

# **TAPPAUS VOIMANOSTO - MISTÄ SIINÄ ON KYSE ?**

**Voimanosto identiteetin, maskuliinisuuden ja stigman kontekstissa**

Patrik Nyman

Tampereen yliopisto Porin yksikkö

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

Sosiologian pro gradu – tutkielma

Helmikuu 2015

TAMPEREEN YLIOPISTO

Porin yksikkö

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

NYMAN, PATRIK: TAPAUS VOIMANOSTO - MISTÄ SIINÄ ON KYSE ?

Voimanosto identiteetin, maskuliinisuuden ja stigman kontekstissa

Pro gradu – tutkielma, 68 s., 7 liitesivua

Sosiologia

Ohjaaja: Jukka Niemelä

Helmikuu 2015

---

Tässä tutkimuksessa tarkastelen voimanostoa identiteetin, maskuliinisuuden ja stigman kontekstissa. Asiaa on selvitetty haastattelemalla kahdeksaa kilpailevaa voimanostajaa teemahaastattelun avulla. Haastateltaviksi on valittu vain kilpailijoita sen takia, että he suhtautuvat lajiin vakavammin, ovat alansa asiantuntijoita ja vihkiytyneitä lajiin. Näin ollen he tuntevat ja sisäistävät lajin eri tavalla kuin normaali harrastaja.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten voimanosto vaikuttaa identiteettiin tai vaikuttaako se vain sen eri ”osiin” kuten maskuliinisuuteen ja/tai stigmaan. Ajatuksena on selvittää, mitä voimanosto ylipäättänsä edustaa kilpailevalle nostajalle ja jakavatko he kenties jonkin yhteisen ymmärryksen lajista, vai edustaako laji jokaiselle jotain omaa. Identiteetin tarkastelu on jaettu kahteen osaan. Henkilökohtaista identiteettiä olen tarkastellut Chris Shillingin käsitteellä ruumiista konstruktiona. Sosiaalista identiteettiä olen tarkastellut George Herbert Meadin ja Henri Tajfelin identiteetin teorioilla, maskuliinisuutta Robert Connellin teoriolla, stigmaa Erving Goffmanin sekä yhteisöllisyyttä Michel Maffesolin ko. teoriolla.

Tutkielman mukaan voimanostajan identiteetti koostuu henkilökohtaisesta identiteetistä, joka rakennetaan määrätynlaisella ruokavaliolla, harjoittelemalla ja kilpailemalla sekä sosiaalisesta identiteetistä, joka muodostuu identifioitumalla ryhmään sekä vertaamalla itseään muihin nostajiin. Joillakin nostajilla korostuu enemmän henkilökohtainen identiteetti, toisilla taas sosiaalinen. Voimanostajien yhteinen identiteetti koostuu lopulta maskuliinisuudesta ja stigmasta, sekä maksiminoston tunneperäisestä ymmärryksestä. Voima on asia joka jaetaan ja joka yhdistää nostajia, ollaan sitten salilla, kilpailuissa, tai internetissä.

Voimanostajat kokevat identiteettinsä jäävän salille ja muodostavan näin vain osan heidän minäkuuvastaan. Joka tapauksessa voidaan todeta, että osa identiteetistä valuu maskuliinisuuden ja stigman muodossa myös kuntosalin ulkopuolelle, asia, jonka myös nostajat myöntävät. Nostajat ovat vakuuttuneita siitä, että ihminen haluaa olla vahva, tosin he painottavat, että tämä on vain yksi ihmisen ominaisuus, ei itsetarkoitus. Vahvuus näyttää myös johtavan itsevarmuuden, keskittymisen ja kontrollin lisääntymiseen, mikä näkyy myös salin ulkopuolella ns. siviilissä. Nostajan identiteettiä toteutetaan salilla ja kilpailuissa ja se näyttää aktivoituvan vain edellä mainituissa paikoissa.

Avainsanat: (voimanosto, identiteetti, maskuliinisuus, stigma, maksiminosto)

# SISÄLLYS

<b>1 JOHDANTO</b>	1
<b>2 MITÄ ON VOIMANOSTO ?</b>	4
2.1 Voimanoston lyhyt historia	4
2.2 Voimanosto lajina	5
<b>3 TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN VIITEKEHYS</b>	8
3.1 Identiteetti	8
3.2 Maskuliinisuus	12
3.3 Identiteetti ja stigma	13
<b>4 TUTKIMUSAIHEEN PAIKALLISTAMINEN: AIEMPI KIRJALLISUUS AIHEESTA</b>	16
<b>5 AINEISTO JA METODIT</b>	22
5.1 Tutkimusaineiston valinta	22
5.2 Haastateltavat	23
5.3 Aineiston analyysi	25
<b>6 HENKILÖKOHTAINEN IDENTITEETTI</b>	29
6.1 Ruokavalio	30
6.2 Itsekontrolli	32
6.3 Maksiminosto	34
6.4 Kilpailu	36
6.5 Muu äärimmäisyys	37

<b>7 SOSIAALINEN IDENTITEETTI</b>	39
7.1 Sosiaalisen identiteetin muodostumisen vaiheet	39
7.2 Stigma identiteetin osalta	49
7.3 Maskuliinisuus identiteetin osalta	55
<b>8 JOHTOPÄÄTÖKSET</b>	59
<b>9 POHDINTA</b>	64
<b>LÄHTEET</b>	67
<b>LIITE 1</b> Nostomuodot ja suoritussäännöt	69
<b>LIITE 2</b> Kutsu tutkimushaastatteluun	72
<b>LIITE 3</b> Haastattelurunko	73

## **KUVIOT JA TAULUKOT**

<b>KUVA 1</b>	Jalkakyykky	5
<b>KUVA 2</b>	Penkkipunnerrus	6
<b>KUVA 3</b>	Maastanosto	6

# 1 JOHDANTO

Voimanosto ei ole painonnostoa, eikä kehonrakennusta. Painonnostoa voimanosto muistuttaa kahdessakin mielessä; molemmissa nostetaan niin paljon painoja kuin jaksetaan, eikä kummassakaan ulkonäköseikoilla ole lajin kannalta merkitystä. Kehonrakennuksessa kuten voimanostossakin myös lihakset kasvavat harjoittelun ohessa. Voimanostaja on yleensä lihaksiltaan paljon pienempi, kuin kehonrakentaja; syynä on se, että lihakset hermotetaan toimimaan yhdessä mahdollisimman tehokkaasti, lihasten koolla ei siis sinänsä ole väliä. Kehonrakennus on myös ennen kaikkea esteettinen arvostelulaji, jossa voima kehittyy oheistuotteena. Voimanostossa asia on taas päinvastoin, voima on pääasiassa ja näkyvät lihakset syntyvät siinä sivussa. Yleisesti ollaan pitkälle sitä mieltä, että mikään muu ei mittaa niin hyvin kehon voimaa kuin voimanosto. Siinä käydään kolmessa liikkeessä läpi kaikki ihmisen lihakset ja maksimaalinen voimantuotto. Voimanostossa kilpaillaan kolmessa lajissa: kyykky, penkki ja maastanosto. Ko. lajien tulokset lasketaan yhteen ja voittaja on se, joka nostaa suurimman yhteistuloksen.

Olen aloittanut kuntosaliharjoittelun vuonna 1991 ja kilpaillut voimanostossa vuodesta 1995. Voimanosto on näin ollen muodostunut itselleni elämäntavaksi. Olen aina ollut taipuvainen filosofiseen pohdiskeluun ja mielessäni olen analysoinut myös sitä, mitä voimanosto minulle edustaa. Tätä taustaa vasten olenkin halunnut tutkia voimanostoa juuri identiteetin näkökulmasta. Identiteettiä halusin tutkia nimenomaan siksi, että se lisää ihmisen käsitystä siitä, kuka minä olen. Tuskin kukaan voi väittää, että minäkäsitys on jotain epäoleellista, joka pitää elämässä sivuuttaa. Lisäksi halusin myös saada vastauksen siihen, miten nostajat kokevat maskuliinisuuden ja stigman, ja jakavatko nostajat jonkinlaisen yhteisen ymmärryksen lajista.

Voimanostoa tulee edellä mainitun lisäksi tutkia myös siksi, että siitä ei ole tehty mitään tutkimuksia. Aihe on kaikkea muuta kuin loppuun käsitelty, siitä ei ole tehty yhtään pro gradu-tutkimusta tai väitöskirjaa. Mitään tieteellistä tutkimusta voimanoston olemuksesta on vaikea löytää, ellei sitten laske tieteelliseksi materiaaliksi kirjallisuudessa tai internetissä olevia harjoitusmetodeja ja ruokavaliosuosituksia. Tässä tutkimuksessa tarkastelen voimanostoa identiteetin, maskuliinisuuden ja stigman teorioiden näkökulmasta. Identiteetti on jaettu käsitteenä kahteen osaan, ja sitä on tarkasteltu henkilökohtaisena ja sosiaalisena identiteettinä. Henkilökohtaista identiteettiä olen tarkastellut Chris Shillingin käsitteellä ruumiista konstruktiona. Sosiaalista identiteettiä olen tarkastellut George Meadin ja Henri Tajfelin identiteetin teorioilla, maskuliinisuutta Robert Connellin teoriolla, stigmaa Erving Goffmanin sekä yhteisöllisyyttä Michel Maffesolin ko. teoriolla.

Tämän opinnäytteen tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten voimanostajan identiteetti rakentuu
2. Mitä stigma ja maskuliinisuus merkitsevät identiteetin osalta.
3. Jakavatko voimanostajat yhteisen ymmärryksen lajista.

Tämä tutkielma on toteutettu tapaustutkimuksena teemahaastattelemalla kahdeksaa kilpailevaa voimanostajaa seurasta nimeltä Porin Voimailijat-81. Haastateltavat ovat yhtä lukuun ottamatta miehiä. Heidän ikäjakaumansa on hieman yli 20-vuotiaista aina yli 60-vuotiaisiin. Analyysinä olen käyttänyt teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Analyysiä on mielestäni helpottanut oma pitkä kokemukseni lajin parissa. Näin ollen olen voinut koko ajan peilata asioita siihen laajan kenttään, jonka olen oppinut tuntemaan.

Tässä tutkielmassa on johdannon lisäksi kahdeksan lukua. Luvussa kaksi käsitellään lyhyesti lajin historiaa ja lajin parissa olevia eri liittoja, joita ei pidä sekoittaa keskenään. Lisäksi käydään läpi mitä voimanosto on. Tarkastellaan voimanostossa olevia painoluokkia ja kilpailutoimintaa.

Luvussa kolme käsitellään sitä, mitä teorioita tutkimuksessa on käytetty. Identiteettiä on tutkittu George Meadin sekä Henri Tajfelin ko. teorioilla. Maskuliinisuutta on käsitelty Robert Connellin hegemonisen maskuliinisuuden teoriolla. Voimanostossa esiintyvää leimaamista on tutkittu Erving Goffmanin teoriolla.

Luvussa neljä käsitellään kirjallisuuskatsausta. Koska voimanostosta ei ole tehty tietääkseni mitään tutkielmaa tai väitöskirjaa, kohdentuu kirjallisuuskatsaus lähinnä sukulaislajien kuten kehonrakennuksen ja kuntosalilla käymisen kuvaamiseen. Edellä mainituissa ilmenee sekä identiteetin että maskuliinisuuden ilmentymiä kuten voimanostossakin, vaikka painotus on hieman erilainen.

Luvussa viisi esitellään tutkimusaineisto ja miten sitä on analysoitu. Ensin käydään lyhyesti läpi mitä on tapaustutkimus ja perustellaan miksi ko. tutkielma on toteutettu edellä mainitulla tavalla. Lisäksi tuodaan esille, mitkä ovat tutkijan syyt tutkia voimanostoa, ja käydään läpi sitä, miten haastattelut käytännössä tehtiin. Luvun lopussa pohditsellaan lyhyesti tutkielmaani liittyviä eettisiä kysymyksiä ja käydään läpi sisällönanalyysin menetelmää, sekä esitellään, miten aineiston analyysissä on edetty.

Luvussa kuusi käsitellään voimanostajan henkilökohtaista identiteettiä, joka muodostuu harjoittelemisesta, ruokavaliosta ja maksiminostosta sekä kilpailemisesta. Tässä kappaleessa henkilökohtais-

ta identiteettiä käsitellään ruumiin konstruktiona. Lisäksi yhteisöllisyyttä käsitellään Maffesolin teorian valossa.

Luvussa seitsemän tarkastellaan, miten voimanostajan identiteetti rakentuu ryhmässä sekä internetissä. Sosiaalista identiteettiä tarkastellaan Tajfelin ja Meadin identiteetin teorioilla ja internetissä muodostuvaa yhteisöllisyyttä Maffesolin teoriolla. Lopuksi käsitellään mitä stigma ja maskuliinisuus merkitsevät nostajan identiteetin osalta. Stigmaa käsitellään Goffmanin teoriolla leimautumisesta ja maskuliinisuutta Connellin hegemonisen maskuliinisuuden teoriolla.

Luku kahdeksan käsittelee johtopäätöksiä. Siinä vastataan tutkimuskysymyksiin ja vedetään yhteen koko aineisto luoden selvän kuvan siitä, mitä on käsitelty.

Luku yhdeksän päättää tutkielman pohdintaan. Siinä käydään läpi tutkimuksen onnistuminen ja mitkä asiat yllättivät tutkijan. Lopuksi mietitään, miten lajia tulisi jatkossa tutkia, ja kenties verrata muihin lajeihin.



## 2 MITÄ ON VOIMANOSTO ?

Tässä luvussa käsitellään lyhyesti lajin historiaa. Lisäksi käydään läpi voimanostoa lajina. Käydään läpi sitä, että voimanostossa on paljon eri liittoja, joita ei pidä sekoittaa keskenään. Lopuksi tarkastellaan voimanostossa olevia painoluokkia ja kilpailutoimintaa.

### 2.1 Voimanoston lyhyt historia

Jo 1950-luvun lopulla järjestettiin Isossa-Britanniassa eräänlaisia voimanostokilpailuja, joita kutsuttiin "voimasetiksi". Kilpailuun kuului hauiskääntö ja penkkipunnerrus sekä jalkakyykky, ja liikkeet suoritettiin ko. järjestyksessä. Bob Hoffman järjesti ensimmäiset epäviralliset voimanostokilpailut Yhdysvalloissa New Yorkissa vuonna 1971. Kilpailijoita oli vain Amerikasta ja Britanniasta. Seuraavana vuonna sama toistui ja saman vuoden marraskuussa perustettiin kansainvälinen voimanostoliitto. Ensimmäiset viralliset maailmanmestaruuskilpailut järjestettiin vuonna 1973. Tuolloin osallistujia oli vain 43, joista 27 oli amerikkalaisia. (<http://www.powerlifting-ipf.com>)

Vuonna 1976 järjestettiin Norjassa ensimmäiset pohjoismaiden väliset voimanostokilpailut. Naisille järjestettiin ensimmäiset maailmanmestaruuskilpailut vuonna 1980. Vuodesta 1982 lähtien ovat maailmanmestaruuskilpailut olleet doping-testauksen alaisia. Vuonna 1983 maailmanmestaruuskilpailuihin saivat osallistua myös veteraanit, yli 40-vuotiaat. (emt.)

Voimanostosta tuli virallinen kilpailulaji Suomessa vuonna 1971. Taival alkoi yhdessä kehonrakennuksen kanssa, kun Helsingissä 31.1.1971 pidetyssä perustamiskokouksessa perustettiin Suomen Kehonrakennus- ja Voimanostoliitto. ([http://yle.fi/urheilu/voimanoston\\_historia](http://yle.fi/urheilu/voimanoston_historia))

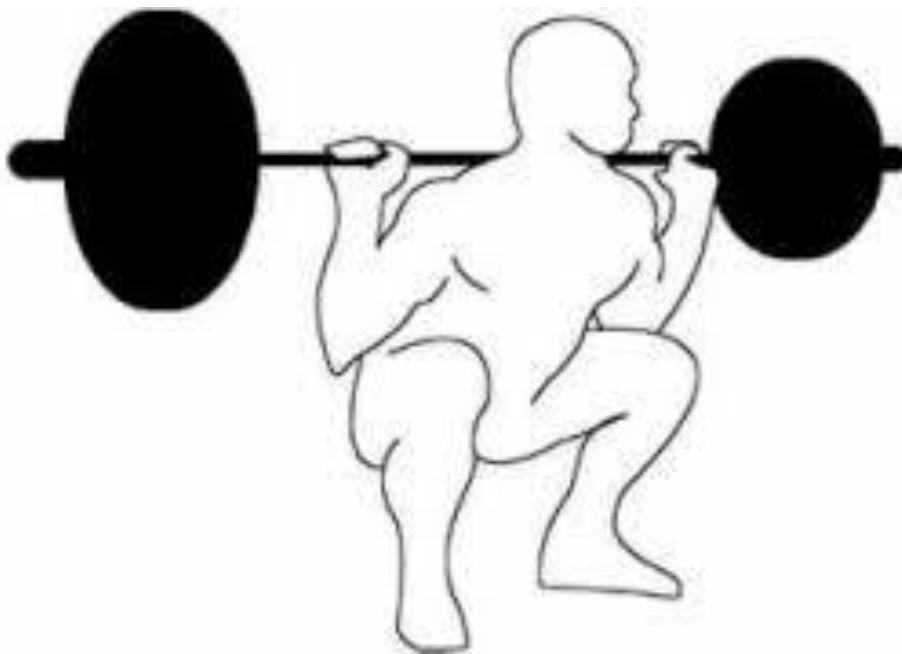
Voimanosto ja kehonrakennus kulkivat käsi kädessä kuusi vuotta. Tämän jälkeen perustettiin Suomen Voimanostoliitto 13.7.1976. Yhdistysrekisteri ei kuitenkaan joiltakin osin hyväksynyt liiton sääntöjä. Tästä huolimatta toiminta jatkui normaaliin tapaan. Suomen Voimanostoliitto perustettiin uudestaan Keravalla 20.10.1981 ja nyt yhdistysrekisteri hyväksyi liiton säännöt ja merkitsi sen yhdistysrekisteriin 5.3.1982. Suomen Voimanostoliitto on kuitenkin hyväksytty Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) jäseneksi jo vuonna 1974 ja Euroopan Voimanostoliiton jäseneksi vuonna 1977. (emt.)

Kansainvälinen Voimanostoliitto on hyväksynyt ja noudattaa Maailman antidopingneuvoston WADA:n maailmanlaajuisista antidopingsäännöstöä. Kansallisessa toiminnassa SVNL noudattaa ADT:n ylläpitämää, WADA:n säännöstöön perustuvaa Suomen antidopingsäännöstöä. Suomen

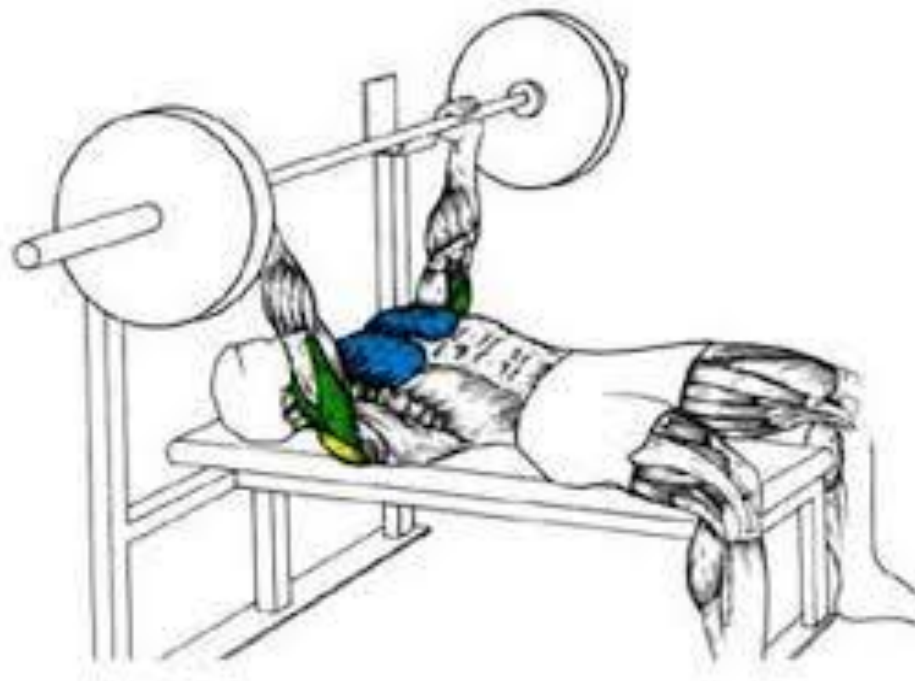
Voimanostoliitto on ainoa Suomessa toimiva voimanoston lajiliitto, joka noudattaa toiminnassaan WADA:n säännöstöön perustuvia antidopingsääntöjä. ([http://yle.fi/urheilu/voimanoston\\_historia](http://yle.fi/urheilu/voimanoston_historia))

Maailmassa on olemassa lukuisia muita voimanostoliiton ammattilaisliittoja (WPO;WPC;WPF jne.), jotka eivät ole sitoutuneet dopingin vastaiseen toimintaan. Näin ollen ne eivät ole millään tavalla rinnastettavissa WADA:n antidopingsääntöihin sitoutuneisiin ja niitä noudattaviin urheiluliittoihin ja niiden toimintamuotoihin. Muissakin säännöissä on huomattavia eroja Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF:n) sääntöihin verrattuna. Siten niiden ”villien” ammattilaisliittojen alaisissa kilpailuissa tehtyjä tuloksia ei voi verrata IPF:n alaisissa kilpailuissa tehtyihin tuloksiin. Voimanostosta puhuttaessa, on aina hyvä tiedostaa ammattilaisliittojen ja WADA:n säännösten tunnustavien ja sitä noudattavien järjestöjen välillä oleva, perustavaa laatua oleva, huima ero. Suomessakin toimii joitakin kansallisia ammattilaisliittoja; mm. WPO:n/WPC:n alainen FPO. (emt.)

## 2.2 Voimanosto lajina



Kuva 1. Jalkakyykky (<http://www.fitnessbaddies.com> luettu 23.11.2014)



Kuva 2. Penkkipunnerrus (<http://www.bodybuilding.com> luettu 23.11.2014)



Kuva 3. Maastanosto (<http://www.ericwongmma.com> luettu 23.11.2014)

Edellä olevat kuvat esittävät voimanoston nostomuotoja jotka ovat kyykky, penkki ja maastanosto. Kilpailussa on kolme tuomaria ja nostosta pitää saada kahden tuomarin hyväksyntä, jotta nosto voidaan hyväksyä sääntöjen määräämissä puitteissa. Kilpailu etenee niin, että ensin suoritetaan kyykky, sitten penkki ja lopuksi maastanosto. Jokaisessa nostomuodossa on kolme yritystä. Kyykystä pitää saada ainakin yksi nosto hyväksytyä, jotta voi edetä penkkiin ja penkistä taas vastaavasti yksi nosto läpi jotta voi edetä maastanostoon. Jos tämä ei toteudu, nostaja ei voi jatkaa kilpailemista ja jää ns. ilman yhteistulosta. Kun kaikki lajit on käyty läpi, lasketaan nostajan eri lajeista saamat tulokset yhteen ja näistä muodostuu nostajan ns. yhteistulos. Voittaja on se, joka tekee suurimman yhteistuloksen. (<http://www.suomenvoimanostoliitto.fi>)

Voimanostossa kilpaillaan painoluokissa joita naisilla on kahdeksan (43,47,52,57,63,72,84,+84kg) ja miehillä yhdeksän (53,59,66,74,83,93,105,120 ja +120kg). Lajissa on ns. yleinen sarja johon voi osallistua riippumatta siitä kuinka vanha on, tosin tietynlaisin poikkeuksin jotka koskevat alle 18-vuotiaita. Tämän lisäksi on olemassa ikäluokkia jotka ovat molemmille sukupuolille samat eli: 40,50,60 ja 70-vuotiaat. Voimanosto jakautuu kahteen eri muotoon, joista yksi on ns. varusteilla tapahtuva nostaminen ja toinen on ns. klassinen voimanosto, jota myös kutsutaan raa´aksi voimanostoksi. (emt.)

Klassisen voimanoston varusteisiin kuuluvat vyö ja rannesiteet sekä polvilämmittimet eli käytännössä samat varusteet, kuin painonnostossa. Varustevoimanostossa pystytään tekemään huomattavasti suurempia yhteistuloksia, sillä nostaja saa ns. lisäkiloja niitä käyttämällä. Maailmanmestaruuskisoja järjestetään lajin molemmissa muodoissa. Syyskuun alkuun mennessä (2014) Suomessa oli noin 800 kilpailevaa voimanostajaa. (emt.) Painonnostossa, joka yleensä mielletään voimanoston sukulaislajiksi, oli vastaavana ajanjaksona 594 lisenssiä. (<http://www.painonnosto.fi>)

### 3 TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tässä luvussa käsitellään sitä, mitä teorioita tutkimuksessa on käytetty. Identiteettiä on tutkittu George Meadin sekä Henri Tajfelin ko. teorioilla. Maskuliinisuutta on käsitelty Robert Connellin hegemonisen maskuliinisuuden teorialla. Voimanostossa esiintyvää leimautumista on tutkittu Erving Goffmanin teorialla.

#### 3.1 Identiteetti

Stuart Hall toteaa, että identiteetti on käsitteenä hankala mutta sitä tarvitaan edelleen, koska parempiakaan määritelmiä ei ole tilalle ilmaantunut. Näin ollen emme pääse eroon identiteetistä käsitteenä. Toisaalta identiteetin määrittelemisen niillä tavoilla kuin se on tähänkin asti tehty (tapoja on lukuisia) antaa meille mahdollisuuden käsitellä asiaa ylipäättään. (1999, 245-248.)

Hall (1999, 21-23) erottelee identiteetistä kolme erilaista käsitystä: (a) valistuksen subjektin, (b) sosiologisen subjektin ja (c) postmodernin subjektin. Valistuksen subjekti perustui siihen oletukseen, että ihminen on täysin yhtenäinen yksilö, joka on varustettu järjellä, tietoisuudella ja toimintakykyisyydellä. Tämä ”keskus” koostui sisäisestä ytimestä, joka sai alkunsa ihmisen syntyessä. Tämä ns. ”keskus” kehittyi ihmisen elämän aikana, mutta pysyi kuitenkin olemukseltaan samana, ja se oli yhtä kuin ihmisen identiteetti. Sosiologisella subjektilla tarkoitetaan sitä, että tämä valistuksen subjektin ”keskus” ei ole itseään kannatteleva, vaan identiteetti muodostuu minuuden ja yhteiskunnan välisessä vuorovaikutuksessa. Subjektilla on edelleen sisäinen ydin, mutta se muotoutuu ja muokkautuu jatkuvassa dialogissa ”ulkopuolella” olevien kulttuuristen maailmojen ja niiden tarjoamien identiteettien kanssa. Postmodernilla subjektilla tarkoitetaan sitä, että ihmisellä ei ole enää mitään ”eheää minuutta”, jonka ympärille identiteetit ryhmittyvät. Subjekti ei siis koostu yhdestä vaan monista identiteeteistä, jotka ovat joskus myös ristiriidassa keskenään. Identiteetistä on tullut pirstoutunut, ja se ottaa eri aikoina erilaisia muotoja.

Edellä olevaa lukiessa tulee helposti mieleen, voidaanko identiteetistä sanoa mitään varmaa. Jotta identiteettiä voidaan jollain tapaa käsitellä, pitää pysähtyä hetkeksi ja määritellä, miten se tämän tutkielman kontekstissa on nähty. Olen jakanut nostajan identiteetin henkilökohtaiseen ja sosiaaliseen identiteettiin. Henkilökohtainen identiteetti on tavallaan nähty Hallin termien valistuksen subjektina ns. ”eheänä minuutena”, joka ei vaadi muita ihmisiä tullakseen täydeksi. Tämä henkilökohtainen identiteetti on nähty eräänlaisena ruumiin konstruktiona, joka on muokattavissa harjoittelemalla, oikeanlaisella ruokavaliolla ja levolla. Koska voimanostajan identiteetti ei voi tulla täydeksi

ilman muita ihmisiä, on sitä tarkasteltu myös sosiaalisesti. Tämä ns. sosiaalinen identiteetti on siis sama, jota Hall nimittää sosiologiseksi subjektiksi. On huomattava, että nämä identiteetin eri osat toimivat omina yksikköinä, mutta vaativat toisiaan muodostaessaan nostajan lopullisen identiteetin.

