



universität
wien

MAGISTERARBEIT

Titel der Magisterarbeit

„Motive im CrossFit“

verfasst von

Thomas Roland Birnbaumer, Bakk. rer. nat.

angestrebter akademischer Grad

Magister der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, 2015

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A 066 826

Studienrichtung lt. Studienblatt: Magisterstudium Sportwissenschaft

Betreut von: Mag. Dr. Clemens Ley

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit *selbstständig verfasst habe* und nur die ausgewiesenen Hilfsmittel verwendet habe.

Diese Arbeit wurde weder an einer anderen Stelle eingereicht (z.B. für andere Lehrveranstaltungen) noch von anderen Personen (z.B. Arbeiten von anderen Personen aus dem Internet) vorgelegt.

Wien, am

Thomas Birnbaumer

Kurzfassung

CrossFit ist eine relativ junge Sportart, eine neue Form des Trainings, welche darauf abzielt die menschliche Leistungsfähigkeit in allen körperlichen Bereichen zu steigern und weiterzuentwickeln. Neben dem hochintensiven und sehr abwechslungsreichen Training, bietet CrossFit seinen AthletInnen auch ein hohes Maß an positiver, sozialer Gruppendynamik, vor allem durch die übersichtliche Größe der einzelnen CrossFit-Studios und die vorgegebenen, vorwiegend gemeinsamen Trainingseinheiten. Die erste CrossFit-Box wurde 1995 in Santa Cruz (USA) von Greg Glassman, dem Erfinder und Wegbereiter, eröffnet.

CrossFit schaffte seinen Durchbruch als effektive und gemeinschaftsfördernde Trainingsform allerdings erst in den letzten zehn Jahren. Sie konnte sich dafür in dieser relativ kurzen Zeit international bereits auf über 10.000 CrossFit-Boxen ausweiten. Auch in Österreich gibt es mittlerweile über 30 Standorte, Tendenz steigend.

Das Ziel der vorliegenden Magisterarbeit war es herauszufinden, welche Motive Menschen dazu bewegen diese Trendsportart auszuüben. Vorrangig auf diese sportpsychologischen Motive bezogen, soll die Studie zusätzlich einen erstmals erhobenen Einblick in die soziodemographische Verteilung der CrossFit-Gemeinschaft in Österreich bieten. Im Rahmen eines Online-Fragebogens, welcher das zentrale Forschungsinstrument dieser Arbeit ist, konnten 521 aktive CrossFitterInnen im Alter zwischen 16 und 59 Jahren österreichweit befragt werden.

Grundlage der Studie waren die von Lehnert, Sudeck & Conzelmann (2011) in dem *Berner Motiv- und Zielinventar für Freizeit- und Gesundheitssport* vorgegebenen Motive und Motivkategorien. Diese wurden durch speziell auf CrossFit bezogene Motive und Kategorien erweitert. Die nun vorliegenden Ergebnisse können dadurch mit bereits vorhandenen, themenverwandten Studien verglichen werden und gleichzeitig zukünftigen Untersuchungen ähnlicher Sportarten oder Fragestellungen als Vorlage dienen.

Das Ergebnis bestätigt den Charakter der in der Arbeit beschriebene CrossFit-Kultur. Die AthletInnen geben die klassische Motivkategorie Fitness/Gesundheit als Hauptmotiv an, gefolgt von der Motivgruppe Wettkampf/Herausforderung, einer Fusion aus BMZI-Items und speziellen Items des CrossFit. Die Kategorie der Ästhetik rangiert dahinter, gleichauf mit Erholung/Flow, einem weiteren Zusammenschluss aus BMZI-Motiven und CrossFit-Motiven. Ebenfalls vorne dabei ist die spezielle Kategorie der Gruppendynamik, was erneut die Erwartungen an CrossFit bestätigt.

Abstract

CrossFit is a relatively young sport, a new form of training, which aims to increase and develop human fitness performance in all areas. In addition to the high-intensity and very varied training, CrossFit offers athletes a high level of positive and social group dynamics, also because of the compact size of the CrossFit studios and the given and primarily common workouts. The first CrossFit box was opened in 1995 in Santa Cruz (USA) by Greg Glassman, the inventor and pioneer.

CrossFit made his breakthrough as an effective and community-building fitness training, however, only in the last decade. But in this relatively short time it could already expand to more than 10,000 CrossFit boxes worldwide. In Austria there are now more than 30 locations, and counting.

The main goal of this thesis was to find out what makes people want to train CrossFit, what does motivate them. Primarily based on those psychological motives, the study will also provide a first-time overview of the socio-demographic statistics of the CrossFit community in Austria. As part of an online survey, which was the central research instrument of this thesis, 521 active Crossfitter, aged between 16 and 59 years, could be interviewed throughout Austria.

The research is built upon the study by Lehnert, Sudeck & Conzelmann (2011), the *Bernese motive and target inventory for leisure and health motives in sports*, in which they had developed a fundamental collection of motivational items. Those were augmented by specifically to CrossFit related motives. The results from this study can now be compared with existing, topic related studies or serve as a model for future studies of comparable sports or similar issues.

The result confirms the character of the CrossFit culture described in this thesis. The athletes declare the classic category fitness/health as their main motive, closely followed by the motive of competition/challenge, a fusion of BZMI items and special items of CrossFit. The category aesthetics ranks behind, tied with recovery/flow, another coalition of BMZI motives and CrossFit motives. Also ranked ahead is the specially developed category of group dynamics, which again confirms the expectations of CrossFit.

Danksagung

Mein besonderer Dank gilt Herrn Univ. Ass. Mag. Dr. Clemens Ley, für seine fachliche Unterstützung, seine zuverlässige Betreuung, sein Interesse an meinem Thema und seine unendliche Geduld, welche mir die Fertigstellung meiner Masterarbeit ermöglicht haben.

Ganz speziell möchte ich mich bei meiner Familie und meinen Freunden bedanken, die mich vor allem in den letzten Wochen des Arbeitsprozesses besonders unterstützt haben, immer an meinen Erfolg geglaubt und mich niemals daran zweifeln haben lassen.

Ein riesengroßes Dankeschön geht an alle CrossFitterinnen und CrossFitter, welche an dieser Umfrage teilgenommen haben und deren Zeit und Unterstützung meine Arbeit erst möglich gemacht haben. Auch an all jene, die mir bei der Weiterleitung der Umfrage geholfen haben.

Inhaltsverzeichnis

1 Vorwort	15
2 Theoretische Grundlagen	17
2.1 CrossFit	17
2.1.1 Was ist CrossFit	18
2.1.2 Die neue Fitness.....	19
2.1.3 CrossFit-Boxen.....	22
2.1.4 Die Wettkämpfe	23
2.1.5 CrossFit in Österreich.....	24
2.1.6 Die Gemeinschaft	25
2.2 Motivation	26
2.2.1 Intrinsische und extrinsische Motivation	26
2.2.2 Leistungsmotivation.....	29
2.2.3 Anschlussmotivation	30
2.2.4 Machtmotivation.....	31
2.3 Motive	32
2.3.1 Implizite und explizite Motive.....	32
3 Aktueller Forschungsstand	33
3.1 Motive im Sport	33
3.1.1 Klassifizierung nach Gabler	33
3.1.2 Klassifizierung nach Sudeck et al.	35
3.2 Allgemeine Motive im Sport	37
3.3 Motive im CrossFit.....	37
4 Forschungsdesign	43
4.1 Forschungsziel	43
4.2 Forschungsfrage	43

4.3 Hypothesen	45
4.4 Erhebungsmethode	47
4.5 Fragebogenerstellung	48
4.6 Aufbau des Fragebogens	50
4.7 Grundgesamtheit der Stichproben	51
4.8 Durchführung der Erhebung	52
4.9 Gütekriterien der Qualitätssicherung.....	55
4.9.1 Faktorenanalyse.....	56
4.9.2 Feedback.....	56
4.10 Datenauswertung	58
5 Ergebnisse	59
5.1 Faktorenanalyse des BMZI.....	59
5.2 Überprüfung der erweiterten Motiv-Skala	62
5.3 Einteilung der neuen Faktoren	65
5.4 Deskriptive Statistik	67
5.4.1 Geschlecht.....	67
5.4.2 Alter	67
5.4.3 Ausbildungsgrad.....	68
5.4.4 Bundeslandzugehörigkeit.....	68
5.4.5 Trainingsjahre.....	69
5.4.6 Trainingshäufigkeit	69
5.4.7 Leistungsstufe.....	70
5.4.8 Wettkampfteilnahme.....	70
5.4.9 Trainerausbildung.....	71
5.5 Ausgangspositionen.....	71
5.5.1 Weitere Sportarten	71
5.5.2 Zugang zu CrossFit.....	73

5.5.3 Erwartungen an die Sportart CrossFit.....	73
5.6 Motive im CrossFit.....	76
5.7 Beurteilung der Hypothesen	78
5.7.1 Unterschiede hinsichtlich Geschlecht und Motiven.....	78
5.7.2 Zusammenhänge hinsichtlich der Faktoren Alter, Wettkampfteilnahme, Trainingshäufigkeit, Leistungsstufe, Trainingsjahren und Motiven	79
5.8 Weitere Motive und Faktoren im CrossFit.....	81
5.8.1 Ergänzende Motive	81
5.8.2 Positive Faktoren.....	81
5.8.3 Negative Faktoren	82
6 Diskussion	83
6.1 Diskussion der Faktorenanalysen	83
6.2 Diskussion der soziodemographischen Daten	85
6.3 Diskussion des Zugangs und der Erwartung.....	87
6.4 Diskussion der Motive im CrossFit	88
7 Schlussfolgerung.....	91
Literaturverzeichnis.....	93
Abbildungsverzeichnis	99
Tabellenverzeichnis.....	101
Aufruf zur Umfrage	103
Fragebogen.....	107
Lebenslauf	121

1 Vorwort

Als ich vor fünf Jahren im KO1, dem Kraftraum der Sportuniversität Wien, zusammen mit einigen Freunden und Studienkollegen sehr regelmäßig und intensiv trainierte, gab es erst eine Handvoll CrossFit-Boxen in Wien und nur die wenigsten konnten mit dem Begriff CrossFit etwas anfangen. Uns faszinierte diese neue Trainingsmethode vom ersten Moment an und wir stellten uns eigene Übungsprogramme zusammen - kurze, hochintensive Einheiten, funktionelles Ganzkörpertraining, das uns immer wieder vor neue Herausforderung stellte und an unsere physischen und psychischen Grenzen brachte. Mittlerweile gibt es über 30 CrossFit-Boxen in Österreich und über 10.000 weltweit. Die Faszination an CrossFit nahm in den letzten Jahren einen rasanten Verlauf.

Meine Magisterarbeit befasst sich mit der Frage nach den Motiven, welche CrossFitterinnen und CrossFitter in Österreich zur Ausübung ihrer Sportart bewegen.

Der erste Abschnitt beschäftigt sich mit der Erläuterung der Sportart CrossFit und ihren Ursprüngen. Die danach folgenden motivationspsychologischen Hintergründe meiner Arbeit stützen sich größtenteils auf Brandstätter et al. (2013). Den Erläuterungen der Begriffe Motivation - speziell intrinsische, extrinsische, Leistungs-, Anschluss- und Machtmotivation - und impliziter und expliziter Motive, folgt eine Darlegung des aktuellen Forschungsstandes, sowohl allgemein, als auch speziell in Bezug auf CrossFit.

Grundlage für die Klassifizierung der verwendeten Sportmotive war das *Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport* von Lehnert, Sudeck & Conzelmann (2011), welches bereits ein sehr exaktes Spektrum an Motiven vorgab. Dieses Spektrum wurde um weitere CrossFit-spezifische Items erweitert. Die daraus entwickelte empirische Studie erfolgte mittels Online-Fragebogen. Aufbau und Erstellung des Fragebogens, sowie Grundgesamtheit, Qualitätssicherung und Gütekriterien werden in einem eigenen Kapitel behandelt.

Im Abschnitt Ergebnisse werden die verwendeten Messinstrumente überprüft und die deskriptive Statistik, sowie die abgefragten Motive tabellarisch dargestellt und im Anschluss inhaltlich diskutiert. Anhand der erhaltenen Ergebnisse werden die zu Beginn aufgestellten Hypothesen überprüft.

In der Schlussfolgerung werden die neu gewonnenen Erkenntnisse zusammengefasst, ihre Bedeutung für die Praxis bewertet und ihre mögliche zukünftige Relevanz prognostiziert.

2 Theoretische Grundlagen

2.1 CrossFit

“People follow instructions. They stay there. And as long as they do, there is something that will always be hidden from them, which is the knowledge of what their bodies, as glorious machines, can do, and the competence and satisfaction of actually doing it.” (J.C. Herz, 2014, S.17)

So beschreibt J.C. Herz, in seinem Buch *“Learning to breathe fire: the rise of CrossFit and the primal future of fitness”* (2014) einen der Grundgedanken des CrossFit. Die bisherige, populäre Fitnesskultur leitet uns dazu an in „sicheren“ Bereichen zu trainieren und hält uns gleichzeitig davon ab, das Wissen zu erlangen, was unsere Körper wirklich imstande sind zu leisten und die Kompetenz und die Befriedung zu haben, dieses Wissen dann auch umzusetzen.

„The ideal gym would be located close to home or work, well equipped, clean, and manned by knowledgeable helpful staff. Our ideal gym would also not be overly crowded yet available to friends and family that we'd like to workout with. An ideal gym would be supportive of hard-core fitness, a la CrossFit. As long as we're dreaming it might also play only the music that we want to hear.” (Greg Glassman, 2002, S.1)

„Der ideale Fitnessraum befände sich in unmittelbarer Nähe zu unserem Wohnort oder unserer Arbeit, wäre gut ausgestattet, sauber und mit fachkundigem, hilfsbereiten Personal ausgestattet. Er wäre niemals überfüllt, vielmehr wären dort nur unsere Freunde und Familie zugelassen, mit denen wir gerne trainieren. Und das Training wäre knallhart, sowie CrossFit eben. [...]“

Das war die Vision, welche von Greg Glassman, einem Fitness-Coach und ehemaligen High-School-Turner, und seine Exfrau Lauren Jenai 1980 entwickelt wurde. Es dauerte allerdings bis 1995, bevor das erste derartige CrossFit-Gym in Santa Cruz eröffnet wurde. Weitere fünf Jahre später, 2000, gründeten beide dann „CrossFit Inc.“

Angeboten werden von ihnen allerdings keine Trainings, sondern ein Trainingskonzept, Lizenzen für Studios in denen dieses Training stattfinden und Ausbildungen für Trainer welche diese Trainings leiten. 2005 gab es 13 Cross-Fit Studios, mittlerweile gibt es weltweit über 10.000 dieser CrossFit-Boxen.

2.1.1 Was ist CrossFit

CrossFit beginnt mit dem Glauben an Fitness.

Oberstes Ziel des CrossFit ist es eine breit gefächerte, allumfassende Fitness zu schaffen. Eine Fitness, die den Menschen auf alle erdenklichen physischen Herausforderungen und Aufgaben des Alltags vorbereiten soll, sowohl auf bekannte, als auch auf unbekannte. Im Vordergrund dabei stehen neben der Entwicklung der körperlichen Leistungsfähigkeit, das Training mit funktionellen Bewegungen, die Maximierung der neuroendokrinen Reaktionen (positive nervliche und hormonelle Veränderungen im Körper), das Training mit multiplen Trainingsmodalitäten und gesunde Ernährungsstrategien. Umfassende Fitness ist das logische Ergebnis der Einbeziehung vieler Sportarten, körperlichen Aufgaben und Herausforderungen.



Abbildung 1 und Abbildung 2: CrossFit Training

Das Training selbst gestaltet sich relativ kurz, intensiv, abwechslungsreich und herausfordernd. TeilnehmerInnen fühlen sich im Alltag leistungsfähiger und ausgeglichener, das Ganzkörpertraining unterstützt die Grundlagen jeder anderen Sportart und CrossFit ist nicht zuletzt eine Gesundheitsvorsorge (Steigerung der Knochendichte, Abbau von Körperfett, Stärkung des Immunsystems).

Einer der wenigen negativen Aspekte ist ein relativ hohes Verletzungsrisiko durch die hohen Ansprüche die das Training an den Körper und seine Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke stellt.

Als überaus positiv anzusehen ist hingegen der hohe soziale und gruppenspezifische Faktor, den diese Sportart mit sich bringt. Die einzelnen CrossFit-Studios, wegen ihrer Größe und ihrem Ursprung aus zweckentfremdeten Garagen, vorwiegend CrossFit-Boxen genannt, funktionieren wie Familien, ihre Mitglieder pflegen Freundschaften und ein Miteinander über die Trainingszeiten hinaus. So wurde CrossFit über die Jahre zu einer Einstellung, einem Lebensstil, einer Kultur.



Abbildung 3 und Abbildung 4: CrossFit Gruppentraining

CrossFit bietet allen Menschen die Möglichkeit eine solide Fitness zu erlangen. Ob professionellen Athleten, militärischen Spezialeinheiten oder Hobbyathleten und Senioren - sowohl im Alltag, als auch im Profisport, ist das Streben nach Funktionalität vorrangig. (CrossFit, 2015)

2.1.2 Die neue Fitness

Greg Glassman beschreibt in seinem Artikel „What is Fitness?“ von 2002 die Grundprinzipien und Standards des CrossFit. Dazu zählen die vier wichtigen Grundbausteine Ernährung, Übungsauswahl, Trainingshäufigkeit und kognitiv, motorische Entwicklung.

Er empfiehlt Fleisch und Gemüse zu essen, Nüsse, Samen, ein paar Früchte, wenig Stärke und keinen Zucker. Die Nahrungsaufnahme soll das Training unterstützen, nicht den Körperfettzuwachs.

Ebenso beschreibt er die wichtigsten Übungen seines Trainings:

- 1.) Übungen aus dem Gewichtheben: Kreuzheben, Umsetzen, Kniebeuge, Drücken, Stoßen, Reißen (der Vollständigkeit halber hier die im CrossFit oft verwendeten englischen Bezeichnungen der Übungen: Deadlift, Clean, Squat, Presses, Clean & Jerk, Snatch).
- 2.) Basisübungen des Turnens: Klimmzüge, Beugestütz, Seilklettern, Liegestütz, Rumpfbeuge, Handstand, verschiedene Arten von Stützsprüngen und Stützpositionen (Pull-Ups, Dips, Rope Climb, Push-Ups, Sit-Ups, Presses to Handstand, Pirouettes, Flips, Splits, Holds).
- 3.) Ausdauertraining in Form von Radfahren, Laufen, Schwimmen und Rudern.

An fünf bis sechs Tage pro Woche sollen diese Übungen praktiziert werden. Routine ist der Feind. Möglichst kreativ können diese Elemente zu abwechslungsreichen, kurzen, intensiven Workouts kombiniert werden. Zuletzt empfiehlt Glassman noch, regelmäßig neue Sportarten zu lernen und zu spielen.

Des Weiteren beschreibt Glassman (2002) die drei Fitness Standards des CrossFit:

Der erste CrossFit Fitness Standard besagt, dass es zehn allgemeine körperliche Fähigkeiten gibt: kardiovaskuläre/respiratorische Ausdauer, Durchhaltevermögen, Kraft, Flexibilität, Leistung, Schnelligkeit, Balance, Beweglichkeit, Koordination und Genauigkeit. Durch das Training sollen sich alle zehn Bereiche gleichmäßig verbessern, denn nur eine ausgewogene Fitness gilt als wirkliche Fitness.

Der zweite CrossFit Standards besagt, Fitness bedeutet bei jeder erdenklichen Herausforderung eine gute Leistung erbringen zu können. Die Aufgaben sind den Athleten nicht geläufig, es sind beliebig kombinierbare Varianten der zuvor erwähnten Übungsgruppen. Dadurch sollen die SportlerInnen dazu ermutigt werden ihr Training nicht nach Wiederholungen, Sätzen, Belastungs- und Entlastungsperioden, Übungen, Reihenfolge, Routinen, Periodisierungen oder Ähnlichem zu richten, sondern ihr Training möglichst variantenreich und breit gefächert zu gestalten.

Der dritte CrossFit Standard postuliert eine gleichmäßig verteilte Verbesserung der körperlichen Leistungen in den drei Bereichen phosphagene, glykolytische und oxidative Energiebereitstellung. Dabei tritt die Leistungsverbesserung sowohl in dem Bereich der energetischen Höchstleistungen (hohe Belastungen über eine kurze Zeit), als auch in dem Bereich der niedrigerenergetischen Langzeitleistungen (niedrige Belastung über einen langen Zeitraum) auf. Dementsprechend müssen die drei genannten Bereiche auch bewusst, getrennt und gleichmäßig trainiert werden, keiner von ihnen darf vernachlässigt werden.

Alle drei Standards haben das gemeinsame Ziel einer möglichst breit gestreuten und möglichst allgemeinen Fitness. Die Spezialisierung im CrossFit ist, dass es keine Spezialisierung gibt. Im Gegenteil, die Einseitigkeit und die Mängel in einzelnen Leistungsbereichen, wie sie viele „Spezialisten“ haben, sollen verhindert werden.

Glassman (2002) beschreibt sehr verständlich den Zusammenhang zwischen sich krank, sich wohl und sich fit fühlen.

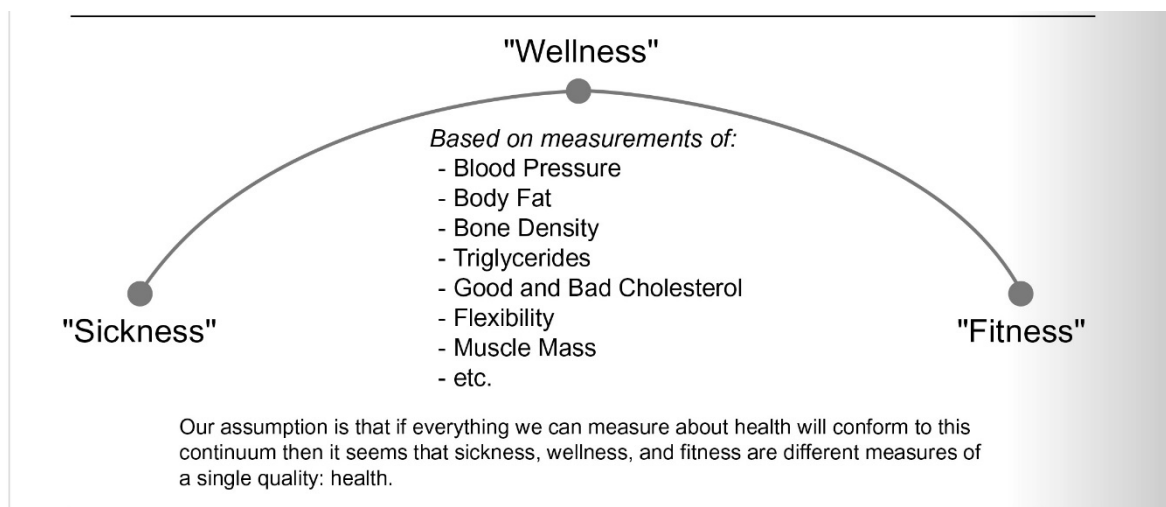


Abbildung 5: System of Sickness, Wellness and Fitness (Glassman, 2002, S.3)

Der Gesundheitszustand steht für Glassman dabei im Mittelpunkt. Alle von ihm genannten Faktoren, wie Blutdruck, Körperfett, Knochendichte, Triglyceride, Cholesterin, Flexibilität und Muskelmasse werden von CrossFit positiv beeinflusst.

Diese ständig wechselnden Trainingsaufgaben in Kombination mit Ausdauertraining (Intervalltraining) und einer bewussten Ernährung (z.B. Paleo), führen laut Glassman (2002) in Summe dazu die fitteste Frau, bzw. der fitteste Mann der Welt werden zu können.

„The need of an Olympic athlete and our grandparents differ by degree not kind.“
(Glassman, 2002, S.10)

Glassman verwendet dieselben Trainingsroutinen, dieselben Basisübungen für alle AthletInnen, für Senioren mit einem schwachen Herz, genauso wie für einen austrainierten Vollkontakt-Kampfsportler. Bemessen wird die Belastung und die Intensität, das Übungsprogramm bleibt dasselbe.

2.1.3 CrossFit-Boxen

CrossFit braucht nicht unbedingt viel Platz und keine besonders umfangreiche Ausstattung. Wie Glassman in „The Garage Gym“ (2002) und „Garage Gym II – The Revolution“ (2005) sehr ausführlich und unterhaltsam beschreibt, braucht es anfangs eigentlich nur den Willen und die Motivation CrossFit auszuüben. Und eine Garage.

Das eigene Körpergewicht reicht am Anfang oft, einen alte Boom-Box für Musik, vielleicht eine Langhantel und eine dicke Matte. Später dann ein altes Tau aufhängen und in zwei Medizinbälle investieren, eventuell eine Kettlebell. Eine Klimmzugstange an die Wand und einen Haken für Ringe in die Decke montieren. Wenn die Nachbarn mittlerweile noch nicht mitmachen, haben sie sich wahrscheinlich wegen des Lärms schon gegen einen verschworen. Zeit umzuziehen, am besten in die nächstgelegene, freie Lagerhalle. Das Equipment wird jetzt umfangreicher, aber nicht anspruchsvoller, denn der Athlet, nicht das Trainingsgerät, macht die Übungen. Und wer jetzt noch keine Gleichgesinnten in seiner Box hat, der findet sie auf <https://map.crossfit.com>. Alle 10.000.



