni et tää tuntuu pahalta, tää tulee tuntuu pahalta. -- Ihan sama miltä tuntuu, nii jatka vaan liikkumista.” (M3)

Lisäksi kaksi urheilijaa nostivat esille *lopettamisen ajattelemisen* harjoituksissa. Etenkin haastavissa harjoituksissa urheilijoilla nousee ajatuksia siitä, ettei harjoituksen kesken jättämisellä olisi minkäänlaisia vaikutuksia ja harjoituksen voisi lopettaa. Lopettamisen ajattelemisen luo sisäiselle puheelle kielteisen sävyn:

” Kilsa ku oli menty, nii pää vaan sano koko ajan, et lopeta ny saatana.” (M3)

Epäröinnistä, pahasta olostä ja lopettamisen ajattelemisesta huolimatta *selviytymisen ymmärtäminen* nousi esille viiden urheilijan haastatteluissa. Yksi urheilijoista kuvasi hetkeä, jolloin harjoituksesta ymmärtää selviävänsä ”kulminaatiopisteeksi” (M3), joka auttaa jatkamaan pahasta olostä huolimatta. Selviytymisen ymmärtäminen syntyy muun muassa varmuuden lisääntyessä ja harjoituksen sujuessa hyvin, jolloin urheilija tietää onnistuvansa. Tällöin urheilijan sisäisessä puheessa on myönteinen sävy. Yksi urheilijoista kuvasi omaa selviytymispistettään ja sen heijastumista sisäiseen puheeseensa aikaisempien onnistumisten kautta:

”Sä voit reflektoida sitä hirveen helposti että okei no sen treeninkin mä tein ja se tuntu ihan hirveeltä, mutta mä selvisin siitä, et niikun kyllä mä luulen et sillä on paljonkin niikun ihmisten tommoseen öö niiku sisukkuuteenkin vaikutusta” (N1)

Urheilijat nostivat harjoitukset esille sisäiseen puheeseen vaikuttavana tekijänä myös sitä kautta, että laji sisältää suuren joukon erilaisia liikkeitä, joissa kaikissa pitäisi olla tasaisen vahva. *Tasavahvuus* ilmeni yhtä urheilijaa lukuun ottamatta kaikkien urheilijoiden sisäisessä puheessa. Tasavahvuus näyttäytyi neljän urheilijan mukaan *tasavahvuutena liikkeissä*, jota urheilijoiden mukaan vaaditaan lajissa menestymiseen. Yksi urheilija kertoi, että koska CrossFitissä jokaisella toistolla on merkitystä, jokaisessa lajissa ja liikkeessä täytyy olla tasaisen vahva (N1). Tarve olla tasavahva liikkeissä synnyttää usein motivoivaa sisäistä puhetta:

”On vaa pakko ajatella et tää (heikon liikkeen tekeminen) vaan kuuluu tähän kehitykseen et tää on vaan pakko tehdä, jotta täst tulee niikun parempi et sillä yleensä saa ite ittensä motivoituu siihen treeniin.” (M3)

Omat ”sudenkuopat” on siis tunnistettava, ja omia heikkouksia on harjoiteltava, jotta lajissa kehittyminen ja tätä kautta menestyminen on mahdollista. Juuri omien heikkouksien tunnistaminen ja niiden hyväksyminen epävarmuudesta ja paineista huolimatta vähentää urheilijoiden käyttämää kielteistä sisäistä puhetta. Omat vahvuudet ja niiden liikkeiden tekeminen, joissa oma vahvuus tulee esille, lisäävät puolestaan motivaatiota ja myönteistä sisäistä puhetta. Lisäksi kolme urheilijaa mainitsi *oman kehittymisen* merkityksen siinä, miten tärkeää lajissa on olla tasavahva. Kun urheilija kehittyi, hän tulee tasaisen vahvaksi

jokaisessa lajissa, mikä lisää urheilijoiden myönteistä sisäistä puhetta. Yksi urheilijoista kertoi ajattelunsa muuttuneen ”kovemmaksi” raskaiden ja haastavien harjoitusten myötä. Ajatukset ovat harjoitusten aikana muun muassa siirtyneet enemmän ulkonäön tarkkailusta omaan tekemiseen (N2). Lisäksi epävarmuuden mainittiin katoavan silloin, kun urheilija huomaa kehittyneensä jossain liikkeessä ja tällöin urheilijan sisäinen puhe on usein myönteistä.

Viimeisenä harjoitukseen liittyen kaksi urheilijaa nostivat esille *harjoituksen tuttuuden*, joka nähdään liittyvän siihen, mitä urheilija ajattelee harjoituksen alussa ja minkälaisia tavoitteita hänellä on. Tutun harjoituksen tekeminen lisää motivaatiota tehdä kovempaa. Näin ollen sisäisessä puheessa on motivoiva sävy, sillä oma aikaisempi tulos halutaan usein päihittää:

”Nyt aattelin, että pitää pystyä paljon parempaan.” (M3)

Motivoivan sisäisen puheen lisäksi harjoitteen tutuus saattaa kuitenkin lisätä myös epävarmuutta. Tällöin urheilija saattaa alkaa epäilemään itseään ja omaa kehitystään, mikä puolestaan voi lisätä urheilijan kielteistä sisäistä puhetta:

”Tietyl taval se on niiku stressaavaa siinä mielessä, että niiku sä oot joskus tehny jonkun lajin ja saanu siit jonku ajan tai tuloksen, nii totta kai siinä on läsnä pieni epävarmuus ja pelko, et mitä jos nyt niiku tuleeki vaik niiku minuutin huonompi aika ku sillon, et mitäs sitte, et sittenhän täs ollaan menty ihan väärään suuntaan.” (M3)

6.4 Tavoitteellisuus

Tavoitteet ja niiden asettaminen riippuu paljon urheilijasta itsestään ja siitä, mitä hän haluaa missäkin harjoituksessa saavuttaa. Siten *tavoitteellisuus* vaikuttaa urheilijoiden harjoitusten aikaiseen sisäiseen puheeseen. CrossFit-urheilijoiden tavoitteellisuus ilmenee sisäisessä puheessa strategian, läsnäolon sekä itsensä motivoinnin kautta. Strategia näyttäytyi urheilijoiden sisäisessä puheessa joko suunnitelman noudattamisena, ajan ja toistojen tarkkailuna, järkeilynä tai lajin sanaston hyödyntämisenä. Läsnäoloa kuvastaa puolestaan oman olon havainnointi, suoritukseen keskittyminen sekä hengityksen ajattelu. Edelleen

itsensä motivointi näyttäytyi joko aggressiivisuutena, käskyttävänä ohjeistamisena tai itsensä kehumisena.

Strategia ja sen hyödyntämisen tärkeys esiintyivät etenkin CrossFitissä kisaavien kesken ja kaikki kuusi urheilijaa hyödynsivät sitä omassa sisäisessä puheessaan. *Strategia* nähdään olevan pakollista lajissa kisaaville, ja yksi urheilija kuvasi mieltävänsä itselleen valmiiksi puheen, jonka ”*ajattelu johtaa sut siitä (vaikeasta) hetkestä sitte niiku yli*” (N1). *Suunnitelman noudattaminen* ilmeni neljän urheilijan sisäisessä puheessa siten, että urheilijat mieltivät harjoituksen aikana esimerkiksi toistojen ja taukojen rytmittämistä sekä vaadittavaa nopeutta omaan tavoitteeseensa nähden. Sisäinen puhe on tällöin usein strategista sisäistä puhetta, jossa on ohjaava sävy:

”Ensimmäiset 5 min yritä pitää se tavotevauhti, älä anna mennä missään nimessä liian punaselle. Täytyy pitää maltti.” (M3)

Urheilijoiden mukaan oma suunnitelma ei kuitenkaan aina toimi, minkä vuoksi suunnitelman noudattaminen on mahdotonta. Täten urheilijan sisäinen puhe voi olla myös oman suunnitelman muokkaamista, kun urheilija havainnoi suoritustaan ja miettii uutta keinoa pyrkiä tavoitteeseensa:

”Et välillähän se suunnitelma menee ihan reisille. Mä huomaan et tää kulkeekin paremmin tai sit et mä tarviinkin, nii sitä pystyy kyl muuttamaan niiku lennosta sitä suunnitelmaa jos tuntuu et tää ei niiku toimi - -.” (N2)

Jokainen kuudesta urheilijasta mainitsi mieltävänsä aikaa tai toistoja suorituksen aikana. *Ajan ja toistojen tarkkailulla* nähdään olevan iso merkitys etenkin sellaisille harjoituksille, joissa on paljon toistoja, ja tällöin urheilijat yrittävät ajatella harjoituksen etenemistä toisto tai sarja kerrallaan. CrossFitissä harjoitukset voivat olla niin pitkiä tai sisältää niin monia toistoja, että ilman harjoituksen pilkkomista urheilija olisi ”hukassa” (N3). Yksi urheilijoista havainnollisti pilkkomisen tärkeyttä kuvaamalla CrossFitin yhtä tunnetuinta lajia, *Murphia*, ja sen toistoja. Murph-harjoituksessa juostaan ensin 1,6 kilometriä, jonka jälkeen tehdään 100 leukaa, 200 punnerrusta ja 300 kyykkyä. Harjoitus loppuu 1,6 kilometrin juoksuun. Urheilijan mukaan

sisäinen puhe on käännettävä 300 kyykystä ensin sataan kyykkyyn, jonka jälkeen toistoja kannattaa pilkkoa vielä pienempiin osiin esimerkiksi 50 toiston kokonaisuuksiin. Jos ensimmäistä kyykkyä tehdessä ajattelee loppuja 299 toistoa ”*niin siit tulee tosi pitkä siit ajasta*” (N1). Ajan ja toistojen tarkkailua hyödynnetään enemmän harjoituksissa, joihin urheilija on asettanut itselleen tavoitteen sekä apuna, jos harjoituksen aikana esimerkiksi vauhti alkaa hiipumaan. Lisäksi ajan ja toistojen tarkkailua hyödynnetään itsensä motivoinnissa, jolloin urheilijan sisäinen puhe on luonteeltaan motivoivaa: ”*Lopussa ollaan, enää muutama*” (M2).

Myös *järkeily* on osa strategiaa, mikä ilmeni viidellä urheilijalla. Yksi urheilijoista kuvasi yrittävänsä pitää järkipäisen ajattelun kaikista voimakkaimpana, ja tätä kautta noudattaa suunnitelmaa (M3). Järkeilyn avulla urheilija pystyy keskittymään suorituksen kannalta olennaisiin asioihin ja siirtämään ajatuksensa pois kokemastaan kivusta. Lisäksi urheilijat pyrkivät järkeilyn avulla vakuuttamaan itsensä harjoituksen jatkamisesta ja siitä, ettei paha olo kestä loputtomiin. Näin he eivät anna intuitiivisille ja usein kielteisille ajatuksille valtaa, vaan kuuntelevat järkipäistä, myönteistä sisäistä puhettaan:

”Se tuntuu ihan perseeltä, mutta ei se enää auta pysähtyä, et ei se tunnu yhtään vähemmän pahalta enää vaikka sä pysähtyisit, et nyt vaan teet vähän aikaa ja sitte kun se loppuu nii sit se tuntuu hyvältä.” (N1)

”Jos on tommonen huono päivä, nii sit saattaa joutuu vähän järkeilee, et c’man ei tässä nyt oo mitään hätää, ei aina voi olla hyvä päivä.” (N3)

Kaksi urheilijaa kuvasi myös *lajin sanastolla* olevan vaikutusta siihen, minkälaista heidän sisäinen puheensa on. Vaikka lajin sanastoa ja kieltä luonnehditaan lajille ominaiseksi tavaksi puhua, tutkittavien käyttämässä sisäisessä puheessa se esiintyi kuitenkin strategian kautta. Urheilijat saattavat käyttää lajin englanninkielisiä lyhenteitä ja termistöä ohjeistaessaan itseään liikkeiden ja erilaisten liikeyhdistelmien läpi:

”--nyt tehään niiku unbroken muscle-upit tai niiku unbroken toast-to-barit niin kylhän siit huomaa, et okei täs niiku puhutaan tämmöst omaa kieltä treenin aikana.” (M3)

Strategian lisäksi *läsnäolo* ja sen merkitys nousivat esille viiden urheilijan haastatteluissa. Läsnäoloa kuvaa se, että urheilijat kuvasivat menevänsä jonkinlaiseen kuplaan harjoituksia tehdessä. Omassa kuplassa läsnäolo näyttäytyi siten, että urheilijoiden sisäinen puhe oli suuntautunut omaan oloon ja sen tarkkailuun. *Havainto omasta olost*a esiintyi jokaisen kuuden urheilijan sisäisessä puheessa, joka oli tällöin joko neutraalia: ”*Onpa olkapäät jumissa*” (M1) tai myönteistä: ”*Vitsit tänään tuntuu hyvältä*” (N3). Havainnon kohdistuttua omaan oloon urheilijan sisäinen puhe saattoi sisältää havainnon lisäksi myös ohjeen, jolloin sisäinen puheessa oli ohjaava sävy: ”*Alkaa vähän väsymään, niin varovasti seuraavaan.*” (N1). Sisäinen puhe on siis neutraalia tai myönteistä urheilijan tehdessä havaintoja omasta olost, mikä eroaa pahan olon tiedostamisesta, jossa on usein kielteinen sävy.