### Peilaaminen

George Mead pitää vuorovaikutusteoriassaan kaikkea vuorovaikutusta toisten kanssa olennaisena sille, miten ihmisen käsitys itsestään kehittyy. Meadin näkemyksen mukaan yksilöllinen identiteetti muovautuu läpi elämän vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Vuorovaikutuskokemuksista koostetaan kokonaiskuvaa itsestä ja toisista. Näin muodostunut käsitys itsestä eli ”minä muiden silmin” koostetaan osaksi omaa identiteettiä, jota vasten itseä arvioidaan ja omaa toimintaa ohjailaan. Koska ihminen on muiden hyväksynnästä riippuvainen, hän tuo esille itsestään vuorovaikutuksessa sellaisia puolia, joille hän haluaa muiden hyväksyntää. Hän peilaa itseään toisten kautta, toisin sanottuna tarkkailee muiden reaktioita ja modifioi käyttäytymistään saamansa palautteen mukaan, kuten valikoi puheenaiheensa, puhetapansa ja myös seuransa. (Suominen, Pirttilä-Backman, Lahikainen & Ahokas 2013, 127- 128.)

Meadin mukaan minuus rakentuu prosessissa muiden ihmisten kanssa. Meadin teoriassa käsitteet ”minä” ja ”itse” ovat avainasemassa. Nämä kaksi asiaa ovat erottamattomat ja muodostavat itsetietoisuuden, vaikka toisaalta toimivat itsenäisinä osina minuuden koostumuksessa. ”Minä” reagoi muiden asenteisiin ja ottamalla ja modifioimalla nämä asenteet hän muodostaa ”itsen”. Peilaamalla tätä ”itseä” ”minuutta” vasten, me siis muodostamme itsetietoisuuden, tai toisin sanoen minäkäsityksen. (Mead 1967/1934, 173-176.)

Mead painottaa että ”minuutta” ja ”itseä” ei voi muodostaa eleiden perusteella, vaan eleet ovat vain ns. valmistautumista toimintaan. Itsetietoisuus voi siis muodostua vain puheessa ja toiminnassa, mutta se voi myös muodostua ajattelussa, tarkemmin muistissa. Yksilö ei voi tietää, kuka hän on, ennen kuin hän päättää toimia joissakin edellä mainituissa konteksteissa. Ihmisen reagointi muiden ottamiin asenteisiin (joka siis oli henkilön ”itse”) on aina epävarmaa. Ihminen ei voi näin ollen etukäteen tietää, kuka hän on, jollei hän toimi ja käsittele tätä ”itseä” peilaamalla sitä ”minuutta” vasten. (emt. 173-176.)

Mead painottaa, että sellaisissa tilanteissa, joissa refleksit astuvat mukaan toimintaan, ei voi muodostua itsetietoisuutta, koska siinä tilanteessa ei voi syntyä ”itseä” jota voisi peilata ”minuutta” vasten. Myös impulsiivinen käytös voidaan laskea kuuluvan samaan kategoriaan kuin refleksit.

Impulsiivinen käyttäytyminen on täysin kontrolloimatonta, jolloin sellaisessa tilanteessa ei myöskään voida muodostaa mitään muiden asenteista koostuvaa ”itseä”. (Mead 1967/1934, 173-176.)

Vaikka jokainen ihminen muodostaa itsetietoisuuden samaa mekanismia käyttäen, se ei tarkoita sitä, että yksilö ei analysoisi muiden asenteita ”minuutta” kohden. Muiden asenteet (joka siis oli henkilön ”itse”) eivät suoraan muodosta ”minuutta”. Jokainen ihminen reagoi omalla tavallaan (jopa samoissa tilanteissa) muiden asenteisiin, ja tästä syystä syntyy myös osittain ihmisten erilaisuus, tai toisin sanoen ihmisen erilainen käsitys itsestään. (emt. 198-199.)

Koska ihminen haluaa ilmaista itseään, pyrkii hän myös hakeutumaan sellaisiin sosiaalisiin tilanteisiin, joissa tämä on mahdollista. Hän haluaa näin ollen antaa oman lisäyksen ”muiden asenteisiin”, tai toisin sanoen ”itse”, jonka hän lopulta peilaa ”minään”. Toisin sanoen ihminen haluaa hakeutua sellaisten ihmisten seuraan, jolla hän voi vahvistaa sitä ”minuutta”, jonka hän parhaiten kokee omaksi todelliseksi henkilökohtaiseksi itseksi. (emt. 212-213.)

### Sosiaalinen identiteetti

Sosiaalinen identiteetti tulee ymmärtää osaksi henkilön minäkäsitystä. Tämä identiteetti muodostuu niistä eri ryhmistä, joihin ko. henkilö tuntee kuuluvansa ja joihin kiinteästi liittyy arvo- ja tunnetausta. Ko. määritelmä on keinotekoinen, mutta siihen on selityksensä. Ensinnäkin sillä vältytään loputtomalta tuntuvalta keskustelulta, mitä identiteetti ylipäättään on. Toiseksi määrittelemällä identiteetti jollakin tapaa mahdollistaa asian käsittelemisen. Ei ole epäilystä siitä, että ihmisen käsitys itsestään on paljon monimutkaisempi kuin sosiaalisen identiteetin käsite. (Tajfel 1981, 255.)

Vaikkakin henkilön käsitys itsestään olisi kuinka monimuotoinen, niin ihmisen identiteetti muodostuu joka tapauksessa myös ryhmissä tai kategorioissa. Jotkut näistä jäsenyyksistä ovat pidempiaikaisia ja merkittävimpiä ja jotkut ryhmäjäsenyydet saattavat vaihdella merkittävydessään, riippuen sosiaalisten kanssakäymisten muodoista. (emt.)

Sosiaalisen identiteetin käsitteeseen liittyy olennaisesti kategoriointi, samaistuminen sekä sosiaalinen vertailu. Ko. teoriassa käsitteet ilmenevät aina edellä mainitussa järjestyksessä. Kategoriointia voi tapahtua niin yksilön toimesta, yksilöiden välillä, kuten myös ryhmien välillä. Sosiaalisen identiteetin teoria on kiinnostunut lähinnä viimeksi mainitusta, vaikkakin se käsittelee myös sitä, milloin kahden ihmisten kanssakäyminen vaihtuu kahden eri ryhmän väliseksi vuorovaikutukseksi. (emt. 47,243,255.)

Tajfelin mukaan on mahdotonta kuvitella tilannetta, jossa ryhmäjäsenedyys ei jollakin tapaa vaikuttaisi kahden ihmisen väliseen vuorovaikutukseen. Ihmisillä on ns. taipumus mielessään asettaa toinen henkilö johonkin sosiaaliseen kategoriaan, jolla hän pyrkii selittämään ko. henkilön ominaisuuksia ja käyttäytymistä. Ko. asetelma pätee niinkin tuttuihin kategorioihin kuten mieheen ja vaimoon, tai hyviin ystäviin, joilla on erilainen työ, sukupuoleen, kansallisuuteen, uskontoon jne. Ihmisten tutuus ei siis vaikuta siihen, miten ihmiset kategorisoivat toisia ihmisiä. (Tajfel 1981, 240.)

Sosiaalisen identiteetin teorian mukaan kategoriointi auttaa ihmistä orientoitumaan yhteiskunnassa ja asettamaan itsensä oikeaan paikkaan suhteessa ympäristöön ja muihin ihmisiin. Kategorisointiin liittyy olennaisesti stereotypisointi. Stereotypisoinnalla ihminen yksinkertaistaa ja järjestää asioita, jossa muutoin ilmenisi liikaa monimutkaisuutta ja satunnaisuutta. Ihminen pystyy näin helpommin jakamaan ihmiset erinäisiin ryhmiin. Jokaisessa sosiaalisessa tilanteessa meidän tulee yksinkertaistaa ja stereotypisoida mahdollisimman paljon ottaen kuitenkin huomioon sen, että emme muuta totuutta ko. asiasta. (emt. 132,255.)

Kaikki ryhmät sisältävät yhdestä kolmeen eri komponenttia. Kognitiivisella komponentilla tarkoitetaan sitä, että ihminen on tietoinen kuulumisesta johonkin ryhmään. Evaluoivalla komponentilla tarkoitetaan sitä, että yksilö on tietoinen ryhmäjäsenyyteensä liittyvästä sekä positiivisesta että negatiivisesta arvoista. Kaksi edellä mainittua komponenttia johtavat ns. tunne komponenttiin, jolla viitataan siihen, että ryhmäjäsenyyteen saattaa sisältyä tunteita, kuten viha ja rakkaus. Ko. tunteet voidaan kohdistaa niin oman, kuin myös ulkopuolisten ryhmien jäseniin. (emt. 229.)

Ihminen kuuluu moniin eri ryhmiin ja ne vaikuttavat hänen minäkuvaansa, joko positiivisesti tai negatiivisesti. Ryhmään kuuluvuudesta voidaan todeta seuraavaa:

1. Voidaan olettaa, että ihminen pysyy omassa ryhmässään, tai hakeutuu uusiin ryhmiin, mikäli ne tukevat hänen sosiaalisen identiteettinsä positiivisia ominaisuuksia.
2. Jos edellä mainittu ei toteudu, henkilö voi yrittää irrottautua ryhmästään.
3. Ryhmästä irrottautuminen voi kuitenkin olla mahdotonta, joidenkin objektiivisten seikkojen takia. Irrottautuminen voidaan kokea myös hankalaksi, jos ryhmällä muutoin on samat arvot, jotka ovat yksilölle tärkeitä ja jotka tukevat tämän käsitystä itsestään.
4. Jos ko. irrottautuminen ei ole mahdollista, voi henkilö myös hyväksyä tilanteen ja voimakkaan samastumisen avulla pyrkiä muuttamaan tilannetta toivottavaan suuntaan. (emt. 256.)

Kun yksilö on samaistunut johonkin ryhmään, hänellä on tämän jälkeen taipumus vertailla omaa ryhmäänsä muihin ryhmiin. Aivan kuten ihminen vertaa itseään muihin, hän vertaa myös omaa



ryhmäänsä suhteessa toisiin. Oman ryhmän ominaispiirteet, on sitten kyseessä ryhmän status, rikkaus tai köyhyys tai kyky saavuttaa jotain, on aina suhteutettava muihin olemassa oleviin ryhmiin. Ryhmän ominaisuudet ja yhteinen tulevaisuus, tulee aina nähdä suhteessa muihin ympäristössä oleviin ryhmiin. Ryhmien välinen vertailu tapahtuu yleensä statukseltaan samanarvoiseen tai samankaltaiseen ryhmään. Vertailemalla omaa ryhmäänsä muihin ryhmiin, on yksilöllä aina taipumus liioitella oman ryhmänsä paremmuutta suhteessa muihin ryhmiin, ja toisaalta nähdä muut ryhmät huonommassa valossa kuin ne todellisuudessa ovat. Yksilö näkee lisäksi oman ryhmänsä eri henkilöt enemmän samankaltaisiksi kuin he todellisuudessa ovat. (Tajfel 1981, 133,138,140,258.)

Silloin kun yksilö on sellaisessa sosiaalisessa vuorovaikutustilanteessa, joka on merkityksellinen hänen oman ryhmänsä kannalta, hän alkaa yhä enemmän käyttäytyä oman sisäryhmänsä tyypillisellä tavalla. Tällöin myös hänen ryhmästä kumpuavat tunteensa, sekä negatiiviset että positiiviset arvioinnit ryhmänsä olemuksesta korostuvat. Voidaan toisaalta myös todeta, että on sellaisia sosiaalisia tilanteita, jotka pakottavat yksilön toimimaan oman sisäryhmänsä mukaisesti. (emt. 239.)

### **3.2 Maskuliinisuus**

Connellin mukaan sukupuoliset suhteet määritellään jokapäiväisessä kanssakäymisessä. Ihmisten arkipäiväinen toiminta ja käytös on linkitettyä yhteiskunnan kollektiiviseen sosiaaliseen järjestykseen. Nämä järjestelyt ovat jatkuvassa liikkeessä ja uusiintuvat elämän ja eri sukupolvien aikana, mutta voivat myös muuttua. Connellin mukaan yhteiskunnan sukupuoliset suhteet, jotka määrittelevät valtasuhteita, ilmenevät kolmessa muodossa. Ne ovat työ, valta ja kateksi (henkilökohtaiset/seksuaaliset suhteet). Nämä kolme aluetta ovat erillisiä osia yhteiskunnan rakenteessa, mutta toimivat ja muuttuvat suhteessa toisiinsa. Työ viittaa sukupuolijärjestykseen sekä kotona, että työmarkkinoilla. Valta ilmenee auktoriteeteissa, väkivallassa ja instituutioiden ideologioissa esimerkiksi valtiossa, armeijassa ja kodissa. Kateksi viittaa dynamiikkaan intiimeissä, tunteenomaisissa ja henkilökohtaisissa suhteissa kuten avioliitto, seksuaalisuus ja lasten kasvatus. (Giddens 2009, 610.)

Sukupuolten väliset suhteet ovat järjestäytyneet yhteiskunnassa määrättyllä hierarkkisella tavalla, jota Connell kutsuu sukupuolijärjestelmäksi (gender regime). Ko. järjestelmä ilmentää feminiinisyttä sekä maskuliinisuutta monella eri tavalla, josta tärkein on se, että miessukupuoli dominoi naissukupuolta. Hierarkian yläpäässä on ns. hegemoninen maskuliinisuus, joka on ylivertainen kaikkeen muuhun maskuliinisuuteen ja feminiinisyteen. Hegemonia viittaa jonkin ryhmän sosiaaliseen ylivaltaan, joka on kulttuurisesti hyväksytty ja jonka lonkerot ulottuvat niin yksityiselämään

kuten muuhunkin sosiaaliseen maailmaan. Näin ollen media, koulutus, ideologia ja jopa urheilu sekä musiikki voivat olla kanavia, jonka kautta tätä hegemoniaa voidaan vahvistaa. Hegemoninen maskuliinisuus liittyy lähinnä heteroseksuaalisuuteen ja avioliittoon, mutta myös auktoriteettiin, työhön, voimaan ja fyysiseen kovuuteen. Miehiä, jotka omaavat hegemonista maskuliinisuutta ovat esimerkiksi kehonrakentaja ja näyttelijä Arnold Schwarzenegger, räppäri 50 Cent ja yrittäjä Donald Trump. (Giddens 2009, 611.)

Vaikka hegemonista maskuliinisuutta pidetään ihanteena, vain harva mies täyttää ko. määritelmän. Suuri osa miehistä kuitenkin hyötyy ko. maskuliinisuuden dominoivasta positioista patriarkaalisessa järjestyksessä. Connell puhuu ns. patriarkaalisesta osuudesta. Ne miehet, jotka hyötyvät tästä, omaavat ”osallista maskuliinisuutta” (complicit masculinity). (emt. 611.)

Hegemoniselle maskuliinisuudelle alisteisia ovat erilaiset feminiinisyden ja maskuliinisuuden muodot, joista homoseksuaalisuus on tärkein. Ko. maskuliinisuuden kontekstissa homoseksuaalit nähdään ”tosi miesten” vastakohtana. Homoseksuaalinen maskuliinisuus kantaa stigmaa ja on sijoitettu sukupuolisen järjestelmän pohjalle. Kaikki feminiinisyys on Connellin mukaan alistettu hegemoniselle maskuliinisuudelle. Niin sanottu ”korostettu feminiinisyys” (emphasized femininity) on tärkeä lisä hegemonisen maskuliinisuuden järjestelmään. Ko. feminiinisyden tarkoituksena on ”huolehtia” miesten intresseistä ja haluista, myöntövyden, hoivaamisen ja empatian nimissä. Nuorten naisten kohdalla tämä viittaa seksuaaliseen vastaanottavaisuuteen ja vanhempien naisten kohdalla äitiyteen. Edellä mainittuihin naisten rooleihin törmäämme jatkuvasti mediassa. (emt. 611.)

On myös olemassa muita alisteisia feminiinisyden muotoja, mutta näille ei ole annettu yhteiskunnassa kovin paljon painoarvoa, sillä ”korostettua feminiinisyttä” pidetään normina. Connell määrittelee nämä muut feminiinisyden muodot ”vastustavaksi feminiinisydeksi” (resistant femininity). Edellä mainittuun kuuluvat mm. feministit, lesbot, prostituoidut, vanhapiiat ja kättilöt sekä ruumiillisen työn tekijät. Näiden ryhmien kokemukset ja historia ovat kuitenkin melko hyvin ”piilotettu” yhteiskunnassa. (emt. 612.)

### **3.3 Identiteetti ja stigma**

Kreikkalaiset käyttivät ensimmäisinä stigman käsitettä. Stigman saaneet yksilöt haluttiin polttomerkitsemällä erottaa ns. normaaleista kansalaisista. Polttomerkinän saaneet ihmiset olivat yleensä orjia, rikollisia, pettureita tai muutoin moraalisesti huonompia ihmisiä, joita tuli vältellä julkisilla

paikoilla. Myöhemmin kristinusko toi kaksi uskonnollista ulottuvuutta stigman käsitteeseen. Uskonnollisia stigmoja olivat pyhän hengen kosketuksesta iholle puhjenneet merkit (esimerkiksi veriset punoitukset iholla). Tänä päivänä stigman käsitettä käytetään samassa merkityksessä, mutta ilman näkyviä fyysisiä merkkejä. (Goffman 2014/1963, 9.)

Jokainen yhteiskunta päättää, millä tavalla ihmiset jaetaan eri kategorioihin, ja mitkä ominaisuudet ovat kullekin kategorialle ominaisia ja normaaleja. Kun kohtaamme kadulla vieraan ihmisen, on ensimmäinen näkymä hänestä yleensä riittävä siihen, että osaamme laittaa hänet johonkin kategoriiaan ja määrittää hänelle joitain ominaisuuksia. (emt. 10.)

Selventääkseen stigman käsitettä Goffman erottaa henkilön sosiaalisen (virtuaalisesti näennäisen) ja todellisen (varsinaisen) sosiaalisen identiteetin. Sosiaalinen (virtuaalisesti näennäinen) identiteetti on se, miten muut ihmiset havainnoivat kyseisen henkilön, ja todellinen identiteetti on se, mitä henkilö todellisuudessa on. Näiden kahden identiteetin välillä ilmenee aina ristiriitaa, sillä leimaantuesaan henkilö asetetaan aina huonompaan kategoriiaan kuin mitä hän todellisuudessa edustaa. Leimaaminen edellyttää siten aina vuorovaikutusta vähintään kahden eri yksilön välillä. (emt. 10,11.)

Leimautuneet Goffman jakaa vielä kahteen kategoriiaan, nimittäin ne, jotka on häväisty (discredited) ja toiset, jotka ovat häpeällisiä (discreditable). Häväistyt ovat niitä, jotka jo olettavat, että ympäristö tietää heidän stigmostaan, häpeälliset taas ovat niitä, keiden stigma ei ole näkyvässä tai ympäristön tiedossa. Joskus samat merkit (sosiaalinen informaatio) voi leimata henkilön huolimatta siitä, onko se oikeutettua tai ei. Esimerkkinä tästä voisi olla juopon pöhöttyneiltä ja punakalta näyttävät kasvot. Leimautunut joutuu tässä tapauksessa kantamaan seuraukset tästä, vaikkakin oireiden takana voisi olla jokin fysiologinen selitys kuin alkoholin käyttö. Henkilö voi myös leimautua siitä, että hän viettää aikaa sellaisten ihmisten kanssa, jotka kantavat stigmaa. Näin ollen, hänen oletetaan kantavan samaa stigmaa kuin nämä. (emt. 12,56.)

Goffman erottaa kolme erityyppistä stigmaa. Ensinnäkin on olemassa erilaisia ruumiillisia epämuodostumia. Toiseksi voidaan ajatella henkilökohtaisia häpeämerkintöjä, kuten luonteen heikkoutta. Ihmiset leimaavat henkilön luonteen heikoksi perustaen käsityksensä ihmisen menneisyyteen. Luonteen heikkouden voidaan ajatella kumpuavan psyykkisestä oireiluista, vankilamenneisyydestä, alkoholismista, työttömyydestä, homoseksuaalisuudesta, itsemurhayrityksestä, tai radikaalista poliittisesta käyttäytymisestä. Kolmanneksi on olemassa kansallisuuteen, uskontoon ja rotuun liittyviä stigmoja. Viimeksi mainitut stigmat saattavat seurata ihmistä sukupolvesta toiseen ja koskettaa perheen jokaista jäsentä. Kaikissa edellä mainituissa (kuten myös kreikkalaisten määrittelemissä) stigmoissa täyttyvät samat sosiologiset piirteet:

Henkilöllä, joka muutoin olisi hyväksytty normaaliin sosiaaliseen kanssakäymiseen, voi olla jokin piirre tai ominaisuus, joka ei voi jäädä huomaamatta ja tämän takia hänet eristetään muista, vaikkakin hänellä olisi muita ominaisuuksia, jotka edellyttäisivät ryhmään kuulumista. Henkilö on stigmatisoitunut, kun hän poikkeaa muista, ei toivotulla tavalla. Ne ihmiset, jotka eivät poikkeakaan ei toivotulla tavalla muista, ovat ns. normaaleja. (Goffman 2014/1963, 12.)

Stigmaa kantavalla henkilöllä on ns. moraalinen ura. Tämä tarkoittaa sitä, että saman stigman omaavilla on samanlaisia kokemuksia ja he oppivat sopeutumaan tilanteeseen, kun he joutuvat kamppailemaan sopeutumisoireidensa kanssa. Yksi tärkeä vaihe tässä sosialisointiprosessissa on se, että stigmaa kantavat oppivat ottamaan haltuunsa valtaväestön käsityksen heidän identiteettistään. Myöhemmin ”urallaan” stigmatoidut oppivat ymmärtämään yksityiskohtaisesti, mitä heillä oleva stigma todellisuudessa merkitsee ja mitä siitä seuraa. Ne ihmiset, jotka kantavat jotain stigmaa syntymästään saakka, sopeutuvat tilanteeseensa yleensä paremmin kuin ne, jotka saavat stigman myöhemmin elämässä. (emt.40-41.)

Goffmanin mukaan stigmaa kantavat yrittävät yleensä peittää sosiaalista (virtuaalista) identiteettiään tavalla tai toisella. Tavallisin tilanne lienee se, jossa vain omaiset tietävät stigmasta, kun taas ympäristö ei. Tässä tapauksessa kyse pitää tietysti olla sellaisesta seikasta, joka ei ole muiden visuaalisesti havaittavissa. Ihminen voi myös joskus vapaaehtoisesti paljastaa stigman. Tässä tapauksessa hänen roolinsa muuttuu sillä tapaa, että hän voi itse vaikuttaa siihen, miten hänet ymmärretään. Tämä on itse asiassa yksi syy, miksi jotkut henkilöt haluavat tulla julkisuuteen ja paljastaa stigman. (emt. 64,111.)

Jokin tietty stigma ei niinkään koske määrättyjä konkreettisia henkilöitä, joita voitaisiin jakaa kahteen eri leiriin. Kyse on enemmänkin kaksinapaisesta josta puolella olevasta sosiaalisesta prosessista. Jokainen meistä joutuu jossain kohtaa elämässään olemaan läsnä molemmissa rooleissa. Joskus käy niin, että henkilö saa pysyvän stigman (oma lisäys: sokeat, raajarikot) niin, että hän joutuu olemaan ko. roolissa kaikessa sosiaalisessa kanssakäymisessään. Tässä tapauksessa ihmisestä tulee stigmatisoitunut ja hänet tullaan erottamaan muista, ns. normaaleista. (emt. 149.)

#### 4 TUTKIMUSAIHEEN PAIKALLISTAMINEN: AIEMPI KIRJALLISUUS AIHEESTA

Koska voimanostosta ei ole tehty tietääkseni mitään pro gradu-tutkimusta tai väitöskirjaa, koostuu kirjallisuuskatsaukseni lähinnä sukulaislajeista, kuten kehonrakennuksen ja kuntosalikäymisen kuvaamisesta. Edellä mainituissa ilmenee sekä identiteetin että maskuliinisuuden ilmentymiä kuten voimanostossakin, vaikka painotus on hieman erilainen. Identiteetti rakennetaan kehonrakennuksessa ja fitnessissä osittain samoista aineksista kuin voimanostossa; nimittäin harjoittelusta, oikeanlaisesta ruokavaliosta sekä itsekontrollista. Suurimpana erona on se, että voimanosto on ainoa edellä mainituista, joka on perinteistä urheilua siinä mielessä, että siinä tehdään tuloksia, eikä se ole arvostelulaji.

Koska voimanostosta ei ole ollut saatavilla mitään lähdekirjallisuutta, olen monessa kohdassa joutunut tukeutumaan Taina Kinnusen väitöskirjaan ”Pyhät Bodarit”. Kehonrakentajissa on paljon samaa kuin voimanostajissa, mutta myös yhtä paljon eroavuuksia. Kehonrakentajien identiteetti tehdään harjoittelemalla, proteiinipitoisella ruokavaliolla sekä levolla. Kehonrakentajat ovat maskuliinisia, koska omaavat lihaksia ja voimaa, lisäksi he uskovat, että jokainen haluaa olla vahva. Kehonrakentajien maskuliinisuudessa on kuitenkin feminiinisiä puolia, kun ruumista esitetään vähissä vaatteissa kilpailuissa lähes alastomana, tai käydään solariumissa hankkimassa sopivanlainen rusketus. (Kinnunen 2001, 89,94,117-128,196.)

Vaikka kehonrakennus on itseensä syventymistä, on ruumiin pinnasta tullut Maffesolia lainaten yhteisöjä yhdistävä ”kuva”. Kinnunen vertaakin kehonrakennusta uskontoon, joka tulkitaan inhimilliseen onneen tähtääväksi yhteisölliseksi elämäntavaksi. Pyhä ei ole tajunnastamme riippumaton olemus (esimerkiksi Jumala), vaan jokin on pyhää suhteessa johonkin muuhun. Kehonrakennus ei ole myöskään urheilua perinteisessä muodossa, koska siinä ei tehdä tuloksia ainakaan perinteisessä muodossa. Kehonrakentajat eivät myöskään ole dopingtestauksen alaisia, koska sanoutuivat irti dopingtestausjärjestelmästä vuoden 1992 lopussa. (emt. 18,93,95.) Tätä taustaa vasten voidaan todeta, että laji ei täytä virallisen urheilun kriteereitä.

Vaikka Kinnunen ei tulkitse identiteettiä Meadin mukaan peilaamalla, olisi sellaiselle tulkinnalle hänen kirjassaan oiva paikka. Hän kuvaa, miten hän eräänä aamupäivänä avaa salin oven. Salin peilien edessä vääntelee käsittämättömän lihaksikkaita järkäleitä, jotka ovat kuin eri planeetalta. Nämä kehonrakentajat jännittävät ja värisyttävät lihaksiaan sekä tutkivat omia ja toistensa vartaloita keskustellen vakavasti. (emt. 13.)

Kehonrakentajien kuten voimanostajienkin identiteetti muodostuu sekä henkilökohtaisella että sosiaalisella tasolla. Identiteetti tehdään hyvin samalla tavalla, tosin sillä erolla, että voimanostossa itsekontrolli ei ole niin jyrkkää, ja toisaalta kilpailuun valmistautumiseen ei sisälly äärimmäisen tarkkaa dieettiä. (vrt. Kinnunen 2001, 117-128.) Kehonrakentajia yhdistää yhteinen ymmärrys kehosta ”kuvana”. Voimanostajat taas puolestaan jakavat yhteisen tunneperäisen ymmärryksen maksiminostosta. Molemmissa lajeissa joudutaan luopumaan muista asioista ja luomaan eräänlainen lukujärjestys, jotta mahdollisimman tehokas harjoittelu olisi mahdollista. (vrt. emt. 131-136.)

Taina Kinnunen (2001, 194-198) toteaa, että osa kehonrakentajista on aloittanut painojen nostelemisen lisätäkseen turvallisuuden tunnetta ja suojautuakseen mahdolliselta väkivallalta. Kehonrakennuksella pyritään lisäämään voimaa, mutta ulospäin esitetty voima on vaikuttavampi kuin voima käytännössä (vrt. voimanosto, jossa asia päinvastoin). Kinnunen tulkitsee, että miesten esittämä voima toimisi vallan välineenä miesten kesken. Mieskehonrakentajat kokivat voivansa suojata naisiaan toisilta miehiltä. Kehonrakentajat kertoivat mielellään tapauksista, joissa olivat joutuneet puolustamaan naista laittamalla ”hankala tyyppi” ojennukseen.

Kehonrakentajien mielestä kukaan ei voi olla liian iso (vrt. voimanosto, jossa ei voi olla liian vahva). Iso kuulostaa kehonrakentajien korvissa aina yhtä hohdokkaalta, ja moni haastateltava kertoi ulkomuotonsa herättävän kunnioitusta muissa miehissä. Voima ei kuitenkaan ole tarpeellista kuten voimanostajalle, sillä kehonrakentajalle se tulee sivutuotteena. Voiman hankkimisen nähtiin kuuluvan aloittelevan kehonrakentajan motiiveihin, tärkeintä on alistaa keho esteettisyydelle, koska juuri sitä kilpailuissa vaaditaan. Kehonrakennuksessa esiintyvä esteettisyys voidaan miesten osalta nähdä saavutetun maskuliinisuuden osittaisena murentumisena, sillä siinä ”liu’utaan feminiinisyteen”. (emt.)

