

# Motivation och Crossfit

Är Crossfit en motiverande träningsform?

**Anders Nilsson**  
**Sandrine Enryd Karlsson**

Rapportnummer: VT13-35  
Uppsats/Examensarbete: 15 hp  
Program/kurs: xx  
Nivå: Grundnivå  
Termin/år: Vt/2013  
Handledare: Magnus Lindwall  
Examinator: xx

Rapportnummer: VTXX-XX  
Titel: xx  
Författare: Anders Nilsson, Sandrine Enryd Karlsson  
Uppsats/Examensarbete: 15 hp  
Program/kurs: xx  
Nivå: Grundnivå  
Handledare: Magnus Lindwall  
Examinator: xx  
Antal sidor: xx  
Termin/år: Vt/2013  
Nyckelord: Crossfit, Motivation, Self-Determination Theory, Träning

## **Sammanfattning**

Self-Determination Theory är en teori som handlar om hur och vilken grad av motivation vi har för att göra saker. Vi applicerade denna teori på Crossfitutövare då vi tror att det är en motiverande träningsform. Syftet med studien är att undersöka upplevd kvalitet av motivation i samband med Crossfit-träning. En enkätundersökning genomfördes mot 94 Crossfit-utövare från två Crossfit-anläggningar i västra Sverige. Enkäterna mätte tre olika variabler inom ramen för Self-Determination Theory: tillfredsställelse av psykologiska behov, målsättningar och motiv till träning. Dessa tre variabler ställdes sedan mot deltagarnas träningsbakgrund, hur länge de hade tränat Crossfit och hur ofta de tränar. Resultatet visar att deltagarna får sina psykologiska behov tillfredställda, har en bra träningsmotivation och strävar efter att utveckla sina färdigheter. Utifrån resultatet tror vi att träningen bedrivs i en miljö som är inlärningsorienterad och autonomi-stödande. Vi drar därför slutsatsen att Crossfit är en motiverande träningsform. Detta tror vi beror på att träningen bedrivs i små grupper, där instruktören kan utveckla kompetenser och deltagarna har möjlighet att jobba i eget tempo och välja sina egna vikter i ett förutbestämt program. Deltagarna erbjuds ofta möjligheten att samarbeta dels under rörelseinläring men även under de avslutande delarna i passet.

## **Förord**

Författarna av denna studie är två studerande vid Institutionen för Kost- och Idrottsvetenskap vid Göteborgs Universitet. Sandrine läser Hälsopromotionsprogrammet, och har under sin studietid blivit bekant med teorier och arbete med beteendeförändring. Genom att studera detta har hon kommit i kontakt med begreppet motivation och hur man i en framtida yrkesroll inom hälsofrämjande kan använda sig av olika metoder och teorier för att arbeta med detta. Denna studie kommer förhoppningsvis att ge en djupare förståelse för arbete med motivation i samband med träning. Motivation är en viktig del i arbetet för att uppnå en vana av regelbunden fysisk aktivitet.

För Anders som jobbar som idrottlärare är det en viktig del att kunna lära ut kunskaper som fostrar till livslångt intresse för idrott, motion och hälsa. Genom denna uppsats hoppas Anders att få fördjupade kunskaper hur man skapar en motiverande miljö. Vi har uppfattat att träningsformen Crossfit verkar vara en väldigt motiverande träningsform, då vi båda har hört att det finns personer som verkligen fastnar i denna träning och säger att det är den roligaste och bästa träningsformen som de har provat på. Vi blev nyfikna på om detta kan stämma och vad det är som gör träningen motiverande. Under våra respektive utbildningar har vi stött på teorin om Self-Determination Theory och när det blev dags att skriva uppsats ville vi se om vi kunde applicera denna teori på Crossfit och se om vi kan förklara om, varför och hur Crossfit är en motiverande träningsform.

## **Tack**

Vi vill tacka Magnus Lindwall för att han varit vår handledare under arbetet med denna uppsats. Vi vill även tacka de som deltagit i vår studie och besvarat våra enkäter och våra frågor.

# Innehåll

1. Introduktion .....	1
Syfte och Frågeställningar .....	1
2. Bakgrund .....	1
Teoretiska utgångspunkter .....	1
Tidigare forskning .....	3
Crossfit.....	5
3. Metod .....	6
Design.....	6
Urval .....	6
Datainsamling.....	7
Instrument.....	7
Materialbearbetning och analys .....	8
Etiska principer .....	8
4. Resultat.....	9
Tabell 1. Beskrivande statistik .....	9
Tabell 2. Samband mellan motivationstyp, psykologiska behov och målsättningar.....	10
Tabell 3. Träningsbakgrundens och träningsvanornas effekt på motivation och tillfredsställelse av behov.....	11
Tabell 4. Samband mellan träningsbakgrund, träningsvanor och olika typer av målsättningar.....	11
5. Diskussion .....	12
Metoddiskussion.....	14
Slutsatser .....	15
6. Framtida Forskning .....	16
7. Referenser.....	17
8. Bilagor .....	20
Bilaga 1: Bakgrundsenkät.....	20
Bilaga 2: Goal Content for Exercise Questionnaire (GCEQ) .....	22
Bilaga 3 : Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-2).....	24
Bilaga 4: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale .....	26



# 1. Introduktion

När man tänker på träning så tänker man kanske framförallt på att man skall få en så bra fysisk hälsa som möjligt. Men fysisk träning påverkar även den mentala hälsan. Två vanliga hälsotillstånd som kan minskas med hjälp av fysisk träning är depression och oro. Det finns även många andra fördelar med att träna: träning kan bidra till att öka och förbättra minnet, självkänslan, självkontrollen och välmående hos den tränande. Samtidigt kan träning bidra till att minska negativa känslor såsom ilska, och kan även verka för att minska huvudvärk, fobier och spänningar (Weinberg & Gould, 1995). Men för att man skall orka och vilja träna så krävs det ofta någon typ av motivation. Motivationen är den energi som får människor att göra saker och bestäms av riktningen och intensiteten av ansträngningarna. Det finns många olika saker som kan påverka motivationen. Dels så finns det personliga faktorer såsom behov, intressen, mål och personlighet, men det finns olika saker i miljön runt omkring som kan påverka, så kallade situationsfaktorer såsom stilen på ledaren/coachen, hur träningsanläggningen ser ut samt kanske lagets läge i serietabellen. Alla dessa saker påverkar den som skall träna och leder fram till deltagarens motivation i den givna stunden.

## Syfte och Frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka upplevd kvalitet av motivation i samband med Crossfit-träning. Vi har en hypotes om att Crossfit är en motiverande träningsform. För att kunna besvara vårt syfte så har vi valt att använda oss följande frågeställningar: A) Finns samband mellan motivationstyp och de psykologiska behoven inom ramarna för Self-Determination Theory (SDT), och målsättningar hos Crossfitutövare? B) Hur spelar deltagarnas träningsbakgrund och träningsvanor in på deras motivation och tillfredsställelse av behov? C) Vilka samband finns det mellan deltagarnas träningsbakgrund och träningsvanor, och olika typer målsättningar?