Suorituksen keskittyminen ilmeni puolestaan neljällä urheilijalla. Sisäinen puhe kohdistui tällöin joko liikkeeseen, vauhtiin tai painoihin. Suorituksen keskittymisen koetaan auttavan erityisesti haastavissa ja taitoa vaativissa harjoituksissa, jolloin urheilijat keskittyvät niihin asioihin, joihin he voivat itse vaikuttaa. Liikkeeseen keskittyminen on usein liikkeen ydinkohtien läpikäymistä omassa mielessä, jolloin sisäinen puhe on usein ohjaavaa ennen suoritusta: ”*Terävä käänkö alas*” (M2). Urheilija saattaa keskittyä myös vauhtiin: ”*Yritä pitää semmonen tahti yllä, et sä pysyt kovassa vauhdissa koko ajan*” (N2) tai painoihin: ”*Okei tää painaa aika helvetisti*” (M3). Yksi urheilijoista kuvasi ajattelevansa lähes aina eri asioita ja näin kokeilevansa, mikä toimii itselleen parhaiten:

”*Ja toiston aikana jatkuvasti vaihdellen yhtä yhtä semmosta tipsiä, et mikä toimii mulle parhaiten. Onks se se, mä mietin niit jalkoja, käsiä, vai ajattelenks mä vaan sitä liikerataa. Vuorotellen joka toistossa testaten eri ajatusta, mikä toimii parhaiten.*” (N3)

Myös *hengittämisen ajattelemisen* on merkittävä osa läsnäoloa, ja se on näin ollen osa urheilijan tavoitteellista toimintaa. Urheilijoiden sisäisessä puheessa esiintyi hengittämiseen keskittymistä etenkin rankoissa harjoituksissa. Hengittämisen ajattelemisen auttaa jatkamaan harjoitusta kivusta huolimatta:

”*Yks yleisimmistä mitä mä sanon vaan on et hengitä. Keskity rentoon hengittämiseen et se on se mikä auttaa mua eniten.*” (M1)

Lisäksi urheilijat mainitsivat sen, että kun lajiin kuuluu kovilla sykkeillä harjoittelemisen, hengittämisen rytmityksellä on suuri merkitys. Kolme urheilijaa kertoi hyödyntävänsä kolmeen laskemista, jolloin liikkeiden väliset tauot pysyvät sopivan mittaisina ja täten pahalle ololle ei anna liikaa valtaa. Yksi urheilijoista konkretisoi tätä laskemalla hengityskierrot sormillaan:

”-- mä saatan niiku peukalo yks, etusormi kaks, keskisormi kolmas hengitys ja sit tankoon kiinni. Et mulla ne sormet niiku liikkuu jotenki sen hengityksen mukana, et kolme hengitystä riittää ja sit jaksaa niikun mennä. Mä noudatan sitä kaikissa, mut enemmän nois keuhkojumpissa.” (N2)

Viimeinen tekijä tavoitteellisuuteen liittyen on *itsensä motivointi*, joka esiintyi jollakin tavalla kaikilla kuudella urheilijalla. Harjoitusten aikana kolme urheilijaa kuvasi hyödyntävänsä *aggressiivisuutta* selviytyäkseen harjoituksista. Aggressiivisuus näkyy urheilijan sisäisessä puheessa muun muassa kiroiluna ja itselleen huutamisena, joiden avulla urheilijat saavat lisää motivaatiota ja voimaa etenkin voimaharjoituksiin sekä rankkoihin ”keuhkojumpiin” (N2):

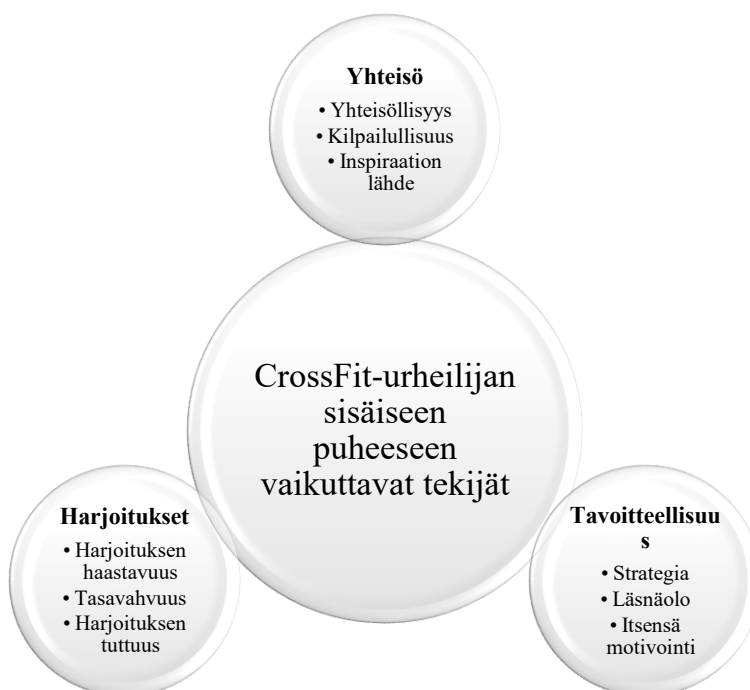
”Aattelin, et vittu tää tulee täältä niiku väkisin.” (M3)

Kaikkien kuuden urheilijan sisäisessä puheessa ilmeni myös *käskyttävää ohjeistamista*, jonka avulla urheilijat antoivat itselleen ohjeita tuleviin liikkeisiin. Sisäinen puhe koostui tällöin yksittäisistä sanoista, kuten ”*Rennosti!*” (M1) ja ”*Keskity!*” (N3) tai lyhyistä lauseista, kuten ”*Heti takas pallolle!*” (M3) ja ”*Noni takas vaan tankoon!*” (N2). Käskyttävä ohjeistaminen eroaa sisäisestä puheesta, joka kohdistuu suoritukseen siten, ettei sillä ole välttämättä tarkkaa kohdetta, vaan urheilija antaa itselleen yleisen käskyn, mitä tehdä. Käskyttävä luonne lisää sisäisen puheen motivoivaa sävyä, suoritukseen keskittyvän sisäisen puheen ollessa enemmän ohjaavaa. Aggressiivisuuden ja käskyttävän ohjeistamisen lisäksi neljä urheilijaa hyödynsivät sisäisessä puheessaan *itsensä kehumista* motivoidakseen itseään. Sisäinen puhe oli tällöin luonteeltaan myönteistä ja se koostui usein käskyttävän ohjeistamisen tavoin lyhyistä lausahduksista, kuten ”*Aivan loistavaa!*” (N1) ja ”*Toi meni hyvin, samalla lailla uudestaan!*” (N3).

7 POHDINTA

7.1 Tulosten yhteenveto

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli lisätä ymmärrystä CrossFit-urheilijoiden käyttämästä sisäisestä puheesta selvittämällä sitä, mitkä tekijät CrossFit-kulttuurissa synnyttävät kilpailuihin tähtäävien CrossFit-urheilijoiden harjoitusten aikaista sisäistä puhetta. Esittelen tulosten yhteenvetoon kuviossa 3.



KUVIO 3. Yhteenveto tutkimuksen tuloksista

Tutkimieni urheilijoiden harjoitusten aikaista sisäistä puhetta synnyttävät yhteisö, harjoitukset sekä tavoitteellisuus, ja näiden kaikkien yhteys CrossFit-kulttuuriin näyttäytyi sekä urheilijoiden äänittämässä nauhoituksissa että haastatteluissa. Saadut tulokset ovat linjassa aikaisemman CrossFit-kulttuuriin liittyvän tutkimuskirjallisuuden sekä CrossFitille luonteenomaisten urheilusuoritusten (kestävyys, voima, kuormittavuus) ja sisäisen puheen välisestä yhteydestä tehtyjen tutkimusten kanssa.

Tutkimani CrossFit-urheilijat hyödynsivät monipuolisesti sekä myönteistä ja kielteistä orgaanista sisäistä puhetta että ohjaavaa ja motivoivaa strategista sisäistä puhetta, jotka kaikki nousivat esille CrossFitissä esiintyvien tekijöiden johdosta. Jokaisella tutkimallani CrossFit-urheilijalla oli tavoitteenaan kilpailla tulevaisuudessa jossain CrossFit-kilpailussa sekä kehittyä lajissa, mikä puoltaa tavoitteen asettamisen merkitystä urheilijan käyttämälle sisäiselle puheelle (Schuler & Langens 2007). Kiinnostavaa on, että urheilijoiden sisäisessä puheessa oli usein myös kielteinen sävy, vaikka tavoitteiden on nähty vähentävän urheilijan kielteisen sisäisen puheen käyttöä (Arthurin ym. 2017). Lisäksi kaikille tutkimilleni urheilijoille oli kertynyt osaamista lajista vähintään kolmen vuoden ajan, mikä lisäsi heidän strategista (suunnitelmallista ja johdonmukaista) sisäistä puhetta tavoitteidensa suhteen (ks. Tavoitteellisuus) (Eccles & Aarsal 2017; Hardy ym. 2004). Harrastusvuodet CrossFitissä vaikuttavat myös siihen, että urheilijat pystyvät ponnistelemaan pidempään suurilla kuormilla (Mangine ym. 2020) ja harjoittelemaan suuremmilla sykkeillä (Butcher ym. 2015a). Tämä voinee mahdollisesti liittyä siihen, että urheilijat hyödyntävät motivoivaa myönteistä sisäistä puhetta harjoitusten aikana.

Yhteisö on merkittävä tekijä CrossFit-urheilijoiden sisäiselle puheelle tulosteni mukaan. Koska yhteisö on merkittävä osa CrossFit-kulttuuria (Bailey ym. 2019; Dawson 2017; Edmonds 2020; Simpson ym. 2017; Whiteman-Sandlandin ym. 2018), näkyy se urheilijoiden harjoituksen aikaisessa sisäisessä puheessa niin yhteisöllisyyden, kilpailullisuuden ja inspiraation lähteiden kautta. Yhteisön takia urheilijan sisäinen puhe näyttää olevan enemmän orgaanista sisäistä puhetta, joka syntyy tilannekohtaisesti harjoitusten aikana (Latinjak ym. 2019a), kun urheilijat harjoittelevat yhdessä ja kilpailevat toisiaan vastaan. Mielenkiintoista on, että yhteisön vaikutus urheilijan sisäiseen puheeseen voi olla myönteisen lisäksi myös kielteinen. Sen lisäksi siis, että yhteisö lisää urheilijan käyttämää myönteistä ja motivoivaa sisäistä puhetta, se voi vaikuttaa myös kielteisen sisäisen puheen voimistumiseen. Tämä voinee johtua siitä, että yhteisön takia urheilijan sisäinen puhe on kohdistunut usein kehon ulkopuolisiin tekijöihin (*engl. dissociative thoughts*), kuten toisiin urheilijoihin sekä heidän ja oman suorituksen vertailuun. Näin ollen esimerkiksi häviöllä ollessaan urheilijan spontaani ja tietyn hetkessä syntynyt sisäinen puhe voimistuu, mikä voi johtaa luovuttamisen ajattelemiseen ja muuhun kielteiseen sisäiseen puheeseen urheilukohtaisen mallin järjestelmän 1 tavoin (Van Raalte ym. 1994). Lisäksi urheilijoiden kielteinen sisäinen puhe näyttää lisääntyvän silloin, kun kannustaminen on ristiriidassa heidän strategiansa kanssa.