Kehonrakentajat kokevat, että voiman esittäminen salin ulkopuolella on ymmärrettävää lähinnä teini-ikäisille, varttuneemmille se ei ole soveliasta. Vaikka kehonrakentajat paheksuvatkin voiman käyttöä salin ulkopuolella, turvautuvat he siihen, jos kokevat sen tarpeelliseksi itsepuolustustilanteissa. Tästä huolimatta sattui joidenkin kehonrakentajien tai heidän ystäviensä kohdalla usein tappeleita. Jotkut kehonrakentajat ovat kiinnittäneet paljon huomiota julkisuuskuvaansa. Pohjois-Suomessa kehonrakentajat ovat esimerkiksi leimanneet huonosti käyttäytyvää kehonrakentajaa halveksivasti ”kyläbodariksi”. (emt. 198.)

Kinnunen kertoo, että yhdellä kuntosalilla, jossa hän teki havainnoivaa tutkimusta, harjoitteli hänen itsensä lisäksi myös hänen avomiehensä. Kinnunen toteaa, että kehonrakentajat muodostavat ulkopuolisilta suojatun yhteisön, ja että häneen haastattelijana täten suhtauduttiin varauksellisesti. Hän

kuitenkin toteaa, että jos tutkija olisi täysin kuntosalin sosiaalisen maailman ulkopuolella, olisi tutkimusaiheen sisälle pääseminen luultavasti paljon hankalampaa. (Kinnunen 2001, 35,39-40.) Voidaan siis todeta, että vaikka Kinnusella on ollut oivalliset lähtökohdat tarkastella kehonrakentajien elämää, hän ei ole kuitenkaan ollut sisäpiiriläinen.

Näin ollen hän on tehnyt analyysissään vääriä päätelmiä, mm. kehonrakentajien vyön käytöstä. Kinnunen väittää, että kehonrakennuksessa käytettävä nostovyö olisi statussymboli. Kehonrakentajat perustelevat Kinnusen mukaan vyön käyttöä mm. turvallisuussyillä, kuten kyykkyä tehdessä pienentyneenä loukkaantumisriskinä. Lisäksi hän toteaa, että vyötä käytetään myös sellaisissa liikkeissä, jossa selkää ei tarvitsisi tukea. Hän lisää, että vyön käyttämisellä halutaan viestiä vakavamielisestä painojen nostelusta, ja että sitä käyttävät pitkälle ehtineet kehonrakentajat. (emt.83.)

En voi uskoa, että vyön käyttö olisi oleellisesti erilaista kehonrakennuksessa kuin voimanostossa. Olen itse käynyt yli 5000 kertaa kuntosalilla ja nähnyt useita satoja mitä erilaisimpia vyön käyttötapoja. Ensinnäkin vyötä käytetään juurikin loukkaantumisriskin pienentymisen vuoksi. Kyykkyä tehdessä on tärkeää, että keskikeho pysyy jämmäkkänä. Vyö lisää turvallisuutta juuri niissä tilanteissa, joissa liikerata menee aavistuksen raiteiltaan (kyse voi olla muutamista senteistä). Tällöin vyö tulee apuun ja sitä käytetään niin, että painetaan vatsa vyötä vasten ja tällä tavalla saadaan tukea alaselkään ja keskikeho pysymään staattisena. Toiseksi käytän itse (ja monet muutkin) vyötä sellaisissa liikkeissä, joissa sitä ei tarvitsisi käyttää. Syy tähän on se, että halutaan käyttää vyötä sen takia, että alaselkää säästetään esimerkiksi jalkakyykkyyyn, jotta se sujuisi paremmin. Kolmanneksi olen nähnyt paljon aloittelevia tai pienillä painoilla nostavia, jotka käyttävät vyötä.

Lisäksi ihmettelen suuresti, että Kinnunen ei ole ymmärtänyt, että vyö mahdollistaa suurempien painojen käsittelyn. Vyön hyöty on kymmenestä kilosta ylöspäin, ja kaikkien kehonrakentajien ja voimanostajienkin tavoitteena varmasti on treenata isommilla painoilla. Nostovyö toimii varmasti myös osittain statussymbolina, niin aloittelijalla kuin harjaantuneemmallakin, mutta se on aivan toissijainen asia. Jotkut aloittelijat käyttävät vyötä itse asiassa juuri siksi, että haluavat saada osallisuutta vahvemmissa nostajien käyttämisestä symboleista. Lisäksi ainakin voimanostossa jätetään vyö joskus kokonaan pois harjoittelusta, ja ymmärtääkseni tällä halutaan viestiä sitä, että keskikeho on niin kovassa kunnossa, että apuvälinettä ei tarvita.

On itse asiassa yllättävän monia liikkeitä, jotka rasittavat alaselkää, ja luulisi Kinnusen tietävän tämän, jos hän kerran kuntosalilla käy. Penkkipunnerruksessa mm. jotkut käyttävät vyötä, jotta alaselkään kohdistuva paine vähenisi. Jos vyötä ei käytä ko. liikkeessä, on alaselkä väsyneempi ja jäykempi seuraavana päivänä. Kinnunen ei sen enempää kerro, missä liikkeissä kehonrakentajat vyötä

käyttävät (poikkeuksena kyykky), mutta varmasti on myös niin, että vyötä voidaan joskus käyttää ”muodon vuoksi”.

Kinnunen (2001, 245) kertoo, että todellinen kehonrakentaja (niin kilpailija kuin harrastelija) käyttää pelottavia ja kipua aiheuttavia vapaita painoja. Edellä oleva on ilmeisesti todettu joko havainnoimalla ja/tai asia on tullut ilmi haastatteluisissa. Olisi ollut hyvä ottaa kantaa siihen, onko asia todella näin. Itse olen todennut, että vapaat painot eivät tee sen enempää kipeää kuin laitteilla suoritettut liikkeet. Kyse on enemmänkin ennakkoluulosta ja väärästä tekniikasta.

Kinnunen (emt. 89-90) sanoo panneensa merkille, että kehonrakentajat viljelevät laajasti ns. ”tyhmä pullistelija” huumoria. Hänen mukaansa ”En ymmärrä, olen bodari” kommentteja kuulee kuntosalilla usein. Kinnunen ei sen enempää analysoi ko. asiaa. Tuntuu kuitenkin siltä, että hän jotenkin ihmettelisi asiaa. Ko. huumorin muoto on mitä tavallisinta kuntosalilla eikä sisäpiiriläinen ihmettele asiaa. Voimanostajilla esiintyy hyvin paljon samantapaista huumoria. Tutkijalla voi kentällä ollessaan olla vaikeutta tulkita, onko kysymys huumorista vai ei. Esimerkiksi kuntosalilla esiintyy ajoittain mustaa huumoria, joka voi ulkopuolisesta tuntua oudolta. Puhtaat nostajat saattavat vitsaila, että täytyypä hakea oikein kunnon ”kuuri” (viittaa dopingiin), jotta alkaa kyykky kulkemaan. Olen ihmisten ilmeistä päätellyt, että saattaa jäädä epäselväksi, onko nyt tosi kyseessä vai ei.

Britti David Brown on tutkinut lihasten sosiaalista merkitystä sekä maskuliinisuutta haastattelemalla viittä kehonrakentajaa, joista kaikki paitsi yksi tähtäsi kilpailuun. Uran alussa kehonrakentajat kokivat kaikki olevansa tavallisia raudankolistajia, jotka ihailivat suuria kehoja ja myöhemmin heistä itsestäänkin tuli näitä ”massamonstereita”. Myöhemmin urallaan kehonrakentajat jakoivat yhteisen ymmärryksen siitä, mitä keho on ja miten se kommunikoi. Kehonrakentajat kommunikoivat kehollaan, asennoillaan, vaatetuksellaan ja koko olemuksellaan. He olivat hyvin tietoisia siitä, että heidän ruumiinsa oli visuaalisesti kommunikoiva olento. Eräs kehonrakentaja nimeltä Jeff totesi että, ”se miten ihmiset havainnoivat minut ilman sanoja, on lähes yhtä tarkkaa kun se, että he kuvailisivat minut sanoin.” (Brown 1999, 84.)

Äärimmäinen lihaksikkuus on jo itsessään radikaali kannanotto itsestä, mutta myös kannanotto miehisestä potentiaalista. Kehonrakentajat ovat investoineet kilpailukykyiseen, hegemoniseen maskuliinisuuteen, joka näyttäytyy sekä symbolisesti että materiaalisesti vahvana miehisen kehon esilepanona. Menestymällä kilpailuissa kehonrakentaja saa osakseen sekä kulttuurista että sosiaalista pääomaa ja sponsorisopimusten myötä myös rahallista hyötyä. Kehonrakentajan identiteetti on näin suoraan liitoksissa hänen oman kehonsa lihaksien kehittymiseen. (emt. 85,87.)



Kehonrakentajan identiteetti on olemuksellisesti voimakas, mutta myös stigmatisoitunut. Haastateltavat kehonrakentajat eivät tästä välittäneet, sillä heillä oli omat standardinsa, miten he itsensä halusivat määritellä. Näin ollen, toisten kehonrakentajien kommentoinnit heidän kehosta muodostuikin tärkeäksi identiteetin kannalta, vaikkakin he joskus havahtuivat siihen, kuinka isoja he todellisuudessa ovat. Kehonrakentajat ovat hyvin tietoisia ruumistaan ja siitä, että he haluavat antaa sille merkityksen ja näin ollen myös sille, mitä on elää hyvä elämä. (Brown 1999,87,88.)

Mari Äikäs on pro gradu-tutkielmassaan (2006) tutkinut kilpafitness-harrastajien tapaa tuottaa itseään koskevia ilmauksia ja merkityksiä teemahaastattelemalla neljää kilpailijaa. Hän on lisäksi tutkinut kahden alalla toimivan aikakauslehden (oma lisäys: Fitness ja Bodaus) kansikuvien ja tekstien kautta muodostuvia kulttuurisia malleja postmodernille, hyvinvoivalle keholle (tiivistelmä). Äikäs (emt. 5,28-29) toteaa, että fitness on elämäntapa, koska se vaatii kokonaisvaltaista sitoutumista. Pitää osata laatia tarkka harjoitteluohjelma, jossa otetaan huomioon myös levon tarve.

Tämän lisäksi laji vaatii erittäin tarkkaa ruokavaliota, jota noudatetaan päivästä ja vuodesta toiseen. Ruokavalio on hyvin rasvaton, ja jaksamista säädellään muuttamalla hiilihydraattien määriä. Proteiinia pitää saada koko ajan, koska se on lihaksen rakennusaine. Lisäravinteilla saadaan lisättyä ruokavalioon proteiinia, mutta niiden uskotaan muutenkin lisäävän harjoittelun vaikutuksia. Ruokavalio kulminoituu kilpailua edeltävään kolmen kuukauden dieettiin. Dieetti on lähes rasvaton ja siinä vältellään suoloja, koska ne sitovat nesteitä kehoon. Ruokavaliolla keho asetetaan tiukkaan kontrolliin, siinä punnitaan kaikki mitä syödään ja lasketaan kalorit ja ravinteiden makroarvot. Viimeisinä päivinä ennen kilpailuja ei juoda edes vettä. (emt.)

Edellä kuvaillun mukaan fitnessillä luotu vartalo on eräänlainen ruumiin konstruktio, mutta siihen vaaditaan muutakin. Äikäs huomauttaa (emt. 22,71), että etenkin naisten pitää näyttää kilpailupäivinä terveiltä, hyvinvoivilta, seksikkäiltä ja silti säilyttää perinteinen naisellisuutensa. Tämän saavuttamiseksi pitää laittautua ja rasvaprosentin alhaisuuden vuoksi myös usein hankkia silikonirinnat, jotta naiseus ei katoaisi. Vaikka naiset hakevat fitnessillä sisäistä kontrollia ja itsenäisyyttä ja tunnetta hallinnasta, alistuvat ja auttavat he myös olemuksellaan heille tyrkytettyä olemuksellista mallia naisesta. Erään mieshaastateltavan mukaan niin naisten kuin miesten fitnessissä käytetään dopingia. Toisaalta silikonirinnat voidaan nähdä eräänlaisena dopingina, sillä ilman niitä ei voi yhtä helposti menestyä kilpailuissa. Etenkin mieshaastateltavat (emt. 2006, 57-58) pitivät silikonirintoja lajiin kuuluvana normaalina vaatimuksena, mitä ei sen enempää tarvinnut analysoida.

Identiteetin muodostuminen on fitnessissä osin tilapäinen koska laji vaatii kovia uhrauksia ja itsekuuria. Tämä on asetelma, jota haastattelevat eivät koe mahdollisena noudattaa kovin pitkään. Naisilla

edessä on tulevaisuudessa lasten hankkiminen ja molemmilla sukupuolilla vapaampi suhtautuminen ruokavalioon. Elämä ei sittenkään voi olla pelkkää kieltäytymistä. (Äikäs 2006,76.) Äikäs (emt. 26,41,69,73) toteaa, että fitness ei muodosta mitään tietynlaista yhteisöä. Fitness-yhteisö nähdään enemmänkin normistona, jonka kriteerein voi seurata omaa kehitystä. Vaikka fitness ei juuri tuo yhteen harjoittelevia yksilöitä, jakavat he kuitenkin yhteistä ymmärrystä ruumiin pinnasta niin kilpailuissa, alan lehdissä kuin internetissä.

Kyseessä ei niinkään ole mikään toiminnallinen yhteisö, vaan mielikuvayhteisö, joka muodostuu samoista symboleista. Fitness on lopulta ikoninmuodostusta, jossa fyysisesti todistetaan, että oma keho voidaan ottaa haltuun lajille ominaisella tavalla. Ei ole lainkaan normaalia laskea jokaisella aterialla ravinnon hiilihydraatti-, rasva- ja proteiinipitoisuuksia, tai naisten kohdalla laskea rasva-prosenttia niin alas, että kuukautiset jäävät pois. Äärimmäisyys vie lopulta voiton terveellisyyttä noudattelevalta elämäntavalta, jonka pohja on luotu säännöllisellä elämänrytmillä, terveellisellä ruokavaliolla ja alkoholin käytön rajoittamisella. (emt.)

## 5 AINEISTO JA METODIT

Tässä luvussa esitellään tutkimusaineisto ja miten sitä on analysoitu. Ensin käydään lyhyesti läpi, mitä on tapaustutkimus, ja perustellaan, miksi ko. tutkielma on toteutettu edellä mainitulla tavalla. Lisäksi tuodaan esille, mitkä ovat tutkijan syyt tutkia voimanostoa, ja käydään läpi sitä, miten haastattelut käytännössä tehtiin. Lopuksi pohdiskellaan lyhyesti haastateltavien anonymiteettiä ja käydään läpi sisällönanalyysiä menetelmänä, sekä esitellään miten aineiston analyysissä on edetty.

### 5.1 Tutkimusaineiston valinta

Tämä tutkielma on toteutettu kvalitatiivisena tapaustutkimuksena, jossa voimanosto edustaa tutkittavaa tapausta. Metodina on käytetty sisällönanalyysiä, tarkemmin aineiston teemoittelua. Tapaustutkimus on tarkka ja monipuolinen selvitys tutkittavasta kohteesta, joka voi olla yksilö, yhteisö, organisaatio, kaupunki, valtio, sivilisaatio tai tapahtumakulku. Tavoitteena on kerätä kattava aineisto ja selvittää tutkimuksen kohde perinpohjaisesti. Tarkoituksena on siis selvittää jotain asiaa, joka ei ole entuudestaan tiedossa, mutta joka vaatii lisäselvitystä. Tapaustutkimus tarkastelee usein monimuotoisia ja pitkään jatkuvia ilmiöitä, ja siinä päädytään usein kysymään miksi ja miten. Tapaustutkimuksella halutaan ymmärtää tapauksesta mahdollisimman paljon ja selvittää ne olosuhteet, miksi tapauksesta tuli määrätynlainen. (Laine, Bamberg & Jokinen 2007, 9-10.)

Tutkimuksen kohde määrää sen, miten tapausta lähestytään ja mistä puolista tapauksessa ollaan kiinnostuneita. Näin ollen kysymys ”Mistä tämä tapaus on tapaus?” osuu ongelman ytimeen. Tutkimuksen ei ole tarkoitus olla vain kuvaus tapahtumista tai ilmiöstä ja sen sisällöstä, vaan tapaukseen liittyy yleensä jokin erityinen kiinnostus ja jännite. Kun siis tutkitaan jotain tapausta, niin kyse ei ole mistä tahansa tapauksesta, vaan yleensä jostakin tietynlaisesta tapauksesta. (emt.)

Tapaustutkimuksessa tehdään yleensä vertailua sen sijaan, että tutkija selvittäisi yhtä tapausta syvällisesti. Näin ollen on hyödyllisempää vertailla eri tapauksia keskenään ja tarkastella niitä rinnakkain. Jos tapauksia on vähän ja tapaukset ovat samankaltaisia, ei ehkä voida sanoa paljoakaan tulosten pitävyydestä tarkasteltavan joukon ulkopuolella. Jos tapaukset taas ovat hyvin erilaisia, voi tapauksista olla vaikea löytää yhteisiä nimittäjiä, eikä yleistyksiä voi tapausten perusteella tehdä. Kun tapauksia vertaillaan, pyritään löytämään tapauksista yksittäisiä ominaisuuksia ja edetään tämän jälkeen rinnakkaisasetteluun. (emt. 74,77.)

Koska voimanostosta (tai sukulaislaji painonostotakaan) ei ole olemassa yhtään pro gradu-tutkielmaa, tai väitöskirjaa (vrt. fitness/kehonrakennus) lähestymistavaksi on valittu tapaustutkimus. Näin ollen kaikki tieto, joka tästä tutkimuksesta saadaan, on uutta. Voimanostoa ei voi myöskään suoraan verrata kehonrakennukseen tai fitnessiin, sillä ne ovat arvostelulajeja, kun taas voimanosto on perinteinen urheilulaji, jossa tulokset ratkaisevat. Tarkoituksena on ollut tuoda suurelle yleisölle vieraampaa lajia voimanostoa esille ja hakea lajista sen syvintä olemusta. Olen halunnut haastatella eri-ikäisiä nostajia, jotta saataisiin mahdollisimman monipuolinen kuva lajista ja siitä, muuttuuko suhtautuminen lajiin iän myötä.

Idea tutkia lajia identiteetin, stigman ja maskuliinisuuden piirteiden kautta on lähtenyt omasta kiinnostuksesta ja yli 20 vuoden harrastuksesta. Pitkän nostourani takia minua on erityisesti kiinnostanut se, miten muut nostajat suhtautuvat lajiin ja onko olemassa jokin yhteinen ymmärrys lajista, vai tulkitseeko jokainen sen omalla tavallaan. Vaikka olen sisäpiiriläinen, olen ajatellut sen olevan vahvuus, sillä täysin ulkopuolinen ei ehkä pysty tekemään oikeita kysymyksiä, tai ymmärtämään, mistä voimanostossa on kysymys.

Olen myös pystynyt peilaamaan haastateltavien kommentteja siihen kenttään jonka olen nostamisen kautta oppinut tuntemaan. Vaikka perusolettamus onkin se, että nostajat pysyvät puheessaan totuudessa, olen kokemukseni vuoksi voinut myös mielessäni huomata, että juuri näin tapahtuu. Tietysti voidaan ajatella, että näkemys on subjektiivinen, mutta en ole halunnut tuoda itseäni esille enemmän kuin on tarpeen, tai johdatella haastateltavia, vaan he ovat saaneet sanoa sanottavansa juuri niin kuin asia on.

## **5.2 Haastateltavat**

Tämä tutkimus on tehty haastatteleamalla kahdeksaa kilpailevaa nostajaa voimanostoseurasta nimeltä Porin Voimailijat-81. Ko. seura on perustettu vuonna 1981 ja kuuluu Suomen Voimanostoliittoon, joka puolestaan kuuluu Kansainväliseen Voimanostoliittoon. Suomen Voimanostoliitto on ainoa voimanostoliitto Suomessa joka on dopingtestauksen alainen, ja saa valtiolta apurahaa painonnostoliiton tavoin ja näin voidaan siis puhua legitimoidusta ja virallisesta urheilulajista. Halusin valita haastateltavikseni pelkkiä kilpailijoita, koska on oletettavaa, että he suhtautuvat lajiin vakavammin.

Itselläni on erityinen suhde ko. seuraan, koska olen toiminut jo useamman vuoden ajan seuran puheenjohtajana. Haastateltavat suhtautuivat mielenkiinnolla tutkimukseen ja suurin osa lähti innolla mukaan. Kaksi suhtautui hieman varauksella, koska eivät tieneet, mitä minä oikeastaan tutkin. Selitin asiaa lähemmin ja toinen halusi kuulla haastattelukysymykset puhelimesta. Pienen selvittelyn jälkeen he lähtivät kuitenkin innolla mukaan. Toisen näistä kahdesta haastattelusta tulikin oikein onnistunut, mutta toisen jäi ehkä vajavaiseksi, ehkä sen vuoksi, ettei hän ollut ollut lajin parissa kovin pitkään eikä näin ollen ole vihkiytynyt voimanostokulttuuriin.

Minulla oli haastattelukaavakkeessa alun perin teemoille nimet, mutta poistin ne. Syy tähän oli se, että halusin antaa kysymykset haastateltavalle, enkä halunnut näin ollen johdatella häntä teemojen mukaan antamaan määrätynlaisia vastauksia. Haastatteluajat oli helppo sopia ja ne tehtiin suurimaksi osaksi kuntosalilla, mutta myös omassa kodissani sekä kerran nostajan omassa kodissa. Paikalla en huomannut olevan juurikaan merkitystä haastatteluiden kulkuun.

Haastatteluiden pituudet vaihtelivat reilun 40 minuutin ja hieman yli tunnin välillä. Ne olivat keskimäärin reilun kolmen vartin pituisia. Haastatteluiden määrää ajatellessa huomasin, että kahdeksan oli melko sopiva määrä, koska haastatteluissa tuli esiin nostajien suhtautumista lajiin. Haastattelut alkoivat loppua kohden hieman toistaa itseään, mitä pidin toisaalta hyvänä, sillä se kertoi aineiston kylläntymisestä. Jos taas haastateltavia olisi ollut kolme tai neljä vähemmän, olisi mielestäni menetetty monta tärkeää näkökantaa.

Aineiston haastattelut tein 17.9.2014 - 1.10.2014 välisenä aikana. Haastateltavat olivat yhtä lukuun ottamatta miehiä. Nuorin nostaja oli yli 20-vuotias ja vanhimmat yli 60-vuotiaita. Koska seura keskittyy pelkästään kilpailutoimintaan, ja seurassa kilpailee tälläkin hetkellä 22 nostajaa, jouduin pohtimaan nostajien anonymiteettiä. Suomen voimanostoliiton sivuilla on mainittu kaikkien seurojen lisenssinostajien nimet ja syntymävuodet, niin ei liene kovin vaikea päätellä, kuka on mitäkin tutkimuksessa sanonut. Tämän vuoksi viitatessani nuorempiin nostajiin, puhuin alle 30-vuotiaista ja muista vanhemmista nostajista yli 40-vuotiaina. Joskus käytin sanaa veteraani, jolla viittasin nostajiin, jotka olivat vähintään 40-vuotiaita.

### 5.3 Aineiston analyysi

Koko tutkielman vaikeutena oli alusta lähtien se, että voimanostoa ei ole tutkittu lainkaan identiteettin kontekstissa, eikä myös sen sukulaislajia painonnostoa. Koin myös, että voimanosto ei mitenkään liity tämän päivän terveellisyys tai fitness kulttuuriin siinä mielessä, että lajin avulla ei tuoteta sitä hyvännäköistä ideaalimies- tai naisruumista joka mediassa esiintyy.

Näin olikin erittäin vaikea löytää mitään vastaavaa kirjallisuutta, johon olisi ylipäätään voinut viitata. Se, että jotain asiaa ei ole tutkittu, on tietenkin hyvä syy tutkia tällaista laiminlyötyä aihetta. Kysymyksessä ei siis ole kehonmuokkaus perinteisessä muodossa, vaan siis se näkymätön osa joka on piilossa, eli voima. Ko. asioiden takia olenkin suureksi osaksi tukeutunut Taina Kinnusen kehonrakennusta käsittelevään väitöskirjaan ”Pyhät bodarit”, johon olen vertaillut voimanostoa.

Olen kokenut olevani voimanoston käytännön asiantuntija yli 20 vuoden kokemuksella, ja vaikka se kuinka epätieteelliseltä kuulostaakin, olen käyttänyt omia muistojani ja kokemuksiani peilikuvana ainakin mielen tasolla. Olen siis mielessäni vertaillut haastateltavieni kommentteja omiin kokemuksiini useiden satojen nostajien käymieni keskustelujen kanssa.

Aineiston esittelyn ja analyysin halusin yhdistää ensinnäkin siksi, että empiria ja teoria paremmin kohtaisivat. Toiseksi minusta tuntui, että tämä lähestymistapa oli itselleni helpompi materiaalin jäsenyyksen kannalta. Toisaalla (ks. s.50) olen analyysissäni mennyt hieman pidemmälle, kuin mitä haastatteluista ihan suoraan voisi päätellä. Tämä on koskenut sitä, että on puhuttu jostain asiasta ja siitä on voinut epäsuorasti päätellä jotakin. Myös haastateltavien ilmeet ovat vaikuttaneet myötäilevästi ko. analyysiin ja niitähän ei materiaalin esittelyssä ole voinut tuoda esille. Se, että olen lajin sisäpiiriläinen, on mielestäni myös auttanut minua tekemään tulkinnat oikealla tavalla.

Kaikissa tulkinnoissani materiaalista lähdin siitä perusolettamuksesta, että nostajat puhuivat minun kauttani, toisin sanoen pyrin olemaan vain asioiden välittäjänä. Minulla oli haastattelulomakkeessa yhteensä 33 kysymystä ja tämän lisäksi tarkennuskysymyksiä tarpeen mukaan. Teemat olin suunnitellut etukäteen ja niitä oli viisi: Itsekontrolli, leimautuminen, sosiaalinen kontrolli, valta-aspekti ja voimanoston ydin. Litteroin haastattelut sanatarkasti, materiaalia niistä kertyi 82 sivua. Ensimmäisellä teemalla haettiin vastauksia siihen, miten nostaja kontrolloi itseään lähinnä ruokavalion ja muun tekemisen ja liikunnan rajoittamisella.

Toisella teemalla haettiin vastauksia siihen, miten nostaja leimautuu, jos leimautuu ja miten se tapahtuu. Haastatteluiden perusteella tähän saatiinkin selvä vastaus. Kolmannella teemalla haluttiin

hakea vastauksia siihen, miten nostajan identiteetti muodostuu sekä kuntosalilla että sen ulkopuolella. Mielestäni toinen teema oli osittain myös identiteetin muodostamista, mutta halusin erotella sen tutkimuskysymystä silmälläpitäen.

Neljäs ja viides teema menivät osittain päällekkäin, koska kysymykset olivat samankaltaisia. Alun perin olin valta-aspektilla halunnut hakea vastausta siihen, kokevatko nostajat jotain vallan tapaista nostaessaan painoja. Haastatteluita litteroidessa huomasin, että näin ei ole. Kahdella ja erityisesti viimeisellä teemalla halusin hakea vastausta siihen, onko voimanostossa jotain erityistä ja jakavatko nostajat jonkin yhteisen ymmärryksen lajista. Materiaalin perusteella nostajat näyttivät jakavan yhteisen näkemyksen stigmasta, maskuliinisuudesta ja maksiminoston ihailusta ja yhteisestä ymmärryksestä.

Sisällön analyysissä käytin teoriaohjaavaa analyysiä. Teoriaohjaava sisällönanalyysi etenee kolmi-vaiheisena prosessina aineistolähtöisen analyysin tapaan. Ensin aineisto käydään läpi, ja pelkistetään se esimerkiksi tiiviistämällä tai pilkkomalla osiin. Tämän jälkeen aineisto ryhmitellään, jolloin koodattu alkuperäisaineisto käydään tarkasti läpi ja etsitään aineistosta samankaltaisuuksia ja/tai eroavuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi sekä annetaan mahdollisimman kuvaava nimi ko. luokalle. Lopuksi erotellaan oleellinen tieto muusta tiedosta, ja tämän perusteella muodostetaan teoreettinen käsitteistö. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110-116.)

Luokituksia erotellaan niin kauan kuin se on aineiston kannalta mahdollista. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä käsitteistö tulee valmiina, ilmiöstä jo tiedettynä. Teorialähtöinen ja teoriaohjaava sisällönanalyysi noudattaa samoja pääperiaatteita kuin aineistolähtöinen. Teorialähtöisessä ja teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä empiirinen aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin. Teoriaohjaavassa analyysissä teoriasta nousevat teemat ohjaavat analyysiä. Teoriaohjaava analyysi tehdään aineiston ehdoilla, kuten aineistolähtöinenkin sisällönanalyysi, mutta teemat ovat analyysissä jo etukäteen valmiina. (emt.)

