

Figaj Dominika, Poczta Joanna. Motywy podejmowania aktywności fizycznej na przykładzie osób trenujących crossfit = Motives on physical activity participation - people training crossfit example. Journal of Education, Health and Sport. 2016;6(6):95-106. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.54712> <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/3541>

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 755 (23.12.2015).
755 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 7

© The Author (s) 2016;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial

use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 05.05.2016. Revised 25.05.2016. Accepted: 25.05.2016.

MOTYWY PODEJMOWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA PRZYKŁADZIE OSÓB TRENUJĄCYCH CROSSFIT MOTIVES ON PHYSICAL ACTIVITY PARTICIPATION - PEOPLE TRAINING CROSSFIT EXAMPLE

Dominika Figaj, Joanna Poczta

**Akademia Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu
Zakład Kulturowych Podstaw Turystyki
Wydział Turystyki i Rekreacji**

Streszczenie

W artykule zaprezentowano zagadnienie aktywności fizycznej odnosząc je do obserwowanego wzrostu uczestnictwa Polaków w tej formie spędzania czasu wolnego. Okazuje się, że nie tylko wzrasta ilość osób systematycznie uprawiających sporty, ale również osób poszukujących nowych form aktywności. Przykładem jest CrossFit. Dlatego postanowiono przeprowadzić badania metodą sondazu diagnostycznego wśród członków poznańskiego klubu Reebok CrosFit Poznań w celu określenia motywów podejmowania tej formy aktywności fizycznej oraz określenia pozytywnych i negatywnych skutków wynikających z jej podejmowania. Okazuje się, że badani są osobami o wysokiej świadomości pozytywnego wpływu regularnie podejmowanej aktywności fizycznej na zdrowie, kondycję i dobre samopoczucie.

Słowa kluczowe: motyw, motywacja, aktywność fizyczna, crossfit, sport

Abstract

The article presents the issue of physical activity by referring it to the observed increase in the Poles participation in this form of leisure. It turns out that not only increases the number of people training sports regularly, but also the number of people looking for new activities. An example is CrossFit. Therefore it was decided to conduct the research by diagnostic survey method among members of the Reebok CrosFit Poznań Club to determine the motives on this form of physical activity, and identify positive and negative impacts resulting from its making. It turns out that the researched group are people with high awareness of the positive impact of regular physical activity on health, fitness and well-being.

Keywords: motive, motivation, physical activity, crossfit, sport

Wstęp

W ostatnim czasie na całym świecie można zaobserwować pozytywne zjawisko. Jest to moda na dbanie o zdrowie przejawiająca się poprzez podejmowanie różnych form aktywności fizycznej. Coraz częściej spotykamy na ulicach osoby spacerujące, biegające czy jeżdżące na rowerze. Siłownie oraz kluby fitness przeżywają prawdziwe oblężenie, a najpopularniejsi trenerzy mają dziesiątki tysięcy fanów. W Polsce ilość osób regularnie uprawiających sport również wzrasta. Według badań TNS Polska S.A. „niemal jedna trzecia Polaków uprawia sport lub inne formy aktywności fizycznej regularnie (co najmniej 3 razy w tygodniu)”¹. Potwierdzeniem tego mogą być liczne masowe biegi uliczne, półmaratony i maratony. Na stronie Poznańskiego półmaratonu można znaleźć informację, że w 2015 roku w biegu wzięło udział 8 tysięcy 48 osób, natomiast w 2016 roku liczba ta wzrosła do 11 tysięcy 346 osób². Według Z. Dziubińskiego Polacy stają się narodem aktywnym fizycznie za sprawą m.in. coraz lepszych wyników polskich sportowców oraz rozwoju infrastruktury sportowej: basenów, „orlików”, ścieżek rowerowych i klubów fitness³. Jednak pierwotna przyczyna zmiany nastawienia do aktywności fizycznej wynika z działania czynników społecznych, kulturowych i ekonomicznych⁴. Z. Dziubiński wyjaśnia, że największą aktywność fizyczną przejawiają osoby z wyższym wykształceniem oraz wykonujące pracę biurową. Dzieje się tak dlatego, że osoby które wykonują pracę fizyczną przez 8-10 godzin dziennie, nie mają ochoty na dodatkową aktywność w czasie wolnym⁵. Ministerstwo Sportu i Turystyki podaje także, że częściej trenują ludzie zamożni⁶. Wynika to z faktu, że nie muszą podejmować dodatkowych prac zarobkowych, w związku z tym dysponują większą ilością czasu wolnego. Moda na bycie „fit” spowodowała powstanie nowej grupy społecznej – osób aktywnych fizycznie. Na spotkaniach towarzyskich nie rozmawia się o pracy, ale o tym, gdzie ostatnio byliśmy na