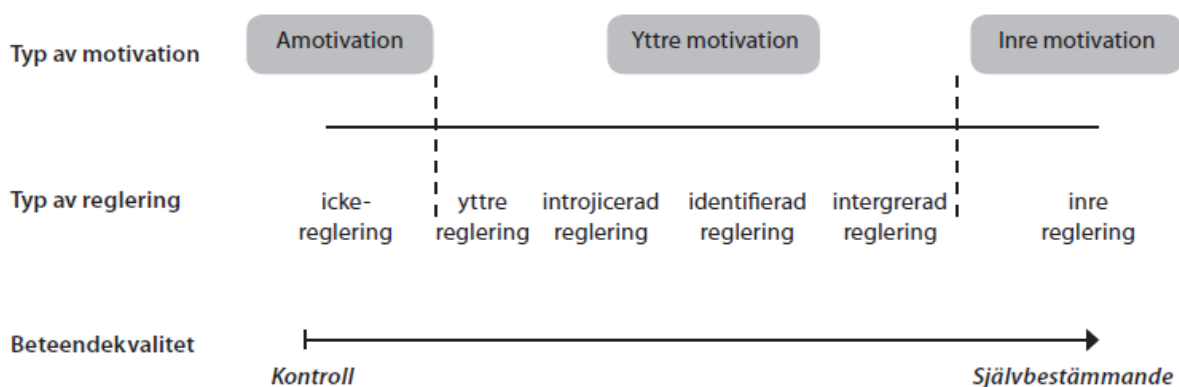
## 2. Bakgrund

### Teoretiska utgångspunkter

En teori som tar fasta på att mäta individers motivation och självbestämmande är Self Determination-Theory (SDT). Detta är den teori som legat till grunden för undersökningen. Inom SDT, som är framvecklad av Deci & Ryan, talar man om att det finns ett flertal faktorer som påverkar kvaliteten och riktningen på motivation i samband med beteende och

beteendeförändring. Basic Needs Theory är en sub-teori inom SDT som föreslår att självbestämmande motivation har sin grund ifrån huruvida ett beteende tillfredsställer tre grundläggande psykologiska behov hos individen. Dessa behov är sedda som grundläggande för alla människor, och påverkar hur de förhåller sig till beteenden beroende på hur de upplever att deras behov blir mötta (Deci & Ryan, 2000). Dessa behov är: Samhörighet, Kompetens och Autonomi (Relatedness, Competence, Autonomy). Samhörighet handlar om huruvida individen upplever att beteendet påverkar dennes sociala liv; Kompetens behandlar individens känsla av inläring av kunskap och/eller färdigheter; Autonomi mäter huruvida utövaren av beteendet känner att de har makt att själva bestämma över sitt utförande av beteendet, om det lämnar rum för egna beslut eller om individen blir helt styrd.

Utöver de psykologiska behoven kan man även använda Inre (Intrinsic) och Yttre (Extrinsic) motivation för att mäta kvaliteten av motivationen. Vid bestämning av kvaliteten på motivation så kan man göra detta genom att sätta motivation i ett kontinuum, där motivationen kan röra sig från Amotivation, vidare till Yttre motivation och mot Inre motivation, som ses som den motivation som har högst kvalitet (se figur 1). Inre motivation omfattar den motivation som individen har internaliserat (internalized), kommer från individen själv och sammanfaller med individens egna värderingar och intressen. Yttre motivation är den typ av motivation som individen får från yttre påverkan, såsom belöningar eller påtryckningar från utomstående, olika grader av tvång eller ej internaliserade målsättningar (Deci & Ryan, 2012).



FIGUR 11.1 Kontinuum över självbestämmande (SDT). Fritt efter Ryan & Deci, 2002.  
Josefsson, K. & Lindwall, M.

Figur 1. Josefsson & Lindwall, 2010.

*Amotivation* innebär att individen inte vill utföra ett beteende och heller inte ser någon poäng eller vinst med det. *Yttre motivation* har delats in i 4 olika regleringar. Om en person behöver mycket yttre “faktorer” för att åstadkomma något så har de en låg Self-determination, medan om en person förstår fördelarna med att göra någonting så är det fortfarande en yttre motivation men ger ett högre värde på motivations-kontinuumet.

*Extern reglering* är när en individ gör saker på grund av yttre motiv eller motivationer, såsom för att få en belöning i exempelvis i form av pengar eller att undvika bestraffningar, och är därför inte självbestämmande. *Introicerad reglering* är när en person gör saker för att den vet att den borde göra det, om personen inte gör det så kan personen få skuld känslor.

*Identifierad reglering* är när en individ har tagit till sig ett beteende och de värderingar som är kopplade till beteendet. Individen kanske inte själv tycker att beteendet är lustfyllt, men utför det ändå på grund av att den inser vikten av det. *Integrerad reglering* är när ett beteende har blivit fullt integrerat i en individs liv och har blivit en del av individens själv och värderingssystem. *Inre motivation* är när en person gör saker för dess egen vilja och gör det för att man tycker att beteendet är tillfredsställande, lustfyllt och intressant i sig (Deci & Ryan, 2012).

## Tidigare forskning

Det finns även kopplingar mellan SDT och fysisk och psykisk hälsa. I en Meta-Analys av Ntoumanis et al., (2012) undersöktes kopplingarna mellan de teorier som SDT bygger på med mental och fysisk hälsa. De tittade både på effekterna av att använda teorin inom hälsovård samt som indikator inom förebyggande vård. Resultatet visade att Autonomi-stödande inom hälsovårds-miljöer förespårde högre nivåer av patienter/klienters frivillighet, kompetens och känsla av samhörighet (relatedness) inom området för hälsobeteende. Bestämmelsen av frivillig support var associerad med större tillfredsställelse av dessa behov. God tillfredsställelse av de tre psykologiska behoven samt 'autonomisk självreglering' predicerade (förespårde) måttliga till höga nivåer av patienters välmående såsom bättre mental hälsa och högre nivåer av hälsobeteenden som är kopplade till fysisk hälsa samt längre livslängd såsom abstinens ifrån tobak, fysisk aktivitet, att ta föreskrivna mediciner. Men för att upprätthålla alla de hälsofördelar som finns med att träna så påpekar Hagger & Chatzisarantis (2007) att individen måste fortsätta att träna.

Individens motivation och självbestämmande kan förändras över tid. Rodger, Hall, Duncan, Pearson & Milne (2010) jämförde motivationen hos nybörjar-motionärer med individer som motionerade regelbundet. De försökspersoner som var nybörjare ökade sina värden i motivations-kontinuumet under 0 – 12 veckors träning. Men efter längre tid (mer än sex månader) av träning så visade de inte samma värden som de som motionerade regelbundet. I en studie av Wilsson, Rodgers, Blanchard och Essell (2003) kom författarna fram till liknande resultat. De kom även fram till att känslan av Samhörighet och Kompetens ökade under perioden medan Automin minskade vilket författarna trodde kunde bero på den kontrollerande miljön undersökningen genomfördes i. I en annan studie så mättes ändringar över tid på de psykologiska behoven (Wilsson, Rodgers, 2008). Resultatet av ändringarna visade att korrelera med högre självreglering, de behov som gjorde störst ändring var autonomi och kompetens. Sammantaget så kan vi se att träning leder till förändringar av motivationen och de psykologiska behoven. De olika studierna är gjorda på lite olika sätt och



förklarar inte alltid i under vilka förhållande de sker i och om det är fasta grupper eller ej, det kan förklara att de olika studierna får lite olika resultat bland annat med tanke på samhörighet.

En av de saker som visat sig påverka hur deltagare upplever träning är vad det är för typ av motiverande miljö som träningen genomförs i. I en studie av Brunel (1999) såg författaren att upplevt motivationsklimat var viktigare än utövarnas förutbestämda målorientering för utfallet av beteendet. Vidare så hade ett inlärningsorienterat klimat (mastery-oriented climate) positiv påverkan på både de som var Inrojicerad och Identifierad reglering, vilket båda är två yttre motivationer. Det verkar som att ett inlärningsorienterat klimat skapas genom att deltagarna känner högre Kompetens och självreglering. Detta påverkar därmed den inre motivationen i den givna situationen.

I en sammanställning av aktuell forskning inom SDT applicerat på träning och fysisk aktivitet hittar även Hagger & Chatzirantis (2007) stöd för att ett motivationsklimat som är mer inlärningsinriktat har visat samband med hårdare arbete hos individer, samt en högre grad av ansträngning, ett bättre samarbete och en bättre personlig utveckling. Motivationsklimat som är prestationsinriktade har i sin tur visat sig kunna leda till att individerna inom miljön jämför sig med andra i större utsträckning, blir mer belönings-fokuserade samt visar en större koppling mellan misslyckande och bestraffningar. Genom att använda sig av en inlärningsfokuserad miljö kan man därför öka chanserna för att de individer inom miljön behåller sina beteenden, sitt välbefinnande och motivation på längre sikt.