Havainto on linjassa aikaisemman tutkimuskirjallisuuden kanssa, jonka mukaan muiden harrastajien kannustaminen erosi valmentajan antamasta ohjeistuksesta, mikä sekoitti urheilijan ajatuksia (Beasley ym. 2021).

Lisäksi yhteisö CrossFit-urheilijoiden sisäistä puhetta synnyttävänä tekijänä on linjassa urheilukohtaisen mallin sosiaalisen kontekstin kanssa (Van Raalte ym. 2015b). Vaikka tulokseni urheilijoiden sisäisestä puheesta eivät osoittaneet suoraan valmentajien merkitystä urheilijan sisäiselle puheelle (ks. Hardy ym. 2009, 43), lienevät valmentajat vaikuttavan yleisesti CrossFit-saleilla vallitsevaan ilmapiiriin ja esimerkiksi harjoitusten aikaiseen kilpailuasetelmaan. Tätä kautta valmentajilla voisi olla vaikutusta CrossFit-urheilijoiden sisäiseen puheeseen. On kuitenkin mahdollista, että valmentajien ja joukkuekavereiden merkitys urheilijan sisäiselle puheelle korostuu enemmän joukkuelajeissa, kuten jääkiekossa ja joukkuevoimistelussa, sillä yhteisöstä ja yhteisöllisyydestä huolimatta CrossFit on edelleen kuitenkin yksilölaji.

Harjoitukset on toinen merkittävä tekijä, joka näyttää vaikuttavan CrossFit-urheilijoiden sisäiseen puheeseen. Etenkin CrossFitille ominaisissa raskaissa harjoituksissa urheilijoiden sisäinen puhe saattaa kääntyä kielteiseksi epävarmuuden, pahan olon tiedostamisen ja lopettamisen ajattelemisen myötä. On kuitenkin kiinnostavaa, että vaikka urheilijoiden sisäinen puhe saattaa olla kielteistä etenkin harjoituksen alussa ja keskivaiheessa, urheilijan sisäinen puhe voi kuitenkin muuttua myönteiseksi. Tämä voi mahdollisesti johtua siitä, että sillä, miten sisäistä puhetta tulkitaan näyttää olevan suurempi merkitys kuin itse kielteisellä tai myönteisellä sisäisellä puheella. Näin osa urheilijoista saattaa motivoitua kielteisestä puheesta ja siten pystyä jatkamaan suoritusta. (Hamilton ym. 2007; Hardy ym. 2004.) Toisaalta lajin yhteisöllisyys lisää sitä, että urheilijat kannustavat toisiaan harjoitusten aikana (Baesley ym. 2021), mikä lienee vaikuttavan omalta osaltaan siihen, että urheilijoiden motivoiva myönteinen sisäinen puhe lisääntyy ja harjoitukset on mahdollista tehdä loppuun alun kielteisestä sisäisestä puheesta huolimatta.

CrossFit-urheilijat näyttävät hyödyntävän usein motivoivaa sisäistä puhetta, mikä on ymmärrettävää, sillä motivoivalla sisäisellä puheella on havaittu olevan suurempi myönteinen vaikutus kuin ohjaavalla sisäisellä puheella kestävyyttä ja voimaa vaativissa lajeissa (mm. Blanchfield ym. 2013; Kress & Statler 2007; Theodorakis ym. 2000; Tod ym. 2011; Van

Raalte ym. 2015a). Motivoivaa sisäistä puhetta synnyttävät CrossFitissä ensinnäkin harjoitusten haastavuus. Motivoivaan sisäiseen puheeseen kuuluvan motivoivan hallinnan on havaittu auttavan urheilijaa selviytymään haastavista tilanteista, mikä puoltaa urheilijoiden ajatuksia muun muassa selviytymisestä ja tätä kautta suorituksen jatkamisesta motivoivan sisäisen puheen avulla (Hardy ym. 2001). Urheilijat käyttävät muun muassa ajan ja toistojen tarkkailua motivoitakseen itseään pitkissä CrossFitille ominaisissa benchmark-harjoituksissa. Onkin kiinnostavaa, miten toistoja pilkkomalla urheilijoiden sisäinen puhe on useimmiten myönteistä, mutta jos urheilija ajattelee ainoastaan kokonaistoistomäärää, sisäinen puhe voi kääntyä kielteiseksi. Ajan ja toistojen tarkkailu kääntää urheilijan tarkkaavaisuuden kuitenkin muualle urheilijan omista kehon sisäisistä tuntemuksista, mikä vähentää kivun tunteen kokemista (Lind, Welch & Ekkekakis 2009; Masters & Ogles 1998), ja näin ollen ajan ja toistojen tarkkailu lienee olevan pääasiassa myönteinen tekijä urheilijan sisäisen puheen ja suorituksen kannalta.

Motivoivan sisäisen puheen lisäksi CrossFit-urheilijat hyödynsivät kuitenkin myös ohjaavaa sisäistä puhetta, jolla on myös todettu olevan myönteinen vaikutus kestävyttä, voimaa ja tehoa vaativissa lajeissa (Theodorakis ym. 2000). Koska ohjaavaan sisäiseen puheeseen liittyvien vihjeiden avulla urheilijan on tarkoitus parantaa suoritustaan (Hatzigeorgiadis ym. 2011), on ymmärrettävää, että etenkin harjoitusten haastavuus (taitoa vaativat liikkeet), inspiraation lähde ja tavoitteellisuus synnyttävät ohjaavaa sisäistä puhetta. Hardyn ym. (2001) jakama ohjaava sisäinen puhe *erityiseen* toimintaan, joka viittaa sisäiseen puheeseen taidon oppimisen ja taidon toteuttamisen aikana, viittaa vahvasti siihen, että CrossFitissä taitoa vaativat liikkeet synnyttävät ohjaavaa sisäistä puhetta. Ohjaavan sisäisen puheen *yleinen* toiminta viittaa puolestaan suorituskyvyn parantamiseen ja strategiaan, mikä on linjassa saamiini tuloksiin tavoitteellisuudesta ja edelleen suunnitelman noudattamisesta, jotka synnyttävät urheilijoiden sisäistä puhetta.

Oli yllättävää, miten vähäisessä määrin lajin sanasto synnytti urheilijoiden harjoitusten aikaista sisäistä puhetta. CrossFitille syntynyt sanasto ja kieli (Dawson 2017; Murphyn 2012) näyttäytyy sisäisessä puheessa jonkin verran englanninkielisten liikkeiden lyhenteiden ja termistön kautta, kun urheilijat ohjeistavat itseään liikkeiden ja erilaisten liikeyhdistelmien läpi. Useat urheilijat kokevat lajin sanaston olevan kuitenkin enemmän keino kommunikoida toisten urheilijoiden kanssa ja suunnitella harjoituksia (ks. Allardt 1983, 91; Dawsonin 2017)

kuin sisäiseen puheeseen vaikuttava tekijä. Täten kulttuurin oma kieli (Yinger 1960) synnyttää tulosteni mukaan vain vähäisessä määrin CrossFit-urheilijoiden sisäistä puhetta. Suunnitelmien tekeminen ja suunnitelmallisuus nousivat kuitenkin esille sisäisessä puheessa urheilijoiden noudattaessa tekemäänsä suunnitelmaa. Osa urheilijoista kuvasi yrittävänsä pitää järkipäisen ajattelunsa (järjestelmä 2) kaikista voimakkaimpana ja noudattaen täten laatimaansa suunnitelmaa. Jos urheilija päästi ajattelunsa liikaa esimerkiksi omiin tunteuksiinsa, ajatukset kääntyivät intuitiivisiksi (järjestelmä 1) ja useimmiten suoritus kärsi. (Van Raalte ym. 2015b.) Tämä on kiinnostava havainto, sillä kestävyysurheilussa oman kehoon kohdistuvan sisäisen puheen on havaittu olevan toimiva strategia, sillä se auttaa muun muassa ylläpitämään ja säätelemään urheilijan kehon sisäistä tasapainoa (Tod ym. 2011). On kuitenkin mahdollista, että koska CrossFitin kuuluu kovilla tehoilla ja kuormilla harjoittelu (Glassman 2007), urheilijan on välttämätöntä havainnoida ja kohdistaa sisäinen puheensa kehon sisäisiin tunteuksiin välttyäkseen vammoilta ja loukkaantumisilta.

Tulokseni viittaavat siihen, että CrossFit-kulttuurissa esiintyy tekijöitä, jotka synnyttävät CrossFit-urheilijoiden harjoitusten aikaista sisäistä puhetta. Huomioitavaa on kuitenkin, etteivät sisäisessä puheessa esiintyvät tekijät ole ainutlaatuisia ainoastaan CrossFit-lajille, vaikka osa tekijöistä, kuten kilpailullisuus, ajan ja toistojen tarkkailu sekä harjoitusten haastavuus, ovatkin tyypillisiä juuri CrossFitille. Lisäksi laadullisen tutkimuksen luonteeseen perustuen on ymmärrettävä, että CrossFitissä esiintyvistä tekijöistä huolimatta jokaisen urheilijan sisäinen puhe on ainutlaatuista, ja riippuu täysin urheilijasta itsestään, minkälaiset tekijät painottuvat hänen sisäisessä puheessaan ja minkälaisesta sisäisestä puheesta hän itse eniten hyötyy.

7.2 Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointi

Luotettavuus. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen liittyvistä kysymyksistä löytyy erilaisia käsityksiä sen mukaan, mistä laadullisen tutkimuksen perinteestä on kyse (Tuomi & Sarajärvi 2018, 158), ja näin ollen laadullisen tutkimuksen piirissä voidaan hyödyntää monia erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja luotettavuuden arvioinnin apuna (Hirsjärvi ym. 2016, 231). Yleisesti menetelmäkirjallisuudessa tutkimusmenetelmien luotettavuutta on pyritty tarkastelemaan validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Validiteetti pyrkii vastaamaan siihen, onko tutkimuksessa tutkittu sitä, mitä on luvattu, ja reliabiliteetti puolestaan kysymyksen

tutkimustulosten toistettavuudesta. Laadullisen tutkimuksen kentällä käsitteet ovat kuitenkin saaneet osakseen kritiikkiä johtuen niiden tarpeesta vastata määrällisen tutkimuksen piirissä syntyneisiin luotettavuuspohdintoihin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 158–161.) Eskola ja Suoranta (1998, 211) painottavat kuitenkin, etteivät käsitteet, joilla luotettavuutta kuvataan, ole itsessään tärkeitä, vaan käsitteille annetut sisällöt. Täten heidän luotettavuutta kuvaavat käsitteensä jakaantuvat neljään kriteeriin: uskottavuus (*engl. credibility*), siirrettävyys (*engl. transferability*), varmuus (*engl. dependability*) sekä vahvistuvuus (*engl. confirmability*).

Tutkimuksen *uskottavuutta* kuvaa se, miten hyvin tutkijan ja tutkittavien käsitykset vastaavat toisiaan (Eskola & Suoranta 1998, 211–212). Tutkimukseni uskottavuutta pyrin lisäämään ensinnäkin huolellisella aineistonkeruulla ja aineiston käsittelyllä, joiden laatu mahdollisti itsessään jo haastatteluaineiston luotettavuuden (Hirsjärvi & Hurme 2000, 185). Haastatteluissa pyrin esittämään mahdollisimman selkeitä kysymyksiä aiheen haastavuudesta huolimatta. Mikäli tutkittavat eivät ymmärtäneet jotain kysymystä, pyrin selventämään kysymyksenasettelua. Näin pystyin luottamaan siihen, että ymmärsimme tutkittavan kanssa asiat samalla tavalla. Toiseksi pyrin huolellisella aineiston analyysillä varmistamaan sen, että omat sekä tutkittavien käsitykset kohtasivat varmasti toisensa. Pyrin tekemään analyysin tarkasti teoriaohjaavan sisällönanalyysin vaiheita noudattaen, jonka tarkoituksena oli löytää aineistosta kaikki tutkimuskysymykseeni liittyvät tekijät jättämättä mitään oleellista analyysin ulkopuolelle.