¹ <http://www.tnsglobal.pl/informacje/porozmawiajmy-o-sporcie-czyli-aktywnosc-fizyczna-polakow-i-jej-brak>, data dostępu online: 26.05.2016 r.

² <http://halfmarathon.poznan.pl/wyniki>, data dostępu online: 26.06.2016 r.

³ <http://www.forbes.pl/polacy-i-sport-moda-na-aktywnosc-fizyczna,artykuly,194930,1,1.html>, data dostępu online: 26.05.2016

⁴Gromadecka-Sukniewicz M.: Elementy stylu życia wpływające na zdrowie młodzieży szkół ponadpodstawowych, Wydaw. Uczelniane AM, Poznań 1999; Kozłowski S.: Granice przystosowania. Wyd. Wiedza Powszechna, Warszawa 1986; Problemy higieny i epidemiologii u progu XXI wieku: materiały pokonferencyjne. Cz. [II]. Red. A. Klimberg, J. T. Marcinkowski, Polskie Towarzystwo Higieniczne, Warszawa 2001; Starosta W.: Znaczenie aktywności ruchowej w zachowaniu i polepszaniu zdrowia człowieka. Prom. Zdrowia. Warszawa 1995; Promocja zdrowia: wprowadzenie do zagadnień krzewienia zdrowia. Pod red. J. B. Karskiego, Z. Słońskiej, B. W. Wasilewskiego., Wyd. Ignis, Warszawa 1992; B. Kochanowicz, R. Hansdorfer-Korzon, Postawy studentów kierunku fizjoterapii wobec aktywności fizycznej, Ann. Acad. Med. Gedan. 2013, 43, 19-28

⁵ <http://www.forbes.pl/polacy-i-sport-moda-na-aktywnosc-fizyczna,artykuly,194930,1,1.html>, data dostępu online: 26.05.2016

⁶ <http://www.msport.gov.pl/badania-i-analazy/aktywnosc-fizyczna-spoleczenstwa>, data dostępu online: 26.05.2016r.

nartach, w którym klubie trenujemy, kogo ograliśmy w tenisa albo o ile udało nam się poprawić rekord podczas biegu w półmaratonie⁷. Tradycyjne formy aktywności fizycznej przestają być interesujące, dlatego coraz większą popularność zdobywają takie aktywności jak: jumping fitness (skakanie na mini trampolinie)⁸, aerial joga (joga z wykorzystaniem materiału podwieszonego do sufitu), biegi z przeszkodami (np. Runmageddon, Tough Mudder) i CrossFit⁹. Celem prezentowanego artykułu jest określenie motywów podejmowania aktywności fizycznej na przykładzie CrossFitu oraz określenie pozytywnych i negatywnych skutków wynikających z podejmowania tej aktywności fizycznej. Badania przeprowadzono w poznańskim klubie Reebok CrossFit Poznań.