I samband med att välja en ny träningsform så har alla deltagare initialt olika individuella mål med att vilja träna oavsett om man kommer tidigare har tränat regelbundet eller att inte ha tränat alls. Genom att titta på inre målsättningar såsom (Hälsoplan, Social gemenskap och Utveckla färdigheter) och jämföra det med yttre målsättningar (Image och Socialt erkännande) så visade Sebire, (2009) att det fanns kopplingar till SDT på det sättet att inre målsättningar samtämmer med inre motivation samtidigt som yttre målsättningar associeras till yttre motivation. De argumenterar vidare i sin undersökning att yttre mål kan fungera i början av en träningsperiod, men är osäkra på om det leder till långsiktiga träningsvanor. Deras slutsats är att det är viktigt att ta hänsyn till träningsdeltagarnas olika mål för att försöka förstå hur deltagarna kommer att bete sig när det gäller träning. Gratten (2009) gjorde en liknade studie om hur olika målsättningar hängde samman med träning och att äta hälsosamt. Resultaten visade att autonomi var en positiv prediktor för fysisk aktivitet. Gratten argumenterar då att motiven för träning är viktigare än vilka målsättningar deltagarna har.

I en studie av Vansteenkiste, Simons, Lens, Sheldon & Deci (2004) försökte man att manipulera förhållandena mellan inre och yttre mål samt mellan Autonomi-stödjande och kontrollerande inlärningsmiljö. Resultatet visade att när det gällde hur viktigt det var att lära sig något så kunde man inte se skillnader mellan inre och yttre målsättningar. Inlärningsuppgifter som samstämmer med de psykologiska behoven och som presenterades i en autonomi-stödjande miljö visade leda till bättre resultat för deltagarna men speciellt för de som har en inre motivation. När deltagarna arbetade utifrån inre målsättningar så gav det

resultat även i en mer kontrollerande miljö. Författarna såg även att när lärare använder sig av inre målsättningar och en miljö som är autonomi-stödande, så visar resultatet att studenterna blir mer hängivna och engagerade när det gäller att lära sig ny saker.

I en artikel som handlade om motivation och hur nybörjare upplevde två olika typer av av träning (Motschieder & Coutts, 2010). En grupp följde ett ostrukturerat träningsprogram utifrån Crossfit och en grupp följde ett strukturerat träningsprogram ifrån American College of Sport Medicine (ACSM). Resultatet ifrån studien visade att den ostrukturerade gruppen hade högre resultat i träningsföljsamhet, upplevd ökad enjoyment och i högre grad möjlighet att själv välja sin träningsintensitet jämfört med den strukturerade gruppen. Deltagarnas reflektioner avslöjade att deltagarna i den ostrukturerade gruppen kände en ökad känsla av relatedness (tillhörighet), enjoyment, kompetens (competence) och större personliga framsteg. Detta visar att det kan vara till fördel att följa ett ostrukturerat program under adaptationsfasen av ett träningsprogram och att detta kan leda till att deltagarna utvecklar långsiktig motivation när det gäller träning.

## Crossfit

Crossfit är en snabbt växande och allt mer populär träningsform som grundades i USA i början av 2000-talet och sedan dess har spridit sig över världen. De grundläggande målen för Crossfit är att forma en bred och inkluderande träningsform. Syftet med träningen är att förbereda de tränande inför olika fysiska utmaningar som de kan stöta på i livet. I publikationen *Crossfit Guide* skriver Glassman (2011) att deras specialitet inte är att specialisera sig, utan istället att arbeta för att uppnå en balans mellan olika typer av fysisk fitness såsom styrka, kondition och flexibilitet. Guidens egen beskrivning av Crossfit är att det är en varierande, hög-intensiv och funktionell träning. Det är viktigt att träningen skall vara säker, effektiv och med hög verkningsgrad och detta uppnås genom att göra träningen mätbar, observerbar och upprepningsbar. Genom att ha en synlig tidtagning och tydliga regler för hur övningarna skall utföras ger detta en möjlighet för de tränande att få direkt återkoppling på sin prestation.

Crossfit bygger på att träna 10 generella fysiska färdigheter (Glassman, 2002): Kondition, uthållighet, styrka, rörlighet, effekt (power), rörelsehastighet (speed), koordination, förmåga att ändra ett rörelsemönster till ett annat på så kort tid som möjligt (agility), balans och rörelsekontroll (accuracy). Genom att dela in träningen i tre kategorier, Konditionsträning, Gymnastik (body weight exercises) och Tyngdlyftning, så tränas dessa 10 färdigheter. Grundtanken är att den tränande ska, genom att variera dessa träningstyper, få en allsidig träning. Ett exempel hur träningsupplägg inom Crossfit kan se ut är som följer: en dagen kanske träningspasset bara använder en av dessa träningstyper; vid ett annat pass kanske två kombineras och vid ett tredje pass kan alla de tre kombineras på olika sätt. Syftet med ett sånt här varierande upplägg är att det ska leda till en bred utveckling av positiva träningseffekter hos den tränande såsom en bättre kondition, styrka, rörlighet och teknik (Glassman 2003).

Under den intensiva delen av passen så jobbar man oftast på följande två sätt: Antingen så genomförs exempelvis fem rundor bestående av 2 - 4 övningar på tid eller så jobbar man i 20-25 minuter och försöker göra så många varv (bestående av 2 - 4 övningar) som möjligt på denna tid. Det är meningen att dessa pass skall vara jobbiga men att de ska vara genomförbara. Den tränande får arbeta i sitt eget tempo och efter sina egna förutsättningar. Den tränande får ta de pauser de behöver och själv välja och justera vilka vikter de skall använda (Glassman 2003). För att göra träningen anpassningsbar även till äldre och otränade, så kan belastning och intensitet på träningspassen ändras utan att själva grundprogrammet förändras (Glassman 2002).

### 3. Metod

#### Design

Eftersom vi ville undersöka Crossfit och Motivation så valde vi att utgå ifrån Self-Determination Theory. Detta för att vi ville begränsa oss till specifika faktorer som skulle kunna förklara varför Crossfit är en motiverande träningsform. Det är en design som både hypotesprövande och deduktiv (Patel, Davidsson 2002 s. 23). Tidigare forskning visat att motivation är förändeligt. Vi utgår då ifrån att deltagarnas motivation har påverkats av träningen och träningsmiljön och därför bestämde vi oss att mäta deltagarnas motivation vid ett mättillfälle. För att testa SDT använde vi oss av tre olika enkäter som var för sig mäter grad av motivation, målsättningar samt tillfredsställelse av psykologiska behov. För att kunna generalisera insamlade resultat så behövdes svar ifrån en större grupp respondenter och då de var det mest praktiska inom ramarna för studien valdes enkäter som verktyg för datainsamling. (Stukát, 2005, s. 42).

#### Urval

Vi valde att besöka två klubbar i västra Sverige utefter som vardera hade mellan 200-250 registrerade medlemmar. Då vi ville undersöka Crossfit gjorde vi ett strategiskt urval (May, 2001) och sökte upp klubbar som fokuserade endast på Crossfit i sin verksamhet. De båda klubbarna valdes ut utifrån ett bekvämlighetsurval, (Trost, 2007) på en av klubbarna fanns en personlig kontakt och den andra utifrån sitt geografiska läge. Respondenterna valdes ut genom tillfråga de som tränar Crossfit (strategiskt urval), och bestod av de personer som tränade vid anläggningarna de aktuella kvällarna (bekvämlighetsurval), då besöken gjordes (Trost, 2007). Då vi fick anpassa oss efter när anläggningarna hade möjlighet att ta emot oss hade vi inte makten att avgöra exakt vilken grupp som skulle bli våra respondenter. Totalt så fick vi in svar ifrån 94 respondenter, 64 resp. 30 svar ifrån vardera klubb. Vi besökte en av klubbarna två kvällar under en vecka, och den andra en kväll. Vid besöket försökte vi att se till att alla som vi träffade på blev erbjudna att fylla i en enkät. Detta var till viss del problematiskt då

människor kom och gick ganska fritt innan/under och efter träningspassen och det då gav resultatet av att vi säkert missade några personer som kom för att träna fritt (utanför ett träningspass). Målet var att få in så nära 100 enkäter om möjligt, och efter två kvällar vid en klubb och en kväll vid den andra hade vi uppnått 94 svar. Av respondenterna så var 45 kvinnor och 49 män, och snittåldern var 32 år. Vi fick bortfall på 3 olika enkäter ifrån 3 olika försökspersoner. En av de deltagarna saknade den sista enkäten (BREQ -2), en annan hade inte fyllt i enkäten GCEQ antagligen då den missförstogs och den tredje hade inte fyllt i BPNES. Att urvalet mellan män och kvinnor blev nästa jämt fördelat var på grund av slumpen, då inte vi visste vilka som skulle träna de aktuella kvällarna.