Uskottavuutta voidaan arvioida myös sen mukaan, miten tarkasti tutkija on kuvannut tutkimuksen osallistujat sekä miten totuudenmukaisena kerättyä aineistoa voidaan pitää (Parkkila, Välimäki & Routasalo 2000, Tuomen & Sarajärven 2018, 162 mukaan). Kuvasin alaluvussa 5.4 tarkasti sitä, miten valitsin tutkittavat ja minkälaiset valintakriteerit valinnan taustalla oli. Lisäksi hyödynsin aineistonkeruussa kahta erilaista menetelmää (metodinen triangulaatio), mikä lisää tutkimukseni uskottavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 168). Koin ajattele ääneen -menetelmän soveltuvan tutkittavilleni, sillä Ericssonin (2006, 229–230) mukaan urheilijoiden ei ole mahdollista muistaa jälkikäteen kaikkia suorituksen aikaisia ajatuksiaan, mikäli suorituksen kesto on pidempi kuin 30 sekuntia. Kolme urheilijaa äänittivät ajatuksensa kuitenkin vasta suorituksen jälkeen, joten on hyvin mahdollista, että heidän kaikki suorituksen aikaiset ajatuksensa eivät tulleet nauhoitetuksi. Toisaalta muutamien harjoituksen aikaiset äänitykset olivat kestoltaan kymmenistä minuuteista tuntiin, ja oletankin, että myös

kyseisissä nauhoituksissa on mahdollisesti jäänyt osa ajatuksista nauhoittamatta. Ericsson (2006, 230) painottaa nimittäin sitä, että raportoinnin laadun ylläpitämiseksi tutkittavien tulisi ajatella ääneen korkeintaan muutamien kymmenien sekuntien ajan. Lisäksi jokainen urheilija nauhoitti sisäistä puhettaan kolmen harjoituksen aikana. Useammalla äänityskerralla pyrin siihen, että saisin kattavamman aineiston analyysin tekoa varten ja siihen, että urheilijat saisivat harjoitella kyseistä menetelmää. Tutkittavia ei nimittäin pitäisi kehottaa ajattelemaan ääneen ilman lämmittelyharjoituksia (Eccles & Aarsal 2017). Kaiken kaikkiaan koin ajattele ääneen -menetelmän hyödyntämisen toisena aineistonkeruumenetelmänä toimivaksi ratkaisuksi, sillä niiden avulla sain kattavamman tutkimusaineiston. Uskon äänitysten myös lisänneen urheilijoiden tietoisuutta käyttämästään sisäisestä puheesta haastatteluja varten.

Tutkimuksen *siirrettävyys* tarkoittaa puolestaan sitä, että tutkimustulokset ovat siirrettävissä toiseen kontekstiin tietyin ehdoin (Eskola & Suoranta 1998, 211–212). Ymmärrän laadullisen tutkimuksen luonteeseen perustuen, ettei tuloksia ole mahdollista yleistää kaikkia kilpailuihin tähtääviä CrossFit-urheilijoita koskevaksi. Tutkimuksen siirrettävyyttä olisi kuitenkin voinut parantaa se, että tutkittavia olisi ollut enemmän. Tutkin kuuden kilpailuihin tähtäävän CrossFit-urheilijan sisäistä puhetta, ja ymmärrän, että yksikin uusi tutkittava olisi voinut tuoda lisää näkökulmia aiheeni kannalta. Siirrettävyyteen vaikuttaa myös se, miten samankaltaisia tutkittu ympäristö ja sovellusympäristö ovat (Tynjälä 1991, Tuomen & Sarajärven 2018, 162 mukaan), ja täten koen, että tutkimustulokset voidaan parhaiten siirtää CrossFitin parissa olevien harrastelijoiden tai urheilijoiden keskuuteen.

Tutkimuksen *varmuudesta* kertoo, se miten tutkimuksessa on otettu huomioon tutkijan ennako-oletukset (Eskola & Suoranta 1998, 212). Alaluvussa 5.1 toin esille oman esiyymmärrykseni aiheesta ja pyrin kuvaamaan mahdollisimman tarkasti omia ennakkokäsityksiäni. Koen omakohtaisen kokemukseni CrossFit-lajista sekä vahvuudeksi että heikkoudeksi tutkimuksen kannalta. Etenkin tutkimuksen alussa aikaisempi kokemus lajista tuntui ohjaavan ajattelua tiettyyn suuntaan ja ajoittain omien näkemysten syrjään siirtäminen tuntui haastavalta. Uskon kuitenkin, että lajin tuntemus auttoi minua saamaan runsaan aineiston sekä ymmärtämään urheilijoita ja heidän kokemuksiaan syvällisemmin. Lisäksi motivaationi pysyi korkeana koko tutkimusprosessin ajan, sillä aihe oli itselleni tärkeä. Varmuuden lisäämiseksi tutkijan on myös huomioitava tutkimuksesta ja ilmiöstä johtuvat tekijät sekä erilaiset ulkoiset tekijät, jotka saattavat aiheuttaa vaihtelua (Tynjälä 1991,

Tuomen & Sarajärven 2018, 162 mukaan). Näin ollen varmuutta olisi voinut vahvistaa se, että jokainen urheilija olisi äänittänyt sisäistä puhettaan samoissa harjoituksissa (ks. benchmark-harjoitukset). Urheilijat hyödynsivät ajattele ääneen -menetelmää itse valitsemisissaan harjoituksissa, mikä aiheutti sen, että nauhoitukset olivat hyvin eripituisia. Mikäli olisin valinnut urheilijoille samat harjoitukset, olisin voinut vaikuttaa äänitteiden pituuksiin, ja täten raportoinnin laatu olisi saattanut myös olla parempaa (Ericsson 2006, 229–230). Jokaisella urheilijalla oli kuitenkin oma ohjelmointi (itsetekemä, valmentajan tekemä, nettiohjelmointi), minkä vuoksi valitsemani harjoitukset olisivat saattaneet aiheuttaa haasteen tutkimukseen osallistumiselle.

Viimeinen Eskolan ja Suorannan (1998, 212) luotettavuuden kriteereistä on *vahvistuvuus*, jolla tarkoitetaan sitä, että vastaavaa ilmiötä tutkineet tutkimukset antavat tukea tehdyille tulkinnoille. Tulosten vertailusta tekee haastavaa se, että kyseistä aiheita ei ole tutkittu aikaisemmin samanlaisessa kontekstissa, jossa itse toteutin tutkimuksen. Pyrin kuitenkin tuloksia pohtiessani alaluvussa 7.1 liittämään saamani tulokset aikaisempaan tutkimuskirjallisuuteen yleisesti sisäisestä puheesta sekä CrossFit-kulttuurista ja näin lisäämään tutkielmani vahvistuvuutta. Lisäksi vahvistuvuutta lisää se, että ulkopuolinen henkilö arvioi tutkimuksen tuotokset (Niiranen 1990, Tuomen & Sarajärven 2018, 162, mukaan). Tutkielmaani arvioivat graduohjaajani ja toinen opiskelija omasta graduseminaariryhmästäni. Sain heiltä korjausehdotuksia ja mielipiteitä, joiden avulla minun oli mahdollista jäsentää tekstiäni vielä selkeämpään muotoon ja näin lisätä tutkielmani vahvistuvuutta.

Eskolan ja Suorannan (1998, 211) luotettavuuden kriteerien lisäksi pyrin lisäämään tutkielmani luotettavuutta käyttämällä riittävästi aikaa etenkin analysointiin, mutta myös koko tutkielmani tekoon (Tuomi & Sarajärvi 2018, 165). Aloitin tutkielmani teon syksyllä 2020 huolellisella tutkimussuunnitelman teolla. Lisäksi varasin riittävästi aikaa haastatteluille sekä aineiston analysoinnille ja tulkinnalle. Analysoinnin luotettavuutta pyrin parantamaan toisen analyysikierroksen avulla, joka Schreierin (2012, 166–167) mukaan lisää tutkimuksen luotettavuutta luokittelun yhdenmukaisuuden tarkastelun avulla. Riittävän tauon pitäminen ennen toisen analyysikierroksen aloittamista sekä tutkimusprosessin lopussa saamani palautteet ohjaajaltani auttoivat hahmottamaan syntyneitä luokkia uusin silmin ja täten lopullisten tulosten muodostumista.

Tutkimuksen eettisyys. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK 2012, 4–5) määrittelee tutkimusetiikan eettisesti vastuullisten ja oikeiden toimintatapojen noudattamiseksi ja edistämiseksi sekä tieteeseen kohdistuvien loukkausten ja epärehellisyysden tunnistamiseksi ja torjumiseksi. Jotta tutkimuksen on mahdollista olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa, tutkimus on suoritettava hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavoilla. Lisäksi Tuomen ja Sarajärven (2018, 149) mukaan eettisyys voidaan nähdä tutkimuksen luotettavuuden toiseksi puoleksi ja täten se koskee tutkimuksen laatua. Näin ollen pyrin koko tutkimuksen ajan noudattamaan hyvän tieteellisen käytännön periaatteita ja lisäämään jokaisessa tutkimuksen vaiheessa tutkimuksen eettistä läpinäkyvyyttä omalla vastuullisella toiminnalla sekä raportoinnilla. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6) mukaan hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu rehellisyys, yleinen huolellisuus, tarkkuus, tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukainen ja eettisesti kestävien tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien käyttö, avoimuus sekä muiden tutkijoiden työn ja saavutusten huomioiminen.

Ennen haastatteluita lähetin jokaiselle tutkittavalle tutkimustiedotteen (liite 1) sekä tietosuojailmoituksen (liite 2) sähköpostilla, jossa kerroin myös tarkemmat ohjeet äänitysten teosta sekä haastattelusta. Painotin myös sitä, että tutkittavat voisivat ottaa minuun yhteyttä ja kysyä lisätietoja missä tahansa tutkimuksen vaiheessa. Sähköpostiviestissä kerroin, että haastatteluun osallistumalla tutkittava antoi suostumuksensa käyttää haastattelussa saatuja tietoja tutkimukseen. Lisäksi haastattelun alussa nauhoituksen ollessa päällä varmistin tutkittavilta, olivatko he saaneet riittävästi tietoa tietosuoja-asioista sekä itseään koskevista henkilötietojen keräämisestä. Keräsin tutkimuksen kannalta vain tarpeelliset henkilötiedot, jotka olivat syntymävuosi, sukupuoli, sähköpostiosoite, sali, jolla urheilija harjoittelee, kilpailutausta sekä äänitallenteet ja haastattelumuistiinpanot. Kerätyt henkilötiedot eivät olleet tietoja, jotka yksin olisivat riittäneet henkilön tunnistamiseen, eivätkä myöskään arkaluontoisia tietoja, mutta silti pyrin noudattamaan vastuullisuutta, tarkkuutta ja huolellisuutta kaikkia henkilötietoja koskevissa asioissa.

Toteutin haastattelut turvallisuussyistä etäyhteydellä Zoom-sovelluksen välityksellä. Liittyminen Zoomiin tapahtui salasanan avulla, jolla pyrin varmistamaan sen, että haastattelut olivat turvallisia eikä ulkopuolisilla ollut mahdollisuutta liittyä haastatteluun. Tutkimukseen osallistuminen perustui vapaaehtoiseen suostumukseen, ja kerroin tutkittaville, että heillä oli oikeus jättäytyä tutkimuksesta pois missä tahansa tutkimuksen vaiheessa. Painotin myös sitä,

että tietojen käsittely tapahtuisi täysin luottamuksellisesti. Säilytin tutkimusaineistoa salasanalla varustetulla tietokoneellani, enkä luovuttanut tietoja ulkopuolisille tahoille. Lisäksi tutkijana noudatin vaitiolovelvollisuutta tutkimuksessa käsiteltyjen henkilötietojen suhteen. Valmiissa tutkielmassani henkilötiedot oli pseudonymisoitu niin että, ainoastaan tutkijana minun oli mahdollista tunnistaa urheilija aineistosta, ja täten onnistuin tarvittaessa palaamaan oikeaan haastatteluaineistoon. Lupasin, että urheilijat pysyisivät nimettöminä, ja tulososiossa käytinkin tutkittavista naisista nimiä N1–N3 ja tutkittavista miehistä nimiä M1–M3 lainatessani heidän sanomisiaan äänityksistä tai haastatteluista. Tarkoilla sitaateilla kunnioitin jokaisen urheilijan näkemystä ja omakohtaisuutta tutkimusaihetta kohtaan. Kaikella tällä pyrin lisäämään rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta koko tutkimusprosessin ajan (TENK 2012, 6).