Aktywność fizyczna i motywy jej podejmowania ukierunkowane na CrossFit

Aktywność fizyczna jest niezbędnym elementem wpływającym na zdrowie i samopoczucie człowieka. Stanowi kluczowy i integralny składnik zdrowego stylu życia. J. Demel uważa, że bez niej niemożliwa jest jakakolwiek strategia zdrowia, jego utrzymania i pomnażania, a u dzieci – prawidłowy rozwój¹⁰. Według I. Kielbasiewicz-Drozdowskiej „aktywność fizyczna jest potrzebna człowiekowi na każdym etapie jego życia i w każdej grupie wiekowej”¹¹. Może przybierać najrozmaitsze formy, od prac domowych, które wykonujemy na co dzień, przez prace zawodowe oraz różnego rodzaju podejmowane ćwiczenia fizyczne. Aktywność fizyczna „może być spontaniczna np. marsz, lub odpowiednio zorganizowana i zaplanowana pod względem obciążenia”¹². Natomiast J. Barankiewicz, pojmując aktywność fizyczną jako „podejmowanie w ramach wypoczynku czynnego różnego rodzaju zabaw, ćwiczeń i dyscyplin sportu, dla przyjemności, rekreacji i zdrowia, poprawy zdolności wysiłkowej, zdobywania specjalnych sprawności i umiejętności fizycznych, zapobiegania powstawaniu chorób cywilizacyjnych (poprawa sprawności układu krążenia, ruchowego, oddechowego, przeciwdziałania stresowi psychicznemu), zwiększeniu korzystnych wpływów na zdolność do pracy fizycznej i umysłowej”¹³.

Aktywność fizyczna podejmowana była od początku istnienia ludzkości, jednak jej motywy zmieniały się wraz ze zmieniającą się rzeczywistością związaną z aspektami

⁷ Józwick J.: Skąd w Polsce wzięła się moda na aktywność fizyczną, <http://www.forbes.pl/polacy-i-sport-modana-aktywnosc-fizyczna,artykuly,194930,1,1.html#>

⁸ <http://bonavita.pl/jumping-fitness-zasady-efekty-i-przeciwwskazania>, data dostępu online: 26.05.2016 r.

⁹ <https://portal.abcdzrowie.pl/najmodniejsze-rodzaje-aktywnosci-fizycznej>, data dostępu online: 26.05.2016 r.

¹⁰ Drabik J.: Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych cz. II, AWF Gdańsk 1996, s 215

¹¹ Kielbasiewicz – Drozdowska I.: Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe) W. Siwiński (red.), Wyd. AWF Poznań 2001, s 53

¹² Tamże , 215

¹³ Barankiewicz J.: Leksykon wychowania fizycznego i sportu szkolnego, Warszawa 1998, s 11

społecznymi, środowiskowymi, politycznymi, ekonomicznymi i edukacyjnymi. Według Słownika Języka Polskiego motyw to „bodziec skłaniający do określonego działania”¹⁴. Motyw jest także przyczyną tłumaczącą i kryjącą się za postępowaniem człowieka, wynika z potrzeb i kształtuje cele¹⁵. Natomiast motywacja to ogół czynników pobudzających do działania oraz wpływających na jego kierunek i intensywność. Powstaje z dwóch głównych powodów: w związku z koniecznością zaspokojenia podstawowych potrzeb lub w związku z realizacją zadań, które sami sobie stawiamy, albo które są narzucane nam przez innych. Wyróżnia się motywację zewnętrzną i wewnętrzną¹⁶. Motywacja zewnętrzna, inaczej motywacja narzucona – np. przez nauczycieli, którzy grożą negatywną oceną. Działa ona tak długo, jak długo boimy się konsekwencji. Natomiast motywacja wewnętrzna wynika z naszych własnych potrzeb, poglądów czy zainteresowań. Jest to motywacja trwała. W przypadku podejmowania aktywności fizycznej dająca szansę na pozostawanie aktywnym przez całe życie¹⁷.