## Datainsamling

Enkäter delades ut till respondenter i samband med Crossfit-träningspass. Med hjälp av personalen gavs möjlighet att ge en kort presentation av undersökningen i samband med att deltagarna skulle fylla i enkäterna. Under denna presenterades vilka vi var och studien i korthet, samt att respondenterna blev muntligt informerade om sina rättigheter som deltagare i studien. Denna information återgavs sedan även i skrift i Bakgrundsenkäten (se bilaga 1). Detta skedde i samband med träningspass, och deltagarna fyllde i enkäterna direkt efter passets slut, i samband med nedvarvning och stretch. Enkäterna samlades in direkt på plats, när de besvarats. Enkäterna tog ca 5-10 minuter att fylla i och vi fanns på plats för att dela ut och samla in enkäterna, samt svara på frågor från respondenterna. Eftersom vi blev presenterade med hjälp av instruktörerna så ledde detta till en hög svarsfrekvens. De personer som tog en enkät svarade på frågorna och lämnade in den. Utdelning och insamling av enkäter gjordes av försöksledarna.

## Instrument

**Bakgrundsenkäten** inleddes med en kort presentation om vad studien handlade om samt uppmärksammade deltagarna på att de olika enkäterna var olika så att de skulle vara noga med att läsa instruktionerna för varje enkät. I Bakgrundsenkäten gavs frågor om deltagarnas kön, ålder, träningsbakgrund, träningsmängd samt utbildningsnivå. I denna enkät informerades deltagarna att deltagande var frivilligt, varje enkät skulle behandlas konfidentiellt, deltagaren hade rätt att hoppa över en fråga om de ville samt att de hade rätt att avbryta sitt deltagande när de ville. (Se bilaga 1)

**Goal Content for Exercise Questionnaire (GCEQ) (se bilaga 2)** är ett instrument som mäter hurvida personers motiv till träning är styrd av inre eller yttre motivation. De tre rubrikerna som mäter och bedömer grad av inre motivation är enligt GCEQ: Hälsoplan, Utveckla färdigheter samt Gemenskap med andra. De två rubrikerna som mäter och bedömer yttre motivation är Image och Socialt erkännande. Testet består av 20 frågor indelade i fem underkategorier, med fyra frågor i varje. Deltagarna skall svara på frågor som exempelvis kan

vara formulerade: ”Ange i vilken utsträckning dessa mål är viktiga för dig när du tränar”. De svarar sedan genom att ange ett svar utifrån en 7-gradig Likertskala där 1 motsvarar “Inte alls viktigt” och 7 motsvarar “Väldigt viktigt”. Testet är framtaget och validerat av Sebire, Standage och Vaansteenkiste (2008).

**Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-2) (se bilaga 3)** är ett instrument som mäter kvaliteten på deltagarnas motivation till att motionera. Testet innehåller 19 påståenden som deltagarna skall ta ställning till utifrån huvudfrågan ”Varför tränar du?”. Deltagarna väljer ett svar utifrån en 5-gradig Likertskala där 0 motsvarar “Stämmer inte på mig” och 4 motsvarande “stämmer helt på mig”. BREQ -2 består av fem underkategorier: Amotivation, Yttre motivation (External motivation), Introjicerad regulering (Introjected), Identifierad reglering (Identified) och Inre motivation (Intrinsic motivation). De olika underkategorierna representeras av fyra frågor vardera förutom Introjected som endast består av tre frågor. De olika motivationerna i nämnda ordning kan ses som ett kontinuum, som sträcker sig från amotivation till inre motivation. För att beräkna ett RAI värde (Relative Autonomy Index) så tas medelvärdet ifrån varje underkategori och multipliceras med varje ett tal för att få fram var olika deltagare ligger på motivationsskalan. (Amotivation x -3 + Yttre motivation x -2 + Introjected x -1 + Identified x 1 + Inre Motivation x 2). BREQ-2 är framtaget och validerat av Markland & Tobin (2004). I resultatdelen och i diskussionsdelen kommer resultatet av denna uträkning att benämnas som RAIBREQ.

**Psychological Need Satisfaction (se bilaga 4)** är en enkät som bygger på teorin om SDT och mäter de behov som teorin bygger på: frivillighet, kompetens och samhörighet. Enkäten består av 12 påståenden som ska bedömas på en Likertskala mellan 1 – 5, där 1 motsvarar ”Instämmer inte alls” och 5 motsvarar ”Instämmer helt”. Exempel på påstående är ” Jag tycker att jag har gjort stora framsteg med tanke på de resultat jag vill uppnå”. De tre underkategorierna består av 4 frågor vardera. Testet är framtaget och validerat av Vlachopoulos & Michailidou (2006).

## Materialbearbetning och analys

För analys av deltagarnas data användes beskrivande statistik såsom medelvärden, standardavvikelse och range. För att utforska insamlad data användes främst korrelationsanalyser mellan alla variabler. För bearbetning av data användes SPSS version 21.0.

## Etiska principer

Vi har utgått ifrån Stukat (2005) när det gäller kraven på information, samtycke, konfidentialitet och nyttjande av data. Under datainsamlingen hade försöksledarna direktkontakt med deltagarna. Vid inlämning har det då funnits risk att författarna kunnat se vem som lämnat in en enkät, och då kunnat koppla datan till en specifik person. Enkäterna

märktes sedan i efterhand med namnet på den anläggning de inhämtats från, samt numrerades för att underlätta vidare databehandling. I övrigt var all inlämnad data helt anonym. Då klasserna var relativt små, ca 12 deltagare per klass, finns risk att deltagare känner varandra och därför inte är anonyma gentemot varandra. Alla deltagare var i myndig ålder. Som tidigare nämnt framgicks både i tal och skrift att deltagandet var frivilligt, och att deltagarna hade lov att avbryta sitt deltagande i studien när de ville.

## 4. Resultat

I detta avsnitt kommer resultatet att redovisas med återkopplingar till syfte och frågeställningar. Resultat redovisas med hjälp av tabeller där man kan se korrelationer mellan olika variabler. Alla resultat som är signifikanta kommer att presenteras i löpande text (beskrivning av de viktigaste resultaten). Många variabler kommer att stå emot varandra i flera av tabellerna, men kommer bara att beskrivas en gång i samband med tabellens syfte.

**Tabell 1.** Beskrivande statistik

	N	M	SD
1. Ålder	94	32,01	6,48
2. TränatCF		6,59	5,67
3. SNITTCF		3,36	1,31
4. SNITTANNAT		1,46	1,63
5. Träningar/vecka		4,83	1,73

Not 1. N= Antal deltagare. M = Medelvärden, SD = Standardavvikelse, TränatCF= Hur länge den tränande tränat Crossfit, SnittCF= Hur många pass per vecka den tränande tränar Crossfit, SNITTANNAT= Snitt pass per vecka av annan träningsform, Träningar/vecka= SnittCF + SNITTANNAT

Den undersökta gruppen bestod av 94 deltagare, varav 45 stycken var kvinnor (47,4%) och 49 stycken var män (51,6 %). Gruppens medelålder var 32 år (M = 32,01, SD = 6,48) och de hade i snitt tränat Crossfit i 6,59 månader (SD = 5,67). Deltagarna tränade i snitt 4,82 gånger i veckan (SD = 1,73) och deras träningsvanor var då indelade i antalet Crossfitpass per vecka (M = 3,36, SD = 1,31) samt antalet pass av annan träningsform per vecka (M = 1,46, SD = 1,63).