Lisäksi sitouduin hävittämään tutkimusaineiston heti tutkielman valmistuttua. Urheilijoiden harjoitusten aikaiset äänitykset litteroin heti, kun urheilijat lähettivät ne minulle, ja puolestaan heti litteroituani äänitykset poistin ne itseltäni. Haastattelut toteutin langattomalla ääninauhurilla, ja heti litteroituani haastattelut poistin ne nauhurista. Litteraatit olen sitoutunut hävittämään asianmukaisella tavalla heti tutkielmani valmistuttua. Lisäksi huomioin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6) mukaisesti muiden tutkijoiden työn viittaamalla aikaisempiin tutkimuksiin ja töihin asianmukaisten lähdeviittausten mukaisesti. Eskolan ja Suorannan (1998, 52) mukaan tutkijan eettisyys joutuu koetukselle jatkuvasti tutkimuksen eri vaiheissa, sillä tutkimuksen teko on jatkuvaa päätöksentekoa. Kaiken kaikkiaan pyrin läpi koko työn noudattamaan hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtia tekemällä huolellista työtä aineistonkeruussa, aineiston analysoinnissa sekä tulosten esittämisessä ja tulkinnessa (TENK 2012, 6).

7.3 Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimusehdotuksia

Pidän urheilijoiden sisäistä puhetta tärkeänä osana urheilua ja koen, että sillä on merkittävä rooli urheilusuorituksessa. Sisäisen puheen tutkiminen lisää ymmärrystä sen vaikutuksesta urheilusuoritukseen ja tätä kautta menestymiseen. Ennen kaikkea tutkimukseni merkityksellisyyttä lisää se, ettei sisäistä puhetta ole tutkittu aiemmin CrossFit-lajissa. Lisäksi sisäisen puheen ja lajikulttuurin yhteyden tutkiminen on jäänyt vähemmälle huomiolle urheilupsykologian tutkimuskirjallisuudessa, mikä lisää aiheen tutkimisen tärkeyttä ja

kiinnostavuutta. Laadullisen tutkimuksen luonteeseen liittyen ymmärrän, ettei tuloksia voida yleistää koko kohdejoukkoa koskevaksi, mutta tulokseni antavat kuitenkin suuntaviivoja sille, miten monien tekijöiden kautta lajikulttuuri voi olla yhteydessä urheilijan sisäiselle puheelle. CrossFit-urheilijat, valmentajat sekä urheilupsykologian ammattilaiset voivat hyötyä tämän suuntaisista tuloksista. Etenkin CrossFitin yhteisöllisyys ja sen vaikutus urheilijan sisäiseen puheeseen on tärkeä tunnistaa, jotta urheilija pystyy harjoittelemaan sellaisissa tilanteissa, jotka hän kokee itselleen oman suorituksen kannalta parhaimmaksi (vrt. yksin, kavereiden kanssa, yhteisissä WOD-harjoituksissa). Lisäksi urheilijan on tärkeä tiedostaa, minkälainen sisäinen puhe sopii hänelle parhaiten CrossFitille ominaisten harjoitusten aikana, ja minkälaisia keinoja hänellä on käytettävissään, jotta harjoituksissa on mahdollista saavuttaa itselle asettamat tavoitteet.

Lisäksi tuloksia voinee hyödyntää myös kilpailuihin valmistauduttaessa sekä kilpailujen aikana, vaikka tutkin harjoituksen aikaista sisäistä puhetta. Kun urheilijat tietävät, minkälaista heidän sisäinen puheensa on harjoitusten aikana ja minkälaiset tekijät lajikulttuurissa vaikuttavat heidän sisäiseen puheeseen, voinee se lisätä heidän varmuuttaan myös kilpailutilanteisiin. Laajemmassa näkökulmassa tulokset ovat merkityksellisiä tarkasteltaessa lajikulttuureja yleisesti. Saamani tulokset antavat suuntaviivoja sille, että eri lajikulttuureilla voisi olla merkitystä sekä yleisesti urheilijoiden itsesäätelystrategioille että tarkemmin sisäiselle puheelle. Kun urheilija tulee tietoiseksi omasta sisäisestä puheestaan ja tämän lisäksi ymmärtää sisäiseen puheeseen vaikuttavia tekijöitä (lajikulttuuri), voinevat urheilijat itse ja valmentajat tehostaa harjoittelua entisestään huomioimalla lajikulttuurin merkityksen urheilijan sisäisen puheen kannalta. Ennen kaikkea on kuitenkin tärkeä ymmärtää, että jokainen reagoi tilanteisiin eri tavoin ja täten jokaisen urheilijan käyttämä sisäinen puhe on ainutlaatuista, vaikka lajikulttuurissa esiintyykin tekijöitä, jotka synnyttävät urheilijoiden sisäistä puhetta.

Koska keskityin tutkimuksessani vain kuuteen CrossFit-urheilijaan ja heidän sisäiseen puheeseensa, jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia aihetta laajemmin isommalla aineistolla. Vaikka tutkimukseni urheilijat edustivat sekä Etelä-, Keski- että Pohjois-Suomea, voitaisiin isommalla tutkimusjoukolla löytää uusia näkökulmia ja saada vahvistusta löytämiini tuloksiin. Lisäksi, vaikka CrossFitille on muodostunut maailmanlaajuisesti tunnetut raamit ja yhteinen kulttuuri, on jokaisella salilla oma yksilöllinen luonteensa, joka on luotu yhdessä paikallisen

yhteisön kanssa (Edmonds 2020). Näin ollen laajempi tutkimusjoukko eri saleilta ympäri Suomea vahvistaisi tuloksia CrossFit-kulttuurissa esiintyvistä tekijöistä sisäisessä puheessa ja mahdollisesti myös nostaisi esille eroja eri paikkakuntien välillä. Tätä olisi mielenkiintoista laajentaa edelleen tutkimalla sitä, eroaako CrossFit-urheilijoiden sisäinen puhe maailmanlaajuisesti kollektivististen ja individualististen kulttuurien maiden välillä. Olisi siis kiinnostavaa selvittää, onko CrossFit-kulttuuri samanlainen ympäri maailmaa vai vaikuttaako maan kulttuuri CrossFit-kulttuuriin ja sitä kautta urheilijan sisäiseen puheeseen eri tavoin.

Jatkossa olisi myös mielenkiintoista tutkia sitä, miten lajikulttuurit tulevat esille muiden lajien urheilijoiden sisäisessä puheessa. Aihetta voitaisiin laajentaa siis eri lajikulttuureihin, kuten jääkiekkoon, voimisteluun ja yleisurheiluun, ja tutkia sitä, näyttäytyykö kyseisten lajien kulttuuri urheilijoiden sisäisessä puheessa. Tämä voisi mahdollisesti lisätä lajikulttuureissa esiintyvien tekijöiden ja tätä kautta lajikulttuurien roolien ymmärtämistä urheilijoiden sisäisessä puheessa.

LÄHTEET

- Abdoli, B., Hardy, J., Riyahi, J. F. & Farsi, A. 2016. A closer look at how self-talk influences skilled basketball performance. *Sport Psychologist* 32 (1), 9–15. doi: 10.1123/tsp.2016-0162.
- Adhikari, P., Hari, A., Morel, L. & Bueno, Y. 2021. Exertional rhabdomyolysis after CrossFit exercise. *Cureus* 13 (1). doi: 10.7759/cureus.12630.
- Aitchison, C., Turner, L. A., Ansley, L., Thompson, K. G., Micklewright, D. & Gibson, A. St C. 2013. Inner dialogue and its relationship to perceived exertion during different running intensities. *Perceptual and Motor Skills: Exercise and Sport* 117 (1), 11–30. doi: 10.2466/06.30.PMS.117x11z3.
- Anderson, K. L. 1999. Snowboarding: the construction of gender in an emerging sport. *Journal of Sport and Social Issues* 23 (1), 55–79. doi: 10.1177/0193723599231005.
- Allardt, E. 1983. *Sosiologia 1*. Porvoo: WSOY.
- Arsal, G., Eccles, D. W. & Ericsson, K. A., 2016. Cognitive mediation of putting: use of a think-aloud measure and implications for studies of golf-putting in the laboratory. *Psychology of Sport and Exercise* 27, 18–27. doi: 10.1016/j.psychsport.2016.07.008.
- Arthur, R. A., Fitzwater, J., Roberts, R., Hardy, J. & Arthur, C. A. 2017. Psychological skills and “the paras”: the indirect effects of psychological skills on endurance. *Journal of Applied Sport Psychology* 29 (4), 449–465. doi: 10.1080/10413200.2017.1306728.
- Bailey, B., Benson, A. J. & Bruner, M. W. 2019. Investigating the organisational culture of CrossFit. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 17 (3), 197–211. doi: 10.1080/1612197X.2017.1329223.
- Barwood, M. J., Corbett, J., Wagstaff, C. R. D., McVeigh, D. & Thelwell, R. C. 2015. Improvement of 10-km time-trial cycling with motivational self-talk compared with neutral self-talk. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10 (2), 166–171. doi: 10.1123/ijsp.2014-0059.
- Beal, B. 1995. Disqualifying the official: an exploration of social resistance through the subculture of skateboarding. *Sociology of Sport Journal* 12 (3), 252–267. doi: 10.1123/ssj.12.3.252.

- Beasley, V. L., Arthur, R., Eklund, R. C., Coffee, P. & Arthur, C. A. 2021. Thematic analysis of social identity and injury in CrossFit. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. (Accepted/In press).
- Bellar, D., Hatchett, A., Judge, L. W., Breaux, M. E. & Marcus, L. 2015. The relationship of aerobic capacity, anaerobic peak power and experience to performance in CrossFit exercise. *Biol Sport* 32 (4), 315–320. doi: 10.5604/20831862.1174771.
- Bergeron, M. F., Nindl, B. C., Deuster, P. A., Baumgartner, N., Kane, S. F., Kraemer, W. J., Sexauer, L. R., Thompson, W. R. & O'Connor, F. G. 2011. Consortium for health and military performance and American college of sports medicine consensus paper on extreme conditioning programs in military personnel. *Current Sports Medicine Reports* 10 (6), 383–389. doi: 10.1249/JSR.0b013e318237bf8a.
- Blanchfield, A. W., Hardy, J., de Morree, H. M., Staiano, W. & Marcora, S. M. 2013. Talking yourself out of exhaustion: the effects of self-talk on endurance performance. *Medicine & Science in Sports and Exercise* 46 (5), 998–1007. doi: 10.1249/MSS.0000000000000184.
- Butcher, S. J., Neyedly, T. J., Horvay, K. J. & Benko, C. R. 2015b. Do physiological measures predict selected CrossFit benchmark performance? *Open Access Journal of Sport Medicine* 6, 241–247. doi: 10.2147/OAJSM.S88265.
- Butcher, S. J., Judd, T. B., Benko, C. R., Horvey, K. J. & Pshyk, A. D. 2015a. Relative intensity of two types of CrossFit exercise: acute circuit and high-intensity interval exercise. *Journal of Fitness Research* 4 (2), 3–15.
- Bycura, D., Feito, Y. & Prather, C. 2017. Motivational Factors in CrossFit® Training Participation. *Health Behavior and Policy Review* 4 (6), 539–550. doi: 10.14485/HBPR.4.6.4.
- Claudino, J. G., Gabbett, T. J., Bourgeois, F., de Sá Souza, H., Miranda, R. C., Mezêncio, B., Soncin, R., Filho, C. A. C., Bottaro, M., Hernandez, A. J., Amadio, A. C. & Serrão, J. C. 2018. Crossfit overview: systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine – Open* 4 (11), 1–14. doi: 10.1186/s40798-018-0124-5.
- Conroy, D. E. & Coatsworth, J. D. 2007. Coaching behaviors associated with changes in fear of failure: changes in self-talk and need satisfaction as potential mechanisms. *Journal of Personality* 75 (2), 383–419. doi: 10.1111/j.1467-6494.2006.00443.x.
- CrossFit. 2021. What is CrossFit? Viitattu 9.2.2021. <https://www.crossfit.com/what-is-crossfit/>.