Abbildung 6 und Abbildung 7: Garage Gym / CrossFit Box

Die ersten CrossFit-Boxen sind alle auf diese oder ähnliche Weise entstanden. Erst wenn die neue Sportart in einer Region sesshaft geworden war, wurden auch die Boxen professioneller und kompakter.

CrossFit wird empirisch betrieben, klinisch getestet und in der Gemeinschaft entwickelt.

Eine CrossFit-Trainingseinheit dauert meistens eine Stunde und besteht aus zuvor festgelegten Tagesaufgaben. Dazu zählen Aufwärmen (warm-up), Fertigkeitstraining (skill development), Hochintensitätstraining (conditioning) und Dehnen (stretching). Das so genannte WOD (Workout Of the Day), das Hochintensitätstraining, ist meistens der zentrale Schwerpunkt jeder Trainingseinheit. Dabei gilt es verschiedene, von zertifizierten CrossFit-Trainern zusammengestellte, Übungskombinationen für eine oft vorgegebene Anzahl von Runden, in oder unter einer oft vorgegebenen Zeit durchzuführen.

Der Wettkampfcharakter des CrossFit ist sehr groß. Aufgrund von standardisierten Trainingseinheiten können sich die AthletInnen sehr gut miteinander vergleichen, aber auch deutlich ihre persönliche Leistungssteigerung und besten Leistungen (PR - Personal Record) überprüfen und dokumentieren. (CrossFit, 2015)

2.1.4 Die Wettkämpfe

Seit 2007 finden die „CrossFit Games“ jährlich statt. Gesucht werden die fittesten AthletInnen dieser Erde. Am ersten Teil des Wettkampfes, den „Open“, kann weltweit jeder teilnehmen, es handelt sich dabei um fünf Workouts über den Zeitraum von fünf Wochen. Die Leistungen werden in den jeweiligen CrossFit-Boxen von zertifizierten Trainern abgenommen und dokumentiert. Geschätzte 138.000 Menschen nehmen daran teil. Im zweiten Teil, den „Regional competitions“, treten die verblieben 1.500 Frauen und Männer zu 17 regionalen Wettkämpfen an. Die besten 100 werden zum großen Finale der „CrossFit Games“ nach Los Angeles, Californien eingeladen.

Die Aufgaben im Finale sind jedes Jahr andere und werden erst kurz vor jedem Event bekanntgegeben. Dadurch können auch wirklich nur jene AthletInnen mit der umfassendsten körperlichen Fitness diesen ultimativen Test für sich entscheiden.

2011 übernahm Reebok das Hauptsponsoring, das Preisgeld liegt seitdem bei 250.000 US Dollar. (CrossFit, 2015)



Abbildung 8: CrossFit Games

2.1.5 CrossFit in Österreich

Eine groß angelegte Analyse der CrossFit-Kultur in Deutschland ergab, dass es in Deutschland ungefähr 23.000 CrossFitterInnen in rund 190 CrossFit-Boxen gibt, also knappe 120 Mitglieder pro Box (Stand: Oktober 2015). Dabei hat sich ihre Zahl von 2012 auf 2015 versechsfacht. Knappe 60 Prozent davon sind männlich. Deutsche CrossFitterInnen sind durchschnittlich 31 Jahre alt, trainieren zweimal pro Woche und zwar am liebsten montags zwischen 17 und 19 Uhr. (Trainer-Magazine, 2015)

Da es für Österreich keine ähnliche Datenerhebung gibt, stützen sich folgende Zahlen ausschließlich auf die im Rahmen dieser Magisterarbeit durchgeführte Umfrage, welche von 521 aktiven CrossFitterInnen beantwortet wurde. Es handelt sich hierbei rein um die deskriptiven statistischen Werte.

In Österreich trainieren geschätzte 2.500 CrossFitterInnen in 31 CrossFit-Boxen (Stand: Oktober 2015). Österreichische CrossFitterInnen sind durchschnittlich 30,31 Jahre alt (MW: 29; SD: 6,98), die Mehrheit von ihnen trainiert seit ein bis zwei Jahren, dreimal pro Woche oder öfters. Etwas mehr als 52% sind männlich, fast 38% haben ein Studium abgeschlossen, ziemlich genau 40% haben bereits an einem Wettkampf teilgenommen und etwas über 9% von ihnen sind zertifizierte CrossFit-Trainer.

2.1.6 Die Gemeinschaft

T.J. Murphy (2013) beschreibt in seinem Buch „In der Box“ sehr gut die Besonderheit der Gemeinschaft und des Zusammenhalts beim CrossFit.

Die Gruppendynamik ist neben dem hochintensiven Training eines der beiden kennzeichnenden Merkmale im CrossFit. Die AthletInnen wertschätzen den Zusammenhalt der Gruppe, die individuelle Aufmerksamkeit der Betreuung, die Konkretisierung von Zielen und die Dokumentation von Leistungsfortschritten. Der Gemeinschaftsaspekt tritt von Anfang an bereits als Nebeneffekt des Trainings auf.

T.J. Murphy (2013) sieht die neuen Medien wie Facebook, Twitter, etc. als Werkzeuge zur Entfremdung, durch deren ständige Benützung wir Menschen es größtenteils verlernt haben direkt miteinander zu kommunizieren und uns auszutauschen. Jedoch vermissen wir diesen direkten Kontakt. CrossFit bietet die Möglichkeit in täglichen Workouts Seite an Seite mit Gleichgesinnten echte, angreifbare, verbindende Erfahrungen zu machen und gemeinsam an seine Grenzen zu gehen. Selbstverständlich nutzt die CrossFit-Gemeinschaft Computer und das Internet, sehr intensiv sogar. Doch nur um sich letztendlich wieder in der Box zu treffen, ganz real.

CrossFit-Boxen besitzen darüber hinaus die Fähigkeit aus einer Gruppe von unterschiedlichsten Individuen eine Gemeinschaft zu machen. Einen sehr großen Anteil an dieser Entwicklung haben in der Regel die betreuenden Trainer. Jedes Mitglied erfährt individuelle Aufmerksamkeit und fachkundige Betreuung und wächst gleichzeitig durch die gemeinsamen Trainings, durch die Bewältigung von teilweise unüberwindbar scheinender Aufgaben, in die Gruppe hinein. Zusätzlich gibt es regelmäßige Zusammenkünfte und Feste, zu allgemein speziellen Anlässen, aber auch zu verschiedenen individuellen Feiern der einzelnen Mitglieder. Und auch der ständige Austausch über Trainingsinhalte, Ernährung und ähnliche Themen, zusammen mit der gegenseitigen Unterstützung und der Motivation durch Trainingsfortschritte, fördern die Entwicklung zur Gemeinschaft.

Doch der Kern der sozialpsychologischen Dynamik bleibt das Workout selbst, das WOD. Im WOD sind nämlich alle gleich, es gibt keine Unterschiede in Geschlecht, Alter, sozialer Herkunft oder gesellschaftlicher Stellung. Alle kämpfen, schwitzen, stellen sich den körperlich meist unangenehmen Herausforderungen, stehen vor denselben Hürden und empfinden dasselbe Glücksgefühl, wenn sie diese schlussendlich gemeistert haben. Dieser gemeinsame Leidensdruck schweißt das Team der AthletInnen endgültig zusammen. Mit der Zeit und mit jedem bezwungenem WOD beginnen sie noch mehr an sich selbst zu glauben - und auch an alle anderen.

2.2 Motivation

„Motivation“ - „movere“ - „sich oder etwas bewegen“.

Der lateinische Begriff bezeichnet die Kräfte, welche den Menschen zu etwas bewegen. Dabei unterscheidet sich intrinsische Motivation, also Interesse, Neugier oder Werte welche in der Person liegen, von extrinsischer Motivation, welche von äußeren Faktoren wie materielle Belohnung und Bestrafung, Überwachung oder sozialer Bewertung erzeugt wird.

2.2.1 Intrinsische und extrinsische Motivation

Eine zentrale Theorie intrinsischer Motivation ist die Selbstbestimmungstheorie nach Deci & Ryan (2000). Eine ihrer Teiltheorien, die kognitive Bewertungstheorie, besagt, dass *„Menschen von sich aus motiviert sind Neues zu lernen, Herausforderungen zu suchen und sich beständig weiterzuentwickeln“* (Brandstätter et al., 2013, S.106).

Diese intrinsische Motivation, also Verhalten das um seiner selbst willen ausgeübt wird, kann allerdings durch extrinsische Faktoren, wie etwa Belohnung oder Bestrafung, gehemmt werden. Deci & Ryan (2000) bezeichnen dies als Korruptionseffekt. Dabei verlagert sich der Antrieb der eigenen Handlung von innen nach außen, man tut etwas nicht mehr „weil man es will“, sondern „weil andere es von einem erwarten“. Deci & Ryan (2000) und eine Vielzahl anderer Studien zeigen, dass äußere Kontrolle die intrinsische Motivation untergraben kann.

Fremdbestimmte, kontrollierende Formen welche dabei auftreten können, sind:

- externale Regulation: durch äußere Belohnung oder Bestrafung
- introjizierte Regulation: Handeln, um Schuld oder Angst zu vermeiden

Selbstbestimmte Formen der Regulation sind hingegen:

- identifizierte Regulation: die Person handelt nach ihren Werten und Idealen
- intrinsische Regulation: das Handeln findet um seiner selbst willen statt

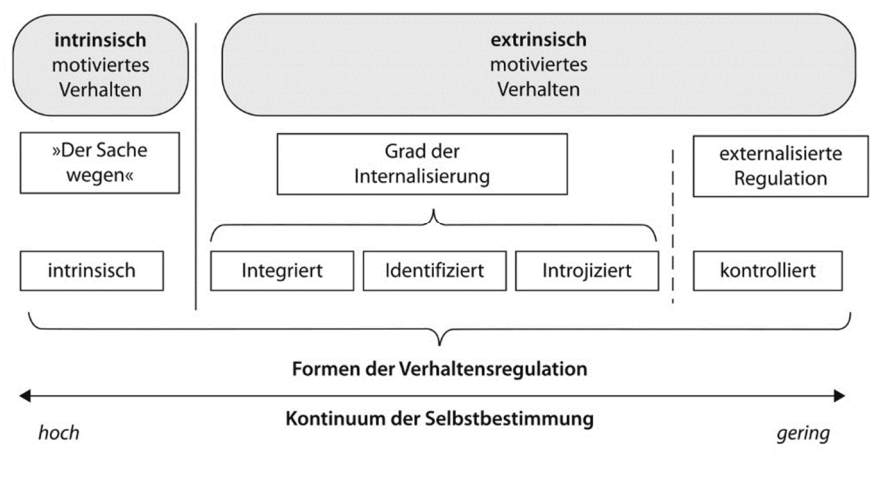


Abbildung 9: Das Kontinuum der Selbstbestimmung (Brandstätter, 2013, S.93)

Deci und Ryan (2000) postulieren darüber hinaus drei psychologische Basisbedürfnisse und deren Befriedigung als Voraussetzung für intrinsische Motivation:

- Autonomie-Erleben „das Bedürfnis [...], sich selbst als Verursacher der eigenen Handlung zu erleben und in Übereinstimmung mit Werten und Interessen über sich selbst zu bestimmen“
- Kompetenzerleben „das Bedürfnis, sich als kompetent und effektiv bei der Verfolgung von Zielen zu erleben.“
- Soziale Eingebundenheit „das Bedürfnis, sich anderen Personen oder Gruppen (Partner, Familie, Freunde, Arbeitskollegen) zugehörig und verbunden zu fühlen.“

Diese drei Basisbedürfnisse gelten als universell, sie stellen für den Menschen eine psychologische Notwendigkeit dar und sind neben den biologischen Bedürfnissen wie Nahrung ebenso wichtig für sein, in diesem Fall psychisches, Überleben. Ihre Befriedigung führt zu Motivation, Wohlbefinden und persönlichem Wachstum, bei Frustration kann es zu Demotivation und Missbefinden kommen. Basisbedürfnisse sind in ihrem Geltungsbereich universell für verschiedene Personengruppen gleich effektiv. Dabei kommen allerdings Bedingungen der sozialen Umwelt zum Tragen, welche die Basisbedürfnisbefriedigung unterschiedlich stark fördern oder behindern können.

Autonomie-Erleben benötigt eine autonomieunterstützende Umwelt, für das Erleben von Kompetenz muss die Umwelt gut strukturierte Rahmenbedingungen bieten, denn für soziale Eingebundenheit braucht es ein warmes und zugewandtes soziales Umfeld.

In der Psychologie gibt es mehr als nur eine Definition für Motivation:

„Motivation ist ein jeweils aktueller Prozess oder Zustand, der sich darin äußert, dass Handeln aktiviert und intensiviert wird und eine Richtung bzw. ein Ziel erhält. [...] Motivation wird als das Ergebnis einer Wechselwirkung von Merkmalen der Person (insbesondere Motive) und der Situation angesehen (Anreize, Erfolgswahrscheinlichkeit, Lernklima, etc.).“ (Alfermann & Stoll, 2010, S.107)

„Motivation bzw. Motivierung ist hingegen [der Motive, Anm.] der je aktuelle Zustand, die Anregung eines Motivs in einer gegebenen Situation. Motivation ist „die aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzuges auf einen positiv bewerteten Zielzustand“ (Rheinberg, 2008, S.18)

„Motivation. Annahme über aktivierende und richtungsgebende Vorgänge, die für die Auswahl und Stärke der Aktualisierung von Verhaltenstendenzen bestimmend sind.“ (Häcker, H. O. & Stapf, K.H., 2004, S.614)

In ihrem Buch „Motivation und Emotion“ (2013) beschreiben Brandstätter et al. sehr gut die Verwendung des Begriffes Motivation in Bezug auf Leistungsbereitschaft, Zielgerichtetheit, Eifer und ähnlichen Merkmalen des Handelns.

Im Fokus der Motivationspsychologie steht das zielgerichtete Verhalten beim Menschen, die Ausrichtung, Ausdauer und Intensität dieses Zielstrebens. Die Beweggründe, weshalb eine Person ein Ziel verfolgt, geben an, was einer Person wichtig ist. Rheinberg (2008) unterscheidet diesbezüglich Tätigkeitsanreize und Zweckanreize: Tätigkeitsanreize liegen in der Tätigkeit selbst und nicht im Ergebnis, wie zum Beispiel in der Freude am Sport. Zweckanreize hingegen fokussieren auf ein Ziel, wie etwa Gewichtsreduktion durch sportliche Tätigkeit.

„Motive werden definiert als individuelle Präferenzen für bestimmte Anreizklassen“
(Brandstätter et al., 2013, S.4)

Auf die am häufigsten untersuchten Anreizklassen möchte ich an dieser Stelle in Anlehnung an „Motivation und Emotion“ von Brandstätter et al. (2013) im Besonderen eingehen:

- Leistung - Motivthema eine Herausforderung zu meistern
- Anschluss - Motivthema soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen
- Macht - Motivthema andere Menschen zu beeinflussen oder zu beeindrucken

2.2.2 Leistungsmotivation

Als der Pionier der Leistungsmotivationsforschung gilt David McClelland mit seinem Buch „The Achievement Motive“ (McClelland et al., 1953).

„Als leistungsmotiviert gilt ein Verhalten, wenn es auf die Erreichung eines Gütestandards gerichtet ist, man also bestrebt ist, eine Aufgabe zu meistern, etwas besonders gut zu machen, sich selbst zu übertreffen oder auch sich im Wettbewerb mit anderen zu beweisen, wie dies bereits in der Beschreibung des Leistungsbedürfnisses deutlich wird.“
(Brandstätter, 2013, S.40)

Hauptantrieb für leistungsmotiviertes Verhalten ist die selbstständige Bewältigung herausfordernder Aufgaben, sowie die Emotionen Stolz und Zufriedenheit bei Erfolg. Es kann in unterschiedlichsten Lebensbereichen auftreten und zielt auf die Erreichung eines Gütezustandes ab.

Mit Hilfe des Thematischen Apperzeptionstests (TAT) von Morgan und Murray (1935), gelang es McClelland und Franz (1992) den Zusammenhang zwischen den bei Männern im Alter von 31 Jahren gemessenen Leistungsmotiven und ihrem Einkommen zehn Jahre später festzustellen. Daraus entwickelte McClelland seine Theorie der Bedeutsamkeit psychologischer Einflussgrößen und speziell des Leistungsmotivs für die ökonomische Entwicklung einer Gesellschaft („The Achieving Society“, 1961).

2.2.3 Anschlussmotivation

Das Streben nach zwischenmenschlichen Beziehungen, Bekanntschaften, Freundschaften, Partnerschaften und Familie - also das fundamentale Bedürfnis nach sozialen Kontakten - gilt als ein wichtiges menschliches Basisbedürfnis und wird in der Motivationsforschung als Anschlussmotiv behandelt.

Soziale Beziehungen sind einerseits für Emotionen wie Glück, Zufriedenheit und Wohlbefinden verantwortlich, können aber auch negative Emotionen wie Unglück, Unzufriedenheit und Missbefinden auslösen. Sogar körperliche Schmerzen (Eisenberg et al., 2003) (De Wall et al., 2010) können dadurch verursacht werden.

Mehrabian und Ksionsky (1974) sehen deutliche Merkmalsunterschiede zwischen Personen mit „Hoffnung auf Anschluss“ und Personen mit „Furcht vor Zurückweisung“. Beide Gruppen beeinflussen durch ihr jeweiliges Verhalten bereits den von ihnen erhofften, bzw. befürchteten Ausgang von Situationen. „Hoffnung auf Anschluss“-Motivierte beurteilen andere Personen positiver, sie empfinden andere Personen als ihnen ähnlich und geben auch an andere mehr zu mögen. „Furcht vor Zurückweisung“-Motivierte hingegen neigen dazu unklare Signale als Zurückweisung zu interpretieren, sind in sozialen Situationen oft unbeholfen und überfordert und fühlen sich unbeliebter und einsam. Auch Gabler (2002) fand heraus, dass Annäherungsziele positiveren Einfluss auf eine Person nahmen, als Vermeidungsziele.

Merkmale für Personen mit hohem Anschlussmotiv sind unter anderem ein starkes Streben nach Harmonie, das Vermeiden von sozialen oder politischen Konflikten und eine hohe Sensibilität für soziale Reize (z.B. Gesichtswahrnehmung). Auch ihr Engagement bezüglich sozialer Kontaktaufnahme und -pflege ist sehr hoch.

Anschluss-thematische Reize, wie etwa ein ebenfalls anschlussmotivierter Lehrender, Arbeitspartner oder eine Gruppe, führen zu besseren Leistungen von Anschlussmotivierten. Darüber hinaus konnten McClelland und Jemmott in mehreren Studien (McClelland, 1979; Jemmott, 1982; McClelland & Jemmott 1980) sogar nachweisen, dass Hochanschlussmotivierte ein stärkeres Immunsystem hatten, als niedrig Anschlussmotivierte.

2.2.4 Machtmotivation

Das Gefühl von Stärke und Überlegenheit ist das oberste Ziel machtmotivierter Menschen - sowohl körperlich, mental, als auch emotional. Machtmotivation gilt als das Bedürfnis nach Dominanz (Murry, 1938), die Fähigkeit, Befriedigung aus der physischen, mentalen oder emotionalen Einflussnahme auf andere zu ziehen (Schultheiss, 2008) und die Macht auf eine andere Person Einfluss auszuüben (Lewins, 1952).

Nach French und Raven (1959) unterscheiden sich sechs Machtquellen:

1. Belohnungsmacht
2. Bestrafungsmacht
3. Legitimierte Macht
4. Vorbildmacht
5. Expertenmacht
6. Informationsmacht

McClelland (1985) sieht den Anreiz des Machtmotivs in der positiven Erlebnisqualität von Gefühlen der Stärke, der positiven Erregung und des Vergnügens. Untersuchungen über den Zusammenhang zwischen Machtmotiv und Lernen (Schultheiss & Rhode, 2002; Schultheiss et al., 2005) konnten Lernzuwächse bei Männern und Frauen nach Siegen und dementsprechende Lernbeeinträchtigungen nach Niederlagen feststellen.

McClelland (1975) stellte eine bestimmte Motivkonstellation als „Führungsmotivmuster“ fest. Erfolgreiche Führungskräfte zeichnen sich durch Loyalität, Begeisterungsfähigkeit und einer strukturierten Führung aus. Dementsprechend werden sie von ihren Mitarbeitern geschätzt. Sie üben „sozialisierte Macht“ aus. McClelland vermutet dahinter eine Kombination aus einem hohen Machtmotiv mit hoher Inhibitionstendenz bei gleichzeitig geringem Anschlussmotiv. Solche Personen stellen ihr Eigeninteresse oft zugunsten der Interessen ihrer Organisation zurück, besitzen hohe Selbstkontrolle und eine ausgeprägte soziale Intelligenz.

2.3 Motive

„Motiv ist ein relativ stabiles Persönlichkeitsmerkmal zum Aufsuchen oder Meiden thematisch ähnlicher Situationen, wie z.B. Leistung oder sozialer Anschluss. Ein Motiv ist nicht direkt beobachtbar, sondern stellt ein so genanntes hypothetisches Konstrukt dar, das erklären hilft, warum Menschen so und nicht anders handeln.“ (Alfermann & Stoll, 2010, S.107)

„Motive sind stabile Wertungsdispositionen gegenüber thematisch ähnlichen Situationen. Motive sind überdauernde Personenmerkmale, die sich darauf beziehen, dass bestimmte Situationsklassen als besonders wichtig und attraktiv bewertet werden. Motive sind erlernte Dispositionen, die durch situative Bedingungen angeregt werden.“ (Reinberg, 2008, S.18)

2.3.1 Implizite und explizite Motive

McClelland (1985) unterscheidet in seiner Motivationspsychologie zwischen biologischen (impliziten) und selbst zugeschriebenen (expliziten) Motivsystemen, die zwar parallel arbeiten, aber dennoch unabhängig voneinander sein sollten. Während die impliziten, also biologischen, Motivsysteme auf genetischer Information und frühen vorsprachlichen Sozialisationserfahrungen beruhen und dem Erleben nicht zugänglich sind, basieren explizite, selbst zugeschrieben, Motivsysteme auf späteren sozialen Lernerfahrungen nach der Zeit des Spracherwerbs und sind somit auch im Bewusstsein repräsentiert.

Implizierte Motive können nur indirekt gemessen werden, wie zum Beispiel mittels der Bildvorlage des TAT. Explizite Motive, also selbst attribuierte Motive, spiegelt lediglich das Selbstbild einer Person wieder.

3 Aktueller Forschungsstand

3.1 Motive im Sport

„Motive (als angeborene und/oder erworbene Wertungsdispositionen) treten in Interaktion mit situativen Anreizen. Diese Besonderheiten der jeweiligen Situation regen die Motive oder das Motiv einer Person an. Aus dieser Wechselwirkung resultiert die Motivation, die als aktueller Zustand Verhalten aktiviert und in Gang setzt, ihm eine Richtung, ein Ziel gibt und es steuert. Motive und situative Anreize bedingen sich somit gegenseitig.“ (Gabler 2002, S.44 ff)

Da besonders in Bezug auf Sport bereits sehr viele Klassifizierungen verschiedener Motive entwickelt wurden, möchte ich den Rahmen meiner Forschungsfrage auf zwei theoretisch fundierte Arten von Klassifizierungssystemen beschränken und auch den Fragebogen zur Datenerhebung auf diesen beiden aufbauen.

3.1.1 Klassifizierung nach Gabler

Nach Gabler (2002, S.13) werden Motive im Sport als persönlichkeitspezifische, auf den Sport gerichtete Wertungsdispositionen interpretiert. Gabler konzentriert sich dabei auf allgemeine, stabile Wertungsdispositionen, wie etwa Spiel, Aggression, Leistung, Hilfe oder Anschluss, welche SportlerInnen über einen längeren Zeitraum entwickeln. Durch das Aufgreifen dieser Grundsituationen im Sport möchte Gabler die enorme Bandbreite unterschiedlicher Sportmotive aufzeigen.

Dabei unterscheidet Gabler bei der sportlichen Betätigung zwischen

- dem Sporttreiben selbst
- dem Ergebnis des Sporttreibens
- dem Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke

Eine weitere Klassifizierung Gablers (2002, S.17) erfolgt durch die Unterscheidung, ob sich die vorliegenden Motive auf die eigene Person beziehen („ichbezogen“) oder auf die soziale Umwelt.

Tabelle 1: Merkmale zur Klassifizierung von Sportmotiven

	ichbezogen	im sozialen Kontext
bezogen auf das Sporttreiben selbst	Bewegung, körperliche Aktivität u. a.	soziale Interaktion
bezogen auf das Ergebnis des Sporttreibens	Leistung als Selbstbestätigung	Leistung als Fremdbestätigung u. a.
bezogen auf das Sporttreiben als Mittel zum Zweck	Gesundheit u. a.	Kontakt, Geselligkeit u. a.