Luin materiaalin läpi muutamaan kertaan. Koska oli vaikeaa hahmottaa kokonaisuutta päädyin siihen, että luin ensimmäisen teeman läpi, hain siitä pelkistettyjä ilmauksia ja muodostin niistä eri luokkia, jotka lopulta yhdistin pääkategoriaan. Kun olin tehnyt tämän ”liimasin” haastatteluiden pelkistetyt ilmaukset oikeiden luokkien alle. Huomasin heti, että ensimmäinen teema vastasi vain osittain tutkimuskysymykseen identiteetistä. Tämä oli kyllä minulla tiedossakin, koska kysymykset koskivat lähinnä ruokavaliota ja itsekontrollia eri muodoissa. Etenin seuraavaksi toiseen teemaan ja huomasin, että se vastasi hyvin kattavasti tutkimuskysymykseen nostajan stigmasta. Koska identi-

teetti on laajempi käsite kuin stigma, tai maskuliinisuus ja sitä esiintyi materiaalissa laajasti päätin, että jaan materiaalin kolmeen osaan: identiteetin perusta, identiteetin muokkautuminen ja voimantajan identiteetti.

Kun olin käynyt kaksi ensimmäistä teemaa läpi, ajattelin, että luen seuraavaksi kaikki kolme teemaa läpi, koska mielessäni oli ajatus, että identiteetin jakaminen osiin oli hieman keinotekoinen tapa lähestyä materiaalia. Tämän jälkeen huomasin, että identiteetin jaottelu kolmeen osaan ei toiminut käytännössä kovin hyvin. Aloin yhä enemmän miettiä sitä, miten materiaalin pitäisi vastata tutkimuskysymyksiin. Luin haastattelut läpi taas useampaan kertaan ja tämän jälkeen palaset alkoivat loksahdella kohdalleen. Keskityin aiemmin luomiini luokkiin ja hain materiaalista samankaltaisuuksia. Eroavuuksia hain lähinnä poikkeuksia vastaavina esimerkkeinä ja toisaalta saadakseni materiaalista mahdollisimman monipuolista.

Materiaalin teemoittelu oli lopulta hyvin lähellä alkuperäistä. Alkuperäiset teemat olivat itsekontrolli, sosiaalinen kontrolli, leimautuminen, valta-aspekti ja voimanoston ydin (tarkemmin kysymyksistä katso liite 3). Näihin teemoihin päädyin oman kokemukseni kautta, ja totesin että ne vastaavat tutkimuskysymyksiin. Haastattelukaavakkeen teemoista muodostui seuraavat luvut ja kappaleet:

#### *Teema 1 Itsekontrolli*

Kysymyksistä muodostui kappale 6 (tarkemmin luvut 6.1 ja 6.2) ja luku 7.1 (kohta sosiaalinen media)

#### *Teema 2 Leimautuminen*

Kysymyksistä muodostui luku 7.2 (stigma identiteetin osalta)

#### *Teema 3 Sosiaalinen kontrolli*

Kysymyksistä muodostui luku 7.1 (sosiaalisen identiteetin muodostumisen vaiheet)

#### *Teema 4 Valta-aspekti ja Teema 5 Voimanoston ydin*

Kysymyksistä muodostuivat luvut 6.3 (maksiminosto) 6.4 (kilpailu) 6.5 (muu äärimmäisyys) ja 7.1 (osa kohdasta sosiaalinen media) sekä luku 7.3 (maskuliinisuus identiteetin osalta).

Jaoin identiteetin kahteen osaan sekä käsittelin identiteetin osat kuten maskuliinisuuden ja stigman erikseen. Viimeksi mainitut kaksi asiaa piti käsitellä erikseen juuri tutkimuskysymyksiä ajatellen, mutta myös siksi, ettei materiaalista tulisi liian sekavaa. Aineistoa analysoidessani löysin lopulta



punaisen langan tai tarinan, joka oli kaiken takana ja se oli maksiminoston yhteinen tunneperäinen ymmärrys.

Vaikkakin se ei ole kovin suotavaa, niin olen käyttänyt tutkielmassani ajoittain pitkiä lainauksia. Lainausten määrää tai pituutta on kritisoitu sillä, että tutkija vaan toistaa mitä haastateltavat ovat sanoneet, eikä osaa muodostaa kokonaiskäsitystä asiasta. Tämä on kyllä totta, mutta mielestäni käsitys on ristiriitainen siten, että teoriaa voi kyllä lainata sopivasti ”liimaamalla” sitä milloin mihinkin kohtaan ja se voidaan kokea hyväksi, koska silloinhan empiria ja teoria keskustelevat keskenään. Miksi siis haastateltavien sanomisia ei saisi ”liimata” tarpeen niin vaatiessa.

Olen myös pohtinut sitä, milloin pro gradu-tutkielma on valmis. Selvä asia on tietysti se, että kaikki opinnäytetyölle ominaiset muodolliset seikat on silloin tehty ja tutkija ei enää saa materiaalista mitään uutta irti mikä kertoo aineiston kylläntymisestä. Toisaalta pro gradu-tutkielmaa ei voi tehdä määrättömän kauan, vaan sille täytyy lyödä piste jossain vaiheessa. Koska olen itse melko kunnianhimoinen ihminen, niin itselleni pro gradu-tutkielma on valmis silloin, kun sitä lukiessa ei enää herännyt myötähäpeän tunteita ja tutkielmasta voi näin olla aidosti ylpeä.

## 6 HENKILÖKOHTAINEN IDENTITEETTI

Sosiaalisen identiteetin teorian mukaan minäkäsitys koostuu sekä sosiaalisesta että henkilökohtaisesta identiteetistä. Henkilökohtainen identiteetti muodostuu ainutkertaisista ominaisuuksista. (esim. fyysiset piirteet, kyvyt, psykologiset taipumukset ja kiinnostuksen kohteet) (Suominen, Pirttilä-Backman, Lahikainen & Ahokas 2013, 222.) Henri Tajfel ei kirjassaan ”Human Groups and Social Categories” juuri käsittele henkilökohtaista identiteettiä, mutta se on tämän aineiston analysoimisessa välttämätöntä, sillä muuten kuva nostajan identiteetistä jäisi vaillinaiseksi. Tajfel kuitenkin mainitsee, että myös muut kuin sosiaalisen identiteetin puolet ovat olennaisia yksilön minäkäsityksen muodostumisessa. (ks. Tajfel 1981, 255.)

Voimanostajan henkilökohtainen identiteetti muodostuu harjoittelemisesta, ruokavaliosta ja maksiminostosta sekä kilpailemisesta. Saavuttaakseen päämääränsä nostajalla pitää olla määrätynlainen ruokavalio, itsekuria sekä levon ja harjoittelun oikea suhde. Tässä kappaleessa henkilökohtaista identiteettiä käsitellään ensin ruumiin konstruktiona. Nostajan identiteettiä pitää tarkastella nimenomaan henkilökohtaisella tasolla johtuen siitä, että nostajan identiteetti ei voi muodostua pelkästään ryhmäkuuluvuuden perusteella, mikä saattaa olla hyvinkin tavallista joidenkin muiden ryhmässä muodostuvien identiteettien tapauksissa.

Chris Shillingin (1993, 5,7,200) mukaan yksilöt ovat yhä tietoisempia ja huolissaan omasta ruumiistaan, miltä se näyttää ja mitä se edustaa. Ihmisillä on tänä päivänä yhä enemmän tietoa siitä, miten kehoa voidaan muokata erilaisilla elämänvalinnoilla. Ihmiset näkevät ruumiinsa sekä henkilökohtaisena resurssina että sosiaalisena ruumiina, jolla viestitään ympäristölle jotain omasta identiteetistä. Shilling pitää ruumista keskeneräisenä yksikkönä, joka on jatkuvasti muuntautumassa joksikin. Ruumis on projekti, jota pitäisi työstää ja viimeistellä osana yksilön henkilökohtaista identiteettiä.

Nykypäivänä maailma näyttäytyy yksilölle yhä uhkaavampana ja epävarmempana, ja näin ollen ruumiista on tullut ainoa asia, jota voi hallita. Erilaiset terveystyöt, plastiikkakirurgia ja kehonrakennus ovat vain kolme esimerkkiä siitä, miten yksilö yhä enenevässä määrin keskittyy omaan ruumiiseensa. Investoimalla ja kontrolloimalla kehoaan yksilö ilmaisee itseään ja saa aikaan hyvänolon tunteita. (emt. 5,7.)

Suurin osan tämän tutkielman haastateltavista on harjoitellut vuosia, puolet jopa vuosikymmeniä. He ovat näin ollen rakentaneet identiteettiään yhä täydempään muotoon. Nostajan henkilökohtaisen identiteetin voidaan katsoa olevan valmis sinä päivänä, kun kehitys loppuu. Se on vääjäämätön tosi-

asia, joka kaikilla on edessä. Tätä kestää muutamia vuosia, ja sitten alkavat tulokset pudota johtuen ikääntymisestä. Tämän jälkeen alkaa kilpaileminen ikämiessarjoissa. Jotta motivaatio kilpailemiseen olisi kovempi, aloittaa moni ennätysten noteeraamisen uudestaan aina uuteen ikäluokkaan siirtymisensä. Tietenkin ne, jotka ovat aloittaneet kilpailemisen vanhemmalla iällä, voivat nauttia ennätysistään kaikkien aikojen parhaimpina tuloksina.

## 6.1 Ruokavalio

Kinnunen toteaa väitöskirjassaan, että kehonrakennuksessa ruokailutottumukset ovat yhtä tärkeitä kun kova harjoittelu. Mikäli hiilihydraatteja ja proteiineja ei syödä tarpeeksi lihakset kuihtuvat, koska elimistö alkaa käyttää lihaksia energialähteenä. Puhdas ruokavalio on tärkeää myös kehon rasvaprosentin pitämiseksi kurissa. Yhtä tärkeää kuin se mitä syödään, on myös se mitä ei syödä. Kaikki sokerit, myös tärkkelys, estävät rasva-aineenvaihdunnan käynnistymistä. Lisäksi kehonrakentajat välttelevät rasvoja vuoden ympäri, erityisesti ns. kovia eläinrasvoja. Kehonrakentajilla on yleensä kerran viikossa myös ns. mässäilypäivä, jolloin saa syödä mitä vaan rajattomasti. Näin tehdään elimistön säikäyttämiseksi jolloin aineenvaihdunta saadaan toimimaan tehokkaammin. (Kinnunen 2001, 119- 123.)

Kaikkein tärkein ruoka-aine on proteiini, joka on lihaksen rakennusaine. Sitä kehonrakentajat uskovat tarvitsevänsä vähintään 2-3 grammaa painokiloa kohden vuorokaudessa. Proteiinia kehonrakentajat syövät 1,5-3 tunnin välein taatakseen ravintoaineen mahdollisimman tasaisen elimistöön imeytymisen. Tämän vuoksi kehonrakentajat syövät yleensä kuusi kertaa päivässä. Proteiinien saanti pyritään varmistamaan kaikissa olosuhteissa, minkä takia jotkut heräävät jopa keskellä yötä syömään proteiinipitoista ruokaa. (emt.118.) Haastateltavien ruokavalio muodostuu hyvin pitkälle samalla tavalla kuin kehonrakentajien, tosin tietynlaisin poikkeuksin. Proteiinipitoinen ruokavalio on pääasiassa samoin makeisten vältteleminen.

Kuten eräs haastateltava toteaa:

H: Katsotko mitä syöt, onko jotain määrättyä ?

V: On, kyllä. Roteiiniä niinku pääasias ja ei pullaa, ei kaakkuu mut ko sit joskus juhlapäivän ku on. Et kyl se on niinku ruoka katotaan mitä syödään.

H: Ooks sää koskaan laskenut kaloreit, proteiinimäärii, hiilareit tai rasvoi ?

V: Ei, en laske mut se on niinku proteiiniä ja tiedän vähä mis on hiilariä ni niit pyritään välttämää et. Vähä täytyy ain tietysti et palautuu.

H: Kuinka monta kertaa päivässä sä syöt ?

V: No pyrin syömään niin 2 tunnin välein. Sillai et aamusti ennen kun töihä lähtee ni hyvä. Ja

sit kahvitunnil ja sit ruokatunnil ja kahvitunnil ja taas ko menee töist ja sit reeni jälkee viel ehtool.

H: Ett periaattees kuutise kertaa.

V: Ni,joo. Et iha sillai et syömäti ei voi ol. Mut ei syöd paljo kerral. Ni juu vähä kerral et tiäksää sillai ettei vatta pömpöt. Et se et siel on ain hiuka.

Kehonrakentajista voimanostajien ruokavalio poikkeaa siinä, että rasvaa ei kammoksuta. Jonkin verran rasvaista ruokaa noudattaa kolme haastateltavaa. Yksi heistä toteaa:

H: Katsotko mitä syöt?

V: Joo kyl varmaa jonkun verran. Jonku verra täytyy ko vuorotyö niin senkin kaut ni vähä kevyemmin syöd välil ja. Mutta lihaa syödää kyl ja kalaa ja kaikkii syödää monipuolisesti. Mut ei mitää liikaa, emmä mikää rasvaa pelkää, mut kyl mää emmää ny sitä sit sillai mössää oikee et. Kerra viikkoon mää vedä varmaa sillai oikee kunno! kaikki koskenkorvaryypyt pääl.

H: Tämmöne mässäily päivä ?

V: Nii simmöne

Rasvaisen ruokavalion nimeen vannoi myös eräs nostaja, joka noudattaa paleoruokavaliota. Käytännössä se tarkoittaa vähähiilihydraattista ruokavaliota, tosin haastateltava ei laske hiilihydraatteja millään tavalla, vaan syö tuntuman mukaan. Vähähiilihydraattinen ruokavalio koostuu hiilihydraattien merkittävästä vähentämisestä ja rasvojen suosimisesta verrattuna ns. viralliseen terveelliseen ruokavalioon, jossa hiilihydraatteja suositaan ja rasvoja vältetään. Ruokavaliossa käytetään runsaasti ja monipuolisesti kasviksia ja marjoja eikä yleensä syödä jauhoja missään muodossa eikä perunaa, riisiä, leipää, pastaa, maissia tai muita runsaasti hiilihydraatteja sisältäviä ruoka-aineita. (Heikkilä 2006, 91- 94.)

Lähimmäksi kehonrakentajien säädeltyä ja kontrolloitua ruokavaliota pääsee nuori alle 30- vuotias mies:

H: Katsotko mitä syöt?

V: Oikeestaa kaikki menee vaa´an kautta mulla (oma lisäys: siis kaikki varmistin vielä jälkikäteen soittamalla).

H: Onks tää vaa´an kaut just siks et sä pystyt laskee niin kaloreit ?

V: Joo koska ainaki alkuaikoin oli tosi vaikeee saad mitää kehityst, niinku täs hommassa ku ei syöny tarpeeks. Eli ainoa tapa mil mä pystyi syömää tarpeeks oli se et mä katoi kaikki mitä meni.

H: Laskeks sä proteiinei onks sul siin jotai ?

V: Se o se 1.5-2 grammaa painokiloo kohden.

H: Entäs noi hiilihydraatit sit ?

V: No ne on niinku vaa vähä sellane täyte, mitä rasvast ja proteiinist sit ei tuu ni se tulee hiilareist

H: Mut et kuitenkaa mitää tämmöst vähähiilihydraattist ?

V: Ei

Yhteenvedona voi todeta, että nostajat eivät yleensä laske syömänsä ruokien hiilihydraatti-, rasva- eikä proteiinipitoisuuksia, kuten kehonrakentajat tekevät. Suurin syy tähän on se, että voimanostajien ei tarvitse olla niin rasvattomia kuin kehonrakentajien tai fitness-urheilijoiden. Kysymys on tulosurheilusta eikä siitä, miltä ihminen näyttää. Ruokavaliossa korostetaan terveystäkin, mutta mennään tuntuman mukaan ja sen, että tiedetään, mikä ruokavalio sisältää proteiinia. Tietenkin voidaan ajatella myös niin, että mitä rasvattomampi keho on, niin sitä enemmän nostajalla on lihaksia sekä voimaa, ja tätä kautta myös ruokavaliota olisi syytä tarkkailla enemmän.

## 6.2 Itsekontrolli

Kinnunen (2001, 131-135) on todennut, että vakavassa kehonrakennuksessa on kyse omistautuneisuudesta, millä tarkoitetaan sitä, että muut elämänalueet alistetaan lajille. Kehonrakennus on tiukasti kontrolloitu elämäntapa, joka vaatii uhrauksia. Päivät rytmittyvät harjoitteluun, syömiseen ja lepoon liittyvien rutiinien tinkimättömään noudattamiseen päivästä ja vuodesta toiseen. Äärimmillään tämä tarkoittaa sitä, että muuta harrastetaan, vain jos ehditään. Kilpakehonrakentajat on ryhmä, jolla on vähiten liikunnallisia ja muita harrastuksia kehonrakennuksen ulkopuolella. Kehonrakentajat välttelevät muuta liikuntaa myös siksi, että nopealla sydämensykkeellä tapahtuva liikunta kuluttaa lihaksia. Oikea kehonrakentaja ei ole koskaan tyytyväinen itseensä vaan peiliin katsoessaan näkee todellisuutta pienemmän version itsestään. Kehonrakentaja ei ole koskaan tarpeeksi iso aivan kuten anorektikkokaan ei ole tarpeeksi laiha.

Kinnunen (emt. 244) on todennut, että kehonrakentajan tarkasti rituaalinen elämäntapa syömisineen ja dieetteineen ennen kilpailua kertoo nimenomaan siitä, että identiteetti *tehdään*. Voimanostossa muuntautuminen ei ole näin radikaalia. Jos tarkkaillaan vain nostajan ulkoista habitusta, muutos tapahtuu enemmän tuloksellisella sekä henkisellä puolella ja se vaatii tarkkaa suunnittelua.

Kysymys itsensä kontrolloimisesta voimanoston puitteissa jakoi nostajat kahtia. Itsensä tarkkailua aiheutti lähinnä kilpailun läheneminen. Kontrollointia harjoitettiin mm. ruokavalion tarkkailulla, painon seuraamisella sekä alkoholinkäytön rajoittamisella. Painoa piti pudottaa, jotta mahdollistaisiin siihen sarjaan, johon kilpailuihin oli ilmoittauduttu. Painoa pudotettiin jo viikkoja ennen kilpailuja, jos sitä oli kertynyt reilummin kuten eräällä nostajalla lähes kymmenen kiloa. Tavallista oli kuitenkin muokata ruokavaliota hieman tiukemmaksi kilpailujen lähetessä. Yksi tapa siihen oli makeisten vältteleminen tai jättäminen pois ruokavaliosta kokonaan. Jos painoa oli vielä kilpailuviikolla (kilpailut yleensä ovat lauantaina) niin ylimääräiset kilo tai kaksi otettiin pois kehon nesteistä.

Painonpudotusta ei koettu millään tapaa hankalaksi, vaan se sujui omalla painolla, päinvastoin kuin kehonrakennuksessa, jossa dieetin loppu on todella rankka tapahtuma. (vrt. Kinnunen 2001, 167.) Kilpailun lähetessä myös alkoholi jäi vähemmälle tai se jätettiin kokonaan pois. Alkoholin käyttöä piti rajoittaa, koska harjoittelu koveni ja siitä oli näin vaikeampaa palautua. Kaksi haastateltavaa kokivat lisäksi, että alkoholin käyttö ei ole ylipäättänsä kovin järkevää lajin kannalta, sillä alkoholi pilaa osittain sitä hyvää mitä saadaan aikaan optimaalisella valmentautumisella ja oikealla ruokavaliolla. Ekström mainitsee myös, että hänen haastateltavansa olivat varovaisia alkoholin kanssa, sillä he kokivat että se pilaa kuntosaliharjoittelulla saavutettuja tuloksia. Yksi haastateltava luopui alkoholista kokonaan kun hän harjoitteli erityisen kovaa. (2008, 20.) Joskus alkoholin vähentäminen koettiin sekä negatiivisesti että positiivisesti, kuten eräs nostaja totesi:

Ainoa mist sit tosiaanki mihin viittasinkin ni tuo, se on aika huono asia ettei pysty sitä kossupulloo ottaa joka viikonloppu, jos niinko ollaa kilpailukaudel. Et se jää niinko sillai kolmenviikon perioideihin suurinpiirtein. Et se ei oo lainkaan huono asia silti.

Haastateltavat kuvasivat, että harrastuksen takia muu sosiaalinen kanssakäyminen väheni, tai siitä jouduttaisiin luopumaan, jos tilaisuuksia tarjoutuisi. Yleensä ko. tapahtumat liittyivät erinäköisiin juhliin tai muuhun normaaliin seurusteluun kavereiden kanssa. Tätä ei kuitenkaan koettu kovin harmillisena sillä kuntosalilla käyminen on yleisesti ottaen varsin sosiaalinen tapahtuma. (ks. s. 40-41)

Muusta liikunnasta tai tekemisestä luopuminen aiheutti enemmän päänvaivaa, sillä palautuminen koviin harjoituksiin oli haastavaa. Lähes jokainen nostaja oli joutunut suunnittelemaan tekemisiään tältä kannalta. Kovia harjoituksia ei voinut siirtää ja toisaalta niitä ennen ei voinut tehdä päivään pariin juuri mitään fyysistä. Mitään muuta kovaa liikuntaa ei pystytty harjoittamaan, koska se oli palautumisesta pois ja toisaalta, jos sitä olisi harjoitettu, niin olisi aiheutettu urheiluvamma. Jotkut harrastivat myös muuta liikuntaa, mutta lähellä kilpailuja (käytännössä kaksi kuukautta) sitä piti rajoittaa selkeästi. Joskus muut harrastukset oli jätettävä pois, kuten eräs nostaja toteaa:

No esimerkiksi se hapkido nyt piti jättää pois. Se ei oikein enää sopinu aikatauluun. Et ei kerkee sit vaan palautumaan. Tämmösii et välil tekis useemmin mieli lähtee juoksulenkil, mut sit miettii, mut eilen oli jalkapäivä et en mä nyt sit taida mennäkkää. Mut emmää tied haittaakse, mut kyl siin ny vähä joutuu miettii et.

Jotkut nostajat kokivat, että laji vaati heitä tekemään eräänlaisen lukujärjestyksen, jota piti noudattaa. Kuntosalin ehdoilla luodusta aikataulusta pidettiin kiinni, mutta tärkeimmät menot tai velvollisuudet hoidettiin kuitenkin tarpeen mukaan. Eräs nostaja kuvaa aikataulun luontia:

Mitä lähempään on kilpailut sen tiukempaa kontrollii tulee tavallaan. Tulee ruokavalion puitteis, tulee alkoholinkäytön puitteis ja tulee kaikki ihan tommone nukkumine ja kaikki tommone. Heräämiset, nukkumiset kaikki yritetään lyöd sillee tavallaa semmosee niinko, semmosee hyvin säännöllisee. Sillai et se on se rytmi on hyvin tärkeä se rytmi.

Kaksi nostajaa ei kokenut kontrolloivansa itseään millään tapaa, toinen heistä toteaa:

Mä olen tykänny harrastaa niitä asioita joita mä olen harrastanut. Ja jos se on alkanu painostaa tai alkanu tuntumaan siltä, ni silloin mä teen niin kun itsetutkiskelua itteni kans, et onko mulla kysymyksessä väärä harrastus, tai sopiiko mulla harrastukset yleensä ollenkaan tai jotain tämmöstä. Et kyl mä lähden niinkö siitä, et se täytyy olla elämän niinku rikkaus, eikä joku pakkomielle, tai joku pärjäämisen pakko tai joku tämmöne. En mä o antanu tilaa tämmösille asioille ollenkaa, että siihen asti ko se on tuntunu kivalta ja luontaiselta, niin kauan sitä tehdään, ja niin kauan sen kans seurustellaan, ja sillä selvä.

### 6.3 Maksiminosto

Arto Tiihonen on väitöskirjassaan ”Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä- ja urheilijoita?” (2002, 51-53) kirjoittanut elämän käännekohdista mm. urheilun näkökulmasta. Hän kuvaa elämänsä yhdeksi käännekohdaksi kesää 1988, jolloin hän koki ruumillaan jotain ainutlaatuista pyöräillessään Jyväskylä – Mikkeli-maantiellä 110 kilometrin viimeisiä rasittavia kilometrejä. Hänen sydämensä löi lujaa, hengitys oli nopeaa ja hikoilu kovaa, täydellinen uupumus oli lähellä. Hän palasi ajatuksissaan ajassa taaksepäin muistelemaan lapsuudessaan tekemäänsä hiihtoretkeä ja sitä, että tuntemukset olivat silloin aivan identtiset.

Tiihonen esittää, että hänelle tärkeät ruumiilliset kokemukset eivät ole mitä tahansa kokemuksia, sillä ne on siivilöity valtavasta määrästä kokemuksia ja ne kertovat hänelle hänestä itsestään paljon enemmän kuin jotkut toiset kokemukset. Hän toteaa, että kaikki tärkeät kokemukset eivät synny varhaislapsuudessa tai ainakaan niistä tietoisesti tuleminen ei ole iästä kiinni, vaan niiden tietoisesta ja/tai tiedostamattomasta merkityksellisyydestä. Tiihosen mielestä biologiaa ja ruumiillisia kokemuksia ei pidä vähätellä postmodernin yhteisöllisyyden ja minuuden rakentamisen yhteydessä. (emt. 64,69.)

Maksiminostossa saattaa tapahtua jotain vastaavaa mitä Tiihonen kuvaa mutta käännteisessä merkityksessä siinä mielessä, että suoritus on vain muutaman sekunnin pituinen, mikä ei kuitenkaan vähennä kokemuksen merkitystä. Suurin osa haastatelluista oli sitä mieltä, että maksiminosto edustaa täysin eri maailmaa kuin pidempi sarja, jopa niin, että painojen nosto muulla tapaa oli lähes eri laji. Erot pidempään sarjaan koettiin sekä fyysisesti että henkisesti.

Vaikka pitkät sarjat ovat fyysisesti raskaita, on taakka kuitenkin maksimissa sen verran isompi, että se koetaan raskaammaksi. Pitempi sarja esimerkiksi kahdeksan-kymmenen toistoa voidaan jättää kesken, ja vaikka se otettaisiin ns. loppuun saakka, niin aina saadaan muutama toisto. Maksimis- sa taas pitää saada se taakka ylös, koska siinä ei ole vaihtoehtoja. Henkisellä puolella koetaan vielä enemmän yhtäläisyyksiä. Maksiminoston koetaan vaativan ”enemmän päätä” ja keskittymistä, se on vaarallisempaa ja toisaalta se pitää vaan ns. uskaltaa tehdä. Ykkösnostot koetaan henkisesti ras- kaampina, koska niissä liikutaan ääri rajoilla.

Koska voimanostossa maksimi on ainoa asia, mikä lopulta merkitsee, kokivat nostajat myös saa- vansa enemmän ottamalla ns. ”ykkösiä”. Ensinnäkin maksimista näkee tuloksen ja voimatasot ja siitä saa paremman mielen, kuten eräs totesi, ja toinen oli samoilla linjoilla sanoessaan, että ”siitä tulee se voittajafiilis”. Ykköset tai lyhyemmät sarjat vaikuttavat joillakin jopa harjoittelumotivaati- oon:

H: Edustaako sinulle maksiminosto jotain ihan muuta kuin pidempi sarja ?

Jatkokysymys: onks se niinku ihan kaks eri maailmaa ?

V: On se, on se. Se on täysin ihan eri maailma. Nytko mä reenaan salil just näit, teen vähän pidempää sarjaa tällai ko ei oo mitään kisoa, ni jotenki se.

V: Mul ittel, et en mä tiä millai muut on vastannu, mul ittel o se, et nyt ko reenataa just pidempii sarjoi. Se tsemppaamine vaiks se pitäs ol iha sama, mut ko sä teet jotai kymppei ni jotenki sä et saa semmost niinko asennet siihe samanlaist. Sitko mää otan jotai ykkösiä tai kakkosiin ni sit on niinko täydet lasissa et tuo. Et se mul on se ero ihan täysi.

Asennoituminen niihin pitkii sarjoihi on ihan erilaine, ku et sä otat niit maksimeit. Mä en osaa oikeen asennoituu niihin pidempii sarjoihi et se on se. Et sit ko ne sarjat alkaa lyhenee siihe vitosee ja kolmosee, sit mul alkaa tuo jo olee treenis semmost asennet.

Yksi nostaja on täysin eri linjoilla:

H: Meneeks se niin pitkäl se homma et jos et sää ot ykkösiä ni sä et ymmär mitää täst hommast ?

V: Ei en mä ajattel. Kyl määki mielummi mää reena pienemmil ja pitempii sarjoi. Se on semmone et se on niinko se pitää sitä lihaskuntoo yllä mut kilpailuihi ni on pakko reenaat niit ykkösiä. Ja mä en tykkää ko otetaa raskait painoi tiäks sä, laitetaan niit ykkösiä.