- CrossFit Open. 2021. This is why: CrossFit Open 2021. Viitattu 11.3.2021. <https://open.crossfit.com>.
- Cumming, J., Nordin, S. M., Horton, R. & Reynolds, S. 2006. Examining the direction of imagery and self-talk on dart-throwing performance and self efficacy. *Sport Psychologist* 20 (3), 257–274. doi: 10.1123/tsp.20.3.257.
- Dawson, M. C. 2017. Crossfit: fitness cult or reinventive institution? *International Review for the Sociology of Sport* 52 (3), 361–379. doi: 10.1177/1012690215591793.
- de Matos, L. F., Bertollo, M., Stefanello, J. M. F., Pires, F. O., Da Silva, C. K., Nakamura, F. Y. & Pereira, G. 2021. Motivational self-talk improves time-trial swimming endurance performance in amateur triathletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 19 (3), 446–459. doi: 10.1080/1612197X.2020.1717576.
- Dominski F. H., Siqueira T. C., Serafim T. T. & Andrade A. 2018. Injury profile in CrossFit practitioners: systematic review. *Fisioterapia e Pesquisa* 25 (2), 229–239.
- Drum, S., Bellovary, B., Jensen, R. L. & Donath, L. 2016. Perceived demands and postexercise physical dysfunction in CrossFit compared to an ACSM based training session. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 57 (5), 1–19. doi: 10.23736/S0022-4707.16.06243-5.
- Eccles, D. W. & Arsal, G. 2017. The think aloud method: what is it and how do I use it? *Exercise and Health* 9 (4), 514–531. doi: 10.1080/2159676X.2017.1331501.
- Edmonds, S. E. 2020. Geographies of (Cross)fitness: an ethnographic case study of a Crossfit box. *Exercise and Health* 12 (2), 192–206. doi: 10.1080/2159676X.2019.1602559.
- Edwards, C., Tod, D. A. & Mcguigan, M. 2008. Self-talk influences vertical jump performance and kinematics in male rugby union players. *Journal of Sports Sciences* 28 (13), 1459–1465. 10.1080/02640410802287071.
- Either, N., Morgan, P. J. & Lubans, D. R. 2016. Effects of exercise on mental health outcomes in adolescents: Findings from the CrossFit™ teens randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise* 26, 14–23. doi: 10.1016/j.psychsport.2016.05.008.
- Epstein, S., Pacini, R., Denes-Raj, V. & Heier, H. 1996. Individual differences in intuitive-experiential and analytical-rational thinking styles. *Journal of Personality and Social Psychology* 71 (2), 390–405. doi: 10.1037/0022-3514.71.2.390.
- Ericsson, K. A. 2006. Protocol analysis and expert thought: concurrent verbalizations of thinking during experts' performance on representative task. Teoksessa K. A.

- Ericsson, N. Charness, P. J. Feltovich & R. R. Hoffman (toim.) The cambridge handbook of expertise and expert performance. Cambridge: Sage, 223–242.
- Ericsson, K. A. & Simon, H. A. 1980. Verbal reports as data. *Psychological Review* 87 (3), 215–251. doi 10.1037/0033-295X.87.3.215.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Feito, Y., Brown, C. & Olmos, A. 2019. A content analysis of the high-intensity functional training literature: a look at the past and directions for the future. *Human Movement* 20 (2), 1–15. doi: 10.5114/hm.2019.81020.
- Feito, Y., Burrows, E. K. & Tabb, L. P. 2018. A 4-year analysis of the incidence of injuries among CrossFit-trained participants. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine* 6 (10), 1–8. doi: 10.1177/2325967118803100.
- Fernández-Fernández, J., Sabido-Solana, R., Moya, D., Sarabia, J. M. & Moya, M. 2015. Acute physiological responses during CrossFit workouts. *European Journal of Human Movement* 35, 114–124.
- Fornäs, J. 1998. Kulttuuriteoria. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Frankish, K. & Evans J. B. 2009. The duality of mind: an historical perspective. Teoksessa J. Evans & K. Frankish (toim.) *In two minds: dual processes and beyond*. Oxford University Press, 1–29.
- Fritsch, J., Latinjak, A. T. & Hatzigeorgiadis, A. 2021. Self-talk and emotions in sport. Teoksessa M. C. Ruiz & C. Robazza (toim.) *Feelings in sport: theory, research, and, practical implications for performance and well-being*. New York, NY: Routledge, 120–130.
- Glassman, G. 2002. CrossFit foundation. *The CrossFit Journal*. Viitattu 8.12.2020. <http://library.crossfit.com/free/pdf/Foundations.pdf>.
- Glassman, G. 2003. Benchmark workouts. *The CrossFit Journal*. Viitattu 8.12.2020. <https://journal.crossfit.com/article/benchmark-workouts-2>.
- Glassman, G. 2007. Understanding CrossFit. *The CrossFit Journal*. Viitattu 8.12.2020. http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_56-07_Understanding.pdf.
- Gould, D., Finch, L. M. & Jackson, S. A. 1993. Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 64 (4), 453–468. doi: 10.1080/02701367.1993.10607599.

- Hamilton, R. A., Scott, D. & MacDougall, M. P. 2007. Assessing the effectiveness of self-talk interventions on endurance performance. *Journal of Applied Sport Psychology* 19 (2), 226–239. doi: 10.1080/10413200701230613.
- Hardy, J. 2006. Speaking clearly: a critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise* 7 (1), 81–97. doi: 10.1016/j.psychsport.2005.04.002.
- Hardy, J., Comoutos, N. & Hatzigeorgiadis, A. 2018. Reflections on the maturing research literature of self-talk in sport: contextualizing the special issues. *Sport Psychologist* 32 (1), 1–8. doi: 10.1123/tsp.2017-0141.
- Hardy, J., Gammage, K. & Hall, C. R. 2001. A descriptive study of athlete self-talk. *Sport of Psychologist* 15 (3), 306–318. doi: 10.1123/tsp.15.3.306.
- Hardy, J., Hall, C. R. & Hardy, L. 2004. A note on athletes' use of self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology* 16 (3), 251–257. doi: 10.1080/10413200490498357.
- Hardy, J., Oliver, E. & Tod, D. 2009. A framework for the study and application of self-talk within sport. Teoksessa S. D. Mellalieu & S. Hanton (toim.) *Advances in applied sport psychology*. Abingdon: Routledge, 37–74.
- Hars, M. & Calmels, C. 2007. Observation of elite gymnastic performance: processes and perceived functions of observation. *Psychology of Sport and Exercise* 8 (3), 337–354. doi: 10.1016/j.psychsport.2006.06.004.
- Hatzigeorgiadis, A. 2006. Instructional and motivational self-talk: an investigation on perceived self-talk functions. *Hellenic Journal of Psychology* 3 (2), 164–175.
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N. & Theodorakis, Y. 2013. Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology* 26 (1), 82–95. doi: 10.1080/10413200.2013.790095.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y. & Zourbanos, N. 2004. Self-talk in the swimming pool: the effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology* 16 (2), 138–150. doi: 10.1080/10413200490437886.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E. & Theodorakis, Y. 2011. Self-talk and sports performance: a meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science* 6 (4), 348–356. doi: 10.1177/1745691611413136.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C. & Theodorakis Y. 2008. Investigating the functions of self-talk: the effects of motivational self-talk on self-efficacy and

- performance in young tennis players. *Sport Psychologist* 22 (4), 458–471. doi: 10.1123/tsp.22.4.458.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Latinjak, A. T. & Theodorakis, Y. 2014. Self-talk. Teoksessa A. Papaioannou & D. Hackfort (toim.) *Routledge companion to sport and exercise psychology: global perspectives and fundamental concepts*. New York: Routledge, 372–386.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. *Tutki ja kirjoita*. 21. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hofstede, G. 2001. *Culture's consequences: comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. 2. uudistettu painos. Lontoo: Sage.
- Hofstede, G., Hofstede, G. J. & Minkov, M. 2010. *Cultures and organizations: software of the mind. Intercultural cooperation and its importance for survival*. 3. uudistettu painos. New York: McGraw-Hill.
- Hopkins, B. S., Li, D., Svet, M., Kesavabhotla, K. & Dahdaleh, N. S. 2019. CrossFit and rhabdomyolysis: A case series of 11 patients presenting at a single academic institution. *Journal of Science and Medicine in Sport* 22 (7), 758–762. doi: 10.1016/j.jamcollsurg.2018.07.407.
- Itkonen, H. 2012. Liikuntasosiologia urheilun, liikunnan ja ruumiillisuuden jäljillä. Teoksessa K. Ilmanen & H. Vehmas (toim.) *Liikunnan areenat. Yhteiskuntatieteellisiä kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos, 7–20.
- Itkonen, H. & Laine, A. 2015. Suuntana liikunnan käsitteet ja käytännöt. Teoksessa H. Itkonen & A. Laine (toim.) *Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos, 7–16.
- Iwatsuki, T., Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Petitpas, A. & Takahashi, M. 2016. Psychological factors related to choking under pressure. *ITF Coaching and Sport Science Review* 68 (24), 11–12.
- Johnstone, C. J., Bottsford-Miller, N. A. & Thompson, S. J. 2006. Using the think aloud method (cognitive labs) to evaluate test design for students with disabilities and english language learners. *Technical Report* 44. Viitattu 25.1.2021.

- <https://conservancy.umn.edu/bitstream/handle/11299/174019/TechnicalReport44.pdf?sequence=1>.
- Kahneman, D. 2003. A perspective on judgement and choice: mapping bounded reality. *American Psychologists* 58 (9), 697–720. doi: 10.1037/0003-066X.58.9.697.
- Korhonen, L. 2019. Kun aikaa on ajatella – Sisäisen puheen merkitys kestävyysurheilijalle kilpailutilanteessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Kandidaatintutkielma. Viitattu 28.4.2021.
- Kress, J. L. & Statler, T. 2007. A naturalistic investigation of Olympic cyclists' cognitive strategies for coping with exertion pain during performance. *Journal of Sport Behaviour* 30 (1), 428–452.
- Laine, T. 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 29–50.
- Larrain, A. & Haye, A. 2012. The discursive nature of inner speech. *Theory and Psychology* 22 (1), 3–22. doi: 10.1177/0959354311423864.
- Latinjak, A. T., Comoutos, N., Hardy, J. & Hatzigeorgiadis, A. 2019b. Nothing unfortunate about disagreements in sport self-talk research: reply to Van Raalte, Vincent, Dickens, and Brewer (2019). *Sport, Exercise, and Performance Psychology* 8 (4), 379–386. doi: doi.org/10.1037/spy0000184.
- Latinjak, A. T. & Hatzigeorgiadis, A. 2020. *Self-talk in sport*. New York: Routledge.
- Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A., Comoutos, N. & Hardy, J. 2019a. Speaking clearly...10 years on: the case for an integrative perspective of self-talk in sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology* 8 (4), 353–367. doi: 10.1037/spy0000160.
- Lautner, S. C., Patterson, M. S., Spadine, M. N., Boswell, T. G., Heinrich, K. M. 2021. Exploring the social side of CrossFit: a qualitative study. *Mental Health and Social Inclusion* 25 (1), 63–75. doi: 10.1108/MHSI-08-2020-0051.
- Lichtenstein, M. B. & Jensen, T. T. 2016. Exercise addiction in CrossFit: prevalence and psychometric properties of the exercise addiction inventory. *Addictive Behaviors Reports* 3, 33–37. doi: 10.1016/j.abrep.2016.02.002.
- Lind, E., Welch, A. S. & Ekkekakis, P. 2009. Do 'mind over muscle' strategies work? Examining the effects of attentional association and dissociation on exertional affective and physiological responses to exercise. *Sports Medicine* 39 (9), 743–764.

- Lomas, T. 2021. The Positive lexicography. Viitattu 16.4.2021. <https://www.drtilomas.com/lexicography/cm4mi>.
- Mallett, C. J. & Hanrahan, S. J. 1997. Race modeling: an effective cognitive strategy for the 100 m sprinter? *Sport Psychologist* 11 (1), 72–85. doi: 10.1123/tsp.11.1.72.
- Mangine, G. T., Stratton, M. T., Almeda, C. G., Roberts, M. D., Esmat, T. A., Van Dusseldorp, T. A. & Feito, Y. 2020. Physiological differences between advanced CrossFit athletes, recreational CrossFit participants, and physically-active adults. *Plos One* 15 (4). doi: 10.1371/journal.pone.0223548.
- Mass, A. 2006. The development of environmental consciousness and identity in surfing subculture. Independent study project (ISP) Collection 328. Viitattu 27.5.2021. https://digitalcollections.sit.edu/isp_collection/328.
- Masters, K. S. & Ogles, B. M. 1998. Associative and dissociative cognitive strategies in exercise and running: 20 years later, what do we know? *Sport Psychologist* 12 (3), 253–270. doi: 10.1123/tsp.12.3.253.
- McCormick, A. & Hatzigeorgiadis, A. 2019. Self-talk and endurance performance. Teoksessa C. Meijen (toim.) *Endurance performance in sport: psychological theory and interventions*. New York, NY: Routledge.
- McCormick, A., Meijen, C. & Marcora, S. 2015. Psychological determinants of whole-body endurance performance. *Sport Medicine* 45 (7), 997–1015. doi: 10.1007/s40279-015-0319-6.
- Mehrab, M., de Vos, R., Kraan, G. A. & Mathijssen, N. M. C. 2017. Injury incidence and patterns among dutch CrossFit athletes. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, (12), 1–13. doi: 10.1177/2325967117745263.
- Meyer, M., Sundaram, S. & Schafhalter-Zoppoth, I. 2018. Exertional and CrossFit-induced rhabdomyolysis. *Clinical Journal of Sport Medicine: Official Journal of the Canadian Academy of Sport Medicine* 28 (6). doi: 10.1097/jsm.0000000000000480.
- Ming, S. & Martin, G. L. 1996. Single-subject evaluation of a self-talk package for improving figure skating performance. *Sport Psychologist* 10 (3), 227–238. doi: 10.1123/tsp.10.3.227.
- Montalvo, A. M., Shaefer, H., Rodriguez, B., Li, T., Epnere, K. & Myer, G. D. 2017. Retrospective injury epidemiology and risk factors for injury in crossFit. *Journal of Sports Science and Medicine* 16 (1), 53–59.