Später wurde diese Aufstellung von Gabler (2002, S.17) um weitere Motivdimensionen konkretisiert.

Tabelle 2: Klassifizierung und Vielfalt der Motive im Sport

	ichbezogen	im sozialen Kontext
bezogen auf das Sporttreiben selbst	1. Bewegung, körperliche Aktivität, Funktionslust 2. Freude an bestimmten sportspezifischen Bewegungsformen 3. Ästhetische Erfahrung 4. Bewegungsempfindungen, kinästhetische Erfahrungen 5. Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis 6. Askese, körperliche Herausforderung 7. Spiel 8. Risiko, Abenteuer, Spannung	9. Soziale Interaktion
bezogen auf das Ergebnis des Sporttreibens	10. Leistung als Selbstbestätigung und sachbezogener Erfolg 11. Leistung als Selbstbestätigung und subjektbezogener Erfolg 12. Leistung als Selbstbestätigung und sozialbezogener Erfolg	13. Leistung als Präsentation 14. Leistung als Fremdbestätigung und soziale Anerkennung 15. Leistung als Prestige 16. Leistung als Dominanz und Macht .

bezogen auf das Sporttreiben als Mittel zum Zweck	17. Gesundheit 18. Fitness, körperliche Tüchtigkeit 19. Aussehen, Eitelkeit 20. Entspannung, Zerstreuung, Abwechslung 21. Kompensation (Ausgleich) 22. Naturerlebnis 23. Freizeitgestaltung 24. Materielle Gewinne	25. Kontakt, Anschluss 26. Geselligkeit, Kameradschaft 27. Aggression 28. Sozialer Aufstieg 29. Ideologie
---	---	---

2001 erstellte Gabler einen Fragebogen mit den oben angeführten 30 Motiven. Nach der Befragung von über 800 Personen über ihre Beweggründe Sport zu treiben, konnte er die Motivitems auf 24 beschränken und diese wiederum in 6 Motivgruppen einteilen. Diese Motivgruppen lauteten: Leistung, Kontakt, Fitness, Erholung, Bewegungsfreude und Natur. (Gabler, 2002, S20-25)

3.1.2 Klassifizierung nach Sudeck et al.

An diese Klassifizierung schließen Sudeck, Lehnert und Conzelmann (2011) mit ihrer Studie „Motivbasierte Sporttypen. Auf dem Weg zur Personorientierung im zielgruppenspezifischen Freizeit- und Gesundheitssport“ inhaltlich an. Doch im Gegensatz zu Gabler (2002), der auf den sechs Motivfaktoren Leistung, Kontakt, Fitness, Erholung, Bewegungsfreude und Natur aufbauend eine Typologie von Sporttreibenden erstellte, folgen Sudeck et al. (2011) einem personorientierten Ansatz. Individuelle Relationen zwischen verschiedenen Motivausprägungen sollen dabei für die Bestimmung möglichst ähnlicher Motiv- und Zielprofile ausschlaggebend sein.

Die Angebote im Freizeit- und Gesundheitssport waren bis zu diesem Zeitpunkt fast ausschließlich auf den objektiven Bedarf der TeilnehmerInnen, wie etwa die Verbesserung der Gesundheit und die Verringerung von Risikofaktoren, ausgerichtet, nicht aber auf ihre individuellen Beweggründe. Sudeck, Lehnert und Conzelmann (2011) stellten diese expliziten Motive und Ziele in ihrer Studie in den Mittelpunkt. So gelang es ihnen anhand der körperlich-motorischen, gesundheitlichen und aktivitätsbezogenen Handlungsvoraussetzungen der Untersuchungsgruppe, neun „motivbasierte Sporttypen“ zu charakterisieren.

Tabelle 3: Subdimensionen des Motiv- und Zielinventars sowie Itemformulierungen

Subdimensionen		Itemformulierungen
Fitness/Gesundheit		... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.
		... vor allem um fit zu sein.
		... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.
Figur/Aussehen		... um abzunehmen.
		... um mein Gewicht zu regulieren
		... wegen meiner Figur.
Kontakt	im Sport	... um mit anderen gesellig zusammen zu sein.
		... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.
		... um dabei Freunde / Bekannte zu treffen.
	durch Sport	... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.
		... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen
Ablenkung/Katharsis		... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.
		... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.
		... um Stress abzubauen.
		... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.
Aktivierung/Freude		... um mich zu entspannen.
		... vor allem aus Freude an der Bewegung
		... um neue Energie zu tanken
Wettkampf/Leistung		... weil ich im Wettkampf aufblühe.
		... um mich mit anderen zu messen.
		... um sportliche Ziele zu erreichen.
		... wegen des Nervenkitzels.
Ästhetik		... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.
		... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.

Sudeck et al. (2011) entwickelten zur Erfassung der sportbezogenen Motive und Ziele das *Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport* (BMZI), welches, als Weiterentwicklung des Motivfragebogens von Gabler (2002), eine Spezifikation für den Freizeit- und Gesundheitssportes im mittleren Erwachsenenalter darstellte.

3.2 Allgemeine Motive im Sport

Lehnert, Sudeck und Conzelmann liefern mit ihrem *Berner Motiv- und Zielinventar* von 2001 bereits eine sehr gute Vorlage für die Erfassung von Motiven und Zielen im Freizeit- und Gesundheitssport. Die Befragung war ursprünglich nicht sportartspezifische ausgelegt, erst durch diverse Weiterentwicklungen und Adaptierungen kann der BMZI mittlerweile für ein breiteres Spektrum an Sportarten verwendet werden.

Auf der Suche nach Hochschulschriften zu den verschiedenen Themenkombinationen aus „Motivation“, „Sport“ und „Motiv“, können alleine im Katalog der Universität Wien 97 Werke gefunden werden (<https://aleph.univie.ac.at>, Zugriff am 30.10.2015). Dabei werden sowohl Einzelsportarten wie Tennis oder Laufen behandelt, Gruppensportarten wie Volleyball oder Eishockey analysiert, aber auch der breiten Masse noch weniger bekannte Sportarten, wie etwa Freerunning oder Ultimate Frisbee. Neben der Frage nach sportlicher Motivation und Motiven, wird auch oft die Frage nach der sportlichen Identität in diesen Zusammenhang gebracht.

Aktuelle Arbeiten an der Universität Wien, welche sich ebenfalls mit den Motiven in einer bestimmten Sportart befassen und sich am BMZI orientieren, sind zum Beispiel „Motive im Karate - Eine empirische Untersuchung zu den Motiven österreichischer Karateka“ von Eva Pakosta (2015) und „Motive im Triathlon“ von Christoph Kreindl (2015).

3.3 Motive im CrossFit

“There are remarkable transformations on the psychological front, but they are hard to measure and difficult if not impossible to prove. [...] The best lessons we can learn in life are best and easiest taught in the gym.” (Glassman G., 2009)

Julie Partridge et al. (2014) untersuchten 144 CrossFitterInnen hinsichtlich ihrer Motive und verglichen dabei den Einfluss von Geschlecht und Dauer ihrer Mitgliedschaft auf ihre Motive und Ziele in Rahmen des CrossFit. 88 Männer und 56 Frauen wurden dabei befragt, ob sie ihre Ziele eher auf eine persönliche Leistungsverbesserung oder auf den Vergleich mit anderen und deren Leistung richten. Das Ergebnis zeigte bei den Männern eine deutlich höhere Tendenz zu motivationalen Annäherungszielen (wie etwa Status, Erfolg, Macht, Ehre und Ruhm), bei den Frauen war die Tendenz zu motivationalen Vermeidungszielen (zum Beispiel Schmerz, Verlust, Überforderung, Schuld und Scham) deutlich ausgeprägter.

AthletInnen, welche sich erst vor kurzem der CrossFit-Gemeinschaft angeschlossen hatten, hatten signifikant höhere Motive sich selbst zu verbessern, wohingegen Langzeitmitglieder ihre Leistung vermehrt mit der von anderen verglichen.

Die Studie zeigt, dass diese Unterschiede eventuell Einfluss auf die Motivation und die Ziele des gruppenbasierten Trainings haben können und dass durch gezielte Beeinflussung dieser Faktoren die Unterstützung, der Zuspruch und die Hilfe für die Mitglieder noch weiter verbessert werden kann

Chris Cavallerano (2012) beschreibt in seinem Artikel die psychologische Wandlung, welche zusätzlich zu der physischen Veränderung bei CrossFitterInnen stattfindet.

Er bezieht sich dabei auf die Selbstbestimmungs-Theorie von Deci & Ryan (2000), welche sich auf die drei Grundpfeiler der Unabhängigkeit, der Fähigkeiten und der Zugehörigkeit stützt. Weiter beschreibt Cavallerano (2012) die intrinsische Motivation als die entscheidende in CrossFit, wie es ihm auch viele der bekanntesten und erfolgreichsten CrossFit-AthletInnen bestätigen.

Cavallerano (2012) vergleicht diesbezüglich die im CrossFit weit verbreitete theoretische Hierarchie der Entwicklung mit der von Abraham Maslow (2012) entwickelten Hierarchie der Bedürfnisse.

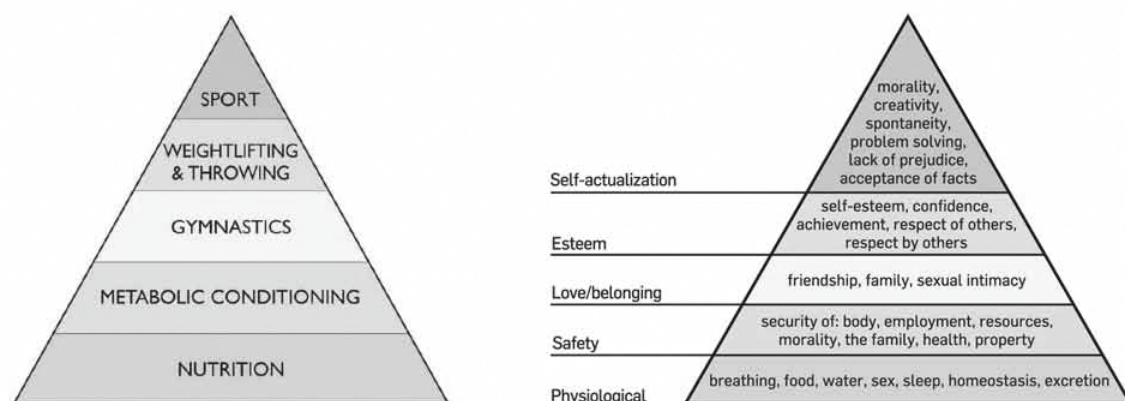


Abbildung 10: Die Hierarchie der Entwicklung im CrossFit im Vergleich zur Hierarchie der Bedürfnisse nach Maslow

Beide Hierarchien haben ihr Fundament in der Ernährung und erst nach dem Aufbau weiterer Fähigkeiten und Fertigkeiten kann die jeweilige Spitze nachhaltig erreicht werden.

Zurückgreifend auf die Selbstbestimmung nach Deci & Ryan (2000), beschreibt Cavallerano deren drei Hauptmerkmale in Bezug auf CrossFit genauer:

- Unabhängigkeit bedeutet in Bezug auf CrossFit, dass die AthletInnen diesen Sport betreiben, weil sie es wollen, nicht, weil sie es müssen. Im CrossFit gibt es zwar eine grundsätzliche Struktur und ein allgemeines Credo, aber jedem Mitglied, jeder Box, steht es frei mitzugestalten und eigene Ideen einzubringen. Studien zeigen, dass viele Optionen und Möglichkeiten TeilnehmerInnen in ihren intrinsischen Motiven bestärken und sich ihre Aktivität erhöht.
- CrossFit erfordert eine Vielzahl unterschiedlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten auf eine immer unterschiedliche Art und Weise, was es den AthletInnen im Grunde unmöglich macht, diese Sportart endgültig zu meistern. Es ist immer noch eine weitere Verbesserung möglich. Im Zuge dieses ständigen Fortschrittes konnten die positiven Auswirkungen von unerwartetem Feedback unter den TeilnehmerInnen beobachtet werden. Diese Art der Unterstützung fördert die intrinsischen Motive der Leistungserbringung und erzeugt eine „Atmosphäre des Erfolgs“.
- Erst die persönliche Zugehörigkeit zu der CrossFit-Gemeinde macht die intrinsischen Motive so stark. Kameradschaft, das Zusammensein und das gemeinsame Feiern von Erfolgen sind die typischen Erfahrungen durch eine Teilnahme an CrossFit. In dem positiven und unterstützenden Umfeld einer CrossFit-Box bestärken sich die Menschen gegenseitig auf einer körperlichen, aber auch auf einer emotionalen Ebene.

CrossFit fungiert nach Cavallerano als Auslöser für das innere Feuer, das in jedem von uns schlummert und uns stärker und belastbarer werden lässt, sowohl innerhalb, als auch außerhalb der CrossFit-Box.

Für die Untersuchung der Sportart CrossFit wurden fünf spezielle Faktoren entwickelt, um diese auf ihren Stellenwert unter aktiven CrossFitterInnen zu überprüfen.

Die einzelnen Faktoren werden anhand folgender Items, sprich motivbezogener Bewertungsparameter, untersucht:

„Ich betreibe CrossFit...“

Herausforderung

- ...um meinen Körper dadurch besser kontrollieren zu lernen.
- ... weil ich gerne meine psychische Belastungsfähigkeit austeste.
- ... um eine Sportart mit hoher Intensität auszuüben.
- ... um immer wieder die körperliche Herausforderung zu bestehen.
- ... um mich selbst zu beweisen.

Herausforderung ist eine der fundamentalsten Motive, wenn man den Aufbau des CrossFit-Trainings betrachtet. Jedes Workout beinhaltet Hürden, welche vom Athleten bewältigt werden müssen. Das besondere an diesen Hürden ist, dass sie zwar meistens im Rahmen des Trainings bewältigt werden, aber das Streben der einzelnen AthletInnen nach individueller Verbesserung dasselbe Workout zu einer immer größeren Herausforderung werden lassen kann, wenn es darum geht seine vorangegangene Leistung zu verbessern oder sich mit andere zu vergleichen.

Philosophie/Lebensstil

- ... weil mir gefällt, wie Crossfitter sich kleiden.
- ... weil ich mich von der Masse unterscheiden möchte.
- ... wegen der damit einhergehenden Lebensphilosophie.
- ... wegen der damit verbundenen Art zu leben.

Die CrossFit-Kultur findet zu einem großen Teil außerhalb der Box statt. Regeneration und Ernährung sind die zusätzlichen Bausteine eines rundum fitten und bewussten Lebens. CrossFit wird dann zu einem Lebensstil, wenn die TeilnehmerInnen danach zu streben beginnen, dieses befriedigende Gefühl, welches ihnen das Training gibt, auch zusätzlich noch in anderen Aspekten ihres täglichen Lebens zu finden. Oft sind es die

gelernte Überwindung, Disziplin und Motivation, die dazu führen, dass eine gesunde Ernährung und ein bewusster Lebensstil zu einem Bedürfnis werden.

Gruppendynamik

... weil ich mich in der Gruppe wohl fühle.

... wegen der sozialen Atmosphäre unter Crossfitter/-innen.

... weil Crossfitter/-innen sich gegenseitig Feedback geben.

... weil Crossfitter/-innen sehr viel voneinander lernen.

... weil sich Crossfitter/-innen gegenseitig zu neuen Herausforderungen antreiben.

CrossFit ist ein Gruppenereignis. Neben dem inhaltlichen, trainingsbezogenen Austausch findet in einem hohen Maße ein persönlicher Zuspruch und gegenseitige emotionale Unterstützung statt. Eine CrossFit-Box ist wie eine Familie. Im Gegensatz zu einem Fitnesscenter, sind die Räumlichkeiten kleiner, die Mitglieder überschaubar und die Trainingseinheiten gemeinsam und kompakt. All dies sind Faktoren, die eine soziale Gemeinschaft fördern. Ebenfalls sehr bezeichnend ist die gegenseitige Motivation der AthletInnen, gerade in einem WOD, wenn alle vor der selben Aufgabe stehen und, physisch an ihr Limit gebracht, auch auf psychischer Ebene alles geben, ihren Emotionen ausgeliefert sind und die Gruppe sie mittels positivem Zuspruch und Feedback unterstützt.

Bestätigung

... um dadurch Selbstvertrauen zu gewinnen.

... um dadurch Anerkennung von anderen zu bekommen.

... um das Gefühl zu erfahren etwas geleistet zu haben.

... um meine Leistungsfähigkeit immer wieder zu verbessern.

Die im Training gestellten Aufgaben sind nicht nur sehr abwechslungsreich und verfolgen das gemeinsame Ziel einer umfassenden Fitness für jeden Menschen, sie ermöglichen durch ihren Aufbau auch jedem der TeilnehmerInnen einen kontinuierlichen Fortschritt und Leistungszuwachs, ohne dem ständigen Gefühl vor unüberwindbaren Anforderungen zu stehen. Trainingseinheiten im CrossFit sind oft auf eine bestimmte Zeit oder eine bestimmte Wiederholungszahl und zuvor genau definierten Übungen aufgebaut. Somit können jede Athletin und jeder Athlet individuelle Leistungen anhand diesen Parametern

dokumentieren und vergleichen. Die enorme Vielfalt des CrossFit-Trainings und die Verbesserung nicht nur der Kraft, sondern auch der Ausdauer, der Koordination und der Flexibilität, bieten sehr viele Möglichkeiten der Entwicklung. Zusammen mit diesem internen, physischen Erfolg und dem externen Zuspruch durch Trainer und andere AthletInnen, tritt diese dann auch ein, wodurch CrossFitterInnen schließlich ihre Bestätigung und die Rechtfertigung für die Anstrengungen des Trainings finden.

Flow

... um (in einem Zustand des Flows) vollkommen im Training aufzugehen.

... weil beim Training meine Fähigkeiten mit den Anforderungen im Einklang sind.

... weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind.

... um in einen Zustand zu kommen in dem alles herum keine Rolle spielt.

Das Erlebnis des Flow, das absolute Aufgehen in einer Tätigkeit, die völlige, glückserfüllte mentale Vertiefung, ist aus vielen Sportarten bekannt. Wenn Bewegungen „wie von selbst“ gehen und der Akteur zum Zuseher seiner eigenen Handlungen wird. Besonders oft werden Flow-Erlebnisse in Verbindung mit Tanzen genannt. Aber auch bezüglich Klettern, Skifahren und eigentlich jeder Sportart mit der man sich ein wenig auseinandersetzt, gibt es bereits zahlreiche Beobachtungen. CrossFit ist in seinem Aufbau nicht unbedingt eine Flow-förderliche Sportart. Die Trainingseinheiten sind kurz, intensiv und strukturiert. Sie erfordern einen hohen Grad an Aufmerksamkeit, gehen an die physischen und psychischen Grenzen der TeilnehmerInnen und verlangen teilweise volle Konzentration auf eine Aufgabe. Dennoch finden auch im CrossFit Flow-Erlebnisse statt. Vor allem AthletInnen höherer Leistungsstufen können einen gewissen Rhythmus in Bewegungsaufgaben finden und diese manchmal „wie aus einem Guss“ absolvieren. Körper und Psyche werden zu diesem Zeitpunkt gleichermaßen intensiv beansprucht, Adrenalin und Serotonin werden ausgeschüttet und man „geht in der Bewegung auf“.

Jedes Item wird auf einer Skala von „1 = trifft gar nicht zu“ bis „5 = trifft völlig zu“ bewertet.

Im Anschluss an das nachfolgende Kapitel des Forschungsdesigns werden die Ergebnisse in einem eigenen Abschnitt angeführt.

4 Forschungsdesign

4.1 Forschungsziel

Das Ziel der Studie ist es herauszufinden, weshalb Menschen CrossFit ausüben, welche Motive sie dazu bewegen diese Sportart zu betreiben. Die Erhebung erfolgt mittels einem eigens dafür entwickeltem Fragebogen. Zum einen werden die Motivstrukturen genau untersucht, zum anderen werden eventuelle Gemeinsamkeiten bzw. Unterschiede zwischen dem *Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport* (BMZI) (Lehnert et al., 2011), auf dessen Struktur die Befragung aufgebaut ist, und den aktuell erhobenen Daten untersucht.

Diese Untersuchung erfolgt mittels einer Faktorenanalyse. Die einzelnen Motive, auch als Items bezeichnet, werden dabei in verschiedene Kategorien, auch Faktoren genannt, zusammengefasst, adaptiert und eventuell geändert. Eine detailliertere Beschreibung von Ausführung und Auswertung der Faktorenanalyse erfolgt im nächsten Kapitel der Arbeit.

4.2 Forschungsfrage

Die Forschungsfrage dieser empirischen Studie lautet:

Was bewegt Menschen dazu, die Sportart CrossFit auszuüben?

Ziel der Untersuchung ist es, die Beweggründe der Menschen zu dieser Sportart herauszufinden, sie zu differenzieren und den vorgegebenen sportartspezifischen Motiven zuzuordnen.

Zur Beantwortung dieser Forschungsfrage wurde der Fragebogen in folgende unterschiedliche Teilbereiche und Fragestellungen gegliedert:

- Persönliche Daten
 - o Geschlecht
 - o Alter
 - o Höchste abgeschlossene Ausbildung
 - o Bundesland (in dem aktiv trainiert wird)

Welche Verteilung weisen Geschlecht, Alter, Ausbildungsgrad und Bundesland bezüglich CrossFit in Österreich auf?

- Sportspezifische Daten
 - o Dauer der aktiven Sportteilnahme
 - o Trainingshäufigkeit
 - o Leistungsstufe
 - o Wettkampfteilnahme
 - o Zertifizierte Trainerausbildung
 - o Ausübung anderer Sportarten

Seit wann und wie häufig üben CrossFitterInnen ihren Sport aus, welchen Leistungsstufen können sie zugeordnet werden, wie hoch ist die Anzahl an Teilnahmen an Wettbewerben, wie viele CrossFitterInnen haben die Trainerausbildung absolviert und welche anderen Sportarten üben CrossFitterInnen noch aus?

- Einstieg in die Sportart

Wodurch wurden die CrossFitterInnen auf diese Sportart aufmerksam?

- Erwartungen an die Sportart

Welche anfänglichen Vorstellungen hatten die EinsteigerInnen von CrossFit und haben sich diese bewahrheiten können?

- Erlebnisse im CrossFit

Welche positiven/motivierenden und negativen/demotivierenden Erlebnisse hatten CrossFitterInnen mit dieser Sportart?

- Motive

Welche Motive sind für die Ausübung des Sports verantwortlich?

4.3 Hypothesen

Folgende Hypothesen dienen der gezielten Motivforschung und werden durch die Auswertung des Online-Fragebogens verifiziert bzw. falsifiziert:

Hypothese 1:

Besteht ein signifikanter Unterschied hinsichtlich der Motive zwischen Männern und Frauen?

H0/1: Es besteht kein signifikanter Unterschied hinsichtlich der Motive zwischen Männern und Frauen.

H1/1: Es besteht ein signifikanter Unterschied hinsichtlich der Motive zwischen Männern und Frauen.

Hypothese 2:

Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter und den Motiven für die Ausübung von CrossFit?

H0/2: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter und den Motiven für die Ausübung von CrossFit.

H1/2: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter und den Motiven für die Ausübung von CrossFit.

Hypothese 3:

Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen einer Wettkampfteilnahme und den Motiven der AthletInnen?

H0/3: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen einer Wettkampfteilnahme und den Motiven der AthletInnen.

H1/3: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen einer Wettkampfteilnahme und den Motiven der AthletInnen.

Hypothese 4:

Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Trainingshäufigkeit und den Motiven für die Ausübung von CrossFit?

H0/4: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Trainingshäufigkeit und den Motiven für die Ausübung von CrossFit.

H1/4: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Trainingshäufigkeit und den Motiven für die Ausübung von CrossFit.

Hypothese 5:

Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Leistungsstufe und den Motiven der AthletInnen?

H0/5: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Leistungsstufe und den Motiven der AthletInnen.

H1/5: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Leistungsstufe und den Motiven der AthletInnen.

Hypothese 6:

Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen den Trainingsjahren und den Motiven für die Ausübung von CrossFit?

H0/6: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen den Trainingsjahren und den Motiven für die Ausübung von CrossFit.

H1/6: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen den Trainingsjahren und den Motiven für die Ausübung von CrossFit.

4.4 Erhebungsmethode

Für die Beantwortung der zuvor genannten Hypothesen wurde der Fragebogen als eine geeignete Erhebungsmethode gewählt. Der Fragebogen wurde computergestützt in Form eines Online-Fragebogens mit dem Programm Limesurvey ausgeführt. Dadurch konnten einerseits in relativ kurzer Zeit sehr viele potentielle TeilnehmerInnen per E-Mail und den neuen Medien erreicht werden, andererseits ein schneller und unmittelbarer Zugriff gewährleistet.