R. Winiarski wyróżnia osiem typów motywacji osób podejmujących aktywność fizyczną. Pierwszy typ to aktywnościowo-hedonistyczny. Aktywność wynika z biologicznej potrzeby ruchu, chęci zwiększenia swojej aktywności ruchowej, jest przyjemna i atrakcyjna sama w sobie. Typ relaksowo-katartyczny zakłada, że aktywność fizyczna jest formą ucieczki od codziennych obowiązków i kłopotów, służy przede wszystkim wypoczynkowi, rozładowaniu napięć psychicznych, codziennych stresów i negatywnych emocji. Typ zdrowotno-higieniczny – aktywność fizyczna uprawiana jest w celu poprawy lub utrzymania zdrowia, sprawności fizycznej, sylwetki i urody. Typ poszukiwacza przygód charakteryzuje się uprawianiem form aktywności fizycznej, które dostarczają adrenaliny, silnych przeżyć i wrażeń, związanych z ryzykiem i niepewnością, walką z siłami natury, przeciwnikiem lub samym sobą. Typ ambicjonalny wskazuje, że motywacją do uprawiania aktywności fizycznej może być również chęć sprawdzenia się i dowartościowania poprzez zwycięstwo w rywalizacji sportowej, chęć wyróżnienia się i dominacji na innymi. Typ poznawczo-edukacyjny – aktywność fizyczna jest okazją do poznania i nauczenia się czegoś nowego, sposobem samodoskonalenia oraz rozwoju swoich zainteresowań i zamiłowań. Typ społeczno-towarzyski – aktywność fizyczna może być również formą kontaktów

¹⁴ <http://sjp.pwn.pl/sjp/motyw;2568522.html>, data dostępu online: 26.05.2016 r.

¹⁵ https://pl.wikipedia.org/wiki/Motyw_%28psychologia%29, data dostępu online: 26.05.2016 r.

¹⁶ Gracz J., Sankowski T. (2001), Psychologia w rekreacji i turystyce. AWF, Poznań.

¹⁷ Jodkowska M. (2006) Bariery w realizacji aktywności ruchowej otyłych nastolatków [w] A. Oblacińska, I. Tabak (red.) Jak pomóc otyłemu nastolatkowi? Rola pielęgniarki szkolnej i nauczyciela wychowania fizycznego we wspieraniu młodzieży z nadwagą i otyłością. Poradnik dla pielęgniarek szkolnych i nauczycieli wychowania fizycznego w gimnazjach. Instytut Matki i Dziecka. Warszawa, ss. 38 – 40, <http://www.imid.med.pl> DOI: /klient/file/podrecznik.pdf.

towarzyskich, poszukiwania lub podtrzymywania przyjaźni, miłości i powodującą poczucie przynależności do danej grupy¹⁸.

Geneza, rozwój i fenomen CrossFitu na Świecie

Najprostsza definicja CrossFitu mówi o tym, że są to „zróżnicowane, funkcjonalne ruchy wykonywane z wysoką intensywnością”¹⁹. Jest to definicja, która została przedstawiona w „The CrossFit Level 1 Training Guide”, czyli podręczniku dla trenerów, w którym omówiono podstawowe ruchy i metodologię CrossFitu. Zróżnicowanie w treningu polega na ciągłej zmianie ćwiczeń, czasu wykonywania ćwiczeń, ciężaru, sprzętu a nawet otoczenia. CrossFit najczęściej trenuje się w zamkniętym pomieszczeniu (tzw. boxie), jednak jeżeli tylko jest okazja trening można wykonać również w lesie lub na plaży. Im trudniejsze warunki tym lepiej. W trakcie treningu wykonuje się ruchy funkcjonalne, czyli takie jak podczas codziennych czynności w życiu realnym, np. przysiady, martwy ciąg, podskoki, podciągnięcia, bieganie. Do wykonywania takich ruchów nie jest potrzebny skomplikowany sprzęt, dlatego główne motto CrossFitu brzmi: „nie używamy maszyn, sami jesteśmy maszynami”. W boxie crossfitowym nie znajdziemy popularnych na siłowni rowerków, bieżni czy maszyn do ćwiczeń z obciążeniami, będą za to skakanki, drewniane skrzynie, piłki lekarskie, drążki, koła gimnastyczne, sztangi i kettle. Każdy trening CrossFitowy wykonywany jest z wysoką intensywnością, ponieważ dzięki temu można uzyskać najlepsze efekty. Ze względu na rodzaj treningu, CrossFit jest połączeniem treningu wytrzymałościowego, siłowego i gimnastyki. To połączenie sprawia, że osoba trenująca CrossFit nie będzie mistrzem w jednej dyscyplinie, ale będzie dobra w każdej. Nieważne czy to będzie podnoszenie ciężarów czy bieganie, będzie czuła się dobrze zarówno podczas wysiłku siłowego jak i wydolnościowego. Jest to bardzo pomocne w codziennym życiu, kiedy trzeba biec za autobusem, przestawić meble czy przynieść ciężkie zakupy ze sklepu.