H: Sä et tykkää ?

V: En mä en jollaki taval, ne tuntuu raskaalta. Se on raskaampaa ni joo.

H: Saaks sää henkisesti tai fyysisesti niist pitkist sarjoist ihan sama ?

V: En mä tiä sit pitkii mä vetele sit reenikaudel, mut sitko ko kilpailut lähenee sit lyhennetään vaa sit pikkuhiljaa. Aletaan ottamaan niinko niit ykkösiä. Ja pakko niit ottaa on ja. Ko mä ajattele ain et se ykköne, et onks siit mitää hyötyy. Kilpailus se vaan mitataan.

H: Saat siit reenist ihan yht paljon niil pitkil sarjoil ?

V: Juu saan kyllä joo. Se pakkaa mul se vikaki, et pakkaa vetää liian pitkää. Ko täytyis isontaa painoi ja ottaa vähän.



## 6.4 Kilpailu

Puolella haastatelluista kilpailu nousi esille omana teemanaan. Heille maksiminosto nousi erityisen tärkeäksi asiaksi. Kaikkia heitä yhdisti se, että he nostivat kilpailuissa enemmän kun harjoituksissa. Tämä sai aikaan osaltaan onnistumisen tunteita ja maksiminoston ihailua. Suggestioiminen ja mielikuvien käyttö ennen nostoa koettiin tärkeiksi. Myös Kinnunen (2001, 110-111) toteaa, että kehonrakentajat visualisoivat lämmittelyn aikana tulevaa harjoittelua. Tämän tutkielman haastateltavat kokivat kilpailuissa myös suuria tunteita, kuten eräs vanhempi nostaja totesi:

Mulle tulee tietty tunnetila kun mä oon kisoissa. Ja tota noin ni se on se mikä on kiehtonut vuosikymmenet. Ja tota se on antanut mulle niinko henkilökohtaisella tasolla ihan hirveesti. Et mä ihmettele ittekki aina sitä, että mistä tuli se voima taas että kun kisa on. Ja sen jälkeen kun on se tyhjä olo, ko se kisa on vedetty 100% läpi ni ihmettelen, et oonk mä ihan oikeesti tehny tuon tuloksen. On ne sit isoja tai pieniä jonkun muun mielestä, mut kuitenkin näin se mulla menee.

Joskus kilpaileminen koetaan jopa teatterina:

V: On näytelmää näytelmää, esiintymistä siel on showta esiintytää yleisölle jos on yleisö.

H: Kilpailuu tarkoitat ?

V: Kyllä. Kyl jos kilpailust puhutaa. Juu ei siit tuu yhtään mittää muute. Mää oon mielialaurheilija täysi, et joo.

V: Siin on kolme tuomarii sun täytyy kumminki keskittyä siihe, et sää pystyt suorittaa. Ja sit on vastuksen kylmä rauta, ja täytyy senki kans painii, siin on paljon monta tekijää. Siel täytyy ol keskittymiset kohdallas. Ja sitku kumminki pelleillää niitte rautojen kans (oma lisäys: viittaa kisoissa esiintymiseen) et täytyy viel nostaa ja hankki viel se voima sielt, ja siin on monta tekijää. Kyl se niinku aliarvostettu laji on voimanosto. Kun ei siit kaikki ei tiä sitä yksinkertaisesti, sitä täytyy melkee men kokeilee, kokee enne.

Vaikka edellä on maksiminoston ja kilpailun muodossa käsitelty nostajan henkilökohtaista identiteettiä, niin ne liittyvät myös nostajan sosiaaliseen identiteettiin. Michel Maffesoli (1995, 5,18,125) on puhunut tunneperäisestä yhteisöllisyydestä, jossa korostetaan yhteenkuuluvuuden tunnetta tässä ja nyt. Yhdessä kokemisen hurmion tunnusmerkkejä ovat kiihtynyt tunne ja normaalin rajojen rikominen. Kyse voi myös olla yhteisestä mielen liikutuksesta ja eräänlaisesta samalla aaltopituudella olemisesta. Tällaista yhteisöllisyyttä voidaan kokea erilaisten musiikin, urheilun ja matkailuun liittyvien ekstaattisten ilmiöiden kohdalla. Voimanostossa maksiminoston fyysinen ja etenkin henkinen rasittavuus (kuten edellä on esitetty) on asia, jonka nostajat tunneperäisesti jakavat. Tämä ilmenee kuntosalilla, kun maksiminostoja varmistellaan ja etenkin kilpailuissa, jossa sekä kilpailijat että yleisö ihailevat maksiminoston olemusta.

Kinnunen (2001, 18,235) tulkitsee kehonrakentajien yhteisöä myös Maffesolin termein. Hän toteaa, että kehonrakentajilla ruumiin pinnasta on tullut ”kuva”, joka yhdistää kehonrakentajia. Vaikka kehonrakennus onkin narsistista itseen keskittymistä, muodostuu se kuitenkin lopulta yhteisölliseksi tyyliksi. Kehonrakennuksessa oleva yhteisöllisyys saattaa kuitenkin olla vahvempaa, kuin voimanostossa. Kinnunen (emt. 90,95) mainitsee, että kehonrakennuksessa monet myöntävät dopingin käytön ja pitävät sitä itsestäänselvyytenä menestyksen saavuttamiseksi. Tämän lisäksi on Suomen kehonrakennusliitto ottanut sallivan kannan dopingin käyttöön irtisanoutumalla vuonna 1992 yleisestä testausjärjestelmästä. Näin ollen kehonrakentajat eivät keskuudessaan leimaa toisiaan dopingin käytön vuoksi kuten voimanoston piirissä tapahtuu.

## 6.5 Muu äärimmäisyys

Koska (kuten kappaleen 6 alussa todettiin) nostajan henkilökohtainen identiteetti sisältää myös psykologiset taipumukset, niin sitä voidaan nostajien luonnetta pintapuolisesti raapaisten myös selvittää. Alun perin halusin tiedustella haastateltavilta, kokivatko he olevansa äärimmäisiä jollakin muulla elämän alueella, tai oliko heillä sellaisia luonteenpiirteitä, jotka olivat yhtenäisiä voimanostajille.

Tasan puolet haastateltavista kokivat olevansa jollakin tapaa äärimmäisiä myös kuntosalin ulkopuolella. Jos voimanostoa ei olisi, niin jotkut nostajat myös kokivat, että jotain sellaista pitäisi saada tilalle, johon voisi keskittyä yhtä intensiivisesti. Yksi haastateltava oli myös pannut merkille, että jotkut vahviamieslajeja harrastavat kuuntelevat raskasta metallimusiikkia. Äärimmäisyys ilmeni ylenmääräisenä keskittymisenä johonkin asiaan, hiihtämällä satoja kilometrejä vuoden aikana tai lukemisella. Eräs haastateltava kommentoi:

H: Ilmeneekö äärimmäisyys jollakin muilla elämänalueilla kuin voimanostossa ?

V: Ei, ei ei en mä nyt ihan perfektionistikskaa heittäydy enkä sitä, mutta en kovin kauakskaa. Siinä mieles, että jos mä nyt ajattelen esim. lukuharrastustani mitä mä olen lukenut tuhansia kirjoja, ja muuta tämmöstä. Ja kirja on nokan alla suurin piirtein vapaa ajat mitä on kotona tossa noin muuta niin. Kai se joku luonteen piirrekin sitte semmonenki varmasti vois olla, että tota. Mutta emmä nyt sitä rasiitteena koe. Ja just tämmöset lukemiset ja muut, niin sehän kannattaa aina että tota.

Yhtä moni oli sitä mieltä, että voimanosto oli se ainoa äärimmäisyys ja että he mielellään myös haluavat asian olla niin. Eräs veteraaninostaja kommentoi:

Se on sillai et sit ko salilt lähdetään, niin sit palataan taas siihe arkeen, eli tehdään niit muita

töit, kotitöit ja. Sit ko. täst lähdetään niin mennään syömään, sit alkaa ne muut touhut kaikki tämmöset. Täsä saa sitä touhuu ihan tarpeeks tiäks sä, näis vapaa ajan touhuis ja kaikennäkosis ,et ei se ol niinko semmone.

## 7 SOSIAALINEN IDENTITEETTI

Tämä luku on jaettu kolmeen osaan. Kappaleessa 7.1 käsitellään sosiaalisen identiteetin muodostumisen vaiheita. Tajfelin sosiaalisen identiteetin teorian mukaan ihminen muodostaa identiteettinsä ryhmään kuulumisen perusteella. Tämä tapahtuu kategorioimalla ja samaistumalla sekä vertaamalla omaa ryhmäänsä muihin ryhmiin. Kappaleen lopussa, kohdassa sosiaalinen media, pohditaan miten nostaja muodostaa identiteettinsä peilaamalla. Analyysissä on käytetty Meadin teoriaa peilaamisesta. Peilaamista on käsitelty mm. mielikuvilla, vertailemalla itseään mm. levytankoon tai muihin nostajiin, niin kuntosalilla, kilpailussa kuin internetissä. Kappaleessa on myös tulkittu yhteisöllisyyttä Maffesolin teorian valossa. Kappale 7.2 käsittelee sitä, miten stigma muodostuu nostajan identiteetin osalta. Analyysissä on käytetty Goffmanin teoriaa stigmasta. Kappaleessa 7.3 tarkastellaan, mitä maskuliinisuus tarkoittaa nostajan identiteetin osalta. Analyysissä on käytetty Connelin teoriaa hegemonisesta maskuliinisuudesta.

### 7.1 Sosiaalisen identiteetin muodostumisen vaiheet

Tässä kappaleessa käsitellään sitä, miten sosiaalinen identiteetti muodostuu. Tajfelin mukaan sosiaalisen identiteetin käsitteeseen kuuluu kolme eri vaihetta jotka ovat: sosiaalinen kategoriointi, sosiaalinen samaistuminen ja sosiaalinen vertailu.

#### *Sosiaalinen kategoriointi*

Tajfelin mukaan henkilö määrittelee muiden kuuluvan joko ”meihin” tai ”heihin”. Tämä tapahtuu määrättyssä järjestyksessä kolmiportaisessa ”järjestelmässä”. Ensimmäinen vaihe on kategorisoiminen. Ihminen kategorioi asioita ja ihmisiä luodakseen järjestystä arkipäiväänsä ja toisaalta tietävänsä, mihin kategoriaan hän itse kuuluu. Ihminen pyrkii liittymään niihin ryhmiin, jotka edesauttavat hänen positiivista käsitystä itsestään. (Tajfel 1981, 47,254.)

Haastateltavat tietävät kuuluvansa voimanostaja-kategoriaan ja näin jakavansa tietynlaisia asioita, kuten maksimivoimaa, stigmaa ja maskuliinisuutta (käsitellään luvussa 6.3, 7.2 ja 7.3). Kuntosalin ulkopuolella haastateltavat eivät tavatessaan toisia nostajia koe, että he ovat nostajia, vaan ihmisiä, jotka harrastavat voimanostoa. Voidaan todeta, että nostajan identiteetti ei aktivoidu kuntosalin ulkopuolella ja Tajfeliä lainaten ns. sosiaalista samaistumista ei tapahdu. Kun ei olla kuntosalilla, niin haastateltavat kokevat nostajan kuuluvan moniin muihin hyvin yleisiin luokkiin, joista tavallisimpia

ovat haastateltavien mielestä ihminen, henkilö tai kaveri. Siviilissä nostajat nähdään ihmisinä, joilla on erinäisiä ominaisuuksia ja jotka ovat määrätynlaisia persoonia. Ainoastaan silloin kuin nostaja ei tuo itsestään mitään muuta esille kun voimanosto, tai jos hänellä ei koeta olevan muuta elämää, hänet voi erään haastateltavan mukaan nimetä pelkäksi voimanostajaksi.

### *Sosiaalinen samaistuminen*

Toisessa vaiheessa yksilö identifioituu ko. ryhmäänsä. Tässä vaiheessa hän yleensä omaksuu ko. ryhmän ominaisuudet ja alkaa käyttäytymään ryhmälleen tyypillisellä tavalla. Olennaista on se, miten paljon hän samaistuu omaan ryhmäänsä. (Tajfel 1981, 239.) Yleisesti voidaan todeta, että voimanostajat ovat sosiaalisia ja pyrkivät hakeutumaan toistensa seuraan. Nostajan sosiaalisen samaistumisen edellytykset alkavat osittain jo kuntosalin valinnalla. Kuntosali pitää valita niin, että siellä on levytankoja ja tarpeeksi painoja sekä mahdollisuus tehdä lajin edellyttämiä liikkeitä, lähinnä kyykyä, penkkiä ja maastanostoa. Leuanvetotanko ja häkki (paikka jossa voi tehdä omatoimisesti myös kyykyt ja penkit ilman varmistajia) koettiin myös hyväksi lisäksi. Kuten eräs haastateltava toteaa:

H: Onks sil merkityst onks salilla voimanostajii ?

V: No ei oikeestaa, mut se ny sattuu menee sillee, et jos se paikka sopii voimanostamiseen hyvin, ni sit siel saattaa ol aika paljo voimanostajii et.

Kaksi haastateltavaa kävi kahdella eri kuntosalilla, koska he kokivat, että kevyet harjoitukset voidaan tehdä yksin, mutta raskaammissa tarvitaan varmistajia. Kuntosali valittiin niin sanotusti tarpeen mukaan. Toisaalta kahdella eri kuntosalilla haettiin monipuolisuutta ja vaihtelua harjoitteluun. Yksi kokenut nostaja toteaa:

Esimerkiksi jos hakee jotai maksimi nostoi ni et sää esimerkiks voi men toisii paikkoihi, jos ei siel oo ketää. Et on varmistajii tämmöst kaikkee täytyy ain ajatel. Vähän tilanteen mukast hommaa. Mut siittäähän se tekee hienoo, et siin on just erilaisis paikois, ni erilaist toimitaaki ni. Ettei se ol sitä pelkkää junnaamista.

Suurin osa haastateltavista oli sitä mieltä, että on parasta harjoitella jonkun tutun harjoituskaverin kanssa. Jos varsinaisen harjoituskaverin saaminen ei ollut mahdollista, niin tärkeää oli, että kuntosalilla on samoin ajattelevia ihmisiä, joiden kanssa jakaa lajia ja ylläpitää positiivista ja kannustavaa voimanostohenkeä. Harjoituskaverin saaminen ei aina ollut mahdollista, koska monilla oli omat aikataulut ja joskus myös vuorotyöt häiritsevät yhteisten harjoitusaikojen löytymistä. Kaksi haastateltavaa oli sitä mieltä, että harjoituskaverilla ei sinänsä ollut mitään merkitystä. Toinen heistä har-

joitteli yksin (korostaen henkilökohtaisen voimanosto identiteetin rakentumista) ja toinen taas oli hyvin sosiaalinen, vaeltaen kuntosalilta toiselle tilanteen ja mielialan mukaan.

Puolet haastateltavista olivat tekemisissä muiden nostajien kanssa kuntosalin ulkopuolella, mutta vain kaksi heistä hyvin aktiivisesti ja laajemmissa yhteyksissä, tarkoittaen sitä, että heidän ystäväpiirinsä muodostui hyvin pitkälle kuntosalin piirissä harjoittelevista. Jokainen heistä korosti, että voimanosto ei ole se asia, jonka kautta ollaan tekemisissä, vaan laji on ainoastaan asia, jonka kautta he ovat tutustuneet toisiinsa. Yksi nostaja summasi hyvin muidenkin ajatukset:

Normaalia siviilielämää rinnastettavaa suurin piirtein että tavataan ihmisiä, seurustellaan ihmisten kanssa, tehdään omia mielikuvia ihmisistä ja katotaan ollaanko ystäviks sopivia keskenään, ei sen kummallisempaa. Ei siellä mitään etulyöntiasemaa oo tai sitte vastaavasti taas, että se aiheuttais jottai vieroksuntaa toisen ihmisen sama harrastus, että ei se näin mene.

Nostajan tullessa kuntosalille alkaa varsinainen samaistuminen muihin nostajiin ja identiteetti sekä aktivoituu että korostuu. (vrt. Tajfel 1981, 239.) Tajfel osoitti minimaalisten ryhmien kokeellaan, että sosiaalinen identiteetti syntyy jo pelkän ryhmäjaon ja ryhmien nimeämisen perusteella, ilman minkäänlaista aiempaa jäsenten keskinäistä tuttavuutta tai etujen yhdensuuntaisuutta. Tajfel esitti, että samalla kun ihmiset määrittelevät itsensä ryhmäjäsenyyksiensä avulla, he pyrkivät arvostettujen ryhmien jäseniksi saavuttaakseen myönteisen minäkäsityksen ja saadakseen samalla sisäryhmälleen (meille) etua tai paremmuutta vertailun kohteena oleviin ulkoryhmiin nähden (heihin). (Suominen, Pirttilä-Backman, Lahikainen & Ahokas 2013, 220-221.)

Kuntosalin kontekstissa vahvojen nostajien voidaan laskea edustavan arvostettua ryhmää. Puolet haastatelluista hakeutui kuntosalilla kaltaistensa joukkoon, riippumatta siitä, tunsivatko he nostajat entuudestaan tai ei. Nämä nostajat hakivat katseellaan samoin ajattelevia nostajia, jotka tekivät lajille ominaista harjoittelua. Yksi haastateltava kommentoi:

H: Miten valitset seurasi salilla ?

V: Kyl mää sielt kato semmose jonku vähä samanhenkise. Et kyl se tietysti näkee sit et onks se niinko fitnessurheilija, kehonrakentaja vai onks se tämmöne perusjuntti et se vetää maastavetoo, se ottaa penkki, se kyykkää. Kyl se on niinku se porukka mihin mennään jakamaan sitä penkkii tai kyykkypaikkaa. Tottakai se on selvä.

Eräs toinen haastateltava:

No vähä just sitä tällai ko reenailee voimanostoo, ni tietysti mä höpöttelsi siin ku menisi tuntemattomal salil, et puhelisi tämmösii, et treenaileeko joku voimanostoo. Et emmää niinku suoraa kysyis tällai, et jos olis ihan tuntematon paikka. Lähtisi vaik Tampereel johonki salil mä höpöttelisi siel vähä. Kattelisi vähä et kuka reenaas semmost niinku, sen tyyppisesti ja lyöttäytyisi niitte seuraan.

Ne, jotka eivät tietoisesti hakeutuneet toisten nostajien seuraan korostivat, että kuntosalilla tehdään henkilökohtaista työtä, tai sitten ryhmävalinnalla ei koettu olevan merkitystä ko. asiassa. Lisa Richardson (1991, 26) on pro gradu-tutkielmassaan todennut, että harjoittelukaverit yleensä valikoituvat omasta ryhmästä, mutta kovaa harjoittelevien kesken ei yleensä ole mitään hankauksia, vaikka puhtaat nostajat katsovat dopingia käyttäviä alaspäin.

Dopingilla ei näyttänyt olevan vaikutusta siihen, mihin ryhmään nostajat hakeutuivat kuntosalilla. Lähes jokainen oli sitä mieltä, että dopingia käyttäneiden kanssa voi harjoitella siinä missä muidenkin kuntosalilla olevien kanssa, jos he vain muuten ovat hyviä tyyppejä. Haastateltavat ajattelivat, että dopingin käyttö on henkilökohtainen valinta ja dopingia käyttäviin suhtauduttiin usein välinpitämättömästi niin kauan, kun he eivät osallistu testatun liiton kisoihin. Yksi nostaja kommentoi:

H: Onko dopingasenteilla vaikutusta siihen mihin ryhmään haluat kuulua ?

V: Eipä siin suurt ny kauheesti oo et. Emmää ehkä niitte kans sit koe mitään semmost yhtenäisyyttä. Et jos nyt siinä niitte kans voi jotai treenata niin miks ei. Tai jos ne antaa vinkkei eri ryhmään kuuluvat, niin kyl mää vinkkei vastaan ota. Moni mitä epäilee että on tälläsiä niin kyl niiltäki hyvii vinkkei on saanu, et ei siinä mitään.

H: Mut arvomaailma voi tietysti ol eri ?

V: Ni se, et ei oo sit semmost henkist yhtenäisyyttä

Dopingia käyttäneiden ryhmään ei kuitenkaan samaistuttu millään lailla, vaan kyse oli enemmänkin käytännön järjestelystä. On helpompaa mennä jakamaan esimerkiksi kyykkytankoa sellaisen nostajan kanssa, joka nostaa suurin piirtein samoja rautoja. Nostajat tarvitsevat myös usein varmistelua kun nostavat isoja painoja ja näin ollen turvallisemmin sitä saa nostajilta, jotka ymmärtävät, miten varmistus tehdään ja toisaalta ovat tarpeeksi vahvoja ko. tehtävään. (vrt. Kinnunen 2001, 64.) Se, että dopingilla ei ollut vaikutusta ryhmän valintaan, voidaan tulkita myös niin, että maksiminostoon liitetyt positiiviset seikat olivat tärkeämpiä ja sivuuttivat dopingiin liitetyt negatiiviset asiat.

Kinnunen (emt. 63-64) on mm. todennut, että kuntosaleilla on määrättyjä käyttäytymissääntöjä, joita nostajat noudattavat ja ko. sääntöjä ei kerrota, vaan ne opitaan ja sisäistetään tarkan havainnoinnin avulla. Soveltaen Kinnusen ajatusta voimanostajiin voidaan sanoa, jokaisen nostajan sopeuttavan harjoittelunsa niin, että kuntosalin järjestys säilyy. Haastateltavat kunnioittavat edellä mainittua järjestystä mm. niin, että eivät tehneet numeroa dopingia käyttävistä, sillä se vain vaikeuttaisi kuntosalin sosiaalista kanssakäymistä.

Se, että nostajat hyväksyivät dopingia käyttävien seuran, voidaan tulkita myös Tajfelin teorian valossa. Tajfel toteaa että jos ryhmäjäsensyys ei tue henkilön positiivista sosiaalista identiteettiä, pyrkii hän eroamaan ryhmästään. Ryhmästä voi olla vaikea irrottautua monesta eri syystä. Syyt voivat olla

objektiivisia, tai ryhmällä voi olla sellaisia arvoja, jotka ovat yksilölle tärkeitä hänen identiteettiinsä kannalta. Jos irrottautuminen ryhmästä ei ole mahdollista, voi yksilö myös hyväksyä tilanteen ja voimakkaan samaistumisen kautta, pyrkiä muuttamaan tilannetta toivottavaan suuntaan. (Tajfel 1981, 256.)

Voimanoston kontekstissa tämä tarkoittaa sitä, että nostajat hakeutuvat dopingista huolimatta toistensa seuraan, koska heillä on samat arvot, joka tässä tapauksessa on voima. Nostajan voi olla vaikea irrottautua ryhmästä, koska objektiiviset syyt kuten varmistajien saaminen hankaloituisi oleellisesti. Jos nostaja ei näin ollen pysty irrottautumaan ryhmästä, voi yksi keino siis olla voimanostohengen voimakas esiintuominen yli liittorajojen.

Koska piirit voimanostossa ovat pienet, niin yleensä muut nostajat tietävät, ketkä kilpailevat dopingtestatussa liitossa. Voidaan kuitenkin ajatella, että nostaja saattaa lähinnä ulkopuolisille (kuntosalilla käyville tai muille) tuoda esille sitä, että hän on testauksen piirissä eikä näin ollen sisäistä kaikkia niitä asioita, joita dopingia käyttävien ryhmä hyväksyy.

Voidaan todeta, että vaikka nostajat eivät kuntosalilla juuri valitse seuraansa, samaistuvat nostajat kokonaisvaltaisemmin puhtaisiin nostajiin, jotka siis ovat seurakavereita tai muita lajin piirissä olevia. Nämä edellä mainitut ryhmät vahvistavat positiivisesti nostajan sosiaalista identiteettiä, sillä siinä jaetaan voiman lisäksi myös tärkeitä arvoja, nimittäin puhdasta urheilua ja reilua meininkiä.

### *Sosiaalinen vertailu*

Kun henkilö on kategorioinut itsensä kuuluvaksi johonkin ryhmään ja samaistunut siihen, hänellä on taipumus tämän jälkeen vertailla omaa ryhmäänsä muihin ryhmiin. Vertailussa pyritään säilyttämään positiivinen kuva omasta ryhmästä ja syrjimään näin ollen muita ryhmiä. Muut ryhmät nähdään huonommassa valossa kuin ne ovat, ja oman ryhmän jäsenet halutaan nähdä enemmän samalaisina kuin ne todellisuudessa ovat. (Suominen, Pirttilä-Backman, Lahikainen & Ahokas 2013, 222-224.)

Haastatteluissa ei tullut suoranaisesti ilmi, että voimanostajat ryhmänä vertailisivat itseään muihin ryhmiin tai leimasivat muut ryhmät huonommaksi kuin ovatkaan. Ainoa asia, mikä nousi esille, oli se, että nostajat halusivat erottautua dopingia käyttävien ryhmästä. Nostajat nimesivät ne, jotka eivät harrasta voimanostoa, yleensä ryhmänä ulkopuolisiksi. Tällä yleensä viitattiin niihin ihmisiin, jotka eivät käy kuntosalilla. Vain kahdesti haastattelujen aikana ulkopuolisille annettiin kuitenkin



määritelmiä, kuten sohvaperuna tai henkilö, joka ei tee mitään. Ko. ulkopuolisten määritelmä oli siinä mielessä luonnollinen, koska ko. ryhmiltä koettiin tulevan kaikkein eniten negatiivista palautetta.

Muihin urheilulajeihin haastateltavat suhtautuivat positiivisesti, eivätkä nähneet niiden kilpailevan voimanoston kanssa, sillä he tulkitsivat asian niin, että jokainen harrastaa sitä, mikä itselle parhaiten sopii. Saattaa olla, että voimanostossa koettu maskuliinisuus on niin vahvaa, ettei ole syytä ryhmävertailuun, sillä haastateltavat kokevat, että voimanosto on se laji, joka vaatii eniten voimaa, mitä asiaa, lienee vaikea kiistää.

Se, että tässä tutkimuksessa ei sen enempää ilmennyt eroja ryhmien välillä, voi johtua kysymyksenasettelusta. Jos esimerkiksi olisi selvitetty dopingia laajemmalti, olisi eri ryhmien välille, kuten puhtaat/dopingia käyttävät tai ulkopuoliset ilmennyt luultavammin enemmän jännitteitä. Haastateltavat puhuivat yleensä hyvästä hengestä nostajien keskuudessa ja toisaalta siitä, että nostajiin suhtaudutaan yleensä huonommin vain lajin ulkopuolella (tosin pitää muistaa, että nostajien mielestä suuren yleisön silmissäkin mielipiteet usein jakaantuvat kahtia; ks. kappale 7.2 s. 52). Tämä hieman mustavalkoinen kuva hyvästä hengestä lajin sisällä on varmasti ainakin jonkin verran liioiteltu. Koska ulkopuoliset usein leimaavat nostajia, olisi ehkä kestävämpää ajatella, että lajin sisällä olisi huonompi henki.

### *Sosiaalinen media*

Haastateltavien mielestä internet ei ole voimanoston kannalta kovin merkityksellisessä roolissa. Noin puolelle nostajista se oli jonkinlainen tietolähde tai asia, jonka kanssa seurustellaan. Yhden nuoren nostajan käsitys internetistä oli täysin erilainen ja jo tämän takia on asiaa syytä käsitellä:

No ilman internetiä vois sanoa et määhän olisin lopettanu salil käymise varmaa ensimmäise vuoden jälkeen, ko ei olis tullu minkään näköst kehitystä. Koska niinko periaatteessa sielt tulee kaikki treeniohjeet, ruokavalio ja kaikki tollaset.

Haastateltavista lähinnä alle 30-vuotiaat käyttivät internetiä tietopankkina, josta haettiin tietoa ruokavaliosta ja harjoitteluohjelmista. Yhteyttä muihin nostajiin piti sosiaalisen median kautta vain kaksi nostajaa. Muiden nostajien seuraaminen muodostui tärkeimmäksi asiaksi internetiä ajatellen. Kilpailukavereiden tuloksia seurailtiin mm. voimanostoliiton sivuilta tai nostajien ylläpitämistä treeniblogeista tai katseltiin videoita kilpakumppaneista, silloin kun niitä oli saatavilla. Omaan kuntoa verrattiin osittain internetin välityksellä ja osittain se myös johti kovempaan harjoitteluun.

Videoiden katselu oli voimanostajan identiteetin muodostumisen kannalta tärkeässä, mutta ei ratkaisevassa asemassa. Videoiden voidaan ajatella voimistavan nostajien identiteettiä monella eri tavalla. Videoita katseltiin ensinnäkin opetusmielessä, kun haluttiin katsoa, miten eri nostajat teknisesti suorittivat nostoja.

Eräs nostaja toteaa:

Siel on niit satoja ja satoja tuhansii eri tekniikoit tyylei näkee niinko. Määki katon monesti jonkun kyykkyy ja mietin sitä, onks se tanko niskas vai onks se tuol. Painonnostos niskas ja voimanostos alempan. Katellu et ihan molemmil tavoil kyykätään, et sitä just. Et kyl se niinko hyvä on.