- Murphy, T. J. 2012. *Inside the box: how Crossfit shredded the rules, stripped down the gym, and rebuilt my body*. Colorado: VeloPress.
- Nicholls, D. 2009a. Qualitative research: part one – philosophies. *International Journal of Therapy and Rehabilitation* 16 (10), 526–533. doi: 10.12968/ijtr.2009.16.10.44562.
- Nicholls, D. 2009b. Qualitative research: part two – methodologies. *International Journal of Therapy and Rehabilitation* 16 (11), 586–592. doi: 10.12968/ijtr.2009.16.11.44939.
- Nicholls, A. R. & Polman, R. C. J. 2008. Think aloud: acute stress and coping strategies during golf performances. *Anxiety, Stress & Coping, An International Journal* 21 (3), 283–294. doi: 10.1080/10615800701609207.
- Paine, J., Uptgraft, J. & Wylie, R. 2010. Command and general staff college: crossfit study. Viitattu 17.3.2021. <https://cienciadotreinamento.com.br/wp-content/uploads/2017/10/CROSSFIT-STUDY.pdf>
- Papaioannou, A., Theodorakis, Y., Ballon, F. & Auwelle, Y. V. 2004. Combined effect of goal-setting and self-talk in performance of a soccer-shooting task. *Perceptual and Motor Skills* 98 (1), 89–99. doi: 10.2466/PMS.98.1.89-99.
- Partridge, J. A., Knapp, B. A. & Massengale, B. D. 2014. An investigation of motivational variables in CrossFit facilities. *Journal of Strength and Conditioning Research* 28 (6), 1714–1721. doi:10.1519/JSC.0000000000000288.
- Peters, J. & Williams, J. M. 2006. Moving cultural background to the foreground: an investigation of self-talk, performance, and persistence following feedback. *Journal of Applied Sport Psychology* 18 (3), 240–253. doi: 10.1080/10413200600830315.
- Podmore, M. & Ogle, J. The lived experience of CrossFit as a context for the development of women’s body image and appearance management practices. *Fashion and Textiles* 5 (1), 1–23. doi: 10.1186/s40691-017-0116-y.
- Rushall, B. S., Hall, M., Roux, L., Sasseville, J. & Rushall, A. 1988. Effects of three types of thought content instructions on skiing performance. *Sport Psychologist* 2 (4), 283–297. doi: 10.1123/tsp.2.4.283.
- Samson, A., Simpson, D., Kamphoff, C. & Langlier, A. 2017. Think aloud: an examination of distance runners’ thought processes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 15 (2), 176–189. doi: 10.1080/1612197X2015.1069877.
- Schreier, M. 2012. *Qualitative Content Analysis in Practice*. Thousand Oaks, CA: Sage.

- Schrijnder, S., Van Amsterdam, N. & McLachlan, F. 2020. 'These chicks go just as hard as us!' (Un)doing gender in a Dutch CrossFit gym. *International Review for the Sociology of Sport* 56 (3), 1–17. doi: 10.1177/1012690220913524.
- Schuler, J. & Langens, T. A. 2007. Psychological crisis in a marathon and the buffering effects of self-verbalizations. *Journal of Applied Social Psychology* 37 (10), 2319–2344. doi: 10.1111/j.1559-1816.2007.00260.x.
- Shannon, V. R., Gentner, N. B., Patel, A. & Muccio, D. 2012. Striking gold: mental techniques and preparation strategies used by Olympic gold medalists. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology* 4 (1), 1–29.
- Shiffrin, R. M. & Schneider, W. 1977. Controlled and automatic human information processing: II. Perceptual learning, automatic attending, and a general theory. *Psychological Review* 84 (2), 127–90. doi: 10.1037/0033-295X.84.2.127.
- Sibley B. A. 2012. Using sport education to implement a CrossFit unit. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 83 (8), 42–48. doi: 10.1080/07303084.2012.10598829.
- Sibley, B. A. & Bergman, S. M. 2018. What keeps athletes in the gym? Goals, psychological needs, and motivation of CrossFit participants. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 16 (5), 555–574. doi: 10.1080/1612197X.2017.1280835.
- Simpson, D., Prewitt-White, T. R., Feito, Y., Giusti, J. & Shuda, R. 2017. Challenge, commitment, community, and empowerment: factors that promote the adoption of Crossfit as a training program. *Sport Journal* 22 (1), 1–14.
- Smith, P. B., Fischer, R., Vignoles, V. L. & Bond, M. H. 2013. *Understanding social psychology across cultures*. 2. uudistettu painos. Lontoo: Sage.
- Smith, M. M., Sommer, A. J., Starkoff, B. E. & Devor, S. T. 2013. Crossfit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. *Journal of Strength and Conditioning Research* 27 (11), 3159–3172. doi: 10.1519/JSC.0b013e318289e59f.
- Stanovich, K. E. & West, R. F. 2000. Individual differences in reasoning: implications for the rationality debate? *Behavioral and Brain Science* 23 (5), 645–726. doi: 10.1017/S0140525X00003435.
- Summitt, R. J., Cotton, R. A., Kays, A. C. & Slaven, E. J. 2016. Shoulder injuries in individuals who participate in CrossFit training. *Sports Health* 8 (6), 541–546. doi: 10.1177/1941738116666073.

- Swami, V. 2019. Is CrossFit associated with more positive body image? A prospective investigation in novice crossfitters. *International Journal of Sport Psychology* 50 (4), 370–381. doi: 10.7352/IJSP.2019.50.370.
- Thelwell, R. C., Weston, N. J. V., Greenlees, I. A. & Hutchings, N. V. 2008. A qualitative exploration of psychological-skills use in coaches. *Sport Psychologist* 22 (1), 38–53. doi: 10.1123/tsp.22.1.38.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebetos, V. & Douma, I. 2001. Self-talk in a basketball-shooting task. *Perceptual and Motor Skills* 92 (1), 309–315. doi: 10.2466/PMS.92.1.309-315.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A. & Chroni, S. 2008. Self-talk: it works, but how? Development and preliminary validation of the functions of self-talk questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science* 12 (1), 10–30. doi: 10.1080/10913670701715158.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I. & Kazakas, P. 2000. The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *Sport Psychologists* 14 (3), 253–272. doi: 10.1123/tsp.14.3.253.
- Tibana, R. A., de Almeida, L. M., Frade de Sousa, N. M., Nascimento, D. C., Neto, I. V., de Almeida, J. A., de Souza, V. C., Lopes, M., Nobrega, O., Vieira, D. C. L., Navalta, J. W. & Prestes, J. 2016. Two consecutive days of CrossFit training affects pro and anti-inflammatory cytokines and osteoprotegerin without impairments in muscle power. *Frontiers in Psychology* 7 (260), 1–8. doi: 10.3389/fphys.2016.00260.
- Tiihonen, A. 2014. Liikuntakulttuurin käsitteet muuttuvat ja muuttavat. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:6. Viitattu 30.11.2020.
- Tod, D., Hardy, J. & Oliver, E. 2011. Effects of self-talk: a systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 33 (5), 666–687. doi: 10.1123/jsep.33.5.666.
- Tod, D. A., Thatcher, R., McGuigan, M. & Thatcher, J. 2009. Effects of instructional and motivational self-talk on the vertical jump. *Journal of Strength and Conditioning Research* 23 (1), 196–202. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181889203.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Turner, M. J., Kirkham, L. & Wood, A. G. 2018. Teeing up for success: The effects of rational and irrational self-talk on the putting performance of amateur golfers.

- Psychology of Sport and Exercise 38, 148–153. doi: 10.1016/j.psychsport.2018.06.012.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 8.12.2020. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.
- Van Dyke E., Van Raalte, J., Mullin, E. M. & Brewer, B. W. 2018. Self-talk and competitive balance beam performance. *Sport Psychologist* 32 (1), 33–41. doi: 10.1123/tsp.2016-0085.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Lewis, B. P., Linder, D. E., Wildman, G. & Kozimor, J. 1995. Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behavior* 18 (1), 50–57.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Rivera, P. M. & Petitpas, A. J. 1994. The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 16 (4), 400–415. doi: 10.1123/jsep.16.4.400.
- Van Raalte, J. L. Morrey, R. B., Cornelius, A. E. & Brewer, B. 2015a. Self-talk of marathon runners. *Sport Psychologists* 29 (3), 258–260. doi: 10.1123/tsp.2014-0159.
- Van Raalte, J. L. & Vincent, A. 2017. Self-talk in sport and performance. *Psychology*. doi: 10.1093/acrefore/9780190236557.013.157.
- Van Raalte, J. L., Vincent, A. & Brewer B. W. 2015b. Self-talk: review and sport-specific model. *Psychology of Sport & Exercise* 22 (1), 139–148. doi: 10.1016/j.psychsport.2015.08.004.
- Varto, J. 2005. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Viitattu 22.1.2021. http://arted.uiah.fi/synnyt/kirjat/varto_laadullisen_tutkimuksen_metodologia.pdf.
- Weisenthal, B. M, Beck, C. A., Maloney, M. D., DeHaven, K. E. & Giordano, B. D. 2014. Injury rate and patterns among CrossFit athletes. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine* 2 (4). doi: 10.1177/2325967114531177.
- Whitehead, A. E., Jones, H. S., Williams, E. L., Dowling, C., Morley, D., Taylor, J. A. & Polman, R. C. 2019. Changes in cognition over a 16.1 km cycling time trial using Think Aloud protocol: Preliminary evidence. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 17 (3), 266–274. doi: 10.1080/1612197X.2017.1292302.

- Whiteman-Sandland, J., Hawkins, J. & Clayton, D. 2018. The role of social capital and community belongingness for exercise adherence: an exploratory study of the Crossfit gym model. *Journal of Health Psychology* 23 (12), 1545–1556. doi: 10.1177/1359105316664132.
- Wilke, J., Pfarr, T. & Möller, M. 2020. Even warriors can be scared: a survey assessing anxiety and coping skills in competitive CrossFit athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (6). doi: 10.3390/ijerph17061874.
- WODwell. 2021. Hero workouts (wods). Viitattu 9.2.2021. www.wodwell.com.
- Yinger, J. M. 1960. Contraculture and subculture. *American Sociological Review* 25 (5). 625–635.
- Zetou, E., Vernadakis, N. A. & Bebetos, E. 2014. The effect of instructional self-talk on performance and learning the backstroke of young swimmers and on the perceived functions of it. *Journal of Physical Education and Sport* 14 (1), 27–35. doi: 10.7752/jpes.2014.01005.
- Zetou, E., Vernadakis, N. A., Bebetos, E. & Makraki, E. 2012. The effect of self-talk in learning the volleyball service skill and self-efficacy improvement. *Journal of Human Sport and Exercise* 7 (4), 794–805. doi: 10.4100/jhse.2012.74.07.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko

Taustatietoja: Syntymävuosi, sukupuoli, sali, jolla treenaat, kuinka monta kertaa viikossa harjoittelet, kilpailutausta, tavoite, ohjelmointi

- Kuinka kauan olet harrastanut CrossFittiä?
- Mikä sai sinut aloittamaan CrossFitin?
- Oliko sinulla urheiluharrastuksia ennen CrossFittiä?
 - Jos oli, niin mitä ja kuinka kauan?