Twórcą CrossFitu jest amerykański trener Greg Glassmann. W młodości trenował gimnastykę, a jego specjalnością były ćwiczenia na kołach gimnastycznych. Pokazy, które wykonywał trwały jedynie 2 minuty, ale wymagały ogromnej siły i wytrzymałości. Najwięcej punktów zdobywała osoba, która wykonała pokaz w odpowiedni sposób, ale również nie dała po sobie poznać zmęczenia. W trakcie przerw pomiędzy zawodami Greg chciał zdobyć przewagę nad innymi sportowcami, ale nie miał dostępu do siłowni, na której mógłby

¹⁸ Winiarski R., Motywacja aktywności rekreacyjnej człowieka: założenia teoretyczno-metodologiczne oraz wyniki badań, AWF Kraków, 1991

¹⁹ The CrossFit Level 1 Training Guide, s.3, <http://journal.crossfit.com/2010/05/crossfit-level-1-training-guide.tpl>, data dostępu online: 26.05.2016 r.

regularnie ćwiczyć. W związku z tym ojciec stworzył dla niego siłownię w garażu. Do dyspozycji miał jednak jedynie zestaw ciężarów ze sztangą i drążek gimnastyczny. Wykonując popularne ćwiczenia z siłowni czuł niedosyt, ponieważ wysiłek był nieporównywalnie mniejszy w stosunku do tego, który wykonywał podczas pokazów gimnastycznych. Potrzebował takich ćwiczeń, które doprowadziłyby go do skrajnego zmęczenia, w związku z tym zaczął tworzyć własne. Pracując ze sztangą i drążkiem stworzył trening, który dzisiaj nosi nazwę „FRAN”, podczas którego wykonuje się 21, 15 i 9 powtórzeń dwóch ćwiczeń: thruster (przysiad z wypchnięciem sztangi nad głowę) oraz pullup (podciągnięcie na drążku). Po skończeniu tego treningu Greg zwymiotował na ziemię i osiągnął zamierzony efekt. W wieku 16 lat rozpoczął pracę na siłowni, jednak szybko doszedł do wniosku, że kulturyści, którzy wyglądają jak superatleci niekoniecznie muszą nimi być. Muskulatura i rzeźba mogła zapewnić miejsce w kalendarzu dla pakerów, ale nie miała nic wspólnego ze sportem i prawdziwą siłą. Greg zaczął propagować swój system treningowy, który nie był powszechnie akceptowany, ponieważ nie wykorzystywał popularnych w tamtym czasie sprzętów do ćwiczeń. Zamiast nich używał wolnych ciężarów i sprzętu przyniesionego z domu. Glassmann został zwolniony z siłowni po tym jak jedna z jego podopiecznych zrzuciła sztangę z wysokości barków na ziemię, co spowodowało hałas i niezadowolenie innych ćwiczących. Wtedy postanowił otworzyć własną siłownię. Na początku wynajął 40 metrów w klubie brazylijskiego ju-jitsu i kupił kilka hantli, sztangę i ergometr wioślarski. Wraz z rozwojem klubu kilkakrotnie zmieniał miejsce, aż w końcu kupił pierwszą siedzibę CrossFit przy Research Park Drive 2851 w Santa Cruz (1995r.). W międzyczasie Glassmann trenował już oficerów policji i był zatrudniony w CA Police Department. Później trenował także strażaków i żołnierzy amerykańskich²⁰. W 2001 roku Greg uruchomił stronę internetową crossfit.com na której dostępne były „workout of the day” czyli treningi na dany dzień, zbiór różnych treningów i ćwiczeń, filmiki demonstracyjne oraz forum dyskusyjne. W 2003 roku rozpoczął się program afiliacyjny i do 2005 roku oprócz siłowni Glassmana istniało jeszcze 18 innych, w których trenowano zgodnie z jego zasadami. Od 2005 do 2009 roku nastąpiła eksplozja popularności crossfitu, powstało ponad tysiąc afiliowanych boxów crossfitowych, zorganizowano także zawody crossfitowe CrossFit Games, które przyciągnęły setki zawodników z całych Stanów Zjednoczonych²¹. W 2012 roku liczba boxów zwiększyła się do ponad czterech tysięcy, a stronę CrossFit.com odwiedziło dziennie 150 tysięcy