Edellä siteeratun nostajan kommentin nostotekniikoista voidaan ajatella vaikuttavan ko. nostajan henkilökohtaisen voimanostoidentiteetin rakentumiseen silloin, jos siitä otetaan mallia. Nostaja ottaa uuden tekniikan haltuun ja peilaa tätä muutettua ”itseänsä” ”minuutta” vasten. Nostajan minäkäsitys kyykyssä on muuttunut tai uusiutunut tavalla, jota hän itse ei ole voinut tietää ennen kuin ryhtyi tuumasta toimeen.

Jos kyykyssä tanko otetaan niskaan, niin nosto tapahtuu enemmän jaloilla ja jos tanko on alempana yläselän päällä, käy nosto enemmän selkään. Kyykyssä nostaja voi samaistua enemmän joko painonnostajaan, tai vastaavasti voimanostajaan. Voimanoston kontekstissa jalkakyykyyn selkävoittoi-  
sesti, tai leveällä jalka-asennolla suorittavia nostajia on jopa moitittu siitä, ettei heillä ole jaloissa voimaa. Henkilökohtainen identiteetti ei kuitenkaan muodostu videoiden perusteella ainakaan samaistumisen muodossa, jos videossa esiintyvä nostaja on liian voimakas suhteessa itseän. Tällöin kohde on liian kaukainen, koska vertailu tapahtuu yleensä niihin ihmisiin, jotka ovat tarpeeksi lähellä itseä. (vrt. ryhmien osalta Tajfel, 1981, 266.) Näin ollen SM-tason nostajat samaistuvat yleensä SM-tasoihin nostajiin eivätkä esimerkiksi MM-tason nostajiin.

Se, miten nostot tulisi suorittaa, on yksi puheenaihe ja itse asiassa filosofia lajin sisällä, jota ei siis perustella pelkällä tekniikalla. Aika ajoin maastanostosta alkaa keskustelu, että nosto pitäisi suorittaa jalat kapealla, koska se rasittaa enemmän selkää ja maastanosto on aina nähty lajina, joka testaa henkilön selkä- eikä jalkavoimia. (vrt. [www.voimaharjoittelu.fi](http://www.voimaharjoittelu.fi)) Maffesoli (1995, 123-124) puhuu ns. imaginaarisesta kuvasta, joka liittyy ihmisiä yhteen aivan kuten uskonto aikoinaan. Imaginaarisessa kuvassa voi siis kyse olla aidosta kuvasta, immateriaalisesta kuvasta tai mielikuvasta, jonka ympärillä ollaan yhteisyydessä. Maffesoli lainaa myös Durkheimiä siinä, että väittää kuvien, symbolien ja tunteiden muodostavan nyky-yhteiskunnassa ns. kollektiivisen tajunnan.

Internetistä katsellaan myös videoita maailman vahvimista voimanostajista. Voimanostajien internetistä katsomia videoita voi tulkita Maffesolin termein ns. imaginaarisena kuvana. Ko. videoita seurataan yli liittorajojen ja nämä videot vahvistavat maskuliinisuutta ja maksiminoston ihannointia. Kyse on samasta asiasta, josta jo edellä kirjoitin (katso kappale 6.4), mutta nyt on tunteen lisäksi kysymys myös liikkuvasta kuvasta.

Meadin (1967/1934, 127-128) mukaan henkilön identiteetti muodostuu läpi elämän vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Ihminen peilaa itseään muita vasten ja muodostaa näin kokonaiskuvaa sekä itsestä että muista. Henkilön käsitys itsestä eli ”minä muiden silmin” koostetaan osaksi omaa minäkäsitystä, jota vasten itseä arvioidaan ja omaa toimintaa ohjaillaan. Ihmiset ovat kuitenkin erilaisia siinä, kuinka paljon he tukeutuvat muiden arvioihin itsestään, ja kuinka paljon he taas toisaalta nojaavat omiin sisäisiin kriteereihin ja arvoihin. Toisin sanoen, jotkut ovat autonomisempia kuin muut koostaessaan omaa minäkäsitystään.

Voimanostossa identiteetin muodostuminen tapahtuu osittain pelaamisen kautta. Voidaankin todeta, että vaikka olisi kuinka vahva niin omasta vahvuudesta ei voi saada kokonaiskäsitystä, jos sitä ei verrata muihin. Kilpailevalle voimanostajalle pelaaminen kuntosalilla ei yleensä ole kovinkaan tarpeellista, sillä vertailu tapahtuu kilpailuissa. Kuntosalilla ollessaan reilu puolet haastateltavista vertaili lihaskuntoaan muihin kuntosalilla kävijöihin. Vertailua ei koettu rasitteeksi, vaan sillä asetettiin sekä muut että itse omalle paikalleen. Jotkut vertailivat omia tuloksiaan myös siksi, että halusivat kannustaa muita kuntosalilla kävijöitä kilpailuihin, jos he näkivät potentiaalisia ehdokkaita. Yksi koki vertailun kautta saavansa motivaatiota harjoitella kovempaa. Kaksi haastateltavaa korosti, että he eivät vertaile tuloksiaan kuntosalilla lainkaan, koska kyse on siitä, että tehdään sitä ns. omaa harjoittelua. Toinen heistä kommentoi:

En. En mää vertaa koska tuo mää ole itte alkanu reenaamaa ja käyny salil. Sitä reenataa ja sitä reenataa pienil painoil ja isoil painoil. Ja jokainen ottaa sen oman mitä tekee. Toiset kuntoilee ja toiset harrastaa voimanostoo. Joskus voi kattoo ko joku pieni kaveri vetää per....., et onpas siin ruutii. Ni sillai mut ei. Koska omaa hommaa sää teet, sitä omaa työtäs. Voi ol kevyt päivä et sää otat paljo vähemmä, ja jos sul on kova päivä niin sä lataat siihe enemmän. Et kumpi päivä sattuu kohdalle.

Meadiä lainaten voidaan tulkita niin, että ne, jotka eivät kuntosalilla peilaa kuntoaan muihin nostajiin, ovat itsenäisempiä ja näin ollen vähemmän riippuvaisia toisten asenteista muodostaessaan käsitystä itsestään nostajana. Toisaalta kuten edellä olevasta haastattelusta rivien välistä voi lukea, on kyse kohteliaisuudesta muita nostajia kohtaan, koska kaikki ovat joskus olleet aloittelijoita.

Meadin teoriassa käsitteet ”minä” ja ”itse” ovat ne osat, jotka muodostavat ko. henkilön itsetietoisuuden. ”Itse” on se osa minuutta, joka on muodostettu toisten ihmisten asenteista ko. henkilöä kohden. Organisoimalla ja tulkitsemalla tämän ”itsen” ja peilaamalla sitä ”minuutta” vasten syntyy henkilön itsetietoisuus. Yleensä tämä itsetietoisuus syntyy sosiaalisessa kanssakäymisessä toisten ihmisten kanssa, mutta peilata voi myös mielessään, tai tavaroita kohtaan. (Mead 1967/1934, 173-176,277-278.)

Tavaroita kohtaan ihminen voi peilata itseään esimerkiksi siten, miten hän suhteuttaa oman kehonsa verrattuna huoneessa oleviin huonekaluihin. Mead ottaa myös toisen esimerkin peilaamisesta laatikostoon, joka ei tahdo aueta. Tällöin henkilö joutuu käyttämään järkeään ja miettimään, miten laatikoston saisi auki. Pohtiessaan vaihtoehtoja hän joutuu luomaan skenaariota siitä, miten tämä laatikoston saisi auki. Henkilö tavallaan mielessään muodostaa laatikostosta ”itsen” ja peilaa sitä ”minuutta” vasten. Tällöin hän rakentaa itsetietoisuutta siitä, miten laatikoston voisi saada auki. (emt. 277-278,355-356.)

Meadia mukaillen nostaja voi peilata kuntosalilla itseään havainnoimaansa nostajaan. Katselemalla tankoa ja laskemalla, mitä siihen on lastattu, hän muodostaa ”itsen” käsittelee asian, organisoii sen mielessään ja peilaa tämän ”minuutta” vasten. Näin hänen voimanostajaidentiteettinsä muodostuu ja hän tietää, mitä hänen vahvuutensa edustaa sen sijaan, että tämä vahvuus leijuisi ilmassa ilman mitään kosketuspintaa. Nostaja voi peilata itseään myös suoraan tankoon. Silloin hän ei suoraan tiedä, kuinka vahva hän on suhteessa muihin, mutta havainnoimalla tankoa, hän joka tapauksessa koostaa tangosta ja levypainoista ”itsen” peilaa sitä ”minuutta” vasten ja muodostaa itsetietoisuuden nostajana.

Harjoittellessa kehitys ei tapahdu vain yrityksen ja erehdyksen kautta, vaan siinä tarvitaan ajattelua ja analyysitaitoa. Tämä liittyy nimenomaan palautumiseen ja tämä korostuu kun harjoitellaan puhtaasti. Nostaminen vaatii siis älyä, mutta jollei tätä ymmärrä, voi harjoittelu muodostua liian raskaaksi. Jotta lukijalle ei jäisi asiasta epäselvyyttä, annan esimerkin. Jos harjoittelen penkkiä torstaina ja teen lisäksi raskaita yläselkäharjoitteita, niin kyykky on raskasta seuraavan viikon maanantaina. Tämä johtuu siitä, että tekniikka kyykyssä ei pysy kasassa, koska yläselkä ei ole palautunut. Harjoitusohjelmaa laatiessa vaikeutena on siis ennen kaikkea se, että kaikki vaikuttaa kaikkeen. Nostaja joutuu tekemään paljon virheitä ennen kuin oppii, miten eri liikkeet eri päivinä tulee sijoittaa, jotta palautuminen on mahdollista ja loukkaantumisriski minimoidaan. Eli nostaja luo skenaarioita ja noudattamalla niitä muodostaa ”itsen”, jota peilaa kehoaan eli ”minuutta” vasten. Vaikka haastateltavani eivät mieltäneet peilausta kovin tärkeäksi, niin perustelen peilauksen tärkeyttä omiin

kokemuksiini, sillä nostajat puhuvat usein siitä, mitä muut nostavat ja määrittelevät itsensä myös suhteessa muiden tuloksiin.

Mead (1967/1934, 174,177) kuvaa sitä, että jopa kävellessä ihminen muodostaa ”itsen”, vaikkakin hänellä on joku käsitys siitä, miten hän jalkansa kävellessään asettaa. Joka tapauksessa tuo aiottu askel eroaa hieman hänen käsityksestään siitä, miten hän lopulta jalkansa asettaa. Tuleva tilanne on siis hänelle jollain tapaa uusi. Askel, jonka hän ottaa, on tavallaan hyppy tulevaisuuteen, ja se muodostaa hänen ”itsensä”, jota hän sitten peilaa ”minuun”. Mead painottaa, että ainoastaan toimimalla me olemme tietoisia itsestämme. Tästä poikkeuksena on kuitenkin ajattelu, sillä myös se voidaan nähdä toimintana. Kuten jo aiemmin mainittiin (ks. s. 36), käytti puolet nostajista mielikuvia ennen suoritusta. Mielikuva on tavallaan osa itseä, ja kun nostaja menee nostamaan, hän aloittaa toiminnan. Alkaessaan nostamaan hän peilaa tätä mielikuvaa ”itseä” ”minuutta” vasten ja muodostaa näin minäkäsityksen.

Meadin (emt. 355-356) mukaan peilaaminen ei ole mahdollista, jos henkilöllä ei ole etukäteen jotain käsitystä tai luotua teoriaa ko. asiasta. Tämä tarkoittaisi siis sitä, että jos henkilö ei tietäisi voimannostosta mitään, niin hän ei voisi myöskään peilata nostamia painoja ”itseän” kuntosalilla. Toisin sanoen hänellä ei olisi mitään ”voimannostominuutta”, jota vasten hän voi peilata. Mead ottaa esimerkin aloittelevasta tennispelaajasta ja väittää, että harjoittelu ei voi perustua peilaamiseen. Perusteluna on se, että pelaaja oppii ilman, että hän käsittää miten hän oppii. Oppiminen tapahtuu yrityksen ja erehdyksen kautta. Hän on sellaisessa tilanteessa, jossa ei ole koskaan aikaisemmin ollut. Näin ollen hän ei ole voinut kehittää mitään teoriaa itsellensä siitä, mitä tenniksen pelaaminen on. Tenniksen pelaaminen ei siis ole peilausta, mutta aikaisemmin mainittu laatikoston avaaminen on.

Tässä kohtaa teoriaa Mead erehtyy ja/tai sitten teoria on osittain vanhentunut. Ensinnäkin voidaan todeta, että esimerkki on huonosti valittu ja vertailu tapausten kesken on ontuvaa. Toiseksi tenniksen pelaaminen on huomattavasti monimutkaisempaa kuin laatikoston avaaminen. Kolmanneksi ei voida olettaa, ettei aloittelevalla tennispelaajalla (tai lähes millään aloittelijalla) ole mitään käsitystä tenniksen pelaamisesta. Yksilö voi muodostaa ennakkokäsityksen tenniksen pelaamisesta katsomalla valokuvia, seuraamalla lajia katsomosta, televisiosta tai katsomalla videoita internetistä. Näin aloittelija ei itse asiassa olekaan aloittelija, siis siinä mielessä kuin Mead aloittelijan määrittelee. Aloittelijalla voi siis olla joku mielikuva tenniksen pelaamisesta jo etukäteen. Jos ihmisellä on joku mielikuva, niin hän asettaa sen tennistä pelatessaan eteensä. Peilaaminen tapahtuu samalla tavalla kuin aiemmin jo mainittiin nostajan valmistautuessa suoritukseensa.

## 7.2 Stigma identiteetin osalta

Luvussa 6 ja kappaleessa 7.1 käytiin läpi sitä, miten nostajan identiteetti muodostuu henkilökohtaisella ja sosiaalisella tasolla. Tässä luvussa annetaan vastaus tutkimuskysymykseen, mitä stigma merkitsee identiteetin osalta. Stigmaa käsitellään kolmessa osiossa jotka ovat: voimanostajien keskinäinen suhtautuminen, haastateltavien suhtautuminen muihin nostajiin ja ulkopuolisten suhtautuminen.

Muinaisessa kreikassa stigmatisoidut henkilöt polttomerkittiin ja heitä piti vältellä julkisilla paikoilla. Nykypäivänä termiä ei käytetä yleensä ulkoisiin merkkeihin liittyen, vaan leimaaminen tapahtuu esimerkiksi esitiedon avulla. (Goffman 2011/1963, 9.) Voimanostoa ajatellen leimaaminen voi tapahtua esitiedon (tieto siitä, että olet voimanostaja tai mikä on ollut paras tuloksesi kisoissa), ulkoisten merkkien tai käyttäytymisen perusteella.

Lisa Richardson (1991, 4,10,27,30) on pro gradu-tutkielmassaan tehnyt kuuden viikon ajan havainnoivaa tutkimusta eräällä kuntosalilla Yhdysvalloissa, Santa Cruzissa, Kaliforniassa. Hän on tutkinut kovaa harjoittelevia nostajia, niin puhtaita kuin dopingia käyttäviä. Hän toteaa dopingia käyttävillä seuraavia merkkejä: megareksia, tila jossa nostaja kokee olevansa pienen kokoinen, vaikka hän omaisi valtavasti lihaksia. Tätä tilaa nostaja paikkaa käyttämällä yhä enemmän kiellettyjä aineita. Tämän lisäksi dopingia käyttävät saavat raivokohtauksia kuntosalilla, ja ovat ylimielisiä. Dopingia käyttävät nostajat pitävät kuntosalia omana valtakuntanaan, ja suhtautuvat tavallisiin kuntoilijoihin vastenmielisesti. Fyysisiä dopingin merkkejä ovat mm. pöhöttyneet kasvot (riippuen aineista) ja suuret kehonpainon vaihtelut. Richardson pani merkille, että steroideja käyttävät nostajat omaavat myös ns. leveän kävelytyylin, mikä tosin osin selittyy äärimmäisellä lihaksikkuudella. Puhtaat nostajat saattavat myös kävellä samalla tapaa, mutta dopingia käyttävät erottuvat puhtaista nostajista nimenomaan rehvasitelevalla olemuksellaan.

### *Voimanostajien keskinäinen suhtautuminen*

Nostajat olivat yleensä sitä mieltä, että muut nostajat suhtautuvat hyvin toisiin nostajiin ja yhteishenki on hyvä ja kannustava sekä kuntosalilla että kilpailuissa. Tosin nuoremmat tai lajin parissa vähemmän aikaa viettäneet kokivat suhtautumisen hieman positiivisempänä. Samoin veteraanisarjoissa suhtautuminen koettiin myönteisemmäksi, koska kilpailu ei ole ihan yhtä totista kuin nuorena, ja siihen osattiin suhtautua terveemmin. Eräs haastateltava ilmaisee asian näin:

Minust ainaki tuntuu et taputetaa selkää ja kannustetaa. Se tuli niinko yllätyksen sillo ko tuo aloin tähä tiäks sä. Ja näis veteraaneis ko kaikki on vanhoi äijii tääl näi pitkin ja poikin kato ni. Kaikki niinko tiäks sää ni kannustaa. Ja tuollaki ne pyysi mua Lopellaki, ne vanhat äijät, et lähtee vaan mailmal vaan kilpailuihi tiäks sä et. Et ne kannustaa et. Et kyl mua kaikki, on se sit ollu pahin kilpakumppani tai eri sarjalaine, mut kumminki et. Ei tää kumminkaa meijä elämätyö oo, vaan se on harrastus ja sit katotaa mitä tulee. Se tulee niinko ulkopuolelt ne negatiiviset.

Aina suhtautumisesta ei voi olla ihan varma:

No mitä ny itte on seurannu noit kisois ollu mukan kattomas, ni kyl se mun mielest on ihan semmost niinku, et tuetaan toisii ja kannustetaan toisii mut. Tosiaan en tied ihan tarkkaa et mimmmost se ihan oikeesti on mut. Mut mitä täs salillaki on ollu ni kyl se ihan semmost. Ja semmost et tota tsempataa

Päinvastaista mieltä oli eräs yli 20 vuotta lajissa kilpaillut. Haastateltu viittaa voimanostossa oleviin eri liittoihin, joissa vain yksi liitto on dopingin testauksen alainen ja muut eivät:

V: Kyl siel kyräilyy o, kyl siel kyräilyy on voimanostos o. On siin kato, tää siin on tää dopinghomma. Sehä se o mut eihä ne sit. Tietysti ne saa nykyää ol niis omis kisois ni ei se niin paha enää o. Mä luulen et ne käy niis enemmän misä ei o liiton kisat tai nää kato. Mä luulen et se on kans yks syy, et on muuttunu koko touhu.

H: Ei oo mitään testeit ?

V: Ne on siel sit, ja toiset on siel toises liitos.

H: Mut niitte kesken on tällast kyräilyy ?

V: Joo, voi olla et siin.

H: Tää on niinku etu nää testaamattomat liitot, et jos joku halua käyttää, niin ei tuu sit tähä liittoon ?

V: On, on on. Se siin onki. Se on iso etu.

Testaamattomissa liitoissa kilpailevat nostajat ovat Goffmanin termien (vrt. Goffman 2011/1963, 12) häväisty, sillä he olettavat että muut leimaavat heidät dopingia käyttäviksi. Tämän luulon he perustavat siihen, että kun heidän ryhmässään ei tehdä testejä, niin kaikki käyttäjät hakeutuvat heidän liittoonsa. Ulkopuolisten, mutta myös muiden nostajien (testatun liiton piirissä) mielestä he ovat dopingia käyttäviä. Puhtaat nostajat, jotka hakeutuvat tällaisten testaamattomien liittojen piiriin, leimautuvat taas siitä syystä, että he ovat tekemisissä potentiaalisten käyttäjien kanssa (emt. 56). Sinänsä asetelma on aika erikoinen, sillä nämä testaamattomissa liitoissa olevat eivät voi ikinä jäädä kiinni, koska testejä ei ole käytössä, mutta toisaalta samasta syystä he eivät voi myöskään todistaa olevansa puhtaita.

### *Haastateltavien suhtautuminen muihin nostajiin*

Nostajat pyrkivät suhtautumaan positiivisesti kilpailijoihinsa. Itse ei yleensä pyritä leimaamaan muita nostajia, mutta leimaamista tapahtuu tästä huolimatta. Syy tähän lienee se, että lajilla on huono maine. Nostajilla on lisäksi yleistä tietoa toisten tuloksista, jotka näkyvät Suomen voimanostoliiton sivuilta ja niitä yleensä myös seurataan tiiviisti. Tulosten liian nopea kehittyminen lienee yksi leimaamisen yleisempiä perusteita. Pidempään lajissa olleilla on myös kokemusta nostajien dopingkärystä sekä tarinoista ja kaupunkilegendoista, joita lajin piirissä silloin tällöin kiertää. Tämän lisäksi nostajat tietävät dopingin aiheuttamat, niin fyysiset kuin psyykkisetkin merkit ja nämä usein näkyvät ulospäin. Goffman (2013/1963, 56) toteaa, että ulkoiset stigman merkit voivat joskus johtaa aiheettomaan leimaamiseen. Näin voi tapahtua myös, kun joku nostaja leimaa toisen nostajan, toisaalta kokeneet nostajat harvemmin erehtyvät, sillä he osaavat yhdistellä eri merkkejä. (kuten käyttäytymisen, fyysiset merkit ja tulosten nopean kehittymisen). Lisa Richardson (1991, 39) toteaa myös, että harjaantunut silmä näkee dopingin aiheuttamat merkit, vaikka tällaista kokemukseen perustuvaa tuntemusta on vaikea jakaa.

Nostajat ainakin olettavat tietävänsä, ketkä ovat Goffmania lainaten polttomerkittyjä. Annetaan yhden nuoren nostajan puhua:

Kyl tuo ni tää on kyl tosi. Kyl määki pyri sillai olemaan aika lail semmone suurimmaks osaks semmone tuo noi ni suhtautuu hyvi. Mut sit tietenki jos sä huomaat joku kaveri, kato kehitty jostain huippukunnost viel viiskyt kiloo yht äkkii niin. Kyl mun täytyy sanoo et kyl siin vähä tulee välil semmone mieleen, et hei. Mun täytyy sanoo, vaik tuo just itte tos puhu, et kui paljo se niinku ittee harmittaa, et kun tällai ittee luullaa. Kyl ittel välil tulee et.

Toinen kokenut nostaja toteaa:

Jos joku ihminen on kerinny aikuisikään ja mä nään jotain tämmöstä mikä nyt näkyy ihan selvästi suurinpiirtein ihmisen käyttäytymiseen ulkonäköön myöten. Se näkyy suurinpiirtein nää käyttäytyjät. Turha niitten on kertoo mitään tarinoita. Sen verran asiantuntijaks täsä on tullu vuosikymmenten aikana, että tota. Mut en mä ketään kriminalisoimaan ruppee sillä perusteella, ei se siihen anna lupaa. Mutta se on sääliä ja surullista.

Eräs nuori haastateltava kommentoi:

Siin vaihees kumminki ku nostaa vähä enemmän painoi, ni on sen verra kokemust täst lajist, et näkee päältä päi, ketä käyttää ja ketä ei. Et sitä ei tartte sen enempää niinku pohtii ja väitellä mut. Jos joku tulee 180 senttine jäbä painaa 100kg ja rasvat on jotai viiden prosentien luokkaa, ni en tiä onks siin kenellekkää hirvee epäselvää et.



### *Ulkopuolisten suhtautuminen*

Ulkopuolisten harjoittama leimaaminen on nostajien mielestä asia, joka lopulta leimaa nostajan tai voimanostoa lajina ja juuri tätä leimaamista käsiteltiin haastatteluissa selvästi laajimmin. Lajin huono maine lienee yleisin syy leimaamiseen. Maine perustuu lajissa vuosien saatossa tapahtuneisiin dopingkäryihin. Tämän perusteella ihmiset ovat muodostaneet ennakkoluuloja.

Ennakkoluuloisuuden ytimenä on stereotypisointi ja se on keskeinen ilmiö eri ryhmien välillä. Ennakkoluulot eivät yleensä ole helposti muutettavissa, edes silloin kun ryhmän sijasta puhutaan yksilöstä, sillä niitä pitää yllä voimakas tunnelataus. (Suominen, Pirttilä-Backman, Lahikainen & Ahokas 2013, 226- 227.)

Dopingin lisäksi tavallisimpia ennakkoluuloja on se, että lajilla aiheutetaan urheiluvamma. Koska ulkopuolisilla ei yleensä ole sisäpiiritietoa ja voimanostaja ei ulkoiselta habitukseltaan (vrt. kehonrakentaja) välttämättä näytä voimanostajalta, tapahtuu leimaaminen ennakkoluulon perusteella tai sitten, kun asia tulee julki. Yleisesti haastateltavat ajattelivat, että leimaaminen jakaa mielipiteet kahtia.

Eräs haastateltava näki leimaamisen seuraavasti:

V: Taitaa men fifty fifty. Toiset kannustaa ja tiäks sää just tähä näi ja tällai kaikkee mut. Sit on niitä ko taas tieksää ni ensimmäiseks huutaa, et tuo noi käytetään aineita ja toiseks et siel loukkaa ittes. Ne on ne kaks mist tulee niinko koko aja. Kui nii isoil älä revi, menee rikki.

H: Onks ne jokki määrättyt ihmiset tai jossai määrättyis tilanteis ko tulee esiin nää negatiiviset

V: Yleensä ne ketä ei harrasta, ei ne harrast muut ko sohval maate. Jos sattuu viel et saa jotai tuloksii aikaseks, niit ärsyttää se viel enemmänä.

H: Se enemmänä nostetaa ni se enemmänä leimataan ?

V: Enemmän leimataan

Eräs toinen nostaja kommentoi:

V: No ehkä just se mikä onki huono maine voimanostos. Just tää tullu paljo näit käryjä, ni se on varmaan semmone näit doping tapauksii. Et se on semmone mikä ihmiset, et heti jos alkaa harrastaa voimanostoo ni leimataan, et jaaha sä käytät dopingii. Ensinki jos nostat jotai paljo rautaa ni sit heti ollaa, et toi käyttää jotai aineit. Et se on niinku varmaa semmone negatiivine.

H: Haittaaks se niinku sua, se tämmöne ?

V: En mää, en mä sitä mieti. Ihmiset ajatelkoot mitä ajattelee.

Haastateltavista ainoa naisnostaja koki, että ulkopuolisten leimaamisen lisäksi ihmiset ihmettelivät, miksi hän ylipäättään harrastaa voimanostoa. Tämän lisäksi ihmisillä oli sellaisia ennakkoluuloja, että naisnostajan pitäisi näyttää isolta ja että pienet nostajat eivät siten voi nostaa juuri mitään.

Kehonrakennuksessa leimaamista koetaan myös dopingin osalta, mutta painotus on hieman erilainen. Kinnunen (2001, 90) toteaa, että etenkin amerikkalaiset, mutta yhä enemmän myös suomalaiset kilpakehonrakentajat myöntävät avoimesti, että kilpakehonrakennukseen kuuluvat anaboliset steroidit. Lähes jokainen haastateltava painotti sitä, että heitä loukkaa se, että ulkopuoliset antavat lääkkeille liian ison merkityksen kehonrakennuksessa. Kehonrakentajien mukaan ihmiset saattavat siis kuvitella, että lihakset on hankittu pelkästään steroideja syömällä.

Kehonrakentajia leimataan steroidien käytön lisäksi usein narsisteiksi. Tämän lisäksi heidän lihaksiaan ei ole hankittu urheilusuoritusta varten, joten ne nähdään epäkäytännöllisinä. Mieskehonrakentajat saatetaan myös nähdä feminiinisinä itsensä esittelijöinä tai tyhminä ihmisinä, jotka eivät omaa mitään muuta kuin isot lihakset. Lisäksi yleinen käsitys kehonrakentajista on ollut, että heillä ei ole oikeasti voimaa, vaan heillä on ns. ilmapallolihakset. (emt. 72-73,87-89,93-94.)

Tässä tutkielmassa ei tullut esille muita ennakkoluuloja kuin jo mainitut doping tai, että voimanostolla hankitaan helposti urheiluvamma, kuten vaurioitunut selkä. Yhden nostajan kohdalla tuli esille se, että voimanostajia joskus leimataan tyhmiksi. Kuten eräs nuori nostaja toteaa:

Tää oli viel niitte jatkoje jälkee kello oli jotai, olisko ollu neljä josai grilli ulkopuolel. Tää rupee selittää, et häntä jotenki häiritsee se, et mä näytä milt mä näytä ja hän on sellane mikä ny olikaa läski, tai semmone ja se jotenki. Mä en muist mitä sanaa se käytti. Hänel tuli jotenki epävarma olo, ja sit sit hän jatko tätä sillee, et se sano siin vieres oleval tytöl, et mun mielest on kuitenkin tärkeempää, et on niinku persoonallisuuta ja sellast älyä, ko tommone niinku voima ja tommone.