**Tabell 2.** Samband mellan motivationstyp, psykologiska behov och målsättningar.

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. RAIBREQ	–								
2. Autonomy	,44**	–							
3. Competance	,45**	,66**	–						
4. Relativness	,28**	,51**	,43**	–					
5. GCEQ Utv. Fär	,31**	,34**	,34**	,22*	–				
6. GCEQ Image	-,21*	-,03	-,04	-,23*	,02	–			
7. GCEQ Soc. gem	,03	,18	,06	,18	,03	,19	–		
8. GCEQ Hälsoplan	,12	,20	,22*	,15	,30**	,04	,09	–	
9. GCEQ Soc. erk	,006	,03	-,07	-,19	,16	,47**	,32**	-,02	–

Not 1. \*p < .05 (two-tailed); \*\*p < .01 (two-tailed)

Not 2. RAIBREQ = motivationscontinuum, Autonomi = Behov av frivillighet, Competance = Behov av kompetens, Relativness = Behov av social tillhörighet, GCEG Utv. Fär = Mål att utveckla färdigheter, GCEQ Image = Mål att förbättra sin image, GCEQ Soc. Gem = Mål att utveckla social gemenskap. GCEQ Hälsoplan = Mål att utveckla/fullfölja en hälsoplan, GCEQ Soc. Erk = Mål att få socialt erkännande.

Resultat visar att RAIBREQ korrelerar med samtliga av SDTs tre psykologiska behov, Autonomi ( $r = .44$ ,  $N = 91$ ,  $p < 0,01$ ), Competence ( $r = .45$ ,  $N = 91$ ,  $p < 0,01$ ) och Relativness ( $r = .28$ ,  $N = 91$ ,  $p < 0,01$ ). Vid jämförelse mellan RAIBREQ och olika typer av målsättningar så finns det samband med GCEQs Utveckla Färdigheter ( $r = .31$ ,  $N = 91$ ,  $p < 0,01$ ), samt en negativ korrelation mot GCEQs Image ( $r = -.21$ ,  $N = 91$ ,  $p < 0,05$ ). När man ställer Autonomi mot GCEQ så visas en korrelation mot GCEQs Utveckla Färdigheter ( $r = .34$ ,  $N = 90$ ,  $p < 0,01$ ). Kompetens korrelerar även den mot GCEQs Utveckla Färdigheter ( $r = .34$ ,  $N = 90$ ,  $p < 0,01$ ) och GCEQs Hälsoplan ( $r = .22$ ,  $N = 90$ ,  $p < 0,05$ ). Samhörighet korrelerar positivt med GCEQs Utveckla Färdigheter ( $r = .22$ ,  $N = 90$ ,  $p < 0,05$ ) och negativt med GCEQs Image ( $r = -.23$ ,  $N = 90$ ,  $p < 0,05$ ).

I följande två tabeller kommer resultat att presenteras med tanke på deltagarnas träningsvanor och beroende på hur länge de har tränat Crossfit

**Tabell 3.** Träningsbakgrundens och träningsvanornas effekt på motivation och tillfredsställelse av behov.

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8
1. RAIBREQ	–							
2. Autonomy	,44**	–						
3. Competance	,45**	,66**	–					
4. Relativeness	,28**	,51**	,43**	–				
5. Tränat CF	,14	,21*	,23*	,21*	–			
6. SnittCF/vecka	,14	,31**	,38**	,07	,29**	–		
7. Snitt annat/vecka	,18	,08	,05	,01	,032	-,32**	–	
8. Träningstillfällen/v	,27**	,31**	,34**	,054	,25*	,46**	,70**	–

Not 1. \*p < .05 (two-tailed); \*\*p < .01 (two-tailed)

Not 2. RAIBREQ = motivationscontinuum, Autonomi = Behov av frivillighet, Competance= Behov av kompetens, Relativeness = Behov av social tillhörighet, TränatCF= Hur länge den tränande tränat Crossfit, SnittCF= Hur många pass per vecka den tränande tränar Crossfit, SNITTANNAT= Snitt antal pass per vecka av annan träningsform, Träningar/vecka= SnittCF + SNITTANNAT

Hur länge som deltagare har tränat Crossfit korrelerar mot Autonomi ( $r = .21$ ,  $N = 92$ ,  $p < 0,05$ ), Kompetens ( $r = .23$ ,  $N = 92$ ,  $p < 0,05$ ) och Samhörighet ( $r = .21$ ,  $N = 92$ ,  $p < 0,05$ ). Antalet gånger deltagarna tränar Crossfit per vecka korrelerar mot Autonomi ( $r = .31$ ,  $N = 92$ ,  $p < 0,01$ ), och Kompetens ( $r = .38$ ,  $N = 92$ ,  $p < 0,01$ ). Resultatet visar att träningstillfällen/vecka korrelerar mot RAIBREQ ( $r = .27$ ,  $N = 92$ ,  $p < 0,01$ ), Autonomi ( $r = .31$ ,  $N = 92$ ,  $p < 0,01$ ), Kompetens ( $r = .34$ ,  $N = 92$ ,  $p < 0,01$ ) och hur länge deltagarna tränat Crossfit ( $r = .25$ ,  $N = 92$ ,  $p < 0,05$ ).

**Tabell 4.** Samband mellan träningsbakgrund, träningsvanor och olika typer av målsättningar.

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Träningar/vecka	–							
2. SNITTCF	,46**	–						
3. TränatCF	,26*	,29**	–					
4. GCEQ Soc. Erk	,05	-,12	-,22*	–				
5. GCEG hälsoplan	,01	-,01	,08	-,02	–			
6. GCEQ Soc. Gem	,17	,22*	,09	,32**	,09	–		
7. GCEQ Image	-,01	-,11	-,16	,47**	,04	,19	–	
8. GCEQ Utv.fär	,33**	,17	,04	,16	,30**	,03	,02	–

Not 1. \*p < .05 (two-tailed); \*\*p < .01 (two-tailed)

Not 2. Träningar/vecka= SnittCF + Snitt annat, SnittCF= Hur många pass per vecka den tränande tränar Crossfit, TränatCF= Hur länge den tränande tränat Crossfit, GCEQ Soc. Erk = Mål att få socialt erkännande, GCEQ Hälsoplan = Mål att utveckla/fullfölja en hälsoplan, , GCEQ Soc. gem = Mål att utveckla social gemenskap., GCEQ Image = Mål att förbättra sin image GCEG Utv. Fär = Mål att utveckla färdigheter



Träningstillfällen/vecka korrelerar mot GCEQs Utveckla Färdigheter ( $r = .33$ ,  $N = 92$ ,  $p < 0,01$ ). Antalet gånger deltagarna tränar Crossfit per vecka visar samband mot GCEQs Gemenskap ( $r = .22$ ,  $N = 92$ ,  $p < 0,05$ ). Hur länge deltagarna har tränat Crossfit korrelerar negativt mot GCEQs Socialt Erkännande ( $r = -.22$ ,  $N = 92$ ,  $p < 0,05$ ).

## 5. Diskussion

Syftet med studien var att undersöka upplevd kvalitet av motivation i samband med Crossfit-träning. Vi hade en hypotes om att Crossfit är en motiverande träningsform och ville använda oss av tre frågeställningar för att försöka uppnå syftet.

För att kunna få en bra förståelse för hur Crossfit-utövarna tränade och därav kunna dra slutsatser när det gäller deras motivation så samlade vi in bakgrundsinformation om deras träningsvanor. När det gäller träningstillfällen per vecka och hur ofta deltagarna tränar Crossfit så vet vi inte hur deltagarna tränade innan de började med Crossfit. Vi tog inte med någon fråga om tidigare träningsfrekvens innan deltagarna började med Crossfit i bakgrundsenkäten, så det har vi ingen data på. De kanske redan hade en bra motivation till träning och därmed hade svarat samma på enkäterna om de deltar ut i en annan miljö/situation. Det vi kan utläsa av resultaten är att deltagarna har en hög träningsfrekvens. Det kan vi se då deltagarna i snitt tränar fem gånger per vecka. Då stod Crossfitträningen för lite mer än tre av träningspassen. Vi kan också se att ju längre tid deltagarna har tränat Crossfit, desto fler Crossfit-pass per vecka tränar de.