²⁰ Murphy T.J., *Sprawność. Siła. Witalność. Jak CrossFit zmienił moje życie*, Wyd. SQN, 2014, ss 42-50

²¹ http://www.crossfitvirtuosity.com/assets/glassman_factsheet.pdf, data dostępu online: 26.05.2016 r.

użytkowników²². Aktualnie istnieje 11 tysięcy afiliowanych boxów, w Europie około 2300, a w Polsce około 70²³.

CrossFit jest aktywnością fizyczną, która przynosi wiele pozytywnych efektów. Na początku jednak należy rozróżnić CrossFit sportowy oraz CrossFit wykonywany powszechnie w celach rekreacyjnych. Ten pierwszy rodzaj, jak każdy sport uprawiany wyczynowo niesie za sobą ryzyko kontuzji, wymaga ogromnego poświęcenia i wielogodzinnych treningów. Wiąże się niejednokrotnie z nadludzkim wysiłkiem 6 razy w tygodniu. Jednak niewiele osób decyduje się na taki rodzaj treningu. Popularny trening CrossFit, w formie rekreacji, zdecydowanie przyczynia się do poprawy zdrowia, pomaga zredukować tkankę tłuszczową, zwiększyć siłę i masę mięśniową, wyrobić odporność krążeniową oraz oddechową, poprawić gibkość, szybkość, równowagę i precyzję. Organizm staje się silniejszy i dzięki temu bardziej odporny na choroby i kontuzje. Podczas treningu CrossFit wydzielają się hormony szczęścia (endorfyny), które poprawiają samopoczucie. W związku z tym tego typu trening zapewnia więcej energii w ciągu dnia oraz zdrowy i spokojny sen w nocy. Jednak najważniejsza jest satysfakcja, która pozostaje po skończonym treningu. Wiąże się ona ze zwycięstwem nad własnymi słabościami i pokonywaniem barier. Dużą zaletą CrossFitu jest również możliwość przebywania wśród ludzi, którzy pasjonują się nie tylko samymi ćwiczeniami, ale również zdrowym stylem życia i odpowiednim sposobem odżywiania. Intensywne ćwiczenia bez zbilansowanej diety, dobrze dobranej suplementacji, czy prawidłowej regeneracji mogą przynieść więcej szkody niż pożytku, dlatego warto posiadać wiedzę na ten temat i stosować ją w praktyce. Jednym z celów CrossFitu i motywów jego uprawiania jest zachęcenie ludzi do wspólnego ćwiczenia i wspierania się nawzajem. Ludzie trenujący CrossFit tworzą prawdziwą społeczność (community). Wszyscy wspólnie zaczynają i kończą cały trening, a w trakcie wzajemnie się wspierają i dopingują. Grupa motywuje do ukończenia treningu i walki z własnymi słabościami oraz daje energię, którą trudno znaleźć w innych klubach lub siłowniach.