Se, että tyhmyys ei tullut esille kuin yhden haastateltavan kohdalla, saattaa johtua siitä, että asiaa ei erikseen kysytty. Luultavimmin on kuitenkin kysymys siitä, että lihasten hankkimiseen suhtaudutaan myönteisemmin vuonna 2015 kuin vuonna 2001, jolloin Kinnusen väitöskirja ”pyhistä bodareista” ilmestyi. Suomen Kuntoliikuntaliiton (2010, 6) mukaan kuntosaliharrastajien määrä on kaksinkertaistunut vuodesta 2002 määrän ollessa yli 700.000 vuonna 2010. Näin radikaali kuntosaliharrastajien määrän lisääntyminen vaikuttaa varmasti siihen, että lihasten ja järjen voidaan ajatella olevan yhden ja saman ihmisen ominaisuuksia. Toisaalta tänä päivänä omaan ulkonäköönsä keskittymistä ei pidetä pahana, päinvastoin.

Seuraavaksi on tarkoitus analysoida sitä, miksi ulkopuoliset leimaavat voimanostajia. Tässä on tarkoitus laajentaa analyysiä sen ulkopuolelle, mitä jo on todettu. Tiihosen (2002, 255,267-268) mukaan urheilu edustaa tänä päivänäkin hypermaskuliinisuutta. Oikea miehisuus on siis lähes sama kuin oikea urheilullisuus, karua mutta totta. Muutoksiakin tähän asetelmaan on näkyvissä, mutta ne eivät ole kovin vahvasti vielä esillä ja muodostavat lähinnä poikkeuksen vallitsevan hegemonisen

maskuliinisuuden periaatteessa. Urheilu on toimintaa, jossa tehdään tuloksia. Suoritus näyttäytyy terveytenä ja hyvänä suorituskyynä, myös urheilun ulkopuolella. Terve, hyväkuntoinen ruumis selviytyy työelämän tehtävistä ja vapaa-ajan haasteista paremmin johtuen urheilulla hankitun suorituskyvyn paranemisesta.

Robert Connell (2008, 83,91) toteaa, että ideat, jotka yrittävät muuttaa maskuliinisuuden olemusta, ovat turhia, sillä käsitys, että mies ei voi muuttua, elää vahvana. Massakulttuuri ylläpitää näkemystä todellisesta mieheydestä. Oikea miehisuus kumpuaa nimenomaan miesten ruumiista. Mieheys on näin ollen jotain, mikä on miehen sisällä. Vaikka maskuliinisuudesta ja sukupuolesta on monia eri teorioita, niin biologinen määrittely sukupuolelle elää vahvana näkemyksenä, sillä sitä pidetään aidoimpana.

Voimanostajat edustavat hypermaskuliinisuutta mitä parhaimmassa määrin, heidän vahvistavat tätä biologisin perustein tapahtuvaa sukupuolijakaumaa. Ulkopuolisille tämä voima voi olla liian iso asia käsiteltäväksi, jos he näkevät sukupuolet perinteisesti fyysisesti heikkoina naisina ja vahvoina miehinä. Jos leimaajalla ei tämän lisäksi ole muuta määritelmää maskuliinisuudelle kuin voima, niin asetelma on valmis. Voimanostajan vahvuus lokeroi täten muut miehet naismaisemmiksi ja tällöin on helpompi leimata nostajia dopingin käyttäjiksi, jotta oma mieheys säilyisi koskemattomana. Ulkopuolisten ahdistusta saattaa lisätä myös se, jos voimanostaja on iso ja lihaksikas. Kun ulkopuolinen (leimaaja) kohtaa nostajan joissakin sosiaalisissa tilanteissa, muistuttaa hän olemuksellaan koko ajan fyysisestä ylivoimasta. Näin ollen ulkopuolinen joutuu jälleen lokeroimaan itsensä fyysisesti heikommaksi osapuoleksi, mutta tämä ei häiritse muita kuin maskuliinisuuden voimaan samaistavia miehiä.

Goffmanin (2013/1963, 40-41) mukaan stigmaa kantavilla on samanlaisia kokemuksia ja he oppivat sopeutumaan tilanteeseensa, kun he kamppailevat sopeutumisongelmansa kanssa. Kyse on ns. sosiaalisesta prosessista, jonka aikana leimautuneet oppivat omaksumaan valtaväestön käsityksen itsestään. Haastateltavat suhtautuivat leimaamiseen osittain välinpitämättömästi, tai ajattelivat, että he eivät voi vaikuttaa siihen, mitä ennakkoluuloja ihmisillä heistä on.

H: Onks tää doping joku riesa tai millä tavalla sä ajattelet ?

V: No mä oon jotenki se sillai. Mä oon siihen jotenki jo sillai kasvanu sillai tuo et emmää enää siit sillai välit. Mää tosiaan oon menny tän seitsemän vuot aika lail salin ehdoil, et ei paljoo mitää muut oo ollu et. Et se on silti sääli, et sääli et, mut tuo kyl kai se ihan ymmärrettävää silti on. Et kyllähän doping varmaa voimanostos ollu kautta aikain. Mut mä oon kyl sen niinku, mä en siit niinku oikeastaa välit enää sillai yhtään. Et kyl on moni aika suoraanki sanonu mielipiteeni minust. Jotenki se ei enää sillai. Emmää oo ottanu siit niinko

mitään mieleni pahoittaisin tai mitään.

Onko seuraavan nostajan kommentti sopeutumista vai tyytyväisyyttä, se ei liene ihan selvää:

H: Tuleeks tää doping esii millai sun mielest ?

V: No mult ei ainakaa hirvee usein kysyt, et käytänks mä jotai. Mut sit välil salilla on kyl pari tyyppii kysyny. Ja sillee aika huvittavaa omast mielest.

H: Haittaaks se suo jotenki ?

V: Se ehkä tavallaa niinku kannustaa. Et ku jos niinku näyttää siltä ja tulokset on sitä luokkaa, et joku voi luul et sä käytät steroidei ni se on periaattees. Siit tulee hyvä mieli tavallaa.

### 7.3 Maskuliinisuus identiteetin osalta

Connellin (2008/1995, 115-117) mukaan on olemassa ns. hegemoninen maskuliinisuus, joka on miehisyyden ideaalityyppi. Hegemoninen maskuliinisuus puolustaa patriarkaattia, jossa miehet dominoivat naisia. Se, miten ko. maskuliinisuus ilmenee, vaihtelee vallitsevan kulttuurin ja ajan mukaan, ja mitkä tahansa ryhmät voivat kyseenalaistaa ja koetella ko. järjestelmää. Tästä huolimatta ko. maskuliinisuus on ns. ”yleisesti hyväksyttyä”.

Hegemonista maskuliinisuutta edustavat vain harvat ihmiset, lähinnä ne, jotka ovat yhteiskunnan huipulla mm. sotilaalliset ja valtiolliset virkamiehet sekä elinkeinoelämän huipulla olevat. Myös näyttelijät, tai elokuvissa esiintyvät fantasiahahmot voivat edustaa hegemonista maskuliinisuutta. Kaikki muut maskuliinisuudet ja feminiinisyydet ovat alisteisia hegemoniselle maskuliinisuudelle. Homoseksuaalit ovat hegemonisen järjestelmän pohjalla mutta myös naiselliset tai epämiehekkäät heteroseksuaalit kuuluvat alistettujen ryhmään. Kunnianloukkaukset, kuten mammanpoika, arkajalka, pelkuri ja dorka, ovat vain osa pitkästä listasta. (emt.)

Vaikka suurin osa miehistä ei täytä hegemonisen maskuliinisuuden määritelmää, hyötyvät he kuitenkin ko. maskuliinisuuden dominoivasta positioista patriarkalisessa järjestyksessä. Connellin mukaan nämä miehet saavat ns. osallista maskuliinisuutta. Vaikka miehet pyrkisivätkin olemaan naisten kanssa tasa-arvoisia he ylläpitävät silti osallisella maskuliinisuudellaan sukupuolijärjestystä. (emt.)

Voimanostajat saavat ”osallista maskuliinisuutta” vahvistamalla kehoaan ja toisaalta voimistavat ja ylläpitävät patriarkaalista järjestelmää jakamalla naiset ja miehet perinteisesti fyysisiin ominaisuuksiin perustuen. Voimanoston voidaan myös ajatella kompensoivan jotain henkilön feminiinistä puolta ja ilman ko. harrastusta henkilö joutuisi mahdollisesti alisteisempaan asemaan. (vrt. emt.116-117.)

## *Vahvuus*

Kinnusen (2001, 91,196) haastatteleminen kehonrakentajien mukaan jokainen mies ottaisi lihakset välittömästi, jos voisi. Kaksi haastateltavaa esitti, että maailmassa ei ole ainuttakaan miestä, joka ei jossain vaiheessa olisi haaveillut atleettivartalosta. Lisäksi haastateltavat olivat vakuuttuneita siitä, että jokainen mies haluaa olla lihaksikas vähintään voiman takia.

Kaikki haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että on parempi olla vahva kuin heikko. Ko. asiaa ei epäilty, vaan sitä pidettiin itsestäänselvyytenä. Näyttää helpottavan muuta elämää, kun fyysiset työt sujuvat paremmin, puhutaan sitten tavaroiden siirtämisestä, lumenluonnista tai puunhakkuusta. Tämän ohessa voiman koettiin tuovan kontrollia omaan kehoon sekä tietoa siitä, missä omat rajat ovat. Kontrolli koettiin omien rajojen tiedostamisen lisäksi myös niin, että tunnetaan omat lihakset, missä ne ovat ja miten ne asettuvat suhteessa muuhun kehoon.

Haastateltavat ilmensivät vahvuutta yleensä vastakkainasettelulla verrattuna siihen, että olisivat heikkoja. Tästä heillä oli kokemusta siinä mielessä, että he olivat joskus aloittaneet kuntosalilla tai sitten loukkaantumisten myötä, jolloin on oltava harjoittelematta tai nostettava vain pieniä painoja. Vahvuus koettiin vain ihmisen yhtenä ominaisuutena, ja moni toi esille sen, että voima ei anna lupaa mihinkään erityiseen kuntosalin ulkopuolella, kuten maskuliinisuuden ylenmääräiseen esille tuomiseen esimerkiksi leveällä kävelytyylillä tai hartiat korvissa esiintymisellä.

Yksi haastateltava totesi lyhyesti:

Emmää mitenkää sitä tuo julki. Enkä mä koe, että mä olisin jotenki muute sit parempi

Toinen haastateltava halusi avata asiaa kokonaisvaltaisemmin:

H: Miltä tuntuu olla vahva ?

V: Että on fyysisesti hyvinvoiva ja jaksava ja tota vaikka siel olis sitte sitä maksimivoimaakin, niin ei mulle siitä mitää haittaa ole. Eikä oo tullu sellast mielikuvaa, että et se olis mun persoonallisuutta rikkonu millään lailla. Ne väitteet ja tämmöset mielikuvat tietysti mitä ihmiset luovat, niin ne voi olla ihan toista, mutta tosiasia on varmasti se että kaikille se kelpaa varmaan tämmönenkin piirre. Mä en todellakaan ole profiloitunu enkä aio profiloitua voimanostajaks niinku henkilönä, jol olis tämmöne yks ominaisuus. Jos mulla ei oo muuta ominaisuutta, niin mä en olis tämmösee haastattelu edes suostunu.

Haastatellun ainoa naisnostaja koki saavansa harjoittelemisesta saman hyödyn kuin miehet, mutta ei Connellia lainaten omannut osallista maskuliinisuutta, vaan oli pikemminkin lokeroitu muihin feminiinisyyden alisteisiin muotoihin. Tosin voimanostajana nainen ei usein ole kovin lihaksikas, eikä

näin ole uhka hegemoniselle maskuliinisuudelle ainakaan ulkoisesti, mutta tuloksellisesti kyllä, sillä he nostavat usein enemmän kuin ne miehet jotka eivät käy kuntosalilla.

### *Itsevarmuus*

Lisa Ekström (2008, 22-23) on kandidaatin tutkielmassaan lihaksikkaan ruumiin vaikutuksesta identiteettiin todennut, että tulosten kehittyessä kuntosalilla haastateltavien itseluottamus kohosi myös samaa tahtia. Itseluottamus myös väheni, jos tulokset putosivat. Haastateltavat kuvasivat, että he tuntuivat itsensä voimattomiksi ja kokivat häviävänsä, jos lihakset surkastuisivat. Eräs haastateltava kuvasi, että jos hän olisi joutunut teho-osastolle ja hänen painonsa olisi pudonnut 20 kiloa, hän olisi menettänyt osan hänen identiteettiään sillä keho oli tärkeä osa häntä.

Kinnunen (2001, 226,229) toteaa, että eräiden psykologisten tutkimusten mukaan kuntosaliharrastuksen eteneminen ja ruumiin ulkomuodon muuttuminen on muuttanut minäkuvaa myönteisemmäksi. Kinnusen haastattelemista kehonrakentajista neljä viidestä oli kokenut kuntosalilla käymisen parantavan itsetuntoa. Itsetunto ei kehonrakentajien mukaan oikeastaan voi olla hyvä ilman lihaksia, ainakaan fyysisessä mielessä. Tässä tutkielmassa edellä mainittu asia ei tullut haastatteluissa esille.

Tämän tutkielman haastateltavat eivät kokeneet itseluottamuksen tai itsetunnon paranevan, mutta harjoittelu vaikutti kuitenkin positiivisesti nostajan itsevarmuuteen. Vaikka itsevarmuus ja itseluottamus ovatkin eri asioita, voidaan olettaa, että kysymällä nostajilta itseluottamuksesta vastaukset olisivat olleet samansuuntaisia, kuin itsevarmuutta kysyttäessä. Myös keskittymisen koettiin yleisellä tasolla paranevan lajin myötä. Itsevarmuus oli kuitenkin asia, jonka koettiin ainakin osittain laskevan, jos voimat hupenivat, tosin tästä ei oltu yhtä mieltä. Joskus itsevarmuus ilmeni myös turvallisuuden tunteena, kuten eräs nuori haastateltava toteaa:

Sit esimerkiks harvemmin tulee mitää tappeluit sillee esimerkiks yökerhoissa. Niit ei oo montaa ihmist ketkä lähtee isomman kimppuun. Et ko itte ei tuu hirveesti alotettuu mitää koskaan, kun en oo sellane, aika rauhass saa olla. Verrattun sit kaverii, ketä saa aika usei turpaas yökerhos.

Myös Kinnunen (vrt. 2001, 194) on todennut, että jotkut kehonrakentajat kokevat kuntosalilla hankitun voiman suojaavaan mahdolliselta väkivallalta. Yllä oleva lainaus voidaan myös tulkita niin, että miesruumin esittämä voima toimii vallan välineenä nimenomaan miesten kesken (vrt. emt. 196).

Itsevarmuus koettiin myös hyvin henkilökohtaisesti:

H: Kui laajaa tää itsevarmuus niinko salin ulkopuolel on, vaikuttaaks se ?

V: On se, on se. Kyl se antaa semmose tiäks sä, kyl se sen verran tekkee tiäks sä, et sä pystyt olemaa oma ittes, niinko et. Kyl se siihe niinko heijastuu et. Et on sitä, mä en tiä tekeekö se voima sen, vaan sit tiäks sä tämmöse. Ja sit kumminki, et antaa kyl sit semmost tietynlaist rauhallisuutta.

Se, että itsevarmuus jokaisen haastateltavan mielestä nousi harjoittelutulosten myötä, mutta ei kuitenkaan kaikkien mielestä laskenut (kun pidettiin taukoa kuntosalilta), voi tuntua hieman ristiriitaiselta. Ko. asiaan oli kuitenkin monia selityksiä. Kahden haastateltavan mielestä voimanostolla saavutettu itsevarmuus on nuorelle, henkisesti kypsyttömälle ihmiselle eri asia kuin vanhemmalle, sillä varttuneemmalla on elämässä paljon muitakin asioita eikä nostaminen näin ollen ole kovin isossa roolissa itsevarmuutta ajatellen.

Toinen selitys itsevarmuuden pysyvyydelle oli myös se, että useimmilla nostajilla ei ollut kokemusta harjoittelutauoista, jotka pisimmilläänkin olivat vain kolme viikkoa vuodessa. Luonnollisin selitys sille, että taukoja ei pidetä on se, että nostajat nauttivat liikunnasta ja saavat siitä enemmän kuin harrastus vaatii. Toisaalta voidaan ajatella myös niin, että laji vahvistaa itsevarmuutta (maskuliinisuuden ohella) sillä tavalla, että sen voimistavasta vaikutuksesta ei haluta luopua.

Kaksi haastateltavaa pitivät kesällä hyvinkin pitkiä taukoja harjoittelemisesta, koska se oli heidän mielestään aikaa, jolloin liikutaan luonnossa ja nautitaan muusta liikunnasta ja mökkeilystä. Itsevarmuuteen näin pitkä tauko ei ko. haastateltavien mukaan vaikuttanut lainkaan, vaan tauko oli vapaaehtoinen valinta, joka sopi heidän elämänryhtiinsä.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä tutkielmassa on käsitelty voimanostoa identiteetin, maskuliinisuuden ja stigman teorioiden näkökulmasta. Identiteetti on monimutkainen käsite ja sen takia se on selvyuden vuoksi jaettu henkilökohtaiseen ja sosiaaliseen identiteettiin. Ko. jako on lopulta määräytynyt materiaalista käsin. Olen kokenut, että materiaali on suorastaan pakottanut siihen. Tajfelin mukaan sosiaalisen identiteetin jako on keinotekoinen, mutta vaatii tällaisen erittelyn, jotta asiaa voisi ylipäänsä analysoida.

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat olleet:

1. Miten voimanostajan identiteetti rakentuu
2. Mitä stigma ja maskuliinisuus merkitsevät identiteetin osalta.
3. Jakavatko voimanostajat yhteisen ymmärryksen lajista.

### *Miten voimanostajan identiteetti rakentuu*

Voimanostajan identiteetti koostuu sekä henkilökohtaisesta että sosiaalisesta identiteetistä. Voimanostajan henkilökohtaista identiteettiä on tarkasteltu Shillingin ruumiin konstruktion käsitteellä. Ko. identiteetti muodostetaan harjoittelemalla isoilla painoilla, oikealla ruokavaliolla sekä levolla. Identiteetti voidaan muodostaa harjoittelemalla pelkästään kyykkyä, penkkiä ja maastanostoa. Harjoittelu voi tapahtua missä tahansa, jossa on tarvittavaa välineistöä. Usein kuitenkin käytetään myös muita lajille sopivia liikkeitä, kuten leuanvetoa tai muita lajinomaisia liikkeitä, jotka ovat erilaisia variaatioita ko. pääliikkeistä. Kuntosalilla olevia laitteita voimanostaja ei yleensä kaipaa. Nostajien mielestä kyse ei kuitenkaan ole voimanostosta, jos liikkeitä ei ainakaan aika ajoin ja kilpailun lähetessä (ja tietysti kilpailuissa) suoriteta maksimikuormalla. Henkilökohtainen identiteetti ei näytä vaativan kovin tarkkaa ruokavalion suunnittelua, tai kovin radikaalia luopumista sosiaalisista suhteista. Muusta liikunnasta tai tekemisestä sen sijaan nostajat joutuvat usein luopumaan ennen kaikkea siksi, että laji on niin vaativa eikä muutoin aikaa jää riittävään palautumiseen.

Koska monet haastateltavat harjoittelevat progressiivisesti lisäämällä kuormaa ja vähentämällä sarjapituuksia voidaan osittain tulkita niin, että identiteetti myös luodaan ajallisesti täydemmäksi kilpailun lähetessä. Koska tänä päivänä voimanostossa kuitenkin on monenlaisia harjoittelufilosofioita, ei voida yleistää, että voimanostajan henkilökohtainen identiteetti ainakaan fyysisesti rakennettaisiin ajassa. Esimerkiksi westside barbell-harjoittelufilosofiassa harjoitellaan maksimiliikkeiden



eri variaatioita joka viikko ympäri vuoden. Näin ollen ko. metodologia noudattavat ovat valmiita kilpailuun 2-3 viikon varoitusaikalla, verrattuna normaaliin 2-3 kuukauden valmisteluun. (www.voimaharjoittelu.fi)

Henkilökohtaista identiteettiä luoden nostaja joutuu siis luopumaan monista asioista, jotta identiteetin rakentaminen olisi mahdollista. Joka miehen ja naisen vapaata arkifilosofiaa soveltaen voidaan kuitenkin kysyä, mitä lopulta on luopuminen ja siitä seuraava kontrollointi. Itsekontrolli on käsite joka mielletään ainakin tavallisten ihmisten mielestä jotenkin itseä rajoittavana tekijänä, johon liitetään ikäviä ja ahdistavia tunteita.

Kaikki ne valinnat, jotka tehdään tietoisesti, ovat kontrollointia ja muut tiedostamattomat valinnat taas eivät ole. Jos siis nyt nostajat vapaasta tahdostaan valitsevat, että syövät terveellisesti, käyvät kuntosalilla, luopuvat muusta heidän mielestään turhalta ja mielenkiinnottomasta tekemisestä, niin he siis kontrolloivat itseään. Harva tulee ehkä ajatelleeksi sitä, että myös epäterveellisissä elämäntavoissa löytyy samoja kaavamaisuuksia kuin urheilijoiden kontrolloidussa arjessa. Tavallisten ihmisten kaavamaisuuksia ei yleensä aseteta tarkkailun alle, koska ne näyttävät vapaaehtoisina valintoina, joihin ei vaadita ponnisteluja.

Nostajan sosiaalinen identiteetti muodostetaan peilaamalla, ryhmään kuuluvuudella ja maksiminoston tunneperäisellä ymmärryksellä. Näitä asioita on tarkasteltu Meadin ja Tajfelin sekä Maffesolin teorioilla. Peilaaminen identiteetin muodostuksessa ei tullut esille kuin noin puolella nostajista. Peilauksen tärkeimpänä muotona on siis se, miten nostajat vertaavat itseään muihin nostajiin joko kuntosalilla, kilpailuissa tai internetissä. Näin he muodostavat käsityksen omasta vahvuudesta. Peilausta voidaan myös ajatella mielikuvien käytöllä niin kuin kappaleessa (ks. 7.1) peilaamisesta on esitetty. Kuitenkin jopa ruokavaliota (ks. 6.1) ja etenkin harjoittelua ja sen suunnittelua (ks. 6.2) voidaan ajatella peilaamisena. Haastateltavat ovat voimanostoa harrastaessaan joutuneet kokeilemaan hieman erilaisia ruokavaliota ja analysoimaan (peilaamaan), mikä tuo parhaan tuloksen.

Dopingilla ei vaikuttanut olevan mitään merkitystä sille, mihin ryhmään nostajat kuntosalilla hakeutuvat. Ryhmävalintaan vaikuttaa ainoastaan se, että nähdään kuka harjoittelee lajissa käytettäviä liikkeitä mahdollisimman isoilla painoilla. Ko. käyttäytyminen voidaan selittää lähinnä käytännön syillä kuten sillä, että voimanostajat tarvitsevat harjoittelun varmistajiksi sellaisia, jotka tietävät miten varmistaminen tapahtuu ja toisaalta ovat tarpeeksi vahvoja varmistajiksi. Myös kuntosalin epävirallisia käyttäytymissääntöjä pitää noudattaa ja yksi niistä on se, että sosiaalinen kanssakäyminen on mahdollisimman sujuvaa. Nostajat eivät myöskään tahdo turhaan luoda mitään kuppikuntia, sillä ne vaan vaikeuttavat elämistä kuntosalilla. Saattaa olla niin, että takanapäin puhutaan pahaa

nostajista, mutta kuntosali on näyttämö, jossa omat roolit pitää esittää tarkoituksenmukaisella tavalla. Kuntosali voidaan nähdä vertauskuvallisesti vaikka työpaikkana, jossa on elettävä ja tehtävä töitä. Työkavereitaan ei voi valita ja heidän kanssa pitää vaan elää, niin hyvässä kuin pahassa. Itse asiassa kaksi nostajaa kuvaa voimanoston harrastamista juuri työntekona, joten vertaus ei ole ihan ontuva.

### *Mitä stigma ja maskuliinisuus merkitsevät identiteetin osalta*

Stigma ja maskuliinisuus yhdistävät jokaista tässä tutkielmassa olevaa voimanostajaa. Stigma ja maskuliinisuus ovat asioita, jotka seuraavat nostajaa myös kuntosalin ulkopuolelle. Tosin pitää myös todeta, että voima on asia, jonka nostajat myöntävätkin seuraavan kuntosalin ulkopuolelle ja siitä he kokevat olevan hyötyä monissa fyysisissä töissä, joita silloin tällöin myös kuntosalin ulkopuolella pitää suorittaa. Voima on kuitenkin asia, jota ei tuoda esille, vaan se on ominaisuus, joka on ihmisen sisällä käytettävissä tarpeen niin vaatiessa. Kaikki haastateltavat myös uskovat, että ihminen haluaa olla vahva. Vahvuus nähdään kuitenkin yhtenä ihmisen ominaisuutena, joka on hyvänä lisänä ihmisen identiteetin muodostuksessa, ei siis mikään itsetarkoitus sinänsä. Maskuliinisuudesta seuraa myös itsevarmuuden kohoamista, mikä on yhteistä jokaiselle haastateltavalle ja se näyttää jollakin kaavalla seuraavan lineaarisesti myös voiman kehittymisen kanssa. Itsevarmuus on fyysisen voiman ohella myös asia, joka manifestoituu muihin nostajan identiteetteihin ja seuraa henkilöä kuntosalin ulkopuolelle.

Sellaista päätelmää, että itsevarmuus laskisi harjoittelutaukojen myötä, ei voida myöskään vetää, sillä niin eri tavalla nostajat tämän asian kokivat. Itsevarmuus saattaisi kuitenkin laskea, jos tauko olisi hyvinkin pitkä (esimerkiksi vuoden mittainen), sillä silloin lihakset ja sitä kautta myös voimat pienenisivät oleellisesti. Toisaalta pitää muistaa, että ihmisellä on ns. lihasmuisti ja saavutetut tulokset saadaan hyvin nopeasti takaisin, kuten eräs nostaja toteaa:

Ja se (oma lisäys: tauko) kun ei näytä edes kuntoa pudottavan. Jos on vuosikymmenten työtaustalla urheilussa, niin tota se on käsittämättömän vähä ko siin, esim. siinä pitemmänkään tauon aikana.

Yksi mielenkiintoisimmista asioista lienee kuitenkin se, miten paljon stigma pilaa lajista yleisesti saatua maskuliinisuutta. Haastateltavien mukaan näyttää olevan kysymys jonkinnäköisestä kasvuprosessista. Stigmaa voisi kuvainnollisesti verrata ankeaan lapsuuteen, joka seuraa mukana mutta jonka kanssa on vain tultava toimeen. Välillä se muistuttaa itsestään tai aktivoituu määrätynlaisissa

sosiaalisissa tilanteissa, mutta se voidaan sivuuttaa ja sen kanssa pystytään elämään. Ryhmään kuuluu saatetaan Tajfeliä mukailleen vahvistaa liioittelemalla nostajien kesken esiintyvää hyvää henkeä, jota stigma kuitenkin osittain pilaa, sillä kukaan ei loppujen lopuksi voi olla varma toisen nostajan puhtaudesta. Positiivista on se, että stigma ei pilaa lajista saatua itsevarmuutta, tai fyysisiä ominaisuuksia (miten voisikaan) nämä kun vaikuttavat nostajan itsetuntoa kohottavasti. Lajista saatava hyöty näyttää kuitenkin kumoavan stigman negatiiviset vaikutukset, sillä jos asia ei olisi näin, niin lajissa ei jaksettaisi pysyä yhtä kauan kuin moni haastateltu on pysynyt.

Mielenkiintoista on se, että identiteetti sekä eletään että koetaan pelkästään kuntosalilla, se ei aktiivoidu kuntosalin ulkopuolella millään tavalla. Haastateltavat painottavat tätä asiaa useasti eri yhteyksissä. Nostajat eivät kuntosalin ulkopuolella esitä olevansa nostajia, eivätkä koe muitakaan nostajia nostajiksi vaan kategoriointi tapahtuu aivan muilla perusteilla, joista tavallisin lienee ihminen, persoona, henkilö tai ystävä. Nostajat kokevat, että identiteetti ns. jää kuntosalille, kuten eräs nostaja hyvin kuvaa:

Salilla siellähän ollaan eletään salin ehdoilla ko ollaan salilla, ja tota noi sit ko siel pannaan siviilivaatteet päälle, niin sit muututaan siviili-henkilöks.