Resultaten visar att RAIBREQ korrelerar med samtliga tre behov: Autonomi, Kompetens och Samhörighet. Detta stämmer med teorin om Self-Determination på det sättet att de deltagare som visar högre grad av inre motivation också känner en tillfredsställelse av de psykologiska behoven (Deci & Ryan, 2000). När det gäller autonomi (frivillighet) så är det ju frivilligt att gå till träningen men även inom passet finns en viss frivillighet, som exempel genom instruktioner som: "Gör så många rundor som möjligt" eller "Gör så många repetitioner som möjligt på en viss tid" (Glassman, 2003). Detta är ganska generella instruktioner, som ger den tränande en viss grad av frihet i sitt val om hur de ska genomföra passet eller utföra övningen. Det är ej lika styrande som ex. annan träning med fastställt antal repetitioner som den tränande ska utföra, utan är mer generella instruktioner och antyder mellan raderna: "Utför denna övningen, efter din egen kapacitet". Oavsett hur många repetitioner individen utför, vilka vikter de använder eller vilken tid de behöver för att bli klara, så är det tillräckligt eftersom det är mätt efter individens egna mått. Bedömningen av prestationen är upp till den tränande själv. Jämförelse med andra inte lika lätt då vikter, antal repetitioner osv. är individuella. Detta är ett exempel på autonomi-stödande, då det är upp till den tränande att besluta hur mycket den vill/kan prestera under träningen.

Om vi tittar på hur länge deltagarna har tränat Crossfit så korrelerar detta negativt mot GCEQs Socialt Erkännande. Detta stöds av Vallrand & Mageau (2003) där författarna tittade på hur förhållandet mellan coacher och idrottare kunde se ut. Genom att ha en Autonomi-stödande ledarstil så ger det deltagarna möjlighet till egna val, betonar vad som är meningen med uppgiften, ger feedback som inte är kontrollerande och förhindrar att de tränande inte jämför sig med andra. Det stöds även av Vansteenkiste et al. (2004) som i en studie om autonomi-stödande och inre målsättningar bland lärare såg bättre resultat på elevernas hängivenhet och engagemang i relation till sina studier när lärarna använde sig av inre målsättningar i sitt arbete.

När vi tittar på våra resultat så kunde vi se att RAIBREQ korrelerade mot Kompetens. En förklaring till att Crossfitutövare känner en hög tillfredsställelse av kompetensbehovet kan vi finna i grunderna för Crossfit. Glassman (2011) säger att träningen skall vara mätbar, observerbar och upprepningsbar. Deltagarna har på så sätt stora möjligheter att se och att känna sin egen kompetensutveckling i någon av de många färdigheter som tränas genom Crossfit. Det skulle då kunna sägas att det uppmuntrar till en form av inlärningsorienterat klimat (mastery-oriented climate). Inom Self-Determination Theory så har det visat sig att inlärningsorienterat klimat korrelerar med Inre motivation och även Identifierad och Introjicerad reglering vilket båda är två yttre motivationer (Brunel, 1999). Alla som börjar med Crossfit gör antagligen inte det endast på grund av en inre typ av motivation, utan kan börja träna av flera olika orsaker. Det finns då fördelar av att miljön som erbjuds även kan attrahera de som har yttre motivationstyper och fånga upp dem. Vid tillfredsställelse av de psykologiska behoven så påverkas deras motivation och kan då röra sig mer mot den Inre.

Våra resultat visade att RAIBREQ korrelerade mot Samhörighet. Vi fann inget stöd i litteraturen för Crossfit hur man jobbar med Samhörighet inom träningen med tanke på att man ska hjälpa varandra. Här kan vi bara stödja vårt resultat med det vi såg under de pass vi observerade under våra besök vid anläggningarna. Det vi såg var att det under någon del av träningen fanns element som innebar att de tränande skulle hjälpas åt. Under inlärningsfasen så skulle deltagarna hjälpa varandra med teknik och ge varandra feedback. Under den mer intensiva delen av träningen så var det ganska vanligt förekommande att man arbetade två och två; en deltagare jobbade och den andra vilade, och sedan varvade man på detta sätt så att deltagarna tillsammans skulle ta sig i mål. När deltagarna genomförde ett program själva på tid, så var de som var färdiga först väldigt uppmuntrade och hejade på de som hade arbete kvar. Utöver detta så är ledaren hela tiden redo att ge feedback och/eller uppmuntran till deltagarna. Vallrand (2003) menar att man genom att ha en ledarstil som stödjer deltagarnas autonomi, ger dem struktur och är involverande bidrar till en optimal miljö för att stödja deltagarnas tillfredsställelse av Autonomi, Kompetens och Social samhörighet.

Inom Crossfit har vi tidigare sett att en stor del av träningen består av att de tränande ska utveckla sina olika förmågor och bli bättre på olika övningar (Glassman, 2011). Det kunde vi även se när vi besökte anläggningarna att det under någon del av träningen jobbade med att lära sig eller förbättra teknik eller styrka i en rörelse. Vår resultat visar att GCEQs Utveckla

Färdigheter korrelerar med samtliga psykologiska behov och RAIBREQ samt att den inre målsättningen GCEQs Hälsoplan som korrelerar mot Kompetens. Vi har tidigare sett att om man ändrar inlärningsklimatet och målsättningar så påverkar det hur deltagare uppträder och blir motiverade. (Vaansteenkiste et al., 2004). Tidigare forskning har även visat att om man mäter målsättningar vid en tidpunkt en stark förutspående faktor för vilken även kunde påvisa vad de hade för målsättningar vid nästa mättillfälle, det stämde för både inre och yttre målsättningar. Vidare kunde de se samband med hur förändringar av inre målsättningar också påverkade förändringar i välmåendet hos individer. Detta kunde härledas ifrån förändringar av de psykologiska behoven (Niemie, Deci & Ryan, 2009). Om vi gör antagandet att ett inlärningsorienterat klimat är samma sak som att utveckla färdigheter, som i sin tur påverkar den inre motivationen (Brunel, 1999) så talar alla våra resultat för att Crossfit på detta sätt är en motiverande träningsform. Genom att påverka deltagarnas målsättningar och tillfredsställa deras psykologiska behov, så ser vi att det även påverkar deras inre motivation enligt RAIBREQ. Om det är så att träningen bedrivs i en sådan miljö att det stärker Inre motivation och är Autonomi-stödande så stärks detta av resultaten ifrån målsättningar då, Hälsoplan (inre mål) korrelerar med Kompetens och att det finns negativa korrelationer när Image (yttre mål) ställ mot RAIBREQ och Social Samhörighet.

Det vi kan se är att ju längre tid deltagarna tränat Crossfit korrelerar det mot samtliga tre behov. Om man tittar på deltagarnas träningsmängd så korrelerar inte det emot Samhörighet. Detta visar att ju längre deltagarna tränat desto starkare känsla av Samhörighet får de. Antalet gånger deltagarna tränar i veckan, både Crossfit och annan träning, visar korrelation mot RAIBREQ vilket kan föreslå att mängden träning hör ihop med inre motivation. Med tanke på att deltagarna i studien tränar i snitt fem gånger i veckan så visar det att deltagarna är motiverade till sin träning, vilket vi kan se genom korrelationen mot RAIBREQ. Det överensstämmer även i stort med med antalet gånger de tränar Crossfit per vecka vilket inte är så konstigt då det ju till viss del är inräknat i Totalt antal träningstillfällen per vecka (se tabell 3). Båda dessa ger resultat på Kompetens och Autonomi.

Tidigare forskning har visat att inre och yttre målsättningar påverkar en persons motionsvanor på grund av att innehållet i de olika målen associeras med olika grad av frivillighet när det kommer till träning (Sebire, Standage & Vaansteenkiste, 2011). Vi kan se att våra resultat stödjer denna teori då de deltagare som tränar mycket korrelerar mot den inre målsättningen GCEQ Utveckla färdigheter och antalet gånger i veckan de tränar Crossfit korrelerar mot den inre målsättningen GSEQ Gemenskap. Vi tror oss också se att den miljö där Crossfitträningen pågår påverkar deltagarna då längden som deltagarna hade tränat Crossfit korrelerade negativt mot GCEQs Socialerkännande. Ju längre deltagarna hade tränat Crossfit, desto mindre viktig var målsättningen Socialt erkännande för dem. Socialt erkännande är en yttre målsättning.