Nach Atteslander (2010) liegen die Vorteile einer schriftlichen Befragung in ihrer Kostengünstigkeit, dem kürzeren Zeitaufwand, der größeren Anzahl an Teilnehmern und der demnach größeren Stichprobe. Außerdem fallen sowohl die Person des Interviewers, als auch die Kontrollinstanz weg, die TeilnehmerInnen können den Fragebogen nach ihrem eigenen Ermessen und in ihrem eigenen Tempo beantworten.

Somit können die Ergebnisse auch als repräsentativ gesehen werden, da die TeilnehmerInnen rein aus eigenem Interesse an der Studie teilgenommen haben und somit ein hoher Grad an Richtigkeit und Gültigkeit der gemachten Aussagen zu erwarten ist.

Dadurch, dass der Fragebogen online war, konnten nicht nur in Wien, sondern in ganz Österreich CrossFitterInnen erreicht werden. Es mussten weder analoge Fragebögen gedruckt noch versandt werden. Zusätzlich boten sich nicht nur die internen Netzwerke der einzelnen CrossFit-Boxen, sondern auch soziale Internet-Netzwerke, in diesem Fall Facebook, als Möglichkeiten an, den Fragebogen relativ schnell und direkt zu verbreiten.

Zu den Nachteilen eines Fragebogens zählen nach Atteslander (2010) unter anderem die fehlende Möglichkeit spontane oder reflexive Antworten zu geben. Es können nur verhältnismäßig einfache Tatsachen untersucht werden. Auch ist die Befragungssituation und eine eventuelle Beeinflussung der TeilnehmerInnen nicht kontrollierbar. Darüber hinaus müssen die Fragen präzise und vollkommen verständlich formuliert werden, um jeglichen Missverständnissen und Unklarheiten vorzubeugen.

Einem Fragebogen vorausgehen muss in jedem Fall eine einführende Erklärung oder begleitende Erläuterung. TeilnehmerInnen müssen über das Ziel der Umfrage aufgeklärt werden und ihnen ihre Anonymität garantiert. Abschließend sollte die Möglichkeit geboten werden die Endergebnisse der Studie nach deren Abschluss erfahren zu können.

4.5 Fragebogenerstellung

Grundlage des für diese Untersuchung verwendeten Fragebogens war der von Hochreiner (2014) für ihre Diplomarbeit erstellte und für die Überprüfung der Motivstrukturen eingesetzte Fragebogen. Dieser beinhaltet das vollständige *Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport* (BMZI) von Lehnert et al. (2011) und wurde von Hochreiner um, speziell für die Untersuchung der Sportart Ultimate Frisbee erstellte, zusätzliche Motive erweitert. Die grundsätzliche Struktur des Fragebogens enthielt also die 24 Items des BMZI plus elf weitere von Hochreiner (2014) eigens entwickelte Items.

Für die Untersuchung der Sportart CrossFit wurde dieser Fragebogen im Vorfeld adaptiert. Einleitung und Schlussteil wurden dabei nur geringfügig verändert. Auch die deskriptiven, persönlichen Daten wurden fast zur Gänze übernommen. Daten zur sportlichen Aktivität wurden spezifisch ergänzt und verändert. Was hingegen wegfiel, waren die Teile des Fragebogens, in denen Hochreiner (2014) die Unterschiede zwischen anfänglicher und aktueller Motivation untersuchte. Dieser Teil der Untersuchung wurde vollständig weggelassen. Vielmehr orientiert sich der verwendete Fragebogen an den von Rockenschaub (2015) und Kreindl (2015) weiterentwickelten Strukturen der Umfrage mit Fokus auf die jeweils aktuellen Motive im Sport. Die von Ihnen zu diesem Zweck entwickelten Motiven und Motivgruppen fanden zum Teil auch Verwendung in der vorliegenden Arbeit.

Der Kern der Umfrage umfasst 46 Motivfragen, 24 davon basieren auf dem BMZI, weiteren 22 lehnen sich, wie beschrieben, teilweise an ebenfalls bereits entwickelte, spezielle Motive der Sportarten an, wie etwa von Weghaupt (2015) oder von Kreuzeder (2015). Die restlichen Motive wurden entweder auf CrossFit übertragen oder gänzlich neu erstellt.

Bevor die Umfrage online freigeschaltet wurde, erfolgte noch ein Pre-Test zur Überprüfung von Benutzerfreundlichkeit, Verständlichkeit, Zeitdauer und Übersicht mit drei befreundeten SportwissenschaftlerInnen. Deren Rückmeldung war einstimmig positiv und so konnte die Umfrage nach Korrektur einiger weniger Rechtschreibfehler fertiggestellt werden.

Die Inhalte des BMZI wurden schon in Kapitel 3.1.2 *Klassifizierung nach Sudeck et al.* ausführlich beschrieben. Die speziellen Motive, welche eigens für diesen Fragebogen adaptiert und entwickelt wurden, sind zur besseren Übersicht hier angeführt:

Tabelle 4: Spezielle Motiv-Items des CrossFit

Subdimensionen	Itemformulierungen
Herausforderung	...um meinen Körper dadurch besser kontrollieren zu lernen.
	... weil ich gerne meine psychische Belastungsfähigkeit austeste.
	... um eine Sportart mit hoher Intensität auszuüben.
	... um immer wieder die körperliche Herausforderung zu bestehen.
	... um mich selbst zu beweisen.
Philosophie/Lebensstil	... weil mir gefällt, wie Crossfitter sich kleiden.
	... weil ich mich von der Masse unterscheiden möchte.
	... wegen der damit einhergehenden Lebensphilosophie.
	... wegen der damit verbundenen Art zu leben.
Gruppendynamik	... weil ich mich in der Gruppe wohl fühle.
	... wegen der sozialen Atmosphäre unter Crossfitter/-innen.
	... weil Crossfitter/-innen sich gegenseitig Feedback geben.
	... weil Crossfitter/-innen sehr viel voneinander lernen.
	... weil sich Crossfitter/-innen gegenseitig zu neuen Herausforderungen antreiben.
Bestätigung	... um dadurch Selbstvertrauen zu gewinnen.
	... um dadurch Anerkennung von anderen zu bekommen.
	... um das Gefühl zu erfahren etwas geleistet zu haben.
	... um meine Leistungsfähigkeit immer wieder zu verbessern.
Flow	... um (in einem Zustand des Flows) vollkommen im Training aufzugehen.
	... weil beim Training meine Fähigkeiten mit den Anforderungen im Einklang sind.
	... weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind.
	... um in einen Zustand zu kommen in dem alles herum keine Rolle spielt.

Im Anhang findet sich der gesamte Fragebogen wie er auch online Verwendung fand.

4.6 Aufbau des Fragebogens

Wie schon erwähnt, orientiert sich die Struktur des Fragebogens an der Gestaltung von Hochreiner (2014).

Über den erhaltenen Link gelangen die TeilnehmerInnen zum Deckblatt der Umfrage, auf dem ihnen kurz der Inhalt, die Hintergründe und die Ziele der Untersuchung beschrieben und erklärt werden. Auch werden sie über die Dauer und die Möglichkeit der Kontaktaufnahme per Mail informiert. Die Teilnahmevoraussetzung, also die aktive Ausübung der Sportart in Österreich, die Gewährleistung der Anonymität sowie die Freiwilligkeit der Teilnahme und die Zustimmung zur Verwendung der Daten für wissenschaftliche Zwecke werden ebenfalls erklärt.

Durch einen Klick auf „Weiter“ stimmen die TeilnehmerInnen allen genannten Punkten zu und gelangen zur eigentlichen Umfrage, welche in sechs Abschnitte aufgeteilt ist:

1. Persönliche Daten
2. Persönliche Daten (2)
3. Einstieg in die Sportart
4. Motive
5. Motive (2)
6. Feedback

Im ersten Abschnitt werden die soziodemographischen Inhalte des Geschlechts, des Alter, der höchsten abgeschlossenen Schulbildung und der Zugehörigkeit nach Bundesland erhoben.

Im zweiten Themenblock werden speziell trainingsbezogenen Daten erfragt, wie lange CrossFit bereits betrieben wird, die Trainingshäufigkeit, die Leistungsstufe, eine vergangene Wettkampfteilnahme, ob einen Trainerausbildung vorliegt und ob noch andere Sportarten neben CrossFit betrieben werden.

„Einstieg in die Sportart“ untersucht, auf welche Weise die TeilnehmerInnen auf CrossFit aufmerksam geworden sind, ob sie bereits eine bestimmte Vorstellung von diesem Sport hatten und ob sich diese Vorstellungen als richtig erwiesen haben.

Es folgt der Kern der Studie, in dem die 46 vorgegebenen Motive bewertet werden müssen. Jedes Motiv kann auf einer Skala von „1 = trifft gar nicht zu“ bis „5 = trifft völlig zu“ bewertet werden.

Im Anschluss an den vorgegebenen Motivteil, wird den TeilnehmerInnen die Möglichkeit gegeben, weitere Motive anzuführen. Darüber hinaus werden sie nach eventuellen positiven/motivierenden und negativen/demotivierenden Erlebnissen und Faktoren des CrossFit befragt.

Zum Abschluss werden die TeilnehmerInnen gefragt, ob sie diesem Thema noch etwas hinzufügen möchten, ob sie noch weitere Anmerkungen machen wollen und es wird ihnen die Möglichkeit gegeben zu bewerten wie lange und verständlich der Fragebogen war und wie sehr er ihnen Spaß gemacht hat.

Abschließend, auf der letzten Seite der Befragung, wird den TeilnehmerInnen für ihre Partizipation gedankt und ihnen die Möglichkeit gegeben ihre E-Mail-Adresse zu hinterlassen, um nach Abschluss der Studie über die Ergebnisse informiert zu werden. Die Erfassung der E-Mail-Adresse erfolgt unabhängig von der Datenerfassung aus der Umfrage, wodurch die Anonymität weiterhin gewährleistet bleibt.

4.7 Grundgesamtheit der Stichproben

Die Grundgesamtheit dieser Online-Studie besteht aus allen aktiven österreichischen CrossFitterInnen unabhängig von Geschlecht, Alter, Trainingshäufigkeit oder Leistungsniveau. Die Teilnahme war freiwillig. Ein Zugang zum Internet Voraussetzung.

Die Kontaktaufnahme erfolgte durch das Versenden von E-Mails an die Adressen der 31 angeführten CrossFit-Boxen mit der Bitte um Weiterleitung an ihre Mitglieder und über meine private Facebook-Seite durch einen Aufruf an alle befreundeten und vernetzten CrossFitterInnen.

Die Homepages der CrossFit-Boxen gaben nur wenig bis keinen Aufschluss über die jeweilige, potentielle Anzahl an CrossFitterInnen, bzw. TeilnehmerInnen. Hingegen die Facebook-Seiten der CrossFit-Boxen beinhaltete zwei unabhängige Angaben über die Fans dieser Seite und über die anscheinend tatsächlichen, physischen Besucher der Boxen. Zusammengerechnet hatten die 30 auf Facebook vertretenen CrossFit-Boxen (Zugriff: 24.Oktober 2015) 53.412 Fans und 17.090 Besucher. Diese Zahlen sind jedoch in mehrfacher Hinsicht zu bezweifeln. Einerseits wegen der Möglichkeit von Mehrfachnennungen, andererseits wegen der erfahrungsgemäß und allgemein sehr geringe Richtigkeit und Gültigkeit der Angaben auf sozialen Online-Plattformen.

Schlussendlich wurde der Fragebogen aufgrund der Aussendungen 648 Mal aufgerufen und 521 Mal davon zur Gänze ausgefüllt, Diese 521 vollständig ausgefüllten Fragebögen wurden zur weiteren Auswertung herangezogen.

4.8 Durchführung der Erhebung

Nach einem Pre-Test am 19.Oktober 2015 mit drei befreundeten SportwissenschaftlerInnen, wurden letzte Korrekturen vorgenommen und der fertige Fragebogen schließlich am 20.Oktober 2015 aktiviert und mit der Datenerhebung begonnen.

Um möglichst viele TeilnehmerInnen für die Umfrage zu gewinnen, erfolgte noch am selben Tag eine Aussendung per Mail an alle 31 angeführten CrossFit-Boxen mit der Bitte um Weiterleitung an ihre Mitglieder und um ein Posting in ihrer Facebook-Gruppe. Zusätzlich wurde auf meiner persönlichen Facebook-Seite ein Aufruf gepostet, der sich an alle CrossFitterInnen im nahen und entfernten Umfeld richtete, aber auch Nicht-CrossFitterInnen darum bat, den Aufruf an potentielle Freunde und Bekannte weiterzuleiten.

Tabelle 5: CrossFit Boxen in Österreich

Studio	PLZ	Homepage
Triller CrossFit	1210 Wien	www.trillercrossfit.com
CrossFit ACE	1060 Wien	www.crossfitace.at
CrossFit Brickbox	1140 Wien	www.crossfitbrickbox.at/
CrossFit Crom	1230 Wien	www.crossfitcrom.com
CrossFit PHANTEON	1170 Wien	www.crossfit-pantheon.com/
CrossFit 1090 @ Movement Inst.	1090 Wien	www.mi1090.at
CrossZone Währing	1180 Wien	www.crosszone.at
CrossZone Josefstadt	1080 Wien	www.crosszone.at
CrossZone Innere Stadt	1010 Wien	www.crosszone.at
CrossFit District 2	1020 Wien	www.crossfitdistrict2.com/
CrossFit Vienna The Loft	1070 Wien	loft.crossfitvienna.at
CrossFit Vienna The Dungeon	1080 Wien	dungeon.crossfitvienna.at/
CrossFit Vienna The Starship	1030 Wien	starship.crossfitvienna.at/
Crossbox.at	1210 Wien	http://crossbox.at/
Garage Gym	1030 Wien	www.garage-gym.at
CrossFit Vienna The Warehouse	3400 Klosterneuburg	warehouse.crossfitvienna.at
CrossFit 4020	4060 Leonding	www.crossfit4020.com
CrossFit Stahlstadt	4020 Linz	www.crossfitstahlstadt.com
CrossFit Linz Raedbox	4020 Linz	www.raedbox.eu
CrossFit Vöcklabruck	4840 Vöcklabruck	www.crossfitvoecklabruck.at
CrossFit Salzburg	5020 Salzburg	www.crossfitsalzburg.at
CrossFit Innsbruck	6020 Innsbruck	www.crossfit-innsbruck.at
Ländle CrossFit	6845 Hohenems	www.laendlecrossfit.com
TrainBlue	8020 Graz	www.trainblue.at
CrossFit Graz	8032 Graz	www.crossfitgraz.at
CrossFit Murhstadt	8020 Graz	www.crossfitmurstadt.at
CrossFit 9020	9020 Klagenfurt	www.crossfit9020.at
CrossFit Area 23	2334 Vösendorf	www.crossfitarea23.com
CrossFit WN	2700 Wiener Neustadt	www.crossfitwn.at/
CrossFit Grex	3400 Klosterneuburg	www.crossfitgrex.at/
CrossFit Convalis	5020 Salzburg	http://crossfit-convalis.com/

Der Aufruf, welcher per Mail an die 31 CrossFit-Boxen versandt wurde, ist im Anhang dieser Arbeit nachzulesen.

Am gleichen Tag erfolgte ein Aufruf auf meiner persönlichen Seite des sozialen online-Netzwerks „Facebook“. Auf dem Account, der fast ausschließlich für berufliche Zwecke genutzt wird, konnten zu diesem Zeitpunkt 870 Freunde folgende Nachricht sehen:

Liebe Facebookfreundinnen und Facebookfreunde!

Liebe CrossFitterinnen und CrossFitter!

Ich schreibe gerade meine Magisterarbeit zum Thema "Motive im CrossFit" und benötige dafür bitte jedeN aktiveN CrossFitterIn und ca. 12-15 Minuten eurer Zeit, um meinen Online-Fragebogen anonym und unverbindlich zu beantworten:

<http://homepage.univie.ac.at/clemens.ley/limesurvey/index.php/333192/lang-de>

-> einfach anklicken!

Bitte auch mit allen teilen und an alle weiterleiten die dafür in Frage kommen!

Vielen Dank für Eure Hilfe!!

Am 23.Oktober 2015 erfolgte ein weiterer Aufruf. Einerseits per Mail an alle CrossFit-Boxen welche bis dahin noch keine Rückmeldung gegeben hatten, andererseits ein erneuter Post auf meiner persönlichen Facebook-Seite. Dieser Zeitpunkt war deshalb gewählt, da er am Beginn eines verlängerten Wochenendes stand und somit die Wahrscheinlichkeit sehr hoch war, dass die AthletInnen die Zeit zum Beantworten der Umfrage finden würden.

Unmittelbar nach den ersten Mails und dem ersten Aufruf, meldeten sich vier CrossFit-Boxen und bestätigten mir die Weiterleitung an ihre Mitglieder. Auf Facebook wurde der Beitrag fünf Mal geteilt, also auf persönlichen Seiten für alle eigenen Freunde sichtbar gemacht, und in 13 Kommentaren 26 potentielle KandidatInnen für den Fragebogen markiert. So wurde bereits in den ersten Tagen, noch vor dem zweiten Aufruf, der Fragebogen über 300 Mal angeklickt und über 220 Mal komplett ausgefüllt.

Nach dem zweiten Aufruf per Mail und dem sozialen Online-Netzwerk, meldeten sich weitere CrossFit-Boxen und sicherten ihre Unterstützung zu. Die Rückmeldungen auf Facebook waren erwartungsgemäß deutlich geringer.

Die Umfrage lief bis einschließlich 4.November 2015 23:59. Zu diesem Zeitpunkt war der Fragebogen 648 Mal angeklickt und 521 Mal davon komplett ausgefüllt worden. 249 Frauen und 272 Männer hatten an der Umfrage teilgenommen.

Diese große Beteiligung in relativ kurzer Zeit ist einerseits auf die schnelle und direkte Kontaktmöglichkeit durch die elektronischen Medien möglich gewesen, andererseits durch die enorm hohe Kooperations- und Hilfsbereitschaft der österreichischen CrossFit-Community.

4.9 Gütekriterien der Qualitätssicherung

Nach Atteslander (2010) müssen folgende fünf Faktoren bei der Durchführung einer quantitativen Untersuchung beachtet werden:

1. die Reliabilität und die Validität
2. Verständlichkeit der Fragen
3. die Klarheit von Kategorie und Kategorienbildung
4. die Probleme der Erhebung
5. der Umgang mit Restriktionen

Reliabilität bezeichnet die Zuverlässigkeit bei wiederholter Anwendung eines Erhebungsexperiments unter denselben Bedingungen und mit den gleichen Probanden das exakt gleiche Ergebnis zu bringen. Validität gibt an, ob die vorgegebenen Variablen auch wirklich vom Erhebungsinstrument gemessen werden. Beide Faktoren sind für die Richtigkeit und Zuverlässigkeit einer quantitativen Untersuchung maßgeblich wichtig.

Die Verständlichkeit der Fragen bezieht sich sowohl auf die sprachliche Verständlichkeit, wie auch auf das inhaltliche Verständnis. Die Fragen müssen einfach und ohne spezielle Fachausdrücke formuliert sein, eindeutig zuzuordnen und dürfen keinen Platz für Interpretationsmöglichkeiten lassen.

Das Profil der Klarheit von Kategorien und Kategorienbildung unterscheidet zwischen Eindeutigkeit, Ausschließlichkeit und Vollständigkeit in Bezug auf die Bildung von Kategoriensystemen. Eine Frage muss klar, also eindeutig, einer bestimmten Kategorie zugeordnet werden können. Daneben sollten Kategorien sich nicht überdecken und sich untereinander gegenseitig ausschließen. Schlussendlich sollte jede Antwortmöglichkeit abgedeckt sein. Ein Pretest mit teilweise offenen Fragen hilft sehr oft bei der endgültigen Einteilung der Kategorien und verringert so die Probleme der Erhebung. Simulationen des Ablaufs verkleinern unvollständige Bereiche und verringern sowohl Probleme in der Organisation, als auch Ausfälle und Unklarheiten. Finanzielle oder zeitliche Einengungen sollen durch den Umgang mit Restriktionen möglichst vermieden werden. Wiederum ist auch hier der Pretest ein sehr wichtiges Kriterium, um eine möglichst hohe Qualität der Forschung zu ermöglichen.

4.9.1 Faktorenanalyse

Das zentrale Thema der Befragung sind die Motive der CrossFitterInnen. Diese setzten sich aus dem BMZI (Lehnert et al., 2011) und den zusätzlich formulierten Items zusammen.

„Die Faktorenanalyse bündelt die Variablen gemäß ihrer Interkorrelation zu Faktoren.

Das allgemeine Ziel der Faktorenanalyse besteht darin, korrelierende Variablen auf höherer Abstraktionsebene zu Faktoren zusammenzufassen. Damit ist die Faktorenanalyse ein datenreduzierendes Verfahren.“

(Bortz & Döring, 2009, S.517, S.378)

So erfolgte anfangs die Analyse der 24 Motive (vgl. Tabelle 3) des *Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssports* von Lehnert et al. (2011). Die verbleibenden 22 Motive (vgl. Tabelle 4), welche speziell für CrossFit formuliert wurden, wurden in einem zweiten Schritt zusammen mit den Motiven des BMZI untersucht.

4.9.2 Feedback

Im abschließenden Teil der Befragung wurden die 521 TeilnehmerInnen um ein Feedback bezüglich der Verständlichkeit, der Dauer und dem Spaßfaktor der Umfrage gebeten. Zusätzlich konnten sie anhand zweier offener Fragen Anmerkungen und Ergänzungen zum Thema und zum Fragebogen machen.

Verständlichkeit

Die Bewertung der Verständlichkeit des Fragebogens wurde über eine Skala von „1 = gar nicht verständlich“ bis „5 = sehr verständlich“ ermittelt. Nur einmal wurde „1 = gar nicht verständlich“ angegeben (0,19%), 83,88 Prozent bewerteten die Umfrage mit „5 = sehr verständlich“, weitere 11,52 Prozent mit „4“, gut verständlich. Der Mittelwert betrug 4,83 mit einer Standardabweichung von 0,48.

Dauer

Die TeilnehmerInnen bewerteten die Dauer des Fragebogens ihrem subjektiven Empfinden nach von „1 = zu lange“ bis „5 = zu kurz“. Der Mittelwert betrug 3,02 mit einer Standardabweichung von 0,45. 81,00 Prozent der Befragten bewerteten diese Frage mit „3“, dem Mittelmaß der Bewertung. Nur jeweils drei von ihnen empfanden den Fragebogen als für zu lang, bzw. als für zu kurz.

Spaßfaktor

In Bezug auf den Spaßfaktor gab es die Antwortmöglichkeiten „1 = gar keinen Spaß gemacht“ bis „5 = großen Spaß gemacht“. 12 Personen hatten gar keinen Spaß beim Ausfüllen des Fragebogens. 44,91 Prozent wählten den mittleren Wert zur Beurteilung, 27,64 Prozent hat es Spaß gemacht und 12,09 Prozent sogar großen Spaß. Der Mittelwert betrug 3,41 mit einer Standardabweichung von 0,90.

Ergänzungen zum Thema

Es wurden 36 ergänzende Einträge zu der Thematik des CrossFit gemacht. Ein gutes Drittel von ihnen hatte keinerlei inhaltliche Bedeutung. Die häufigsten Erwähnungen fanden die Themen „die Wichtigkeit eines guten Trainers“ für die Motivation der Gruppe und die Qualität des Trainings, „die Besonderheiten des CrossFit“ wie etwa die Gruppendynamik, die beinhaltete Lebensphilosophie und die deutlichen Fortschritte und Erfolge. Die interessantesten der restlichen Ergänzungen waren die vorgeschlagenen Themen „Angst vor Verletzung“, „eventuelle Einstiegshürden“, „finanzieller Aufwand“ und „Leistungsdruck“, welche allesamt eine gute Ergänzung zur vorhandenen Befragung wären.

Anmerkungen zum Fragebogen

52 Personen schrieben zusätzliche, freie Anmerkungen zum Fragebogen. Die meisten davon waren Erfolgswünsche für einen guten Abschluss der Masterarbeit. Nur unerheblich weniger oft erfolgte der Hinweis auf die Ähnlichkeit vieler Fragen und ihrer Inhalte. Diese Ähnlichkeit war selbstverständlich erwünscht, um die zwölf, auf diese Weise mehrfach unterschiedlich beschriebenen, Subdimensionen durch die von den TeilnehmerInnen zu bewertenden 46 Motiven auf ihre Relevanz hin beurteilen zu können. Die wenigen restlichen Anmerkungen beinhalteten ähnliche Themen wie schon die zuvor beschriebenen *Ergänzungen zum Thema*.

Der Zeitaufwand für das vollständige Ausfüllen des Fragebogens betrug im Durchschnitt 10 Minuten und 37 Sekunden.

4.10 Datenauswertung

Die Datenerfassung erfolgte online mittels der Open-Source Software Limesurvey und fand über das von der Abteilung für Sportpsychologie Wien eingerichtete Benutzerprofil statt. Erhobene Daten wurden in das Programm SPSS 22 exportiert und in diesem weiter verarbeitet, analysiert und statistisch bearbeitet.