Onkin hyvin mielenkiintoista, miksi nostajat kokevat näin. Yksi syy nostajan roolin piilossa pitämiin saattaa kuitenkin olla stigma. Nostajat eivät viitsi tuoda itseään turhaan esille tai provosoida ulkopuolisia, sillä se saattaa heidät vain entistä huonompaan valoon ja alttiiksi yhä lisääntyvälle leimaamiselle. (vrt. Goffman 2011/1963, 111.) Identiteetti aktivoituukin kuntosalin ulkopuolella ainoastaan silloin, kun ulkopuoliset leimaavat nostajia, koska ko. leimaamista ei tapahdu kuntosalin ovien sisäpuolella ainakaan julkisesti, korkeintaan kuiskaten pukuhuoneen perällä.

#### *Jakavatko voimanostajat yhteisen ymmärryksen lajista*

Voimanosto on rankka laji eikä siinä yleensä pystytä kilpailemaan kuin muutama kerta vuodessa, jotta ylipäättään pysytään fyysisesti vahingoittumattomana ja voidaan harjoitella ja palautua kunnolla. Internetin ja etenkin videoiden katseleminen näyttää vahvistavan sekä nostajan henkilökohtaista että sosiaalista identiteettiä. Katsomalla videota yhä uudelleen, voidaan ihaila maksiminoston olemusta ja saavuttaa kliimaksi yhä uudelleen ja uudelleen. Vaikka internetillä ei näytä olevan nostajien mielestä kovin merkityksellistä roolia, voidaan senkin ajatella vahvistuvan tulevaisuudessa. Tästä näyttääkin olevan viitteitä juuri nuorten nostajien kohdalla.

Videoiden katselu voidaan myös nähdä (kuten kilpailu) suurten tunteiden jakopaikkana ja se vahvistaa uskoa siihen, että voima on autuaaksi tekevä asia. Tieto siitä, että muutkin nostajat näitä videoita katsovat, vahvistaa uskoa voiman täydellisyydestä. Maksiminosto toimii lopulta nostajia yhdistävänä tekijänä ja tätä tunneperäistä jakamista harrastetaan kuntosalilla ja kilpailuissa, jossa kaiken lisäksi yleisökin yhtyy tähän lähes pyhään maksiminoston ihailuun.

Voimanostajan identiteetti muodostuu sekä sosiaalisesti että henkilökohtaisesti. Se, mikä osa identiteetistä on painottunut, riippuu henkilöstä. Vaikka nämä identiteetin osat muodostuvat itsenäisesti, ovat ne riippuvaisia toisistaan muodostaessaan nostajan minäkuvan. Maskuliinisuus ja stigma sekä maksiminoston tunneperäinen ymmärtäminen ovat ne asiat, jotka ovat yhtenäisiä jokaiselle nostajalle. Identiteetti aktivoituu ainoastaan kuntosalilla ja kuntosali on lopultakin paikkana kuin kirkko, jossa palvotaan jumalan sijaan voimaa. Voima on lopulta kuin uskonto, siihen luotetaan ja sen ehdoilla eletään niin kuntosalin ulkopuolella kuin kuntosalillakin. Voiman olemusta ei epäillä, joten uskoa ei tarvitse harjoittaa kuntosalin ulkopuolella vaan ainoastaan kuntosalilla, jossa myös on tarpeellinen välineistö sen toteuttamiseen.

## 9 POHDINTA

Tätä opinnäytetyötä tehdessä kolme asiaa yllätti minut täysin. Ensimmäinen oli se, että identiteetti jää kuntosalille siinä mielessä, että sitä ei tuoda millään lailla esille ns. siviilissä. Toinen, vaikkakin jälkeinpäin hyvin yksinkertainen asia, oli maksiminoston yhteinen ymmärrys. Olin aina jotenkin mieltänyt voimanoston piirissä olevan yhteisön varsin löyhäksi. Tähän vaikutti varmasti myös se, että olen itse ollut oman tien kulkija, myös voimanostossa. Kolmanneksi huomasin, että itselläni on hyvin paljon ennakkoluuloja nostajia kohtaan. Haastatteluita tehdessäni huomasin, että ainakin tämän tutkielman haastateltavat ovat yllättävän tasapainoisia ihmisiä. Tajfel (1981,149.) toteaa, että on olemassa tutkimustuloksia siitä, että ihminen muodostaa käsityksensä vähemmistöistä negatiivisten ääriesimerkkien varaan. Näin ollen nostajat, jotka käyttäytyvät huonosti kuntosalilla tai muualla, jäävät paremmin mieleen ja leimaavat koko lajia. Vaikka siis joudun korjaamaan käsityksiäni voimanostajista, niin syytän osittain muistiani, joka toimii edellä mainitulla tavalla.

Joudun omalta kohdaltani hyvin pitkälle allekirjoittamaan tämän tutkielman tuloksia. Maskuliinisuus, stigma ja maksiminoston tunneperäinen ymmärrys ovat asioita jotka sisältyvät myös minun voimanostoidentiteettiin. Syksyllä 2014 minulle sattui loukkaantuminen, ja jouduin harjoittelemaan pienillä painoilla. Tämän takia jouduin myös leikkaukseen. Jouduin pitämään taukoa kuntosalilta noin 3kk, joka oli pisin tauko yli 20 vuoteen. Sekä henkinen että fyysinen vointini oli jotenkin erilainen. En kokenut olevani vähempää itsevarmempi, mutta kun palasin kuntosalille tuntui itsevarmuus kuitenkin lisääntyvän. Itsevarmuuden lisääntyminen näyttää omalta, kuten osittain tämänkin tutkielman valossa lisääntyvän lineaarisesti voiman lisääntymisen kanssa. Kaikkien näiden vuosien aikana en ole ikinä tavannut kuntosalilla ketään, jonka itsetunto ei lisääntyisi lihasten ja voiman kasvaessa. Tämän takia olen yhä vakuuttuneempi siitä, että ihmisen fysiikalla on oma paikkansa niin itsetunnon kuin minäkuvan muodostuksessa.

Tämän tutkielman tuloksia voidaan kritisoida sillä, että olen sisäpiiriläinen, enkä näin ollen osaa ottaa tarpeeksi etäisyyttä haastateltaviin. Haastateltavat ovat myöskin valikoituneet osittain oman tuntumani perusteella, mitä voidaan pitää sekä vahvuutena että heikkoutena. Pidän ko. asiaa kuitenkin vahvuutena siinä mielessä, että monissa kohdissa jotkut nostajat poikkeavat yleisestä mielipiteestä. Tätä erilaisuutta ei olisi saatu esille ilman ”oikeanlaisia” haastateltavia. Nämä poikkeukset tulivat hyvin esille maksiminostoon suhtautumisessa sekä itsekontrollissa ja osittain peilauksessa. Myös Kinnunen (2001, 39.) on todennut, että tutkimusaiheeseen sisälle pääseminen täysin kuntosalin sosiaalisen maailman ulkopuolella olevalle olisi huomattavasti vaikeampaa.

Osa tämän tutkielman kilpailijoista on osallistunut yleisen sarjan, nuorten sekä veteraanien SM-kilpailuihin. Jos olisi tutkittu maailman huipulla olevia nostajia, olisi identiteetti mitä luultavimmin korostunut myös kuntosalin ulkopuolella. Tämä saattaisi selittyä sillä, että elämän muut alueet joutuvat yhä tarkemman kontrollin alaiseksi, jotta palautuminen ja harjoittelu olisi ylipäättänsä mahdollista. Muut ihmiset näkevät myös huippu-urheilijat useasti vain urheilijoina, mikä varmasti vaikuttaa omaan minäkäsitykseen. Doping on myös asia, joka saattaa laukaista identiteetin kuntosalin ulkopuolella, sillä se muuttaa henkilöä sekä fyysisesti että henkisesti.

Tämä tutkielma on vain osittain vastannut siihen, miksi voimanostoa harrastetaan. Voimanostossa koettu maskuliinisuus ja siitä seuraava itsevarmuus ovat kuitenkin niin vahvoja, että asiassa täytyy olla joku viehätys. Voima koettuna ominaisuutena näyttää jollain tavalla jopa koukuttavan nostajia. Siihen muodostuu riippuvuus, jota ei kuitenkaan tarvitse hoitaa menemällä terapiaan. Maskuliinisuus, stigma ja itsevarmuus tulivat tässä selvityksessä vahvasti esiin jokaisen haastateltavan kohdalla. Lisäksi näille päätelmille löytyi itsevarmuutta lukuun ottamatta tukea aikaisemmasta tutkimuksesta. Itsevarmuus ja itsetunto eivät ole samoja asioita, mutta jos olisi kysytty itsevarmuuden sijaan itsetunnosta, olisivat vastaukset luultavimmin olleet samansuuntaisia kuin itsevarmuutta kysyttäessä. Näin ollen nämä ominaisuudet ovat mielestäni sellaisia, joita voi yleistää koskemaan suurinta osaa voimanostajista.

Jo se, että voimanostoa ei ole tutkittu tarpeeksi on riittävä syy jatkotutkimuksiin. Olisi mielenkiintoista myös verrata lajia muihinkin lajeihin kuin kehonrakennukseen, joka on tässä tutkielmassa ollut tärkein vertailukohde. Vertailua pitäisi tehdä muihin äärimmäisiin lajeihin. Voisi kuvitella, että identiteetti muodostuu samantyyppisellä tavalla myös painonnostossa tai kuulantyönnössä. Molemmista edellä mainituissa tarvitaan nopeusvoiman lisäksi maksimaalista voimaa, ja toisaalta suoritus kestää vain pienen hetken. Voimanostoa voisi verrata myös eräisiin kestävyyslajeihin kuten maratoniin, triathloniin tai vuorikiipeilyyn, joita on myös pidetty perinteisesti äärimmäisinä. Mielenkiintoinen kysymys on esimerkiksi, onko itsetunnon tai itsevarmuuden rakentumisessa eroja eri lajien kesken ja onko voimanostossa koettu maskuliinisuus jotenkin erityisen vahvaa.

Voimanosto on lopulta vain yksi maskuliinisuuden ilmentymä. Päästääkseen osalliseksi maskuliinisuudesta, pitää nostajan kuitenkin rakentaa identiteettinsä. Tämä maskuliinisuus toimii yhtenä mielenkiintoisuuden ilmentymänä hegemonisen maskuliinisuuden kentällä. Kysymys on osittain myös erottautumisesta muihin ihmisiin nähden. Kysymys ei ole siis vain kilpailusta, vaan myös siitä, että nostaja haluaa olla fyysisesti jotain muuta kuin tavanomainen. Voidaan ajatella, että mittavan työuran luominen on pätemistä toisella sfäärillä, rakennetaanhan siinäkin identiteettiä omalla tavallaan. Vaikka

vertaus voi olla hieman ontuva, näillä ihmisillä saattaa olla yllättävän paljon yhteistä, huolimatta täysin erilaisista kiinnostuksen kohteista. Edustaahan ”perjantaipullo” joillekin miehille maskuliinisuutta, joka toki on saavutettavissa hieman helpommin keinoin verrattuna urheilusuorituksiin. Maskuliinisuuden ilmentymiä tulisi joka tapauksessa tutkia ja verrata laajemmalla rintamalla, jotta niitä voitaisiin paremmin ymmärtää.

Monia asioita voi oppia lukemalla ja havainnoimalla, mutta luulen, että voimanosto ei kuulu niihin. Pitää mennä kuntosalille ja kokeilla miltä nostaminen tuntuu. Se on vahva ruumiinkokemus, joka jättää jälkensä positiivisessa mielessä. Voimanosto on myös asia, jonka kanssa voi seurustella koko elämän, joten sitä voidaan pitää hyvänä ystävänä. Vaikka voimanosto on vain osa ihmisen identiteettiä, se on hyvä tuki mihin nojata. Levytanko ei valehtelee sinulle ja 100 kiloa on tämän päivän epävarmassa maailmassa aina 100 kiloa.

## Lähteet

- Connell, R. 2008/1995. Maskuliniteter. Göteborg: Bokförlaget Diadolos AB.
- Giddens, A. 2009. Sociology. 6th edition.
- Goffman, E. 2014/1963. Stigma. Den avvikandens roll och identitet. Studentlitteratur AB, Lund. Fjärde upplagan.
- Ekström, L. 2008. Den muskulösa kroppen. Kroppens betydelse för identitetsskapandet i det moderna samhället. Lunds universitet. Sociologiska institutionen. Kandidatuppsats.
- Hall, S. 1999. Identiteetti. Tammer-Paino Oy.
- Heikkilä, A. 2006. Ravinto ja terveyst. Rasalas-Kustannus. Paino: Raamatutrykkikoda, Tallinna 2010.
- Kinnunen, T. 2001. Pyhät bodarit: yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Laine, M, Bamberg, J, Jokinen, P 2002. Tapaustutkimuksen taito. Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus, HYY Yhtymä.
- Maffesoli, M. 1995. Maailman mieli. Yhteisöllisen tyylin muodoista. Tampere: Gaudeamus.
- Mead, G. 1967/1934. Mind, Self, Society. The University of Chicago Press, Ltd., London.
- Richardson, L. 1991. "I need you to look at me": an ethnographic study of a subculture of serious gym members. San Jose State University. SJSU ScholarWorks. Master's Theses.
- Shilling, C. 1993. The Body and Social Theory. London: Sage.
- Suominen, E. 2013 Pirttilä-Backman, A., Lahikainen, A. & Ahokas, M. Arjen sosiaalipsykologia. Kustantaja: Sanomapro. Painos: 1.-3.
- Tajfel, H. 1981. Human groups and social categories. The University of Chicago Press, Ltd., London.
- Tiihonen, A. 2002. Ruumista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä- ja urheilijoita? Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätö. Jyväskylä 2002. Painatus Kopijyvä Oy. ER-Paino (kannet).
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki. Painos: 1.-2.



Äikäs, M. 2006. Identiteetin liikkuva juhla. Semioottinen analyysi postmodernista fitnesskehosta. Tampereen yliopisto. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Pro gradu –tutkielma.

### **Internet lähteet**

Brown, D. 1999. Male bodybuilders and the social meaning of muscle. Auto/Biography, 1999 Vol VII, Numbers 1&2, pp. 83-90. Luettu 7.2.2015. <http://hdl.handle.net/10036/17594>

International Powerlifting Federation. Luettu 7.2.2015. <http://www.powerlifting-ipf.com/23.html>).

Suomen Kuntaliikuntaliitto. 2010. Kuntosali, terveyttä edistävän liikunnan vaatimukset rakentamiselle ja palvelutuotannolle. Luettu 7.2.2015 [kunto-fi-bin.directo.fi/@Bin/19ee096cb55f064e86450...](http://kunto-fi-bin.directo.fi/@Bin/19ee096cb55f064e86450...)

Suomen painonnostoliitto: lisenssit. Luettu 16.11.2014. <http://painonnosto.fi/kilpailu/lisenssit> (Lunastettujen lisenssin luettelo on jatkossa näkyvissä ainoastaan liiton rekisteripalvelussa, johon seurojen yhteyshenkilöä pyydetään rekisteröitymään).

Suomen voimanostoliitto: voimanoston tekniset säännöt. Luettu 7.2.2015 [http://www.suomenvoimanostoliitto.fi/sites/suomenvoimanostoliitto.fi/files/voimanostosaaannot\\_1.1.2015\\_.pdf](http://www.suomenvoimanostoliitto.fi/sites/suomenvoimanostoliitto.fi/files/voimanostosaaannot_1.1.2015_.pdf)

Yle urheilu: voimanoston historia. Luettu 7.2.2015. [http://yle.fi/urheilu/voimanoston\\_historia/6050368](http://yle.fi/urheilu/voimanoston_historia/6050368)

Voimaharjoittelu.fi: artikkelit. Luettu 7.2.2015 [http://www.voimaharjoittelu.fi/artikkelit/vhfi-klassikko-maastanosto-abc](http://www.voimaharjoittelu.fi/artikkelit/vhfi-<u>klassikko-maastanosto-abc</u>)

Voimaharjoittelu.fi: artikkelit. Luettu 7.2.2015 [http://www.voimaharjoittelu.fi/artikkelit/westside-barbell-voimaharjoittelumenetelma](http://www.voimaharjoittelu.fi/artikkelit/westside-<u>barbell-voimaharjoittelumenetelma</u>)

## LIITTEET

### Liite 1. Nostomuodot ja suoritussäännöt

#### Jalkakyykky

1. Nostajan on asetettava nostolavalle kasvot lavan etuosaa päin. Tangon tulee olla vaakasuorassa asennossa hartioilla. Nostajan kämmenten ja sormien on pidettävä ote tangosta. Nostajan käsiote voi olla missä kohdassa tahansa tangon sisimmäisten laakerointien välissä. Kädet voivat koskettaa tangon sisäpuolisia laakerointeja (<http://www.suomenvoimanostoliitto.fi>).
2. Poistettuaan tangon telineeltä (avustajat/levynvaihtajat voivat auttaa nostajaa tangon poistamisessa telineeltä) nostajan on liikuttava taaksepäin ja asetettava alkuasentoonsa. Kun nostaja seisoo liikkumatta, pystysuorassa asennossa (vähäinen poikkeama on sallittu), polvet lukittuna, antaa päätuomari merkin noston aloittamiseksi. Merkki on alaspäin suuntautuva käsivarren liike ja kuuluva komento ”squat”. Ennen sitä voi nostaja vapaasti, sääntöjen puitteissa, korjata alkuasentoa. Jos nostaja ei viiden sekunnin sisällä ole oikeassa alkuasennossa, niin turvallisuussyystä päätuomari pyytää häntä palauttamaan tangon telineelle komentamalla ”replace” yhdessä käsivarren taaksepäin suuntautuvan liikkeen kanssa. Päätuomarin tulee ilmaista syy, miksi aloitusmerkkiä ei annettu (emt).
3. Saatuaan päätuomarin merkin, taivuttaa nostaja polviaan ja laskeutuu niin syvään kyykkyyyn, että reisien yläpinta lonkkanivelen kohdalta on alempana kuin polvien yläosa. Vain yksi tarkoituksellinen yritys sallitaan. Yritys katsotaan aloitetuksi, kun nostaja taivuttaa polviaan niin että ne eivät enää ole lukittuna (emt).
4. Nostaja voi nousta vapaasti ylös kyykystä noston loppuasentoon, jossa nostajan on seistävä suorana, polvet suoraksi lukittuna. Kaksoispomppua kyykyn ala-asennossa tai mitä tahansa alaspäin suuntautuvaa liikettä ei sallita. Kun nostaja on liikkumatta (ilmeisessä loppuasennossa), antaa päätuomari merkin tangon palauttamiseksi telineelle (emt).
5. Merkki on taaksepäin suuntautuva käsivarren liike ja kuuluva komento ”rack”. Nostajan on sen jälkeen palautettava tanko telineelle. ”Rack” - komennon jälkeen tapahtuva jalkojen liike ei ole noston hylkäämiseen johtava syy. Nostaja voi turvallisuussyystä pyytää avustajien/levynvaihtajien apua

tangon palauttamiseksi ja asettamiseksi telineelle. Nostaja ei saa jättää tankoa ennen kuin se on palautettu telineelle (emt).

6. Vähintään kaksi ja enintään viisi avustajaa/levynvaihtajaa tulee olla nostolavalla kilpailun aikana. Tuomarit voivat päättää siitä, vaaditaanko lavalla olevan 2, 3, 4 tai 5 avustajaa/levynvaihtajaa (emt).

#### Penkkipunnerrus

1. Penkki on sijoitettava nostolavalle siten, että penkin pääpuoli on joko suoraan lavan etureunaa kohti tai enintään 45° kulmassa lavan etureunaan nähden (emt).

2. Nostajan on oltava selällään penkillä siten, että hänen päänsä, hartiansa ja pakaransa ovat kosketuksessa penkin pintaan. Kengänpohjien on oltava tasaisesti lattialla (niin tasaisesti kuin nostokenkien muoto sallii). Kämmenillä ja sormilla on otettava ote telineellä olevasta tangosta siten, että peukalot menevät tangon ympäri. Tämä asento on pidettävä yllä koko noston ajan. Vaakatasossa tapahtuva jalkaterien liike on sallittu, mutta kengänpohjien on kuitenkin oltava koko alaltaan tasaisesti lavan tai korokkeiden pinnalla. Hiukset eivät saa piilottaa takaraivoa kun nostaja makaa penkillä. Pitkät hiukset tulisi sitoa poninhännäksi (emt).

3. Saavuttaakseen tukevan jalka-asennon voi nostaja käyttää jalkojen alla pinnaltaan tasaisia, vähintään 40 x 60 cm kokoisia levyjä tai korokkeita. Korokkeiden yhteenlaskettu korkeus lavan pinnasta mitattuna ei saa ylittää 30 cm. Kaikissa kansainvälisissä kilpailuissa tulee olla käytettävissä 5 cm, 10 cm, 20 cm ja 30 cm korkeat korokkeet (emt).

4. Vähintään kaksi ja enintään viisi avustajaa/levynvaihtajaa tulee olla nostolavalla kilpailun aikana. Sen jälkeen, kun nostaja on itse asettunut oikeaan nostoasentoon, voivat avustajat/levynvaihtajat auttaa nostajaa tangon poistamisessa telineeltä. Auttamisen tulee tapahtua nostajan suorille käsille (emt).

5. Käsiotteen leveys ei saa ylittää 81 cm mitattuna etusormesta etusormeen (kummankin etusormen on oltava 81 cm osoittavien merkkien sisäpuolella ja maksimiteleveyttä käytettäessä kummankin etusormen on kokonaan oltava kosketuksessa 81 cm osoittaviin merkkeihin). Vastaote on kielletty (emt).

6. Poistettuaan tangon telineeltä, joko avustajien/levynvaihtajien avustamana tai ilman sitä, nostajan on käsivarret suoraksi ojennettuna ja kyynärpäät lukittuna odotettava päätuomarin merkkiä. Merkki

tulee antaa heti, kun nostaja on liikkumatta ja tanko on oikeassa asennossa. Jos nostaja ei viiden sekunnin sisällä ole oikeassa alkuasennossa, niin turvallisuussyystä päätuomari pyytää häntä palauttamaan tangon telineelle komentamalla ”replace” yhdessä käsivarren taaksepäin suuntautuvan liikkeen kanssa. Päätuomarin tulee ilmaista syy, miksi aloitusmerkkiä ei annettu (emt).

7. Päätuomarin antama noston aloitusmerkki on käsivarren alaspäin suuntautuvan liike ja kuuluva komento ”start” (emt).

8. Kun noston aloitusmerkki on annettu, nostajan on laskettava tanko rinnalle tai vatsan alueelle (tanko ei saa koskettaa vyötä) ja pidettävä se siinä liikkumattomana, jonka jälkeen päätuomari antaa kuuluvan komennon ”press”. Nostajan on sen jälkeen punnerrettava tanko suorille käsille, kyynärpäät lukittuna. Kun tanko on liikkumatta em. asennossa, antaa päätuomari kuuluvan komennon ”rack” yhdessä käsivarren taaksepäin suuntautuvan liikkeen kanssa (emt).

#### Maastanosto

1. Nostajan on asetuttava nostolavalle kasvot lavan etuosaa päin. Tangon on oltava vaakasuorassa asennossa nostajan jalkojen edessä. Nosto on suoritettava molemmin käsin vapaavalintaisella käsiotteella. Tankoa on nostettava kunnes nostaja seisoo suorana (emt).

2. Noston loppuasennossa polvien on oltava suoraksi lukittuna ja olkapäiden on oltava takana (emt).

3. Päätuomarin merkki on alaspäin suuntautuva käsivarren liike ja kuuluva komento ”down”. Merkkiä ei anneta ennen kuin tanko on liikkumatta ja nostaja on ilmeisen valmiissa loppuasennossa (emt).

4. Mikä tahansa tangon kohottaminen, tai tarkoituksellinen yritys tehdä niin, katsotaan yritykseksi. Tanko ei saa liikkua alaspäin sen jälkeen, kun nosto on alkanut, siihen saakka, kun nostaja saavuttaa pystyasennon ja polvet ovat lukittuna. Hylkäämiseen johtava syy ei ole, jos tanko tulee noston loppussa olkapäiden mukana ”takaisin” (vähäinen alaspäin suuntautuva liike noston loppuasentoon) (emt).

## Liite 2. Kutsu tutkimushaastatteluun

Olen valinnut sinut haastateltavakseni graduni tutkimushaastatteluun. Pro gradu kantaa nimeä Tapaus voimanosto - mistä siinä on kyse? Aikomuksenani on tutkia voimanostoa identiteetin, maskuliinisuuden ja stigman kontekstissa. Haluan selvittää millä tapaa voimanosto vaikuttaa identiteettiin vai vaikuttaako se vain identiteetin eri osiin kuten maskuliinisuuteen tai kenties stigmaan. Entä jatkavatko nostajat jonkun yhteisen ymmärryksen lajista ?

Haastateltavakseni olen valinnut kahdeksan kilpailevaa nostajaa paikallisesta voimanostoseurasta nimeltä Porin Voimailijat-81. Olen valinnut sekä nuoria että varttuneempia nostajia, jotta lajista saataisiin mahdollisimman monipuolinen kuva.

Osallistuminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Haastattelut nauhoitetaan ja tietoja käytetään niin että haastateltavat pysyvät nimettöminä. Yksittäisiä lainauksia käsitellään niin, että niitä ei voi yhdistää keneenkään haastateltavaan. Haastattelut hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Porissa

Patrik Nyman

Tampereen yliopisto Porin yksikkö

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

### Liite 3. Haastattelurunko (teemahaastattelu)

Huom ! Teemojen nimiä ei kerrottu haastateltaville.

Taustaa

Ikä

Sukupuoli

Ammatti

Liikunnallinen tausta

Kuinka kauan olet harrastanut voimanostoa ?

Miten/Miksi aloit harrastamaan voimanostoa ?

Mitä muuta liikuntaa olet harrastanut voimanoston lisäksi ?

Teema 1 Itsekontrolli

Katsotko mitä syöt?

Koetko ruokavalion haasteelliseksi ?

Tarkennuskysymys: kerrotko siitä tarkemmin ?

Joudutko suunnittelemaan muuta liikuntaa/tekemistä salin ehdoilla ?

Tarkennuskysymys: miten se vaikuttaa sinuun ?

Koetko että joudut kontrolloimaan itseäsi harrastuksesi takia ?

Tarkennuskysymys: miten tämä ilmenee ?

Tuntuuko, että joudut luopumaan muista asioista harrastuksesi vuoksi ?

Jos niin, mitä internet merkitsee sinulle voimanoston kannalta ?

Tarkennuskysymys : treeniohjelmat, ruokavalio, videoiden katselu, yhteystoiisiin nostajiin ?

## Teema 2 Leimautuminen

Kuinka muut ihmiset suhtautuvat voimanosto harrastukseesi ?

Tarkennuskysymys: missä tilanteissa/tilanteessa tämä tulee esille ?

Miten muut nostajat suhtautuvat toisiin nostajiin ?

Tarkennuskysymys: salilla ja/tai salin ulkopuolella ?

Miten itse suhtaudut muihin nostajiin ?

Millä tavalla ajattelet ja/tai havainnoit muita nostajia ?

Tarkennuskysymys: mitä ne sinulle ensisijaisesti edustaa ?

## Teema 3 Sosiaalinen kontrolli

Miltä tuntuu nähdä tuttuja salilla ?

Millä perusteella valitset kuntosalin jossa treenaat ?

Tarkennuskysymys: paikka, ihmiset, maine ?

Vertailetko itseäsi nostajana muihin kuntosalilla kävijöihin ?

Treenaako yksin vai mieluummin kaverin kanssa ?

Miten valitset seurasi salilla ?

Onko dopingasenteilla vaikutusta siihen mihin ryhmään haluat kuulua ?

Esiintyykö kuntosalilla joitain epävirallisia käyttäytymissääntöjä (etikettiä) ?

Tarkennuskysymys: kerro niistä, vaikuttavatko ne sinuun ?

Oletko kuntosalin ulkopuolella tekemisissä muiden nostajien kanssa ?

#### Teema 4 Valta-aspekti

Mitä koet kun tartut levytankoon ja nostat painoja (fyysisesti/henkisesti) ?

Tarkennuskysymys : yksityiskohtaisesti tapahtumana ?

Antaako voimanosto sinulle jonkinlaista itsevarmuutta ?

Tarkennuskysymys: miten se ilmenee ?

Koetko voimanoston takia jotenkin kontrolloivasi itseäsi paremmin (henkisesti/fyysisesti) ?

Pidätkö joskus pidempiä taukoja salilta ?

Tarkennuskysymys: miltä tuntuu palata salille ?

#### Teema 5 Voimanoston ydin

Mitä saat tästä lajista ?

Kerro miltä tuntuu olla vahva ? (verrattuna siihen että olisit heikko; kuten uran alussa)

Tarkennuskysymys: mitä se sinulle merkitsee ?

Millä tapaa voimanosto eroaa sinusta muista äärimmäisyyksien lajeista ?

Edustaako sinulle maksiminosto jotain ihan muuta kuin pidempi sarja ? Kuvaile !

Ilmeneekö äärimmäisyys jollakin muilla elämänalueilla kuin voimanostossa ?

Tarkennuskysymys: kyse voi olla mistä vaan?