## Metoddiskussion

Vår metod och design är lätt att upprepa då vi använde oss av tre enkäter som har använts inom tidigare forskning och som utgår ifrån Self-Determination Theory. När det gäller

generaliserbarheten är vi lite osäkra på hur vi skall bedömma vår urvalsmetod. Urvalet är inte slumpmässigt framtaget, eftersom vi tillfrågade de blivande deltagarna på plats när det var där för att träna. Det som talar för är att vi inte visste som skulle träna de aktuella kvällarna samt att vårt urval var på 94 deltagare av klubbarns totala medlemskap på ca 400 personer. Det motsvarar nästa 25 % av vår möjliga population utefter valet av anläggningar. Vi kan generalisera våra resultat på de som tränar på de här anläggningarna och om andra anläggningar driver en liknade verksamhet så kan vi anta att Crossfit är en motiverande träningsform. Vi är medvetna om att vi bara har kvantitativ data men eftersom vi använder oss av en beprövad teori så anser vi ändå att det har gett oss intressanta resultat. Vi valde att tillfråga deltagarna efter träningspassen då de var samlade som grupp och det var lätt att ge gemensam information. Det negativa med detta kan vara att deltagarna var trötta och kanske inte orkade vara helt koncentrerade när de läste och besvarade enkäterna. All information i bakgrunds enkäten användes inte när det kom till att analysera resultaten, såsom frågorna som behandlade vilken typ av träning deltagarna hållit på med innan de började träna Crossfit, samt deras utbildning. Dessa frågor behandlar egentligen inte motivation, utan togs med i Bakgrundsenkäten ifall vi inte skulle få resultat på andra variabler.

## Slutsatser

Det som tyder på att Crossfit är en motiverande träningsform är att antalet träningspass i veckan korrelerar mot hur länge som utövarna har tränat Crossfit. De som har tränat längst tränat längst generellt tränar flest pass per vecka. Detta stämmer med tidigare forskning som visat att motivationen ändras över tid när individer tränare regelbundet vilket i sin tur kan leda till hur mycket man tränar (Rodger, Hall, Duncan, Pearson & Milne, 2010). Detta stöds av den studien som Wilsson, Rodgers, Blanchard & Essell (2003) gjorde där författarna kunde se att inre motivation och identifierad reglering korrelerade mot Autonomi och Kompetens samt att resultatet på Social Samhörighet ökade under träningsperioden.

Genom att jobba i små grupper där instruktören har möjlighet att se och utveckla deltagarna så tror vi det underlättar för att uppfylla de psykologiska behoven hos deltagarna. Vi undersökte inte hur vida miljön var inlärningsorienterad men genom att se på de krav en som finns inom Crossfit så är det nog svårt att bedriva Crossfit om man inte jobbar med rörelseinläring. Genom att både ge ramar för vad som skall göras men också erbjuda en valfrihet vid tränings så tror vi att det passar alla typer av deltagare. De som från början kanske är drivna av en yttre motivation kan hitta mål av detta inom träningen och motiveras av det, men det verkar som de så småning om inser att det handlar om att utveckla sig själv och försöka bli så bra som man kan, då det är så många saker att förbättra så kan ingen vara duktig på allt.

## 6. Framtida Forskning

Vår önskan med studien har varit att utifrån insamlad data kunna använda teorin Self-Determination Theory för att kunna se om träningsformen Crossfit är motiverande utifrån den. Vår förhoppning är att denna studie ska väcka intresse för att undersöka motivation inom Crossfit djupare i framtiden. Något som skulle vara intressant att se är en studie som genomförs under en längre period, där man mäter motivationen hos nybörjare och sedan följer motivationens utveckling under några månader eller kanske år. Det hade även varit intressant att genomföra en observationsstudie där man observerade de miljöer som erbjuds för Crossfit-tränande. Att använda intervjuer och annan kvalitativ data för att få mer information, för att kunna göra djupare analyser, är också det något som skulle vara intressant i framtida forskning. Det skulle även vara intressant att se studier där Crossfit jämförs med annan typer av träning.

Kan man dra lärdom av Crossfit? Finns det något med Crossfit som andra motivationsformer skulle kunna dra lärdom av? Genom att undersöka en träningsform som är så relativt ny och som verkar ha tränande som är väldigt motiverade på flera olika sätt skulle man kanske kunna hitta faktorer och strategier som skulle kunna implementeras inom annan typ av träning, samt att kanske hitta sådant som skulle kunna göra Crossfit ännu bättre inom olika nivåer. Idag finns relativt lite forskning om just Crossfit, och vi hoppas kunna se mer av det i framtiden.

## 7. Referenser

- Brunel, C. P. (1999). Relationship between achievement goal orientations and Perceived motivational climate on intrinsic motivation. *Scand J Med Sci Sports*, 1999: 9: 365-374
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'What' and 'Why' of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11: 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Motivation, Personality, and Development Within Embedded Social Contexts: An Overview of Self-Determination Theory. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford Handbook of Human Motivation*. (s. 85-107). New York: Oxford University Press.
- Glassman, G. (2002). What is Fitness? *The Crossfit Journal*. October 2002  
[http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ\\_Trial\\_04\\_2012.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_Trial_04_2012.pdf)
- Glassman, G. (2003). A Theoretical Template for CrossFit's Programming. *The Crossfit Journal*. Februari 2003: 6. [http://library.crossfit.com/free/pdf/06\\_03\\_CF\\_Template.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/06_03_CF_Template.pdf)
- Glassman, G. (2011). CrossFit level 1 training guide. *The Crossfit Journal*. Retrieved April 13, 2012, from <http://journal.crossfit.com/2010/05/crossfit-level-1-training-guide.tpl>.
- Gratten, K. (2009). *Examining the role of goals and motives for physical activity and eating behaviour in commercial weight-loss program participants*. Faculty of Applied Health Sciences, Brock University: St. Catharines,
- Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2007). Self-determination Theory and the psychology of exercise, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1:1, 79-103.
- Josefsson, K., & Lindwall, M. (2010). Motivation till motion och fysisk aktivitet. I Hallberg (Red.), *Hälsa & Livsstil – forskning och praktiska tillämpningar*, (s. 207-225). Lund: Studentlitteratur.
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A Modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to Include an Assessment of Amotivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2004, 26, 191-196 ©2004 Human Kinetics Publishers, Inc.
- Midgley, C., Middleton, M., & Kaplan, A. (2001). Performance-Approach Goals: Good For What, For Whom, Under What Circumstances, and At What Cost?. *Journal of Educational Psychology*, 2001, Vol. 93, No. 1, 77-86.

May, T. (2001). *Samhällsvetenskaplig forskning*. Studentlitteratur, Lund.

Motschieder, S., & Coutts, A. (2010) The influence of exercise program structure on motivation and adherence. *Journal of Science and Medicine in Sport*. Volume 13, Supplement 1. December 2010. P 28-29.

Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N. Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan R, M. Duda, J, L., & Williams, G, C. (2012). *Self-Determination Theory Applied to Health Contexts: A Meta-Analysis*. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4) 325– 340. © The Author(s) 2012

Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009) The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life, *Journal of Research in Personality*, Volume 43, Issue 3, June 2009, Pages 291-306.

Patel, R., & Davidsson, B. (2002). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Studentlitteratur, Lund

Rodgers, W. N., Hall, C. R., Duncan, L. R., Pearson, E., & Milne, M. (2010). Becoming a regular exerciser: Examining change in behavioural regulations among exercise initiates. *Psychology of Sport and Exercise* 11 (2010) 378 – 386.

Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2008). Development and validation of the Goal Content for Exercise Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 353–378.

Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2011) Predicting Objectively Assessed Physical Activity From the Content and Regulation of Exercise Goals: Evidence for a Mediation Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2011, 33, 175-197.

Trost, J. (2007) *Enkätboken*. Studentlitteratur, Lund.