Die zuvor formulierten Hypothesen wurden mittels deskriptiver Datenanalyse überprüft.

Der t-Test für unabhängige Stichproben diente zur Berechnung der Unterschiedshypothese. In Bezug auf Alter, Wettkampfteilnahme, Leistungsstufe, Trainingsjahre und Trainingshäufigkeit wurde der Pearson Test zur Überprüfung der Zusammenhangshypothesen verwendet.

Die Stichprobengröße betrug 521 Personen und stellt aufgrund ihrer Normalverteilung ein repräsentatives Stichprobenergebnis dar.

5 Ergebnisse

In diesem Kapitel wird sowohl die Auswertung der erhobenen Daten, als auch die Ergebnisse der Studie dargestellt.

Zu Beginn werden die Messinstrumente überprüft.

5.1 Faktorenanalyse des BMZI

Als ersten Schritt werden die Motive des BMZI durch eine Faktorenanalyse ausführlich betrachtet. Die Forschungsfrage kann erst nach der Überprüfung der Motive des BMZI und der speziell erstellten Motive beantwortet werden.

Das *Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport* von Lehnert et al. (2011) beinhaltet 24 Items, welche in folgende sieben Kategorien eingeteilt sind:

- Fitness/Gesundheit
- Figur/Aussehen
- Kontakt (im/durch Sport)
- Ablenkung/Katharsis
- Aktivierung/Freude
- Wettkampf/Leistung
- Ästhetik

Hier zur Erinnerung die Tabelle der Items des BMZI:

Tabelle 6: Kategorien und Items des BMZI

Subdimensionen	Itemformulierungen
Fitness/Gesundheit	... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.
	... vor allem um fit zu sein.
	... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.
Figur/Aussehen	... um abzunehmen.
	... um mein Gewicht zu regulieren
	... wegen meiner Figur.

Kontakt	im Sport	... um mit anderen gesellig zusammen zu sein.
		... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.
		... um dabei Freunde / Bekannte zu treffen.
	durch Sport	... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.
		... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen
Ablenkung/Katharsis		... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.
		... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.
		... um Stress abzubauen.
		... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.
Aktivierung/Freude		... um mich zu entspannen.
		... vor allem aus Freude an der Bewegung
		... um neue Energie zu tanken
Wettkampf/Leistung		... weil ich im Wettkampf aufblühe.
		... um mich mit anderen zu messen.
		... um sportliche Ziele zu erreichen.
		... wegen des Nervenkitzels.
Ästhetik		... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.
		... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.

Quelle: Lehnert, Sudeck & Conzelmann (2012, S.6)

Um die Faktoren des BZMI zu überprüfen, wurden diese 24 Items einer explorativen Faktorenanalyse (vgl. 4.9.1 *Faktorenanalyse*) mittels SPSS unterzogen. Ziel der Überprüfung war es, herauszufinden, ob der Fragebogen der BMZI auch für die Befragung von CrossFitterInnen geeignet war.

Die explorative Faktorenanalyse (Varimax Rotation) ergab sechs Faktoren, welche den Faktoren von Lehnert et al. (2011) nahezu entsprachen.

Wie auch von Lehnert et al. (2011) beschrieben, waren die Faktoren Ablenkung/Katharsis und Aktivierung/Freude dabei zu einem Faktor zusammengefasst worden. Diesen neuen Faktor nennen Lehnert et al. (2011) Erholung.

Das Item „...vor allem aus Freude an der Bewegung.“, welches grundsätzlich dem Faktor der Aktivierung/Freude zugeordnet wird, wies eine zweifache Zuordnung auf, zudem noch zu zwei anderen Faktoren, nämlich dem Faktor Fitness/Gesundheit dem Faktor Ästhetik. Die Stärkere Zuordnung (,573) bestand zum Faktor Ästhetik, welchem dieses Item aus vertretbaren Gründen schließlich auch zugeordnet wurde.

Des Weiteren besaß das Item „...vor allem aus gesundheitlichen Gründen.“ des Faktors Fitness/Gesundheit nur eine sehr geringe Faktorenladung (,348 bzw. ,374) und war sowohl den Faktor Fitness/Gesundheit, als auch dem Faktor Aktivierung/Freude zugeordnet. Deshalb wurde der Beschluss gefasst dieses Item aus der Rotation zu nehmen und die Faktorenanalyse mit den 23 verbliebenen Items zu wiederholen.

Erneut ergab die explorative Faktorenanalyse (Varimax Rotation) sechs Faktoren, welche sich mit denen von Lehnert et al. größtenteils überschneiden und ebenfalls wurden die Faktoren Ablenkung/Katharsis und Aktivierung/Freude dabei wieder zu dem Faktor Erholung zusammengefasst. Auch das Item „...vor allem aus Freude an der Bewegung.“ wurde seiner stärkeren Ausprägung nach (,592) wieder dem Faktor Ästhetik zugeordnet.

Schließlich ergaben sich aus der Überprüfung des 23 Items sechs Subskalen, welche im Anschluss bezüglich ihrer internen Konsistenz untersucht wurden. Nachstehende Tabelle zeigt die daraus resultierenden Alphakoeffizienten der jeweiligen Subskalen im Vergleich.

Cronbach-Alpha bezeichnet das Ausmaß, in dem die Motive der einzelnen Subskalen miteinander in Beziehung stehen.

Tabelle 7: Interne Konsistenz der sechs ermittelten Subskalen des BMZI (23 Items)

Subskalen	Cronbachs-Alpha
Fitness/Gesundheit	0,784
Figur/Aussehen	0,819
Kontakt	0,879
Erholung	0,796
Wettkampf/Leistung	0,813
Ästhetik	0,679
Gesamt	0,842

Die Zusammenlegung der beiden Faktoren Ablenkung/Katharsis und Aktivierung/Freude zu dem gemeinsamen Faktor Erholung, kann aufgrund ihrer inhaltlichen Nähe unterstützt werden.

5.2 Überprüfung der erweiterten Motiv-Skala

Die erweiterte Motiv-Skala beinhaltet 22 zusätzliche Items, eigens für CrossFit entwickelte Items, welche in die folgenden fünf Kategorien eingeteilt sind:

- Herausforderung
- Philosophie/ Lebensstil
- Gruppendynamik
- Bestätigung
- Flow

Tabelle 8 zeigt erneut die speziell für die Sportart CrossFit erstellten Subdimensionen und Itemformulierungen.

Tabelle 8: Kategorien und Items der erweiterten Motiv-Skala

Subdimensionen	Itemformulierungen
Herausforderung	...um meinen Körper dadurch besser kontrollieren zu lernen.
	... weil ich gerne meine psychische Belastungsfähigkeit austeste.
	... um eine Sportart mit hoher Intensität auszuüben.
	... um immer wieder die körperliche Herausforderung zu bestehen.
	... um mich selbst zu beweisen.
Philosophie/Lebensstil	... weil mir gefällt, wie Crossfitter sich kleiden.
	... weil ich mich von der Masse unterscheiden möchte.
	... wegen der damit einhergehenden Lebensphilosophie.
	... wegen der damit verbundenen Art zu leben.
Gruppendynamik	... weil ich mich in der Gruppe wohl fühle.
	... wegen der sozialen Atmosphäre unter Crossfitter/-innen.
	... weil Crossfitter/-innen sich gegenseitig Feedback geben.
	... weil Crossfitter/-innen sehr viel voneinander lernen.
	... weil sich Crossfitter/-innen gegenseitig zu neuen Herausforderungen antreiben.
Bestätigung	... um dadurch Selbstvertrauen zu gewinnen.
	... um dadurch Anerkennung von anderen zu bekommen.
	... um das Gefühl zu erfahren etwas geleistet zu haben.
	... um meine Leistungsfähigkeit immer wieder zu verbessern.

Flow	... um (in einem Zustand des Flows) vollkommen im Training aufzugehen.
	... weil beim Training meine Fähigkeiten mit den Anforderungen im Einklang sind.
	... weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind.
	... um in einen Zustand zu kommen in dem alles herum keine Rolle spielt.

Die Gesamtskala aller 46 Items zur Erhebung der Motive im CrossFit wurden ebenfalls einer explorativen Faktorenanalyse (Varimax Rotation) unterzogen. Das erneute Ziel hierbei war, die Items auf ihre Zuordnung in die einzelnen Kategorien hin und ihre grundsätzliche Passung zu überprüfen.

Dadurch wurden die vorgegebenen zwölf Kategorien durch die Faktorenanalyse auf neun Kategorien reduziert.

Besonders auffällig an der Analyse war, dass fünf der Items eine ausgesprochen schwache Ausprägung (unter 0,400) hatten. Zunächst wurde das schwächste dieser Motive „...um das Gefühl zu erfahren etwas geleistet zu haben.“ aus dem Faktor Bestätigung eliminiert und die Faktorenanalyse wiederholt und überprüft, ob sich eines der anderen Items dadurch verbessern konnte. Da dies nicht geschehen war, wurde als nächstes das zweitschwächste Motiv „...um dadurch Selbstvertrauen zu gewinnen.“ ebenfalls aus dem Faktor Bestätigung entfernt. Nach erneuter Überprüfung hatte sich an den verbleibenden Motiven wiederum nichts verändert.

Der Faktor Bestätigung erwies sich generell als sehr schwach, da nicht nur die beiden eliminierten Motive eine sehr schwache Ausprägung hatten, sondern auch, da die verbleibenden zwei Motive anderen Funktionen zugeordnet worden waren „...um dadurch Anerkennung von anderen zu bekommen.“ zu der Funktion Philosophie/Lebensstil und „...um meine Leistungsfähigkeit immer wieder zu verbessern.“ zu der Funktion Herausforderungen. Da beide Neuzuordnungen und die beiden Eliminierungen inhaltlich vertretbar waren, wurde die Funktion Bestätigung im weiteren Verlauf der Analyse gänzlich entfernt.

Doch vorerst galt es die drei verbleibenden, schwach ausgeprägten Motive zu diskutieren. Auch „...wegen des Nervenkitzels.“, „...weil ich gerne meine psychische Belastungsfähigkeit austeste.“ und „...weil beim Training meine Fähigkeiten mit den

Anforderungen im Einklang sind.“ hatten durch ihr Wegfallen keinerlei Auswirkungen auf die restliche Faktorenanalyse.

„...wegen des Nervenkitzels.“ der Funktion Wettkampf/Leistung passte inhaltlich richtigerweise nicht, da es sich bei CrossFit auch nicht um eine adrenalinbetonte Extremsportart handelt. „...weil ich gerne meine psychische Belastungsfähigkeit austeste.“ war das einzige Motiv der Funktion Herausforderung, welches sich auf die psychische Ebene bezog und aus diesem Grund auch vernachlässigbar. „...weil beim Training meine Fähigkeiten mit den Anforderungen im Einklang waren“ war das einzige Item, welches inhaltlich eigentlich in seine vorgesehene Funktion Flow passte. Auch die anderen Items dieser Funktion wurden bestätigt und hatten eine starke Ausprägung. Doch bei genauerer Betrachtung findet „der Einklang von Fähigkeiten und Anforderungen“ im CrossFit eigentlich nicht oft, da die Herausforderung des Trainings die AthletInnen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit bringt. Ziel des Workouts ist es eher, dieses durchzustehen, die Anforderungen sind erfüllbar, aber stehen meistens bewusst nicht im Einklang mit den Fähigkeiten, um immer fordernder, zu einer stetigen Entwicklung zu führen.

Daher wurden alle fünf schwach ausgeprägten Motive auch aus inhaltlichen Gründen entfernt und die Faktorenanalyse mit den 41 verbliebenden Items erneut durchgeführt.

Es fand relativ viel Veränderung innerhalb der Faktoren statt. Nur der Faktoren Figur/Aussehen des BMZI von Lehnert et al. (2011) wurden zur Gänze bestätigt.

Auch der Faktor Kontakt des BMZI wurden vollständig übernommen, allerdings wurde er durch zwei neue Motive des Faktors Gruppendynamik erweitert. Die beiden Motive „...weil ich mich in der Gruppe wohl fühle.“ und „...wegen der sozialen Atmosphäre unter Crossfitter/-innen.“ gingen in den Faktor Kontakt über.

In seinen restlichen drei Motiven wurde der Faktor Gruppendynamik allerdings bestätigt.

Der Faktor Fitness/Gesundheit des BMZI wurde um das erweiterte Motiv „...um meinen Körper dadurch besser kontrollieren zu lernen“ des Faktors Herausforderung erweitert.

„...vor allem aus Freude an der Bewegung.“ wechselte von dem Faktor Aktivierung/Freude zu dem Faktor Ästhetik.

Aktivierung/Freude und Ablenkung/Katharsis wurde wie schon bei der Faktorenanalyse des BMZI zu einem gemeinsamen Faktor Erholung verbunden. Zusätzlich wurden drei der vier Motive des Faktors Flow zu derselben Kategorie hinzugefügt, wodurch in einem weiteren Zusammenschluss der Faktor Erholung/Flow entstand.

Der Faktor Bestätigung verlor das Motiv „...um meine Leistungsfähigkeit immer wieder zu verbessern an den Faktor Herausforderung. Zwei weitere Motive waren bereits eliminiert

worden. Dafür kamen die beiden Motive „...weil mir gefällt, wie Crossfitter sich kleiden.“ und „...weil ich mich von der Masse unterscheiden möchte.“ des Faktors Philosophie/Lebensstil hinzu.

Philosophie/Lebensstil wurde durch seine weiteren beiden Motive bestätigt.

Nachdem jeder der Faktoren ein zu schwaches Motiv verloren hatte, wurden der Faktor Wettkampf/Leistung und der Faktor Herausforderung zu der gemeinsamen Kategorie Wettkampf/Herausforderung verbunden.

Alle Änderungen machten auch inhaltlich, vor allem in Bezug auf die untersuchte Sportart CrossFit, Sinn und waren zu unterstützen.

5.3 Einteilung der neuen Faktoren

Die somit neu berechneten Faktoren sind nachfolgend aufgelistet und mit dem jeweiligen Cronbach Alpha-Wert ergänzt worden.

Tabelle 9: interne Konsistenz der erweiterten Subdimensionen (41 Items)

Subdimensionen	Itemformulierungen	Cronbachs-Alpha
Fitness/Gesundheit	... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	0,620
	... vor allem um fit zu sein.	
	... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	
	...um meinen Körper dadurch besser kontrollieren zu lernen.	
Figur/Aussehen	... um abzunehmen.	0,819
	... um mein Gewicht zu regulieren	
	... wegen meiner Figur.	
Kontakt	... um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	0,898
	... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	
	... um dabei Freunde / Bekannte zu treffen.	
	... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.	
	... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen	
	... weil ich mich in der Gruppe wohl fühle.	
	... wegen der sozialen Atmosphäre unter Crossfitter/-innen.	

Erholung/Flow	... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	0,838
	... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	
	... um Stress abzubauen.	
	... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	
	... um mich zu entspannen.	
	... um neue Energie zu tanken	
	... um (in einem Zustand des Flows) vollkommen im Training aufzugehen.	
	... weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind.	
	... um in einen Zustand zu kommen in dem alles herum keine Rolle spielt.	
Ästhetik	... vor allem aus Freude an der Bewegung	0,679
	... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	
	... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	
Wettkampf/Herausforderung	... weil ich im Wettkampf aufblühe.	0,771
	... um mich mit anderen zu messen.	
	... um sportliche Ziele zu erreichen.	
	... um eine Sportart mit hoher Intensität auszuüben.	
	... um immer wieder die körperliche Herausforderung zu bestehen.	
	... um mich selbst zu beweisen.	
	... um meine Leistungsfähigkeit immer wieder zu verbessern.	
Gruppendynamik	... weil Crossfitter/-innen sich gegenseitig Feedback geben.	0,804
	... weil Crossfitter/-innen sehr viel voneinander lernen.	
	... weil sich Crossfitter/-innen gegenseitig zu neuen Herausforderungen antreiben.	
Bestätigung	... weil mir gefällt, wie Crossfitter sich kleiden.	0,665
	... weil ich mich von der Masse unterscheiden möchte.	
	... um dadurch Anerkennung von anderen zu bekommen.	
Philosophie/Lebensstil	... wegen der damit einhergehenden Lebensphilosophie.	0,839
	... wegen der damit verbundenen Art zu leben.	

5.4 Deskriptive Statistik

In diesem Abschnitt werden die Ergebnisse der persönlichen Daten aller TeilnehmerInnen in Tabellenform dargestellt. Einzelne, wichtige Ergebnisse werden detailliert erläutert. Im Anschluss erfolgt eine ausführliche Diskussion.

5.4.1 Geschlecht

Insgesamt haben 521 CrossFitterInnen an der Befragung teilgenommen. Davon waren 242 Frauen (47,79 Prozent) und 268 Männer (52,21 Prozent) (vgl. Tabelle 10).

Tabelle 10: Geschlechtsverteilung der TeilnehmerInnen

Geschlecht	Häufigkeit	Prozent
Frauen	249	47,79
Männer	272	52,21
Gesamt	521	100

5.4.2 Alter

Das Durchschnittsalter aller TeilnehmerInnen liegt bei 30,31 Jahren (vgl. Tabelle 11). Das durchschnittliche Alter der Frauen beträgt 28,95 Jahre, das der Männer 31,56 Jahre. Die jüngste Teilnehmerin war 16 Jahre alt, die älteste 59, bei den Männern der jüngste 17 und der älteste Teilnehmer 57.

Tabelle 11: Altersverteilung der TeilnehmerInnen

Geschlecht	Mittelwert	MD	SD	Minimum	Maximum
Frauen	28,95	28	6,69	16	59
Männer	31,56	30	7,02	17	57
Gesamt	30,31	29	6,98	16	59

5.4.3 Ausbildungsgrad

Anhand vorliegender Tabelle (vgl. Tabelle 12) erkennt man, dass die meisten der TeilnehmerInnen nämlich 37,981 Prozent, einen Universitätsabschluss haben. An zweiter Stelle stehen zwei Ausbildungen gleichauf, die berufsbildenden Schulen mit Matura und die Fachhochschulen mit jeweils 18,23 Prozent. 11,71 Prozent der TeilnehmerInnen gaben an eine allgemein höhere Schule absolviert zu haben. Eine Lehre haben 8,64 Prozent der Befragten abgeschlossen, 3,65 Prozent absolvierten eine berufsbildende Schule ohne Matura und lediglich 1,73 Prozent geben die Pflichtschule als höchste abgeschlossenen Ausbildung an.

Tabelle 12: Ausbildungsgrad der TeilnehmerInnen

Ausbildung	Häufigkeit	Prozent
Pflichtschule	9	1,73
Lehre	45	8,64
Berufsbildende Schule ohne Matura	19	3,65
Berufsbildende Schule mit Matura	95	18,23
Allgemein höhere Schule	61	11,71
Fachhochschule	95	18,23
Universität	197	37,81
Gesamt	521	100

5.4.4 Bundeslandzugehörigkeit

Die TeilnehmerInnen wurden befragt, in welchem Bundesland sie ihr Training absolvieren und die CrossFit-Box besuchen (vgl. Tabelle 13). 60,08 Prozent von ihnen machten dies in der Landeshauptstadt Wien. Die Steiermark liegt mit einem Anteil von 16,31 Prozent an zweiter Stelle. Nur aus dem Burgenland konnte niemand befragt werden.

Tabelle 13: Bundeslandzugehörigkeit der TeilnehmerInnen

Bundesland	Häufigkeit	Prozent
Wien	313	60,08
Niederösterreich	26	4,99
Oberösterreich	63	12,09
Steiermark	85	16,31
Burgenland	0	0,00
Kärnten	4	0,77
Salzburg	20	3,84
Vorarlberg	2	0,38
Tirol	8	1,54
Gesamt	521	100

5.4.5 Trainingsjahre

Die meisten der befragten Personen (40,31 Prozent) betreiben CrossFit seit ein bis zwei Jahren (vgl. Tabelle 14). 28,41 Prozent betreiben die Sportart seit weniger als einem Jahr. Länger als zwei, aber kürzer als drei Jahre sind 19,96 Prozent der Befragten aktiv. Interessanterweise haben lediglich 11,32 Prozent CrossFit bereits vor über drei Jahren begonnen, was sehr deutlich für die rasante Verbreitung des Sports in den letzten Jahren spricht.

Tabelle 14: Trainingsjahre der TeilnehmerInnen

Trainingsjahre	Häufigkeit	Prozent
kürzer als 1 Jahr	148	28,41
zwischen 1 und 2 Jahren	210	40,31
zwischen 2 und 3 Jahren	104	19,96
länger als 3 Jahre	59	11,32
Gesamt	521	100

5.4.6 Trainingshäufigkeit

Man sieht anhand der Tabelle, dass die deutliche Mehrheit (66,60 Prozent) der CrossFitterInnen mindestens dreimal pro Woche oder öfters trainieren gehen (vgl. Tabelle 15). 28,02 Prozent sind zweimal pro Woche im CrossFit aktiv. Lediglich 5,98 Prozent der Befragten trainieren weniger häufig. Dieses Ergebnis unterstreicht die immer wieder angesprochene Motivation und den Trainingsehrgeiz dieser Sportart.

Tabelle 15: Trainingshäufigkeit der TeilnehmerInnen

Trainingshäufigkeit	Häufigkeit	Prozent
dreimal pro Woche/ öfters	347	66,60
zweimal pro Woche	146	28,02
einmal pro Woche	10	1,92
2-3 Mal pro Monat	15	2,88
einmal pro Monat	1	0,19
mehrmals pro Jahr	1	0,19
einmal pro Jahr	0	0,00
nie	1	0,19
Gesamt	521	100

5.4.7 Leistungsstufe

Die TeilnehmerInnen der Befragung wurden vor die Frage gestellt, ihre Leistungsstufe subjektiv zu beurteilen. Die individuelle Beurteilung wird sich meistens durch den Vergleich mit anderen CrossFitterInnen in der CrossFit-Box und/oder mit WettkampfsportlerInnen bei Meisterschaften oder auf Video ergeben haben.

Nahezu ein Drittel (60,27 Prozent) der befragten Personen stufen sich selbst als Fortgeschritten ein (vgl. Tabelle 16). 21,88 Prozent sehen sich bereits als Könnler, nur 3,07 Prozent würden sich als Experten bezeichnen. Die vergleichsweise geringen 14,78 Prozent aller TeilnehmerInnen, welche sich als Einsteiger sehen, sprechen für eine schnelle Entwicklungs- und Verbesserungsmöglichkeit im CrossFit.

Tabelle 16: Leistungsstufen der TeilnehmerInnen

Leistungsstufe	Häufigkeit	Prozent
Einsteiger	77	14,78
Fortgeschritten	314	60,27
Könnler	114	21,88
Experte	16	3,07
Gesamt	521	100

5.4.8 Wettkampfteilnahme

Betrachtet man die Häufigkeit der Wettkampfteilnahme, sieht man, dass deutlich weniger als die Hälfte (39,35 Prozent) der CrossFitterInnen bereits an einem solchen Wettbewerb teilgenommen haben (vgl. Tabelle 17). 24,57 Prozent haben bereit bei einem vereinsinternen Leistungsvergleich mitgemacht, lediglich 5,76 Prozent an einem nationalen Wettbewerb teilgenommen und 9,02 aller befragten Personen war bereits an internationalen Wettkämpfen beteiligt.

Tabelle 17: Wettkampfteilnahme der TeilnehmerInnen

Wettkampfteilnahme	Häufigkeit	Prozent
Vereinsintern	128	24,57
Landesweit	30	5,76
International	47	9,02
Keine	316	60,65
Gesamt	521	100

5.4.9 Trainerausbildung

Zusätzlich wurden die CrossFitterInnen danach befragt, ob sie eine der beiden offiziellen CrossFit-Trainerausbildungen absolviert haben. Die Level 2- Ausbildung baut dabei auf die Level 1-Ausbildung auf.

8,25 Prozent der Befragten besitzt die Level 1-Trainerausbildung für CrossFit (vgl. Tabelle 18) und nur 0,96 Prozent die Level 2-Ausbildung.

Tabelle 18: Altersverteilung der TeilnehmerInnen

Trainerausbildung	Häufigkeit	Prozent
Level 1	43	8,25
Level 2	5	0,96
Keine	473	90,79
Gesamt	521	100

5.5 Ausgangspositionen

Ergänzend zu diesen grundsätzlichen und sportartspezifischen, deskriptiven Daten wurden die teilnehmenden CrossFitterInnen nach weiteren Sportarten befragt, welche sie zusätzlich aktiv betreiben und auch nach ihrem Zugang und ihren Erwartungen bevor sie aktiv mit der Ausübung von CrossFit begonnen haben.

5.5.1 Weitere Sportarten

In diesem Teil der Befragung nennen die TeilnehmerInnen Sportarten, welche sie zusätzlich zu CrossFit aktiv ausüben. 75,05 Prozent (vgl. Tabelle 19) betreiben weitere Sportarten.