Teema 1: CrossFit-lajikulttuuri

CrossFit-lajin ominaispiirteet

- Miten kuvailisit CrossFit-lajia?
- Mikä erottaa lajin muista samankaltaisista liikuntamuodoista (*esim. "normaalilla" kuntosalilla käyminen, painonnosto/voimanno, voimistelu?*)

Harrastaja (identiteetti, persoona, elämäntyyli)

- Miten kuvailisit tyypillistä CrossFit-harrastajaa?
- Millainen treenaaja olet itse yhteisössä? Miten se näkyy harjoittelussa?

Yhteisö

- Millainen tunnelma/ilmapiiiri CrossFit-saleilla mielestäsi vallitsee?
- Koetko, että harrastajaporukka on tiivis omalla salillasi?
 - Kyllä/ei, miten se ilmenee?
- Jos kyllä, niin koetko, että harrastajaporukka on tiivis koko Suomen/maailman tasolla?
(Kyllä/ei, niin miten se ilmenee)
- Millainen rooli valmentajilla on yleisesti lajin parissa?
 - Valmennatko itse? Millä keinoin pyrit saamaan urheilijasta kaiken irti? Hyödynnätkö tätä omassa harjoittelussa?
- Koetko CrossFitin olevan enemmän harrastamista vai keskinäistä kilpailua CrossFit-harrastajien kesken?
- Minkälaisena näet kilpailujen merkityksen lajille?

Teema 2: Harjoituksen aikainen sisäinen puhe

Urheilijan sisäinen puhe

(Tähän tulee kohtia nauhoituksesta, siitä millä tavoin urheilija puhuu itselleen)

- Osaatko sanoa, tulivatko ajatukset harjoitusten aikana mieleesi intuitiivisesti vai tietoisesti
- Mistä luulet sen johtuvan?
- Oliko eroja harjoituskertojen välillä?
- Oliko eroa harjoituksen sisällä?

Sisäinen puhe CrossFit-kulttuurissa

- Osaatko kertoa, mistä omat ajatukset ja se, miten puhut itsellesi, tulevat/mitä tekijöitä oman puheesi taustalla on?
- Saatko inspiraatiota jostain siihen, miten puhut itsellesi? Mistä?
- Kuuletko salilla yleensä toisten keskustelua treenien aikana? Entä kuuletko, miten toiset urheilijat puhuvat itselleen harjoitusten aikana?
- Onko ympäröivällä puheella merkitystä siihen, mitä ajatuksia itselläsi herää ja miten puhut itsellesi?
- Muuttuuko se, miten puhut itsellesi ja mitä asioita mielessäsi on, mikäli kuulet muiden puhetta? Miten?
- Vaikuttaako omaan puheeseesi ulkoiset tekijät?
- Eroaako puhe nyt CrossFit-lajissa verrattuna aikaisempaan harrastukseen? (Jos kyllä, miten?)

Teema 3: Sanasto ja kieli

- Koetko, että CrossFit-lajille on muodostunut oma sanasto? Entä kieli?
- Minkälaista on mielestäsi CrossFit-kulttuurin sanasto ja kieli?
- Voivatko muut kuin lajin harrastajat ymmärtää tätä?
- Mitkä ovat tyypillisiä sanoja, sanontoja, ilmauksia tai sitaatteja CrossFit-lajissa? Ovatko nämä sanat sellaisia, mitä kuulee yleisimmin salilla tai harrastajien kesken?
- Tunnistatko harjoitusten aikana omissa ajatuksissasi ja siinä miten puhut itsellesi sanastoa tai kieltä, joka on ominaista CrossFit-lajille?
 - Jos kyllä, niin esimerkkejä?
 - Jos kyllä, niin koetko hyötyväsi CrossFit sanastosta ja kielestä harjoituksissa?
- Onko kieli ja sanasto mielestäsi osa CrossFit-kulttuuria?
- Jos on niin, minkälaisen arvon annat kielelle?
- CrossFit on lajina maailmanlaajuinen. Koetko, että tällä on vaikutusta lajin sanastoon ja kieleen? Minkälaista? Esimerkkejä?
- Onko lajille syntynyt keulakuvia tai idoleja, joiden harjoittelemista ja tekemistä seurataan muita enemmän? Miten näkyy? (*ihailua, kunnioitusta*)
- Jos on, niin onko heiltä välittynyt kieltä tai sanastoa, jota puhutaan?

Liite 2 Tutkimustiedote



TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Opiskelen Liikuntatieteiden maisteriksi Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Pääaineenani on liikuntapedagogiikka ja teen pro gradu -työni laadullisena tutkimuksena CrossFit-urheilijoiden käyttämän sisäisen puheen ja CrossFit-lajikulttuurin välisestä yhteydestä.

Tutkimuksen nimi ja rekisterinpitäjä

CrossFit-kulttuurin yhteys kilpailuihin tähtäävien CrossFit-urheilijoiden käyttämään sisäiseen puheeseen. Laura Korhonen.

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Sinua pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan CrossFit-kulttuurin yhteyttä kilpailuihin tähtäävien CrossFit-urheilijoiden käyttämään harjoitusten aikaiseen sisäiseen puheeseen. Tutkimukseen etsitään CrossFit-urheilijoita, joilla on aikaisempaa CrossFit-kilpailukokemusta sekä tavoitteena kilpailla CrossFit-kilpailuissa tulevaisuudessa.

Tutkimukseen osallistuminen edellyttää, että Sinulla on vähintään kolmen vuoden tausta CrossFit-harjoittelusta ja harjoittelet vähintään neljä kertaa viikossa. Lisäksi edellytetään kilpailukokemusta CrossFit-kilpailuista sekä kilpailuihin tähtäämistä tulevaisuudessa.

Mukaan pyydetään yhteensä 6 tutkittavaa.

Vapaaehtoisuus

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen tai keskeyttää osallistumisen, milloin tahansa ja mistä syystä tahansa.

Tutkimuksen kulku



Sinua pyydetään kolmessa harjoituksessa nauhoittamaan omaa sisäistä puhettasi eli puhumaa ääneen harjoituksen aikaisia ajatuksiasi ja lähettämään nauhoitukset tutkijalle heti harjoituksen jälkeen. Nauhoitukset on tarkoitus tehdä erityyppisistä harjoituksista, ja nauhoitus tapahtunee helpoiten oman puhelimen sanelimeen. Nauhoituskertojen jälkeen, noin viikon sisällä viimeisestä nauhoituskerrasta, toteutetaan yksi etähaastattelu, joka on kestoaltaan noin 1–1,5 tuntia.

Tutkimuksen kustannukset

Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota. Tutkimus ei aiheita lisäkustannuksia.

Tutkimustuloksista tiedottaminen ja tutkimustulokset

Tutkittavat saavat tietoa yleisesti CrossFit-urheilijoiden sisäisestä puheesta sekä CrossFit-kulttuurin yhteydestä urheilijoiden harjoituksen aikaiseen sisäiseen puheeseen.

Tutkimuksesta valmistuu pro gradu -työ, joka julkaistaan yliopiston julkaisuarkistossa.

Lisätietojen antajan yhteystiedot

Laura Korhonen, laura.m.korhonen@student.jyu.fi

Liite 3 Tietosuojailmoitus

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

LIIKUNTATIETEELLINEN
TIEDEKUNTA

16.12.2020

Tietosuojailmoitus tutkimukseen osallistuvalla

1. Tutkimuksessa ”CrossFit-kulttuurin yhteys kilpailuihin tähtäävien CrossFit-urheilijoiden käyttämään sisäiseen puheeseen” käsiteltävät henkilötiedot

Tutkimuksen tavoite on tutkia CrossFit-urheilijoiden käyttämää sisäistä puhetta harjoitusten aikana ja sitä, minkälainen rooli CrossFit-kulttuurilla on urheilijan käyttämään harjoituksen aikaiseen sisäiseen puheeseen. Tutkimus tehdään kertatutkimuksena syksyn 2020 ja kevään 2021 aikana.

Tutkimuksessa Sinusta kerätään seuraavia henkilötietoja: ikä, sukupuoli, sähköpostiosoite, sali, jolla treenaat, kilpailutausta sekä äänitallenteet ja haastattelumuistiinpanot. Sähköpostiosoite kerätään ennen haastattelua ja nauhoituksia, jotta tiedotus tutkimuksesta ja tietosuojailmoitus voidaan lähettää Sinulle.

2. Henkilötietojen käsittelyn oikeudellinen peruste tutkimuksessa/arkistoinnissa

Käsittely on tarpeen tieteellistä tai historiallista tutkimusta taikka tilastointia varten ja se on oikeasuhtaista, sillä tavoiteltuun *yleisen edun mukaiseen tavoitteeseen nähden* (tietosuojain 4 §:n 3 kohta)

Henkilötietojen siirto EU/ETA ulkopuolelle

Tutkimuksessa tietojasi ei siirretä EU/ETA -alueen ulkopuolelle.

Henkilötietojen suojaaminen

Henkilötietojen käsittely tässä tutkimuksessa noudattaa hyvän tieteellisen käytännön periaatteita, ja muutoinkin toimitaan niin, että Sinua koskevat tiedot eivät paljastu ulkopuolisille. Henkilötietoja käsittelee ainoastaan tutkimuksen tekijä ja käsittely on täysin luottamuksellista. Henkilötiedot pseudonymisoidaan aineistosta niin, että ainoastaan tutkijan on mahdollista tunnistaa Sinut aineistosta. Tutkimuksessa käsiteltävät henkilötiedot suojataan salasanalla sekä säilytetään tutkijan omalla tietokoneella Jyväskylän yliopiston salatulla verkkolevyllä, johon pääsee vain tutkijan yliopistotunnuksilla. Valmiissa pro gradu -työssä saattaa olla suoria lainauksia haastattelusta ja nauhoituksista, joista Sinä saatat tunnistaa itsesi, mutta kukaan ulkopuolinen ei Sinua voi tunnistaa. Valmiissa työssä käytetään keksittyjä nimiä.

Tunnistettavuuden poistaminen

Suorat tunnistetiedot poistetaan suoja-aineistona aineiston perustamisvaiheessa (pseudonymisoitu aineisto, jolloin tunnistettavuuteen voidaan palata koodin tai vastaavan tiedon avulla ja aineistoon voidaan yhdistää uusia tietoja).

Tutkija on suorittanut tietosuojaja- ja tietoturvakoulutukset.

Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen

Nauhoitukset litteroidaan heti tutkijan saatua ne ja nauhoitukset tuhoetaan heti litteroinnin jälkeen. Sama tehdään haastatteluaineiston suhteen. Litteroidut aineistot säilytetään tutkimuksen loppuun asti, ja pro gradu -työn valmistuttua ja kun se on julkaistu litteraattit hävitetään asianmukaisella tavalla.

Rekisterinpitäjä, tutkimuksen tekijä ja ohjaaja

Tutkimuksen rekisterinpitäjä ja tekijä on Laura Korhonen. laura.m.korhonen@student.jyu.fi

Tutkimuksen ohjaajana syksyllä 2020 toimii professori Pauli Rintala. +358400247424, pauli.rintala@jyu.fi.

Tutkimuksen ohjaajana keväällä 2021 toimii yliopistonlehtori Marja Kokkonen. +358408053954, marja.kokkonen@jyu.fi.

Rekisteröidyn oikeudet

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuojasetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi ja mitä henkilötietojasi käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuojasetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista tietyissä tapauksissa. Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen tietyissä tilanteissa kuten, jos kiistät henkilötietojesi paikkansapitävyyden.

Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin yliopisto ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää oikeutesi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Profilointi ja automatisoitu päätöksenteko

Tutkimuksessa henkilötietojasi ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon. Tutkimuksessa henkilötietojen käsittelyn tarkoituksena ei ole henkilökohtaisten ominaisuuksiesi arviointi, ts. profilointi vaan henkilötietojasi ja ominaisuuksia arvioidaan laajemman tieteellisen tutkimuksen näkökulmasta.

Rekisteröidyn oikeuksien toteuttaminen

Jos sinulla on kysyttävää rekisteröidyn oikeuksista, voit olla yhteydessä suoraan tutkijaan.

Sinulla on oikeus tehdä valitus erityisesti vakinaisen asuin- tai työpaikkasi sijainnin mukaiselle valvontaviranomaiselle, mikäli katsot, että henkilötietojen käsittelyssä rikotaan

EU:n yleistä tietosuoja-asetusta (EU) 2016/679. Suomessa valvontaviranomainen on tietosuojavaltuutettu.