Vallerand, R. J., & Mageau, G. A. (2003). The coach–athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 2003, 21, 883–904

Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K, M., & Deci, E, L. (2004) Motivating Learning, Performance, and Persistence: The Synergistic Effects of Intrinsic Goal Contents and Autonomy-Supportive Contexts. *Journal of personality and Social Psychology*. 2004 Aug;87(2):246-60.

Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10, 179–201.

Weinberg, S. R., & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Wilsson, M. P., Rodgers, W. M., Blanchard, M. C., & Essell, J. (2003). The Relationship Between Psychological Needs, Self-Determined Motivation, Exercise Attitudes, and Physical Fitness. *Journal of Applied Social Psychology*. [Volume 33, Issue 11](#), pages 2373–2392, November 2003.



## 8. Bilagor

### Bilaga 1: Bakgrundsenkät

#### **Bakgrundsenkät**

Följande enkäter syftar till att undersöka motivation hos individer som tränar CrossFit.

Ifyllandet av följande enkäter är helt frivilligt och Dina svar kommer att behandlas anonymt och konfidentiellt. Svara gärna på frågorna spontant i så stor utsträckning som möjligt. Det finns inga rätt eller fel svar. Känner Du att du inte vill svara på en fråga, så har Du rätt att låta bli. Du har även rätt att avbryta ditt deltagande när Du vill.

Enkäterna har olika utformning, så läs instruktionerna för varje enkät noga. Först kommer några bakgrundsfrågor.

1. **Ålder** \_\_\_\_\_

2. **Kön**     Man         Kvinna

3. **Vilken är Din högsta avslutade/pågående utbildningsnivå?**

Grundskola

Gymnasienivå

Eftergymnasial utbildning (Komvux/Folkhögskola)

Universitet/Högskola

Annan

4. **Hur länge har Du tränat CrossFit?** \_\_\_\_\_

5. **Vilken är Din huvudsakliga träningsbakgrund (välj max ett alternativ)?**

Lagidrott (T.ex. Fotboll, Ishockey)

Individuell Idrott (T.ex. Friidrott, Skytte)

Gym/Kondition/Fitness

Ingen tidigare träningsbakgrund

**Hur många gånger i snitt i veckan tränar du Crossfit?** \_\_\_\_\_

**Hur många gånger i snitt i veckan tränar du något annat?** \_\_\_\_\_



## Bilaga 2: Goal Content for Exercise Questionnaire (GCEQ)

### Goal Content for Exercise Questionnaire (GCEQ)

Ange i vilken utsträckning dessa mål är viktiga för dig när du tränar:

1	2	3	4	5	6	7	
<b>Inte alls</b>					<b>Ganska</b>		<b>Väldigt</b>
<b>viktigt</b>				<b>viktigt</b>			<b>viktigt</b>

#### **Gemenskap med andra**

5. Att skapa relationer med andra på ett meningsfullt sätt \_\_\_\_
6. Att dela mina träningserfarenheter med människor som bryr sig om mig \_\_\_\_
7. Att utveckla nära vänskapsrelationer \_\_\_\_
8. Att skapa nära relationer med andra \_\_\_\_

#### **Image**

9. Att få snyggare kroppsform \_\_\_\_
10. Att förbättra mitt utseende \_\_\_\_
11. Att vara smal och vältränad så att andra ska tycka att jag ser bra ut \_\_\_\_
12. Att förändra mitt utseende genom att förändra en specifik del av kroppen \_\_\_\_

#### **Hälsoplan**

13. Att stärka mitt försvar mot ohälsa och sjukdom \_\_\_\_
14. Att få mer energi \_\_\_\_
15. Att få bättre hälsa över lag \_\_\_\_
16. Att förbättra min uthållighet \_\_\_\_

### **Socialt erkännande**

17. Att andra ska tänka väl om mig \_\_\_\_
18. Att bli respekterad av andra \_\_\_\_
19. Att få andras uppskattning \_\_\_\_
20. Att andra ska se mig som en person som tränar \_\_\_\_

### **Utveckla färdigheter**

21. Att få nya färdigheter inom träning \_\_\_\_
22. Att lära mig och att träna på nya träningstekniker \_\_\_\_
23. Att bli duktig på en speciell träningsform eller –aktivitet \_\_\_\_
24. Att utveckla mina färdigheter inom träning \_\_\_\_

## Bilaga 3 : Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-2)

### EXERCISE REGULATIONS QUESTIONNAIRE (BREQ-2)

#### **VARFÖR TRÄNAR DU?**

*Vi vill undersöka vad det är som gör att människor väljer att antingen utöva eller att inte utöva fysisk träning. Nedan följer ett antal påståenden och vi vill att du ringar in det alternativ som passar bäst på dig i vart och ett av dem. Kom ihåg att inga svar är rätt eller fel, och det finns inga kuggfrågor, vi vill bara ta reda på vad du personligen känner inför träning. Dina svar kommer att behandlas som konfidentiella och bara användas för denna undersökning.*

	Stämmer inte på mig	Stämmer ibland på mig	Stämmer helt på mig		
37. Jag tränar för andra säger att jag bör träna	0	1	2	3	4
38. Jag får dåligt samvete när jag inte träna	0	1	2	3	4
39. Jag värdesätter fördelarna med träning	0	1	2	3	4
40. Jag tränar för att det är roligt	0	1	2	3	4
41. Jag finner ingen anledning till att träna	0	1	2	3	4
42. Jag tränar för att mina vänner/min familj/ min partner säger att jag bör träna	0	1	2	3	4
43. Jag skäms när jag missar ett träningspass	0	1	2	3	4
44. Det är viktigt för mig att träna regelbundet	0	1	2	3	4
45. Jag förstår inte varför jag skulle bry mig om att träna	0	1	2	3	4
46. Det är roligt och skönt att genomföra min tränin	0	1	2	3	4
47. Jag tränar eftersom andra skulle bli missnöjda med mig om jag inte gjorde det	0	1	2	3	4
48. Jag ser inte poängen med att träna	0	1	2	3	4
49. Jag känner mig misslyckad när jag inte har tränat på ett tag	0	1	2	3	4
50. Jag tycker att det är viktigt att anstränga sig för att träna regelbundet	0	1	2	3	4
51. Jag tycker att träning är en lustfylld aktivitet	0	1	2	3	4

52. Jag känner press från mina vänner/min familj att träna	0	1	2	3	4
53. Jag blir rastlös om jag inte tränar regelbundet	0	1	2	3	4
54. Min träning ger mig glädje och tillfredsställelse	0	1	2	3	4
55. Jag tycker att träning är slöseri med tid	0	1	2	3	4

## Bilaga 4: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale

### The Basic Psychological Needs in Exercise Scale

1= instämmer inte alls

2= instämmer lite

3= instämmer delvis

4= instämmer till stor del

5= instämmer helt

25. Mitt träningsprogram stämmer väl överens med mina egna val och i intressen \_\_\_\_\_

26. Jag tycker att jag har gjort stora framsteg med tanke på det resultat jag vill uppnå \_\_\_\_\_

27. Jag känner mig väldigt bekväm när jag är tillsammans med de andra träningsdeltagarna \_\_\_\_\_

28. Jag känner mycket starkt att mitt sätt att träna passar precis in på det sätt jag föredrar att träna \_\_\_\_\_

29. Jag tycker att jag är mycket effektiv när jag utför momenten i mitt träningsprogram \_\_\_\_\_

30. Jag tycker att jag umgås med de andra träningsdeltagarna på ett trevligt sätt \_\_\_\_\_

31. Jag tycker verkligen att mitt sätt att träna uttrycker vem jag är \_\_\_\_\_

32. Jag tycker att träning är något jag är mycket bra på \_\_\_\_\_

33. Jag tycker att det går att ha en öppen kommunikation med de andra träningsdeltagarna \_\_\_\_\_

34. Jag tycker att jag har mycket stora möjligheter att göra val vad gäller mitt sätt att träna \_\_\_\_\_

35. Jag tycker att jag klarar av de krav som finns i mitt träningsprogram \_\_\_\_\_

36. Jag känner mig mycket tillfreds med de andra träningsdeltagarna

\_\_\_\_\_