Tabelle 19: Zusätzlich zu CrossFit sportlich aktive TeilnehmerInnen

Weitere Sportarten	Häufigkeit	Prozent
Ja	391	75,05
Nein	130	24,95
Gesamt	521	100

Bei dieser Befragung waren Mehrfachnennungen möglich (vgl. Tabelle 20). Fast die Hälfte (45,87 Prozent) der CrossFitterInnen, welche zusätzliche Sportarten betreiben, üben ebenfalls mindestens eine Wintersportart aus. 28,79 Prozent der TeilnehmerInnen sind ebenfalls im Bergsport aktiv. Interessanterweise gaben 22,65 Prozent an, auch Radsport zu betreiben, hingegen nur 1,34 Prozent sind in der Leichtathletik aktiv, obwohl diese Sportart zu den Basisübungen des CrossFit zählt (vgl. 2.1.2 Die neue Fitness).

Tabelle 20: Weitere aktiv ausgeübte Sportarten der TeilnehmerInnen

Sportart	Häufigkeit	Prozent
Wintersport	239	45,87
Ballsport	79	15,16
Bergsport	150	28,79
Denksport	13	2,5
Geräteturnen	17	3,26
Skateboard	9	1,73
Kampfsport	30	5,76
Laufsport	195	37,43
Leichtathletik	7	1,34
Rückschlagspiele	47	9,02
Radsport	118	22,65
Surfen	44	8,45
Tanzen	31	5,95
Trendsport	18	3,45
Golf	17	3,26
Wassersport	71	13,63
Yoga, Pilates	69	13,24
Fitnessstraining	92	17,66
andere Sportarten	56	10,75

Von den 75,05 Prozent der zusätzlich aktiven CrossFitterInnen, gaben 10,75 Prozent an, noch andere, als die aufgeführten, Sportarten zu betreiben. Die häufigsten der ergänzend genannten Sportarten waren Reiten (12), Triathlon (4) und Eishockey (3). Die restlichen 37 angeführten Sportarten waren Einzel- bzw. Zweifachmeldungen.

5.5.2 Zugang zu CrossFit

Auf die Frage nach ihrem Zugang zu CrossFit, wodurch sie auf CrossFit aufmerksam geworden sind (vgl. Tabelle 21), gaben 66,99 Prozent der Befragten an, durch Freunde oder Bekannte auf diese Sportart gestoßen zu sein. Bei dieser Frage war ebenfalls eine Mehrfachnennung möglich. 26,49 Prozent kamen durch neuen Medien, welche zusätzlich als Internet und Social Media spezifiziert waren, mit CrossFit in Berührung.

Tabelle 21: Zugang der TeilnehmerInnen zu CrossFit

Zugang zu CrossFit	Häufigkeit	Prozent
Freunde/Bekannte	349	66,99
Familie	43	8,25
Schule	2	0,38
Fitnessstudio	19	3,65
(Sport-) Veranstaltung	9	1,73
Universität (LV, USI)	7	1,34
neue Medien (Internet)	138	26,49
Medien (TV, Print)	41	7,87
Sportverein	1	0,19
Sonstiges	23	4,41

Von den 23 sonstigen Zugängen zu CrossFit waren die Nähe zu Wohnort/Arbeitsplatz (5), Physiotherapeut (4) und Flyer (4) die häufigsten Nennungen.

5.5.3 Erwartungen an die Sportart CrossFit

Von allen befragten Personen hatte etwas mehr als ein Drittel (35,89 Prozent) bereits vor der aktiven Ausübung von CrossFit eine Vorstellung davon, was sie bei dieser Sportart erwartet (vgl. Tabelle 22).

Tabelle 22: Erwartungshaltung der TeilnehmerInnen

Erwartungen	Häufigkeit	Prozent
Ja	187	35,89
Nein	334	64,11
Gesamt	521	100

166 Personen beschrieben diese Erwartungen genauer.

Die meisten der Befragten sahen CrossFit als funktionelles, abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, als eine harte, herausfordernde, hochintensive Sportart, bei der man an seine Leistungsgrenzen gehen muss. Viele zogen auch den Vergleich mit einem Bootcamp. Das Workout ist ein Gruppentraining mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch Zusatzgewichten und es wird dabei sowohl die Kraft, als auch die Ausdauer trainiert.

„wirklich sehr vielseitig [...] egal ist auf welchem sportlichen Level man selber ist und das eine großartige Gruppendynamik entsteht [...] als ich einmal zugesehen hatte, hat es mich auch etwas eingeschüchtert, ich sah lauter große, starke Muskelpakete, die schwer beladene Stangen mit Gewichten durch die Luft wirbelten.“ (Anonym, 2015)

Ebenfalls sehr häufig wurden die Begriffe „Community“ und „Motivation“ zur Beschreibung der eigenen Vorstellungen verwendet. Gleichgesinnte, die sich in einem Gruppentraining extrem Auspowern, aber auch einen sehr guten Zusammenhalt haben.

Nur drei der Ergänzungen waren negativ, die meisten empfanden es wie schon beschrieben als hart und hochintensiv, aber oft auch gleichzeitig als abwechslungsreich und herausfordernd. Die Aussagen lassen einen gewissen Überwindungsbedarf erkennen, der einen im ersten Moment von der Ausübung dieser Sportart abhält. Dennoch haben alle dieser Befragten schlussendlich mit CrossFit begonnen und die große Mehrheit wurde in ihren Erwartungen auch nicht enttäuscht, wie die nachfolgende Tabelle zeigt.

Über die Hälfte dieser Personen (56,15 Prozent) wurde in ihrer Annahme bestätigt (vgl. Tabelle 23). Weniger als ein Viertel dieser Befragungsgruppe sahen ihre Erwartungen im Nachhinein nicht oder nur wenig erfüllt, bzw. wurden weder bestätigt noch gegenteilig überrascht.

Tabelle 23: Bestätigung Erwartung der TeilnehmerInnen

Bestätigung	Häufigkeit	Prozent
gar nicht bestätigt	5	2,67
wenig bestätigt	9	4,81
weder noch	19	10,16
eher bestätigt	49	26,20
völlig bestätigt	105	56,15
Gesamt	187	100

Von dieser Gruppe an TeilnehmerInnen erläuterten 56 ihre Stellungnahme bezüglich der Erwartungsbestätigung noch detaillierter.

Die Vorstellungen der meisten Befragten haben sich größtenteils bestätigt. Wirklich bemerkenswert ist das nahezu einstimmige Lob und teilweise Erstaunen über die positive Wirkung des Trainings, die schnellen und deutlichen Fortschritte, den Teamgeist und über den Abwechslungsreichtum und die Qualität der Workouts.

„Es hat sich herausgestellt, dass CrossFit wirklich etwas für jeden Menschen ist, bzw. jeder Mensch CrossFit ausüben kann. [...] Es wird wirklich Wert auf die Fitness jedes einzelnen gelegt und der größte Wettkampf findet mit sich selbst statt.“ (Anonym, 2015)

„Ich war sogar positiv überrascht als ich das erste Mal am Training teilnahm. Ich war völlig erschöpft und war erstaunt wie toll die Community war. Außerdem überraschte mich auch die Vielfalt der Übungen und WODs“ (Anonym, 2015)

„CrossFit ist aber viel mehr als nur das Arbeiten mit Gewicht, es hat mir einen Zugang zu Sport im Allgemeinen geschaffen, wir arbeiten bei uns in der Box an Koordination, Lauftechniken, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Krafttraining, Mobilität, Gymnastik ... so vielseitig kann man es sich kaum vorstellen und man bekommt Lust in der restlichen Freizeit noch zusätzliche Trainings zu machen.“ (Anonym, 2015)

„Ich wusste schon viel über CrossFit, und all das hat sich im Großen und Ganzen bewahrheitet, aber ich wusste nicht, wie viel Spaß ich daran haben würde. Und welche großen Fortschritte ich in kurzer Zeit machen würde.“ (Anonym, 2015)

Wiederum nur drei der Anmerkungen waren negativ. Wie anhand der oben angeführten Beispiele zu sehen ist, lässt sich die Motivation aus den Kommentaren der TeilnehmerInnen sehr deutlich ablesen. Der Vollständigkeit halber sei an dieser Stelle erwähnt, dass es sehr wohl eine gewisse Anzahl an Menschen gibt, welche sich nicht mit CrossFit identifizieren können und auch nach einem ersten Training nicht mehr daran teilnehmen möchten. Diesbezüglich gibt es momentan zwar noch keine Studie, aber das unglaublich positive Feedback lässt vermuten, dass dieser Drop-Out nach Absolvierung einer ersten Probereinheit bei CrossFit dennoch deutlich geringer sein könnte, als bei vergleichbaren Sportarten.

5.6 Motive im CrossFit

In diesem Abschnitt werden die aufgestellten Hypothesen überprüft, kurz beschrieben und tabellarisch dargestellt. Zuvor werden die 46 formulierten Motive näher untersucht und anhand ihrer Mittelwerte in eine Rangreihenfolge gebracht.

Die TeilnehmerInnen der Umfrage waren dazu angehalten die 46 verschiedenen Motive zu der einführenden Aussage „*Ich betreibe CrossFit ...*“ mit einer von fünf Möglichkeiten auf einer Likert Skala von „1 = trifft gar nicht zu“ bis „5 = trifft völlig zu“ zu bewerten. Tabelle 24 zeigt die Ergebnisse in einer Rangreihung anhand ihrer Mittelwerte. Tabelle 25 macht zusätzlich die Standardabweichung und die Mediane ersichtlich.

Tabelle 24: Rangreihung nach Mittelwerten der Motive

Rang	Item	MW	MD	SD
1	... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	4,70	5,00	0,618
2	... vor allem um fit zu sein.	4,67	5,00	0,653
3	... um meine Leistungsfähigkeit immer wieder zu verbessern.	4,51	4,00	1,281
4	... um immer wieder die körperliche Herausforderung zu bestehen.	4,24	4,00	0,949
5	... vor allem aus Freude an der Bewegung	4,21	4,00	0,916
6	... um eine Sportart mit hoher Intensität auszuüben.	4,15	4,00	1,050
7	...um meinen Körper dadurch besser kontrollieren zu lernen.	4,12	4,00	0,981
8	... um neue Energie zu tanken	3,96	4,00	1,051
9	... um sportliche Ziele zu erreichen.	3,93	4,00	1,108
10	... um Stress abzubauen.	3,89	4,00	1,09
11	... um das Gefühl zu erfahren etwas geleistet zu haben.	3,83	4,00	1,147
12	... weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind.	3,81	4,00	1,194
13	... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	3,69	4,00	1,173
14	... weil sich Crossfitter/-innen gegenseitig zu neuen Herausforderungen antreiben.	3,69	4,00	1,173
15	... wegen meiner Figur.	3,60	4,00	1,278
16	... weil ich mich in der Gruppe wohl fühle.	3,60	4,00	1,141
17	... wegen der sozialen Atmosphäre unter Crossfitter/-innen.	3,55	4,00	1,181
18	... um mich selbst zu beweisen.	3,50	4,00	1,247
19	... weil ich gerne meine psychische Belastungsfähigkeit austeste.	3,44	4,00	1,323
20	... um (in einem Zustand des Flows) vollkommen im Training aufzugehen.	3,41	4,00	1,281
21	... um in einen Zustand zu kommen in dem alles herum keine Rolle spielt.	3,26	3,00	1,359
22	... um mich zu entspannen.	3,24	3,00	1,295

23	... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	3,23	3,00	1,343
24	... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	3,21	3,00	1,376
25	... weil Crossfitter/-innen sehr viel voneinander lernen.	3,13	3,00	1,172
26	... weil beim Training meine Fähigkeiten mit den Anforderungen im Einklang sind.	3,09	3,00	1,161
27	... um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	3,03	3,00	1,195
28	... um dabei Freunde / Bekannte zu treffen.	3,03	3,00	1,206
29	... um mein Gewicht zu regulieren	3,02	3,00	1,426
30	... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	3,02	3,00	1,339
31	... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	2,99	3,00	1,218
32	... weil Crossfitter/-innen sich gegenseitig Feedback geben.	2,94	3,00	1,198
33	... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	2,93	3,00	1,304
34	... um dadurch Selbstvertrauen zu gewinnen.	2,93	3,00	1,371
35	... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.	2,82	3,00	1,164
36	... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	2,80	3,00	1,357
37	... wegen der damit einhergehenden Lebensphilosophie.	2,76	3,00	1,286
38	... wegen der damit verbundenen Art zu leben.	2,72	3,00	1,257
39	... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen	2,69	3,00	1,198
40	... um mich mit anderen zu messen.	2,64	3,00	1,252
41	... um abzunehmen.	2,58	2,00	1,426
42	... wegen des Nervenkitzels.	2,53	2,00	1,309
43	... weil ich im Wettkampf aufblühe.	2,48	2,00	1,350
44	... weil ich mich von der Masse unterscheiden möchte.	2,16	2,00	1,276
45	... um dadurch Anerkennung von anderen zu bekommen.	1,99	4,00	1,174
46	... weil mir gefällt, wie Crossfitter sich kleiden.	1,54	1,00	0,915

Tabelle 25: Rangreihung nach Mittelwerten der Subdimensionen

Rang	Subdimensionen	MW	SD
1	Fitness/Gesundheit	4,2961	0,60609
5	Wettkampf/Herausforderung	3,6361	0,72544
4	Ästhetik	3,4543	0,93900
8	Erholung/Flow	3,4001	0,86159
9	Gruppendynamik	3,2540	1,00091
3	Kontakt	3,1012	0,93438
2	Figur/Aussehen	3,0653	1,17379
7	Philosophie/Lebensstil	2,7370	1,18035
6	Bestätigung	1,8951	0,84459

5.7 Beurteilung der Hypothesen

Im folgenden Abschnitt werden die unter 4.3 *Hypothesen* zuvor aufgestellten Annahmen auf ihre Richtigkeit und Signifikanz hin überprüft.

5.7.1 Unterschiede hinsichtlich Geschlecht und Motiven

Es wurde untersucht, ob es hinsichtlich des Faktors Geschlecht und den angeführten Motiven Unterschiede gab. Dafür wurde der t-Test für unabhängige Stichproben herangezogen.

Tabelle 26: Unterschiede zwischen Geschlecht und Motiven

Subdimension	Geschlecht	n	MW	SW	T (df)	p
Fitness/Gesundheit	weiblich	249	4,2631	0,61736	-1,190	0,235
	männlich	272	4,3263	0,59512		
Figur/Aussehen	weiblich	249	3,2584	1,19426	3,635	0,000***
	männlich	272	2,8885	1,12822		
Kontakt	weiblich	249	3,2404	0,91814	3,284	0,001**
	männlich	272	2,9737	0,93258		
Erholung/Flow	weiblich	249	3,5591	0,7771	4,092	0,000***
	männlich	272	3,2545	0,90906		
Ästhetik	weiblich	249	3,6171	0,92300	3,838	0,000***
	männlich	272	3,3051	0,93034		
Wettkampf/Herausforderung	weiblich	249	3,6024	0,71211	-1,015	0,310
	männlich	272	3,6670	0,73738		
Gruppendynamik	weiblich	249	3,2945	0,98328	0,884	0,377
	männlich	272	3,2169	1,01724		
Bestätigung	weiblich	249	1,8902	0,82767	-0,125	0,900
	männlich	272	1,8995	0,86129		
Philosophie/Lebensstil	weiblich	249	2,7892	1,15908	0,964	0,355
	männlich	272	2,6893	1,19963		

* Die Wahrscheinlichkeit einer rein zufälligen Korrelation liegt bei unter 5% ($p \leq 0,05$)

** Die Irrtumswahrscheinlichkeit ist kleiner als 1% ($p \leq 0,01$)

*** Die Irrtumswahrscheinlichkeit ist kleiner als 1‰ ($p \leq 0,001$)

5.7.2 Zusammenhänge hinsichtlich der Faktoren Alter, Wettkampfteilnahme, Trainingshäufigkeit, Leistungsstufe, Trainingsjahren und Motiven

Zusammenhänge hinsichtlich der verschiedenen Parameter und den angeführten Motiven wurden anhand von Pearson's r überprüft.

Tabelle 27: Zusammenhänge zwischen Alter und Motiven

Subdimensionen	n	r	p
Fitness/Gesundheit	521	0,018	0,681
Figur/Aussehen	521	0,011	0,795
Kontakt	521	-0,299**	0,000
Erholung/Flow	521	-0,217**	0,000
Ästhetik	521	-0,068	0,124
Wettkampf/Herausforderung	521	-0,159**	0,000
Gruppendynamik	521	-0,172**	0,000
Bestätigung	521	-0,066	0,133
Philosophie/Lebensstil	521	-0,148**	0,001

Tabelle 28: Zusammenhänge zwischen Wettkampfteilnahme und Motiven

Subdimensionen	n	r	p
Fitness/Gesundheit	521	0,050	0,257
Figur/Aussehen	521	0,071	0,105
Kontakt	521	-0,120**	0,006
Erholung/Flow	521	-0,110*	0,012
Ästhetik	521	0,069	0,115
Wettkampf/Herausforderung	521	-0,151**	0,001
Gruppendynamik	521	-0,080	0,067
Bestätigung	521	-0,133**	0,002
Philosophie/Lebensstil	521	-0,099*	0,024

Tabelle 29: Zusammenhänge zwischen Trainingshäufigkeit und Motiven

Subdimensionen	n	r	p
Fitness/Gesundheit	521	-0,034	0,444
Figur/Aussehen	521	0,071	0,106
Kontakt	521	-0,139**	0,001
Erholung/Flow	521	-0,068	0,123
Ästhetik	521	0,004	0,926
Wettkampf/Herausforderung	521	-0,148**	0,001
Gruppendynamik	521	-0,084	0,054
Bestätigung	521	-0,062	0,156
Philosophie/Lebensstil	521	-0,094*	0,032

Tabelle 30: Zusammenhänge zwischen Leistungsstufe und Motiven

Subdimensionen	n	r	p
Fitness/Gesundheit	521	-0,077	0,079
Figur/Aussehen	521	0,223**	0,000
Kontakt	521	0,059	0,178
Erholung/Flow	521	0,015	0,739
Ästhetik	521	0,017	0,701
Wettkampf/Herausforderung	521	0,263**	0,000
Gruppendynamik	521	0,111*	0,011
Bestätigung	521	0,150**	0,001
Philosophie/Lebensstil	521	0,186**	0,000

Tabelle 31: Zusammenhänge zwischen Trainingsjahren und Motiven

Subdimensionen	n	r	p
Fitness/Gesundheit	521	-0,022	0,609
Figur/Aussehen	521	-0,051	0,247
Kontakt	521	-0,013	0,761
Erholung/Flow	521	0,024	0,582
Ästhetik	521	-0,028	0,520
Wettkampf/Herausforderung	521	0,019	0,668
Gruppendynamik	521	0,022	0,609
Bestätigung	521	0,062	0,158
Philosophie/Lebensstil	521	0,001	0,974

* Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

** Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

5.8 Weitere Motive und Faktoren im CrossFit

Für 63 der 521 befragten Personen, gab es noch weitere Motive, welche in der zuvor bewerteten Item-Liste nicht aufgeschienen sind. Auf die Frage nach positiven Faktoren des CrossFit wurden 283, auf die Frage nach negativen Faktoren im CrossFit 202 Wortmeldungen abgegeben.

5.8.1 Ergänzende Motive

Die häufigsten Nennungen von weiteren Motiven bezüglich CrossFit waren „...weil es ein sehr abwechslungsreiches Training ist.“, „...um von einem Trainer begleitet/unterstützt zu werden.“, „...weil ich durch CrossFit auch in anderen Sportarten besser werde.“, „...weil es ein effektives und effizientes Training ist.“ und „...weil es meine Mobilität und Flexibilität fördert.“.

All diese Motive zeigen wichtige Aspekte des CrossFit auf und sollten in jedem Fall bei einer nächsten Befragung zum Thema CrossFit ergänzend in den Motivkatalog aufgenommen werden.

Sehr viele der genannten Motive waren in einer geringfügig anderen Formulierung bereits Teil der Befragung gewesen. Zum Beispiel war der Vorschlag „...weil es mich fit hält.“ bereits im Faktor Fitness/Gesundheit in Form des Motivs „...vor allem um fit zu sein.“ vertreten. Auch waren einige der Wortmeldungen keine Motivvorschläge, sondern lediglich Anmerkungen.

5.8.2 Positive Faktoren

Nach den positiven Erlebnissen und/oder motivierenden Faktoren des CrossFit befragt, bestätigen viele der 283 Personen, die in dieser Arbeit sowohl im Kapitel 2 *Theoretischen Grundlagen*, als auch in 4 *Forschungsdesign* beschriebenen, positiven Faktoren des CrossFit. Andere wiederum zeigen neue Aspekte auf, wie etwa einen starken Zusammenhang mit Ernährung, oder auch einen sehr persönlichen Zugang, wie etwa Veränderungen im beruflichen oder sogar privaten Alltag. Aufgrund der enorm großen Zahl an Wortmeldungen, beschränke ich mich darauf die am häufigsten genannten Faktoren in sieben Bereiche zusammengefasst anzuführen:

- deutliche Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit
- Veränderung des Selbstbewusstseins und der Selbstdisziplin
- sich selbst verbessern und neue Talente in sich entdecken
- der eigene Körper ist stärker, gesünder, definierter, schöner geworden
- gesündere Ernährungsweise und dadurch Gewichtsabnahme bzw. -zunahme
- konzentrierter, leistungsfähiger und stressresistenter in Beruf und Alltag
- der Gruppenzusammenhalt, die Bestätigung durch andere, der gemeinsame Erfolg

5.8.3 Negative Faktoren

In Bezug auf negative Erlebnisse, bzw. demotivierende Faktoren im CrossFit befragt, gaben die 202 TeilnehmerInnen eine Vielzahl von Antworten, welche sich sehr gut in sieben Kategorien einteilen lassen, wobei die schwerwiegenderen negativen Faktoren zu Beginn stehen und die weniger negativen Erlebnisse am Ende der Aufzählung:

- Verletzungsgefahr, Verletzungen, Schmerzen

Durch die Intensität des Trainings und fehlende Konzentration oder Technik.

- Frustration, Demotivierung

An den gestellten Aufgaben zu scheitern oder keine Verbesserung zu sehen.

- Schlechte Trainer, Leistungsdruck

Das Gefühl fehlender Unterstützung und nicht genügend Anleitung.

- Erschöpfung, Ermüdung

Aufgrund des harten Trainings, zwar Teil des CrossFit, anfangs aber ungewohnt intensiv.

- Muskelkater, Überanstrengung

Natürliche Erscheinung in den ersten Wochen, dauerhaft unerwünscht.

- Kosten, Zeitaufwand

Sehr subjektives Empfinden und immer relativ zu den erzielten Ergebnissen.

- Kleider passen nicht mehr

Meisten eine positive Veränderung, aber ebenfalls oft kostenverbunden.

6 Diskussion

In diesem Kapitel werden die Überprüfungen der Messinstrumente, die erhobenen, soziodemographischen Daten der TeilnehmerInnen, sowie die aufgestellten Hypothesen beschrieben und erläutert.

6.1 Diskussion der Faktorenanalysen

Das *Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport* von Lehnert et al. (2011) wurde mittels explorativen Faktorenanalyse auf seine Eignung als Basis für die Befragung von CrossFitterInnen hin überprüft.

Wie schon in 5.1 *Faktorenanalyse des BMZI* beschrieben, wurden nahezu alle Motivitems und Itemkategorien bestätigt. Auf die wenigen Ausnahmen möchte ich an dieser Stelle genauer eingehen.

Die sieben vorgegebenen Itemkategorien wurden auf sechs Faktoren reduziert. Der Zusammenschluss des Faktors Ablenkung/Katharsis und des Faktors Aktivierung/Freude, wie er auch schon von Lehnert et al. (2011) beobachtet wurde, ist durch die inhaltliche Nähe der Motive nachvollziehbar und verständlich. Der neue gemeinsame Faktor wurde als Erholung bezeichnet.

Das Motiv „...vor allem aus Freude an der Bewegung.“ des Faktors Aktivierung/Freude wurde dem Faktor Ästhetik zugeordnet. Dieser Wechsel ist inhaltlich vertretbar, stellt aber keine signifikante Thematik in Bezug auf CrossFit dar.

Hingegen der Wegfall des Motivs „...vor allem aus gesundheitlichen Gründen.“ Aus dem Faktor Fitness/Gesundheit, wegen einer zu schwachen Ausprägung, lässt die stärkere Tendenz der CrossFitterInnen zu den anderen beiden Motiven, „...um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.“ und „...vor allem um fit zu sein.“, erkennen. Fitness ist für sie im Vergleich zu Gesundheit das deutlich wichtigere Motiv. Die Begründung dafür kann man darin sehen, dass Gesundheit als grundsätzliches Element des CrossFit ein ständiger Nebeneffekt des Trainings ist, Fitness und die Verbesserung der Fitness hingegen deutlich im Vordergrund der Workouts und der persönlichen Leistungserbringung stehen.

Die Überprüfung der sechs Faktoren mittels Cronbachs-Alpha (vgl. Tabelle 7) ergab lediglich eine etwas schwächere interne Beziehung der Motive des Faktors Ästhetik.

Die Überprüfung der erweiterten Motiv-Skala, also aller 46 Items der Untersuchung, ergab einige Verschiebungen der Zuordnung von Motiven zu Faktoren, Zusammenlegungen von Faktoren und auch einige Eliminierungen von zu schwachen ausgeprägten Motiven.

Wie unter 5.2 *Überprüfung der erweiterten Motiv-Skala* ausführlich beschrieben, kam es zum Wegfall von fünf Motiven.

Das Motiv „...wegen des Nervenkitzels.“ der Kategorie Wettkampf/Leistung konnte bedenkenlos entfernt werden, da es nicht dem Charakter der Sportart CrossFit entspricht.

Auch das Motiv „...weil beim Training meine Fähigkeiten mit den Anforderungen im Einklang sind.“ des Faktors Flow stimmt inhaltlich nicht mit dem Wesen des CrossFit-Trainings überein. Dessen Anforderungsprofil ist durch seinen ständigen Bezug auf die Leistungssteigerung (vgl. 2.1.2 *Die neue Fitness*) den genannten Einklang eben nicht zu erreichen, sondern immer ein wenig mehr zu fordern. Auch die beschriebenen, häufigen Änderungen der Bewegungsaufgaben erschweren dies. Somit ist dieses Motiv inhaltlich ebenfalls nicht adäquat genug und wurde entfernt.

Die anderen Motive mit einer zu schwachen Ausprägung standen dem erklärten Wesen des CrossFit wesentlich näher.

„...weil ich gerne meine psychische Belastungsfähigkeit austeste.“ des Faktors Herausforderung war dabei das einzige Motiv, welches Bezug auf den psychischen Aspekt der Belastung nahm, alle anderen vergleichbaren Motive waren hinsichtlich der körperlichen Ebene formuliert. Die geringe Wertung dieses Items durch die AthletInnen spricht für einen ausgeprägten Fokus auf die physischen Komponenten des Trainings.

Ebenso sind die beiden schwach ausgeprägten Motive „...um dadurch Selbstvertrauen zu gewinnen.“ und „...um das Gefühl zu erfahren etwas geleistet zu haben.“ des Faktors Bestätigung motivational als intrinsisch zu bewerten (vgl. 2.2.1 *Intrinsische und extrinsische Motivation*). Im Gegensatz dazu sind die beiden anderen Motive desselben Faktors „...um dadurch Anerkennung von anderen zu bekommen.“ und „...um meinen Leistungsfähigkeit immer wieder zu verbessern.“ als extrinsische Faktoren, Leistung als von außen erkennbar und bewertbar, zu bewerten und bekamen weit mehr Zuspruch durch die SportlerInnen. Diese Tatsache bestätigt zwar die gemeinschaftliche Dynamik des CrossFit, die Wichtigkeit der gegenseitigen Unterstützung und des Feedbacks, wirft aber auch die Frage nach der Regulation auf, welche allerdings an anderer Stelle beantwortet werden muss.

Die Reduktion von zwölf auf neun Faktoren kam durch zwei Zusammenschlüsse von Faktoren zustande, einmal wurden dabei zwei und einmal drei Faktoren miteinander verbunden.

Ablenkung/Katharsis schloss sich mit Aktivierung/Freude zu dem neuen Faktor Erholung zusammen und zusätzlich mit dem Faktor Flow zu dem neuen Faktor Erholung/Flow. Diese Fusion dreier Kategorien war inhaltlich vollkommen zu unterstützen. Alle Motive zeigen die psychische Triebkraft des CrossFit auf. Die AthletInnen sind zum einen sehr fokussiert und konzentriert bei der Ausführung ihrer Übungen, gleichzeitig dient ihnen das Training als Ausgleich und zum Stressabbau. Da diese beiden Mechanismen oft gleichzeitig stattfinden war der Zusammenschluss eine logische Folge.

Ebenfalls zusammengeschlossen wurde Wettkampf/Leistung und Herausforderung zu dem neuen Faktor Wettkampf/Herausforderung. Auch hier kam es zu einer schlüssigen und sinnhaften Verbindung inhaltlich sehr ähnlicher Motive, die sich im Trainingsalltag deutlich ablesen lassen.

Des Weiteren kam es für sieben Motive zu einem Faktorenwechsel. Alle waren durchaus sinnvoll und konnten bestätigt werden. Insgesamt unterstützte die Faktorenanalyse die Aspekte des CrossFit und ermöglichte eine noch konzentriertere und schwerpunktorientierte Untersuchung der Forschungsfrage.

6.2 Diskussion der soziodemographischen Daten

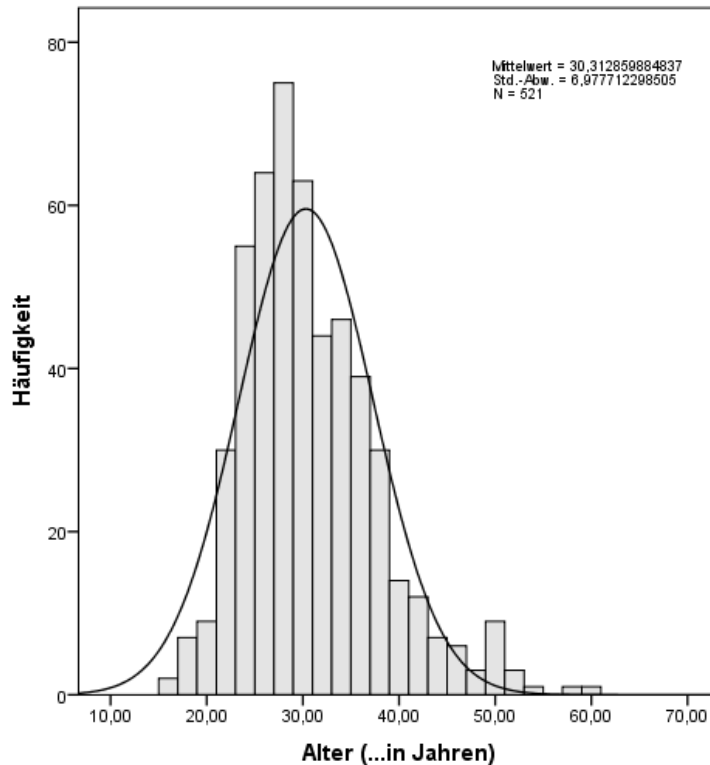
Im Folgenden werden die signifikantesten Punkte der erstmals erhobenen soziodemographischen Daten (vgl. 5.4 *Deskriptive Statistik*) österreichischer CrossFitterInnen diskutiert.

Die Geschlechterverteilung der AthletInnen im CrossFit ist sehr homogen, 47,79 Prozent sind weiblich, 52,21 Prozent männlich. Daran kann man erkennen, dass CrossFit keinerlei Zugangsbeschränkungen oder Einstiegshürden für eines der Geschlechter aufweist.

Das Durchschnittsalter der SportlerInnen beträgt 30,31 Jahre (MW: 29; SD: 6,98; vgl. Tabelle 11), wobei die Frauen mit 28,95 Jahren durchschnittlich um 2,61 Jahre jünger sind als die Männer (31,56 Jahre). Wie man anhand von Tabelle 32 erkennen kann, befindet sich der Schwerpunkt der Altersverteilung im Bereich zwischen 25 und 31 Jahren. In dieser Altersgruppe findet für viele Menschen der Übergang von Studium zum Arbeitsalltag statt, für einige auch bereits die Gründung einer Familie oder sie bewegen sich beruflich und privat bereits in geregelten Bahnen. Daher kann man annehmen, dass CrossFit sich zum einen vom zeitlichen Aufwand her für diese Altersgruppe besonders gut

eignet, zum anderen aber auch der hohe soziale Faktor und das gemeinschaftliche Gefüge eine gewisse Attraktivität auf diese Menschen ausüben.

Tabelle 32: Histogramm der Altersverteilung österreichischer CrossFitterInnen



Eine weitere, interessante Beobachtung ist der Ausbildungsgrad von CrossFitterInnen (vgl. Tabelle 12). Mehr als ein Drittel von ihnen, 37,81 Prozent, hat eine Universität und 18,23 Prozent eine Fachhochschule erfolgreich besucht. Somit haben 56,04 Prozent aller AthletInnen eine höhere Ausbildung absolviert. Dies zeigt, dass CrossFitterInnen durchschnittlich ein sehr hohes Bildungsniveau besitzen und in die mittlere bis hohe Gesellschafts- und auch Einkommensschicht einzuordnen sind.

Die Auswertung der Trainingsjahre lässt den starken Trend zu CrossFit der letzten Jahre sehr gut erkennen (vgl. Tabelle 14). 88,68 Prozent aller TeilnehmerInnen trainieren erst seit drei Jahren oder kürzer.

Signifikant ist die Häufigkeit mit der CrossFit trainiert wird (vgl. Tabelle 15). 66,60 Prozent aller SportlerInnen geben an dreimal pro Woche oder öfter zu trainieren. Im Vergleich dazu liegt die Zahl der Wettkampfteilnahmen aller TeilnehmerInnen (vgl. Tabelle 17) bei 39,35 Prozent, davon allerdings nur 14,78 Prozent außerhalb der eigenen CrossFit-Box. Das bedeutet, dass die meisten AthletInnen diese Sportart in einem sehr hohen Ausmaß, allerdings nicht wettkampforientiert betreiben, was wiederum für eine signifikant hohe

Motivation durch den Sport spricht, sei es aufgrund von gesundheitlichen oder sozialen Aspekten.

60,27 Prozent aller CrossFitterInnen stufen sich selbst als Fortgeschritten ein, 21,88 Prozent als Könner (vgl. Tabelle 16). 14,78 Prozent sehen sich als Einsteiger, nur 3,07 Prozent als Experten. Im Vergleich zu diesen Experten stehen 0,96 Prozent aller TeilnehmerInnen, welche die Ausbildung zum zertifizierten CrossFit-Trainer Level 2 absolviert haben und 8,25 Prozent mit der Ausbildung zum Level 1 CrossFit-Trainer. Somit schätzen sich, grob gesehen, nur genau ein Drittel (33,33 Prozent) aller ausgebildeten CrossFit-Trainer als Experten ein. Dies zeigt die gesunde Selbsteinschätzung der AthletInnen und ihren ehrlichen Respekt vor diesem Sport.

„Absolute mastery of CrossFit is simply unattainable even by the very best. Rich Froning Jr. (4-facher CrossFit-Games Gewinner, Anm.) has room for improvement, and so do you - all the better to keep you continually motivated and engaged.“ (Cavallerano, 2012, S.5)

6.3 Diskussion des Zugangs und der Erwartung

Wie in 5.5 *Ausgangspositionen* angeführt, betreiben 75,05 Prozent aller CrossFitterInnen zusätzlich andere Sportarten (vgl. Tabelle 19). Es ist sehr naheliegend, dass sie diese Sportarten bereits vor CrossFit ausgeübt haben, was wiederum für eine relativ geringe Hemmschwelle spricht, wenn es um den Zugang zu körperlicher Betätigung oder dem Ausprobieren einer neuen Sportart geht. 24,95 Prozent der TeilnehmerInnen üben allerdings keine weitere Sportart neben CrossFit aus, was einerseits bedeuten kann, dass CrossFit ihre absolute Einstiegssportart ist, oder aber, dass sie aufgrund der hohen Effektivität von CrossFit andere Sportarten aufgegeben haben.

Von den 35,89 Prozent aller TeilnehmerInnen, welche bereits vor Beginn eine bestimmte Vorstellung von CrossFit hatten, wurden 56,15 Prozent völlig bestätigt und weitere 26,20 Prozent eher bestätigt (vgl. Tabelle 23). Nur 7,48 Prozent wurden wenig bis gar nicht bestätigt. Da die Erwartungen in den meisten Fällen inhaltlich neutral oder positiv waren und bestätigt wurden (vgl. 5.5.3 *Erwartungen an die Sportart CrossFit*), kann man von einem positiven Image des CrossFit sprechen und auch der Erstkontakt, welcher zu 66,99 Prozent über Freunde oder Bekannte erfolgt (vgl. Tabelle 21), ist ein dementsprechend persönlicher, die Sportart wird direkt, aufgrund von positiven Erfahrungen, empfohlen und erhält dadurch sicherlich auch ihren größten Zustrom.

6.4 Diskussion der Motive im CrossFit

Hypothese 1: Besteht ein signifikanter Unterschied hinsichtlich der Motive zwischen Männern und Frauen?

H 0: Es besteht *kein* signifikanter Unterschied hinsichtlich der Motive zwischen Männern und Frauen.

Frauen und Männer unterscheiden sich in fünf der neun Kategorien nicht voneinander (vgl. Tabelle 26), weshalb die H0-Hypothese, es gibt keinen signifikanten Unterschied, bestätigt werden kann.

Männer und Frauen unterscheiden sich in nur vier der neun Subdimensionen signifikant voneinander. Diese sind Figur/Aussehen, Kontakt, Erholung/Flow und Ästhetik, diese vier Faktoren besitzen für die Frauen einen deutlich höheren Stellenwert als für die Männer. Den stärksten Unterschied weist der Faktor Ästhetik auf, bei dem sich die Frauen (MW: 3,2584; SD: 0,92300) von den Männern (MW: 2,8885; SD: 0,93034) mit 0,3699 Wertungspunkten voneinander unterscheiden.

Auch fast alle restlichen Kategorien weisen eine höhere Bewertung durch die Frauen auf. Die Männer hatten lediglich in den Kategorien Fitness/Gesundheit, Wettkampf/Herausforderung und Bestätigung durchschnittlich leicht höhere Bewertungspunkte abgegeben.

Hypothese 2: Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter und den Motiven für die Ausübung von CrossFit?

H 1: Es besteht *ein* signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter und den Motiven für die Ausübung von CrossFit.

In fünf der neun Faktoren besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter der TeilnehmerInnen und den untersuchten Motiven (vgl. Tabelle 27). Die H1-Hypothese wurde somit bestätigt.

Alle fünf Faktoren haben eine negative Signifikanz, im Alter sinkt somit das Interesse der AthletInnen an den Motiven der Faktoren Kontakt, Erholung/Flow, Wettkampf/Herausforderung, Gruppendynamik und Philosophie/Lebensstil. Die Faktoren Fitness/Gesundheit, Figur/Aussehen, Ästhetik und Bestätigung besitzen keine signifikante Ausprägung bezüglich dieses Zusammenhangs.

Hypothese 3: Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen Wettkampfteilnahme und den Motiven der AthletInnen?

H 1: Es besteht *ein* signifikanter Zusammenhang zwischen einer Wettkampfteilnahme und den Motiven der AthletInnen.

In Bezug auf die Wettkampfteilnahme konnte die H1-Hypothese von fünf der neun Fakten verifiziert werden (vgl. Tabelle 28). Somit gilt H1, es besteht diesbezüglich ein signifikanter Zusammenhang.

Auch hier handelt es sich um negativ ausgeprägte Signifikanzen. Durch eine vermehrte Wettkampfteilnahme der CrossFitterInnen sinkt die Bedeutung der Faktoren Kontakt, Erholung/Flow, Wettkampf/Herausforderung, Bestätigung und Philosophie/Lebensstil. Fitness/Gesundheit, Figur/Aussehen, Ästhetik und Gruppendynamik haben keinerlei Signifikanz.

Hypothese 4: Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Trainingshäufigkeit und den Motiven für die Ausübung von CrossFit?

H 0: Es besteht *kein* signifikanter Zusammenhang zwischen der Trainingshäufigkeit und den Motiven für die Ausübung von CrossFit.

Nur drei der neun Subdimensionen wiesen einen signifikanten Zusammenhang zwischen Trainingshäufigkeit und Motiven auf (vgl. Tabelle 29). Somit gilt H0, es besteht kein signifikanter Unterschied.

Die negativ signifikanten Faktoren sind in diesem Fall Kontakt, Wettkampf/Herausforderung und Philosophie/Lebensstil. Ihre Wertigkeit sinkt durch eine vermehrte Trainingshäufigkeit der AthletInnen.

Hypothese 5: Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Leistungsstufe und den Motiven der AthletInnen?

H 1: Es besteht *ein* signifikanter Zusammenhang zwischen der Leistungsstufe und den Motiven der AthletInnen.

Der Zusammenhang von Leistungsstufe und Motiven der TeilnehmerInnen konnte bei fünf der neun Faktoren signifikant nachgewiesen werden (vgl. Tabelle 30). In diesem Fall ist die H1-Hypothese in ihrer Aussage bestätigt, es besteht ein signifikanter Zusammenhang.

In Bezug auf die Leistungsstufe besteht ein positiver signifikanter Zusammenhang mit den Faktoren Fitness/Gesundheit, Wettkampf/Herausforderung, Gruppendynamik, Bestätigung und Philosophie/Lebensstil. Je höher die Leistungsstufe der CrossFitterInnen ist, umso wichtiger sind ihnen die Motive dieser Faktoren. Die restlichen Subdimensionen wiesen keine deutlichen Zusammenhänge zu den betrachteten Motiven auf.

Hypothese 6: Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen den Trainingsjahren und den Motiven für die Ausübung von CrossFit?

H 0: Es besteht *kein* signifikanter Zusammenhang zwischen den Trainingsjahren und den Motiven für die Ausübung von CrossFit.

Den geringsten aller Zusammenhänge ergab die Auswertung des Parameters Trainingsjahre (vgl. Tabelle 31). Es gilt H0: es besteht kein signifikanter Zusammenhang.

Keiner der Faktoren zeigt einen signifikanten Zusammenhang zwischen den absolvierten Trainingsjahren und den abgefragten Motiven auf.

7 Schlussfolgerung

Ziel dieser Arbeit war es die sportpsychologischen Motive aufzuzeigen, welche Menschen dazu bewegen die Sportart CrossFit auszuüben, diese zu untersuchen und die am deutlichsten ausgeprägten zu benennen. Zu diesem Zweck wurde anhand des *Berner Motiv- und Zielinventars im Freizeit- und Gesundheitssport* von Lehnert et al. (2011) ein erweiterter und speziell auf CrossFit ausgerichteter Motivkatalog erstellt und dieser in einem zweiten Schritt von der österreichischen CrossFit-Gemeinschaft mittels eines Online-Fragebogens bewertet. Dadurch konnten, neben der erstmaligen österreichweiten Erfassung von soziodemographischen Daten der CrossFitterInnen, die bedeutendsten Motive und Motivgruppen aufgezeigt werden.

Die österreichischen CrossFitterInnen stufen den Faktor Fitness/Gesundheit am höchsten ein (vgl. Tabelle 25), mit etwas Abstand folgen die Faktoren Wettkampf/Herausforderung, Ästhetik, Erholung/Flow und Gruppendynamik. Insgesamt kommt es nach der explorativen Faktorenanalyse zur Bildung von neun Motivgruppen, sprich Faktoren. Mit Herausforderung, Flow und Gruppendynamik stehen drei der fünf speziell für CrossFit erstellten Faktoren im oberen bis mittleren Bereich der Wertungsskala. Die anderen beiden speziell entwickelten Faktoren Philosophie/Lebensstil und Bestätigung waren am Ende der Rangreihung zu finden. Dieses Ergebnis zeigt die Fokussierung der CrossFit-Kultur auf inhaltlich nachhaltige Motive und ihre Orientierung weg von oberflächlichen, anerkennungsorientierten Fitnesskonzepten.

Im Zuge der nun vorliegenden Diplomarbeit konnten sehr deutlich die Faktoren aufgezeigt werden, welche die Sportart CrossFit international seit ungefähr zehn Jahren und in Österreich seit etwa drei Jahren so erfolgreich macht. Die durch die Untersuchung aufgezeigten Motive und Motivgruppen beinhalten psychische und emotionale Werte, welche größtenteils durch den Sport an die AthletInnen vermittelt werden. Einerseits durch Form, Inhalt und Anforderung des Trainings, andererseits über das Training hinausgehend, durch die sozialen Entwicklungen in der Gruppe bzw. Gemeinschaft. Beides sind fundamentale Theorien des CrossFit. Greg Glassman gibt diesbezüglich von Beginn an Richtlinien vor, welche in ihrer Logik und oft auch Einfachheit auf die Grundlagen theoretischer, medizinischer Fakten aufbauen und sich durch jahrelange, praktische Anwendung zu der heutigen Form des CrossFit weiterentwickeln konnten. Allerdings nicht ohne den großen Einfluss unzähliger ambitionierter Wegbegleiter.

Diese Gemeinschaft, ein ganz essentieller Teil des CrossFit und auch ein explizit geförderter, ermöglicht letztendlich erst den großen Erfolg dieser Sportart.

Weshalb findet CrossFit gerade in den letzten Jahren so viel Zuspruch und Zustrom? Die Begründung dafür kann man in der Übersättigung des Fitnessmarktes, der Ideenlosigkeit der Fitnessindustrie, aber vor allem in der Ermüdung der Fitnesskonsumenten sehen. Trainingsmethoden polarisieren anstatt zu generalisieren, Sportarten fokussieren oft nur auf wenige Aspekte der menschlichen Bewegung und die klassischen Fitnesscenter haben es, durch einen Mangel an Möglichkeiten, schwer sich zu entwickeln oder gar neu zu erfinden. Dem gegenüber stehen die Motivation, der Abwechslungsreichtum und die Leistungssteigerungen durch CrossFit. Es ist eine Mischung aus allem, nahezu jede Athletin und jeder Athlet kann ihre bzw. seine Ansprüche in ihr finden und wird gefordert, gefördert und entwickelt sich weiter.

Zusätzlich zu den körperlich intensiven Erfahrungen und Fortschritten bietet CrossFit auch die Möglichkeit psychischer Entwicklungen. Im Training geht es um Durchhaltevermögen, Willenskraft, Disziplin, aber auch um Unterstützung, Zusammenhalt und Gemeinschaft. Sicherlich ist es auch diese Gruppendynamik, dieser soziale Aspekt der Gruppe, der für viele den entscheidenden Unterschied zu anderen Sportarten macht.

CrossFit macht nämlich eines: neben Bewegung und Gesundheit auch Werte zu vermitteln. Werte die dem einzelnen in der Auseinandersetzung mit sich selbst und in der Interaktion mit anderen, in den letzten Jahren der digitalen Vernetzung/Entfremdung, verloren gegangen sind.

Die Auseinandersetzung mit der Sportart CrossFit, ihrem Aufbau und ihren physiologischen und psychologischen prägendsten Faktoren, zeigt weitere Möglichkeiten und interessante Aspekte auf, diese Thematik zukünftig noch detaillierter zu untersuchen und eventuell auch mit anderen Sportarten in Beziehung zu bringen.

Literaturverzeichnis

Alfermann, D. & Stoll, O. (2010). *Sportpsychologie. Ein Lehrbuch in 12 Lektionen*. (3.Auflage). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Atteslander, P. (2010). *Methoden der empirischen Sozialforschung* (13.Aufl.). Berlin: Erich Schmidt Verlag.

Beckmann, J., Fröhlich, S., & Elbe, A. (2009). Motivation und Volition. In W. Schlicht & B. Strauß, *Enzyklopädie der Sportpsychologie: Grundlagen der Sportpsychologie* (S. 511-562). Göttingen: Hogrefe.

Bortz, J., & Döring, N. (2009). *Forschungsmethoden und Evaluation* (5. Aufl.). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Brandstätter, V., Schüler, J., Puca, R. M., & Lozo, L. (2013). *Motivation und Emotion. Allgemeine Psychologie für Bachelor*. Heidelberg, Berlin: Springer-Verlag.

Brunstein, J. (2006). Implizite und explizite Motive. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln*. (S.235-253). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Bühl, A. (2008). *SPSS 16. Einführung in die moderne Datenanalyse* (11. Aufl.). München: Pearson Studium.

Cavallero, C. (2012). CrossFit Transference. *CrossFit Journal*. November 2012.
Zugriff am 20.Oktober 2015 unter <http://journal.crossfit.com/2012/11/crossfit-transference.tpl>

Conzelmann, A., Lehnert, K., Schmid, J. & Sudeck, G. (2012). *Das Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport. Anleitung zur Bestimmung von Motivprofilen und motivbasierten Sporttypen*. Bern: Universität Bern, Institut für Sportwissenschaft.

CrossFit (2015). Zugriff am 24. September 2015 unter <http://www.crossfit.com/cf-info/what-is-crossfit.html>.

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.

Gabler, H. (2002). *Motive im Sport: motivationspsychologische Analysen und empirische Studien*. (Reihe Sportwissenschaft) (Band 31.). Schorndorf: Hofmann.

Glassman, G. (2002). The Garage Gym. *CrossFit Journal*, September 2002.

Zugriff am 11. Oktober 2015 unter <http://journal.crossfit.com/2002/09/the-garage-gym-sept-02-cfj.tpl>

Glassman, G. (2002). What is Fitness? *CrossFit Journal*, Oktober 2002.

Zugriff am 10. Oktober 2015 unter <http://journal.crossfit.com/2002/10/what-is-fitness-by-greg-glassm.tpl#featureArticleTitle>

Glassman, G. (2002). Garage Gym II – The Revolution. *CrossFit Journal*, Juli 2005.

Zugriff am 11. Oktober 2015 unter <http://journal.crossfit.com/2005/07/garage-gym-iithe-revolution-by.tpl>

Glassman, G. (2009). The Psychology of CrossFit. Video *CrossFit Journal*, August 2009.

Zugriff am 12. Oktober unter <http://journal.crossfit.com/2009/08/glassman-psycology-of-cfit.tpl>

Häcker, H. O. & Stapf, K.H. (2004). *Psychologisches Wörterbuch*. (14. Aufl.) Bern: Hans Huber Verlag.

Heckhausen, J., & Heckhausen, H. (2010). *Motivation und Handeln* (4. Aufl.). Berlin: Springer Verlag.

Herz, J.C. (2014). *Learning to breathe fire. The rise of CrossFit and the primal future of fitness*. New York: Penguin Random House LCC.

Hochreiner, I. (2014). „Motive und Hindernisse in Ultimate Frisbee“. *Eine quantitative Erhebung unter Spieler/innen in Österreich*. Wien: Universität Wien. Zentrum für Sportwissenschaft.

Kreindl, C. (2015). *Motive im Triathlon: eine quantitative Erhebung unter Triathleten und Triathletinnen in Österreich*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaft.

Kreuzeder, E. (2015). *Motive in der österreichischen Hip-Hop Tanzkultur: eine quantitative Erhebung unter Tänzer/innen in Österreich*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaft.

Lehnert, K., Sudeck, G., & Conzelmann, A. (2011). *BMZI - Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport*. Diagnostica, 57 (3), 146-159.

McClelland, D. C. (1985). *Human motivation*. Glenview, IL: Scott, Foresman.

Murphy, T.J. (2013). *In der Box. Wie CrossFit das Training revolutionierte und mir einen völlig neuen Körper verlieh*. München: riva Verlag.

Pakosta, E. (2015). „Motive im Karate“. *Eine empirische Untersuchung zu den Motiven österreichischer Karateka*. Wien: Universität Wien. Zentrum für Sportwissenschaft.

Partridge, J.A., Knapp, B. & Massengale, B.D. (2014). An investigation of motivational variables in CrossFit facilities. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(6), 1714-1721.

Pokomandy, T. (2014). *Motivstrukturen im Skateboarden. Motivations- und Ursachenforschung bei österreichischen Skatern und Skaterinnen*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaft.

Raab-Steiner, E. & Benesch, M. (2012). *Der Fragebogen. Von der Forschungsidee zur SPSS Auswertung (3. Aufl.)*. Wien: facultas.wuv Universitätsverlag.

Rheinberg, F. (2008). *Motivation*. Stuttgart: Kohlhammer.

Rockenschaub, O. (2015). „*Motivstrukturen im Fußball*“. Wien: Universität Wien. Zentrum für Sportwissenschaft.

Röthig, P. & Prohl, R. (2003). *Sportwissenschaftliches Lexikon (7. Auflage)*. Schorndorf: Hofmann Verlag.

Rudolph, U. (2013). *Motivationspsychologie kompakt*. Berlin: Beltz Verlag.

Schultheiss, O. C. (2008). Implicit motives. *Handbook of Personality: Theory and Research*, 603-633. New York: Guilford.

Sudeck, G. & Conzelmann, A. (2011). Motivbasierte Passung von Sportprogrammen. *Sportwissenschaft*, 41 (3), 175-189.

Sudeck, G., Lehnert, K. & Conzelmann, A. (2011). Motivbasierte Sporttypen. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 18 (1), 1-17.

Trainermagazin (2015). Zugriff am 28.10.2015 unter <http://www.trainer-magazine.com/studie-crossfit-in-deutschland>.

Weiß, O. & Norden, G. (2013). *Einführung in die Sportsoziologie*. Münster: Waxmann Verlag GmbH.

Weiß, O., Norden, G., Russo, M. & Hilscher, P. (2010). Sport 2000. Entwicklungen und Trends im österreichischen Sport. In O. Weiß (Hrsg.). *Entwicklungstendenzen im Sport*, 61-69. Wien: Lit Verlag.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 2 und Abbildung 2: CrossFit Training	18
Abbildung 3 und Abbildung 4: CrossFit Gruppentraining	19
Abbildung 5: System of Sickness, Wellness and Fitness (Glassman, 2002, S.3)	21
Abbildung 6 und Abbildung 7: Garage Gym / CrossFit Box	22
Abbildung 8: CrossFit Games	24
Abbildung 9: Das Kontinuum der Selbstbestimmung (Brandstätter, 2013, S.93)	27
Abbildung 10: Die Hierarchie der Entwicklung im CrossFit im Vergleich zur Hierarchie der Bedürfnisse nach Maslow	38

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Merkmale zur Klassifizierung von Sportmotiven	34
Tabelle 2: Klassifizierung und Vielfalt der Motive im Sport	34
Tabelle 3: Subdimension des Motiv- und Zielinventars sowie Itemformulierungen	36
Tabelle 4: Spezielle Motiv-Items des CrossFit	49
Tabelle 5: CrossFit Boxen in Österreich	53
Tabelle 6: Kategorien und Items des BMZI	59
Tabelle 7: Interne Konsistenz der sechs ermittelten Subskalen des BMZI	61
Tabelle 8: Kategorien und Items der erweiterten Motiv-Skala	62
Tabelle 9: interne Konsistenz der erweiterten Subdimensionen (41 Items)	65
Tabelle 10: Geschlechtsverteilung der TeilnehmerInnen	67
Tabelle 11: Altersverteilung der TeilnehmerInnen	67
Tabelle 12: Ausbildungsgrad der TeilnehmerInnen	68
Tabelle 13: Bundeslandzugehörigkeit der TeilnehmerInnen	68
Tabelle 14: Trainingsjahre der TeilnehmerInnen	69
Tabelle 15: Trainingshäufigkeit der TeilnehmerInnen	69
Tabelle 16: Leistungsstufen der TeilnehmerInnen	70
Tabelle 17: Wettkampfteilnahme der TeilnehmerInnen	70
Tabelle 18: Altersverteilung der TeilnehmerInnen	71
Tabelle 19: Zusätzlich zu CrossFit sportlich aktive TeilnehmerInnen	71
Tabelle 20: Weitere aktiv ausgeübte Sportarten der TeilnehmerInnen	72
Tabelle 21: Zugang der TeilnehmerInnen zu CrossFit	73
Tabelle 22: Erwartungshaltung der TeilnehmerInnen	73
Tabelle 23: Bestätigung Erwartung der TeilnehmerInnen	74
Tabelle 24: Rangreihung nach Mittelwerten der Motive	76
Tabelle 25: Rangreihung nach Mittelwerten der Subdimensionen	77
Tabelle 26: Unterschiede zwischen Geschlecht und Motiven	78
Tabelle 27: Zusammenhänge zwischen Alter und Motiven	79
Tabelle 28: Zusammenhänge zwischen Wettkampfteilnahme und Motiven	79

Tabelle 29: Zusammenhänge zwischen Trainingshäufigkeit und Motiven	80
Tabelle 30: Zusammenhänge zwischen Leistungsstufe und Motiven	80
Tabelle 31: Zusammenhänge zwischen Trainingsjahren und Motiven	80
Tabelle 32: Histogramm der Altersverteilung österreichischer CrossFitterInnen	86

Aufruf zur Umfrage

Nach einem Pre-Test mit drei befreundeten SportwissenschaftlerInnen, wurde der fertige Fragebogen am 20. Oktober 2015 aktiviert und mit der Datenerhebung begonnen.

Um möglichst viele TeilnehmerInnen für die Umfrage zu gewinnen, erfolgte eine Aussendung per Mail an alle 31 zuvor angeführten CrossFit-Boxen mit der Bitte um Weiterleitung an ihre Mitglieder und um ein Posting in ihrer Facebook-Gruppe. Zusätzlich wurde auf meiner persönlichen Facebook-Seite ein Aufruf gepostet, der sich an alle CrossFitterInnen im nahen und entfernten Umfeld richtete, aber auch Nicht-CrossFitterInnen darum bat, den Aufruf an potentielle Freunde und Bekannte weiterzuleiten.

Der Aufruf, welcher am 20. Oktober 2015 per E-Mail an die jeweiligen, im Internet ersichtlichen, E-Mail-Adressen der CrossFit-Boxen gesendet wurde, lautete:

Liebes CrossFit-Team!

Ich heiße Thomas Birnbaumer, bin Student der Sportwissenschaften in Wien und schreibe gerade meine Magisterarbeit.

Für meine Diplomarbeit im Fachbereich Sportpsychologie habe ich mich für das Thema „Motive im CrossFit“ entschieden.

Dabei möchte ich herausfinden, was Menschen dazu motiviert CrossFit zu betreiben, insbesondere welche Motive.

Ich finde dieses Thema irrsinnig spannend und glaube, dass das Ergebnis für uns alle interessant sein wird.

Zu diesem Zweck habe ich einen Fragebogen ausgearbeitet:

<http://homepage.univie.ac.at/clemens.ley/limesurvey/index.php/333192/lang-de>

Der Fragebogen ist selbstverständlich anonym, wird vertraulich behandelt und dauert etwa 12 - 15 min.

An der Befragung nehmen alle CrossFit-Boxen in Österreich teil.

Jetzt meine riesengroße BITTE an Euch:

-> Es würde mir unglaublich helfen, wenn ihr den Link zu meinem Fragebogen mit einem kurzen erklärenden Text an Eure Mitglieder bzw. in Eurem E-Mail-Verteiler weiterverschickt.

Ich brauche so bald wie möglich so viele CrossFitterInnen und Crossfitter wie möglich, die mich unterstützen, indem sie sich die Zeit nehmen und den Fragebogen beantworten.

-> Ebenfalls sehr hilfreich wäre ein Post auf Eurer Facebook-Seite, mit meinem Link und der Bitte mich zu unterstützen.

Für beides (Mail und Facebook-Post) habe ich Euch weiter unten Vorlagen mitgeschickt, welche Ihr bei Bedarf gerne verwenden könnt.

Ich bin für jedeN sehr dankbar, der mir bei meiner Diplomarbeit hilft!

Natürlich werde ich die Ergebnisse allen Interessierten zukommen lassen.

In jedem Fall vielen vielen Dank für Eure Zeit und Eure Hilfe!!

Sportliche Grüße,

Thomas Birnbaumer

MAIL-Vorlage

Liebe CrossFitterInnen, liebe Crossfitter,

Ich wende mich heute mit einer riesengroßen Bitte an Euch:

Thomas Birnbaumer, Student der Sportwissenschaften in Wien, schreibt gerade seine Magisterarbeit im Fachbereich Sportpsychologie mit dem Thema „**Motive im CrossFit**“.

Dabei möchte er herausfinden, was uns dazu motiviert CrossFit zu betreiben, insbesondere welche Motive.

Zu diesem Zweck hat er einen **Fragebogen** ausgearbeitet:

<http://homepage.univie.ac.at/clemens.ley/limesurvey/index.php/333192/lang-de>

Dieser Fragebogen ist selbstverständlich **anonym**, wird vertraulich behandelt und dauert etwa **12 - 15 min**.

Bitte seid so lieb und nehmt Euch die Zeit diesen Fragebogen zu beantworten und ihm bei seiner Diplomarbeit zu helfen!

An der Befragung nehmen alle CrossFit-Boxen in Österreich teil.

Wer möchte, wird über das Gesamtergebnis informiert.

Vielen herzlichen Dank für Eure Zeit und Eure Unterstützung!

FACEBOOK-Vorlage

Liebe CrossFitterInnen, liebe Crossfitter,

Ich wende mich heute mit einer riesengroßen Bitte an Euch:

*Es läuft im Moment gerade eine große Online-Befragung zum Thema „**Motive im CrossFit**“.*

Sie ist der Kern der Diplomarbeit von Thomas Birnbaumer, Student der Sportwissenschaften in Wien.

Er möchte herausfinden, was uns dazu motiviert CrossFit zu betreiben, insbesondere welche Motive.

*Dieser Fragebogen ist selbstverständlich **anonym**, wird vertraulich behandelt und dauert etwa **12 - 15 min**.*

<http://homepage.univie.ac.at/clemens.ley/limesurvey/index.php/333192/lang-de>

Bitte seid so lieb und nehmt Euch ein bisschen Zeit diesen Fragebogen zu beantworten und ihm bei seiner Diplomarbeit zu helfen!

An der Befragung nehmen alle CrossFit-Boxen in Österreich teil.

Und wer möchte, wird über das Gesamtergebnis informiert.

Vielen herzlichen Dank für Eure Zeit und Eure Unterstützung!

Fragebogen

Motive im CrossFit

Liebe CrossFitterinnen - Liebe CrossFitter,

Im Rahmen meiner Masterarbeit beschäftige ich mich mit dem Thema „Motive im CrossFit“.

Ich möchte dabei herausfinden, was Menschen zu CrossFit bewegt und welche Motive für die Ausübung dieser Sportart verantwortlich sind.

Ziel ist es, Erkenntnisse über die Situation in Österreich zu gewinnen und diese möglicherweise als Grundlage für zukünftige Initiativen nutzen zu können.

Da es hierbei um Deine persönliche Meinung geht, gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Ebenso werden die Daten anonym und stets vertraulich behandelt. Ich bitte Dich daher um offene und ehrliche Antworten, sodass eine verlässliche Auswertung und ein repräsentatives Ergebnis erzielt werden können.

Bitte nimm Dir genügend Zeit um den Fragebogen vollständig auszufüllen.

Für die Teilnahme an der Umfrage ist es egal, wie lange Du schon CrossFit betreibst. Einzige Voraussetzung ist, dass Du CrossFit betreibst und in Österreich lebst.

Nach Beendigung des Fragebogens hast Du die Möglichkeit Deine E-Mail-Adresse anzugeben. Diese wird getrennt vom Fragebogen gespeichert (d.h. es können keine Rückschlüsse auf die Antworten gezogen werden) und dient dazu, Dir die Ergebnisse der Studie zukommen zu lassen.

Bei Fragen kannst Du mich gerne per Mail kontaktieren: t.birnbaumer@hotmail.com

Dauer für diesen Fragebogen: ca. 12 - 15 min

Vielen Dank für Deine Mithilfe!

Dr. Clemens Ley

Thomas Birnbaumer

Mit dem Klicken auf „Weiter“ erkläre ich meine freiwillige Teilnahme an der Studie und mein Einverständnis, dass die Daten für wissenschaftliche Zwecke anonym genutzt werden können.

Diese Umfrage enthält 27 Fragen.

Persönliche Daten

☐ Geschlecht

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ weiblich
- ☐ männlich

☐ Alter (...in Jahren)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

-

☐ Welche ist deine höchste abgeschlossene Ausbildung?

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Pflichtschule
- ☐ Lehre
- ☐ Berufsbildende Schule ohne Matura
- ☐ Berufsbildende Schule mit Matura (HAK, HTL, HBLA, ...)
- ☐ Allgemeinbildende höhere Schule
- ☐ Fachhochschule
- ☐ Universität
- ☐ Sonstiges

☐ In welchem Bundesland trainierst du CrossFit?

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Wien
- ☐ Niederösterreich
- ☐ Oberösterreich
- ☐ Steiermark
- ☐ Burgenland
- ☐ Kärnten
- ☐ Salzburg
- ☐ Vorarlberg
- ☐ Tirol
- ☐ Sonstiges

Persönliche Daten (2)

☐ Wie lange trainierst du schon CrossFit?

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ kürzer als 1 Jahr
- ☐ zwischen 1 und 2 Jahren
- ☐ zwischen 2 und 3 Jahren
- ☐ länger als 3 Jahre
- ☐ Sonstiges

☐ Wie oft besuchst du durchschnittlich ein Training in einer CrossFit-Box?

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ dreimal pro Woche und öfters
- ☐ zweimal pro Woche
- ☐ einmal pro Woche
- ☐ 2-3 Mal pro Monat
- ☐ einmal pro Monat
- ☐ mehrmals pro Jahr
- ☐ einmal pro Jahr
- ☐ nie

☐ In welche Leistungsstufe würdest du dich einordnen?

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Einsteiger
- ☐ Fortgeschritten
- ☐ Könnner
- ☐ Experte

☐ Hast du schon einmal an CrossFit-Wettkämpfen teilgenommen?

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Ja - Vereinsintern
- ☐ Ja - Landesweit
- ☐ Ja - International
- ☐ Nein

☐ Bist du ein zertifizierter CrossFit-Trainer?

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Ja - Level 1
- ☐ Ja - Level 2
- ☐ Nein

☐ Übst du neben CrossFit noch andere Sportarten aus?

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Ja
- ☐ Nein
-

☐ Welche Sportarten?

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- ☐ Wintersport (Skifahren, Langlaufen, etc.)
- ☐ Ballsport (Fußball, Handball, Volleyball, Basketball)
- ☐ Bergsport (Klettern, Bergsteigen, Wandern)
- ☐ Denksport (Schach, etc.)
- ☐ Geräteturnen, Akrobatik
- ☐ Skateboard
- ☐ Kampfsport (Judo, Karate, etc.)
- ☐ Laufsport
- ☐ Leichtathletik
- ☐ Rückschlagspiele (Tennis, Tischtennis, Badminton, Squash)
- ☐ Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.)
- ☐ Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln
- ☐ Tanzen
- ☐ Trendsport (Slackline, Sport Stacking, Freerunning, Parcours, etc.)
- ☐ Golf
- ☐ Wassersport (Schwimmen, Turmspringen, etc.)
- ☐ Yoga, Pilates
- ☐ Fitnesstraining (Krafttraining, Group Fitness)
- ☐ Andere Sportarten

☐ Welche anderen Sportarten sind das?

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Einstieg in die Sportart

☐ Wodurch bist du auf CrossFit aufmerksam geworden?

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- ☐ Freunde / Bekannte
- ☐ Familie
- ☐ Schule
- ☐ Fitnessstudio
- ☐ (Sport-) Veranstaltung
- ☐ Universität (Lehrveranstaltung, USI-Kurs)
- ☐ neue Medien (Internet, Social Media)
- ☐ Medien (Fernsehen, Zeitschrift, Bücher)
- ☐ Angebot in einem Sportverein
- ☐ Sonstiges:

☐ Als du mit CrossFit begonnen hast - hattest du eine bestimmte Vorstellung davon, was dich erwartet, bzw. ein bestimmtes Bild von dieser Sportart?

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Ja
- ☐ Nein

☐ Beschreibe kurz dieses Bild oder diese Vorstellung.

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

☐ Wurde dein Bild bzw. deine Vorstellung von CrossFit im Laufe der Zeit bestätigt?

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	1 = gar nicht bestätigt	2	3	4	5 = völlig bestätigt
Mein Bild bzw. meine Vorstellung wurde...	☐	☐	☐	☐	☐

Möglichkeit dies genauer zu erklären:

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Motive

Als Kernstück der Studie möchte ich herausfinden, welche Motive dafür verantwortlich sind, dass du CrossFit betreibst.

Kreuze an, inwieweit die folgenden Aussagen auf dich zutreffen.

Ich betreibe CrossFit...

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	☐	☐	☐	☐	☐
... vor allem um fit zu sein.	☐	☐	☐	☐	☐
... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um abzunehmen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um mein Gewicht zu regulieren.	☐	☐	☐	☐	☐
... wegen meiner Figur.	☐	☐	☐	☐	☐
... um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	☐	☐	☐	☐	☐
... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	☐	☐	☐	☐	☐

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... um dabei Freunde / Bekannte zu treffen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil ich im Wettkampf aufblühe.	☐	☐	☐	☐	☐
... um mich mit anderen zu messen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um sportliche Ziele zu erreichen.	☐	☐	☐	☐	☐
... wegen des Nervenkitzels.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	☐	☐	☐	☐	☐
... um mich zu entspannen.	☐	☐	☐	☐	☐

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... vor allem aus Freude an der Bewegung.	☐	☐	☐	☐	☐
... um neue Energie zu tanken.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	☐	☐	☐	☐	☐
... um Stress abzubauen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um eine Sportart mit hoher Intensität auszuüben.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil ich gerne meine psychische Belastungsfähigkeit austeste.	☐	☐	☐	☐	☐
... um meinen Körper dadurch besser kontrollieren zu lernen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um immer wieder die körperliche Herausforderung zu bestehen.	☐	☐	☐	☐	☐

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... um mich selbst zu beweisen.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil es mir gefällt, wie CrossFitter/-innen sich kleiden.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil ich mich von der Masse unterscheiden möchte.	☐	☐	☐	☐	☐
... wegen der damit einhergehenden Lebensphilosophie.	☐	☐	☐	☐	☐
... wegen der damit verbundenen Art zu leben.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil ich mich in der Gruppe wohl fühle.	☐	☐	☐	☐	☐
... wegen der sozialen Atmosphäre unter CrossFitter/-innen.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil CrossFitter/- innen sich gegenseitig Feedback geben.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil CrossFitter/- innen sehr viel voneinander lernen.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil sich CrossFitter/-innen gegenseitig zu	☐	☐	☐	☐	☐

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
neuen Herausforderungen antreiben.					
... um dadurch Selbstvertrauen zu gewinnen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um dadurch Anerkennung von anderen zu bekommen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um das Gefühl zu erfahren etwas geleistet zu haben.	☐	☐	☐	☐	☐
... um meine Leistungsfähigkeit immer wieder zu verbessern.	☐	☐	☐	☐	☐
... um (in einem Zustand des Flows) vollkommen im Training aufzugehen.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil beim Training meine Fähigkeiten mit den Anforderungen im Einklang sind.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind.	☐	☐	☐	☐	☐

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... um in einen Zustand zu kommen in dem alles herum keine Rolle spielt.	☐	☐	☐	☐	☐

Motive (2)

☐ Gibt es für dich Motive, die in der obigen Liste nicht angeführt wurden?

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Ja
- ☐ Nein

☐ Welche?

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

☐ Seitdem du mit CrossFit begonnen hast, an welche positiven Erlebnisse und/oder motivierende Faktoren kannst du dich erinnern? (keine Pflichtangabe)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

☐ Seit du mit CrossFit begonnen hast, an welche negativen Erlebnisse und/oder demotivierende Faktoren kannst du dich erinnern? (keine Pflichtangabe)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Feedback

☐ Möchtest du zu diesem Thema noch etwas mitteilen, das im Fragebogen nicht erfragt wurde?

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

☐ Wie verständlich war für dich der Fragebogen?

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	1 = gar nicht verständlich	2	3	4	5 = sehr verständlich
Der Fragebogen war...	☐	☐	☐	☐	☐

☐ Wie lange war der Fragebogen für dich?

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	1 = zu lange	2	3	4	5 = zu kurz
Der Fragebogen war...	☐	☐	☐	☐	☐

☐ Wie sehr hat es dir Spaß gemacht, den Fragebogen auszufüllen?

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	1 = gar keinen Spaß gemacht	2	3	4	5 = großen Spaß gemacht
Den Fragebogen auszufüllen hat mir...	☐	☐	☐	☐	☐

☐ Sonstige Anmerkungen zum Fragebogen:

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Vielen Dank für Deine Mithilfe!

Wenn Du über die Ergebnisse dieser Studie informiert werden möchtest, klicke hier:
[LINK](#)

Vielen Dank für die Beantwortung des Fragebogens!

Lebenslauf

Name: Thomas Roland Birnbaumer

Geburtsdatum: 3. Oktober 1980

Geburtsort: Wien, Österreich

Staatsangehörigkeit: Österreich

Schulbildung:	Sept. 1987 - Juni 1991	Volksschule Cottagegasse
	Sept. 1991 - Juni 1999	AHS, BG 18 Kloostergasse
	Juni 1999 AHS Matura	

Staatsdienst:	Jan. 2000 - Aug. 2000	Bundesheer, Ehrengarde, 1.Kompanie
---------------	-----------------------	------------------------------------

Studium:	Okt. 2000 - Jun. 2001	Publizistik und Kommunikation
	Okt. 2002 - Jun. 2003	Publizistik und Kommunikation
	Okt. 2003 - Jun. 2007	Architektur (TU Wien)
	Okt. 2007 - Jun. 2011	Bakkalaureat Sportwissenschaften
	Okt. 2011 - aktuell	Magisterstudium Sportwissenschaften

Ausbildung:

seit 2010	Diplomierter Masseur
seit 2011	Diplomierter Personaltrainer
seit 2011	Bakkalaureus (rer. nat.) der Sportwissenschaften

Berufliche Erfahrung:

Nov. 2001 - Sep. 2002	H&M, Building Crew, Bauhilfsarbeiter
Okt. 2003 - Aug. 2006	STER Planung und Bau, Technischer Zeichner
Sep. 2007 - Okt. 2011	THALIA Buch und Mehr, Verkäufer
Dez.2009 - Feb. 2010	Club Danube Fitnesscenter, Fitnesstrainer
Sep. 2010 - Nov. 2010	Holmes Place, Personal & Fitnesstrainer
Juli 2010 - Sept. 2010	U4-Fitness, Personal & Fitnesstrainer
Mär. 2010 - Mär. 2011	Gruppenbetreuung im Gesundheitssport
Mär. 2010 - Mär. 2015	USI Wien, Übungsleiter
Nov. 2010 - Jul 2014	John Harris Fitness, Personal & Fitnesstrainer
Dez. 2010 - dato	Personal Fitness Trainer, selbstständig

Wien, November 2015