Material i metoda – analiza wyników badań na przykładzie CrossFitu

W celu określenia motywów podejmowania aktywności ruchowej i zbadania jej pozytywnych i negatywnych skutków, w kwietniu 2016 roku przeprowadzono badania metodą sondażu-diagnostycznego pośród 60 osób trenujących w klubie Reebok CrossFit Poznań. Zdecydowaną większość respondentów stanowili mężczyźni (72%) oraz osoby w

²² Murphy T.J., Sprawność. Siła. Witalność. Jak CrossFit zmienił moje życie, Wyd. SQN, 2014, s. 45

²³ <https://www.crossfit.com/affiliate-list>, data dostępu online: 26.05.2016 r.

wieku od 26 do 35 lat (53%). Osoby w wieku od 18 do 25 lat stanowiły 25%, natomiast w wieku od 36 do 45 lat -17%. Powyżej 46 roku życia trenuje 5% badanych. W ankiecie nie brały udziału osoby poniżej 18 roku życia oraz powyżej 66 roku życia.

Z przeprowadzonych badań wynika, że prawie połowa - 42% ankietowanych trenuje CrossFit od ponad roku, co świadczy o tym, że nie jest to dla nich tylko chwilowa przygoda. Blisko 1/3 (28%) respondentów uczestniczy w treningach dłużej niż 6 miesięcy, ale krócej niż rok. Natomiast osoby uprawiające tę dyscyplinę sportu krócej niż 6 miesięcy stanowią mniej niż 1/5 (17%) wszystkich badanych. „Nowicjusze” czyli osoby ćwiczące krócej niż 2 miesiące to 13% ankietowanych. Ponad 85% ankietowanych uczestniczy regularnie w zajęciach. Połowa z nich (43%) ćwiczy 2 lub 3 razy w tygodniu, połowa (43%) aż 4 lub 5 razy w tygodniu. Niewiele ponad 1/10 badanych trenuje 6 lub 7 razy w tygodniu i są to głównie osoby przygotowujące się do startu w zawodach. Tylko 2 osoby (3%) ćwiczą raz w tygodniu. Natomiast żaden z ankietowanych nie trenuje rzadziej niż raz w tygodniu. Z obserwacji prowadzonych w klubie Reebok CrossFit Poznań wynika, że kluczowe jest przetrwanie pierwszego miesiąca. Jest to okres, w którym nowi klubowicze uczą się wykonywania podstawowych ćwiczeń, zapoznają się z funkcjonowaniem boxa crossfitowego, poznają trenerów i innych klubowiczów. Po tym czasie są w stanie zdecydować czy CrossFit jest dyscypliną sportu odpowiednią dla nich. Ilość wykonywanych treningów zależy od celu jaki chcemy osiągnąć. Dla większości osób trening 3-4 razy w tygodniu jest wystarczający do uzyskania oczekiwanych efektów. Ćwiczenia 5 razy w tygodniu i częściej stanowią spore wyzwanie dla organizmu, dlatego decydują się na nie zazwyczaj osoby, których celem jest start w zawodach.

Okazuje się, że trenowanie CrossFitu przynosi wiele pozytywnych efektów. Możemy podzielić je na efekty treningowe, wizualne, psychiczne, społeczne i edukacyjne. Jeżeli chodzi o efekty treningowe to zdecydowana większość badanych odczuwa: poprawę wytrzymałości (75%) oraz zwiększenie siły (75%), niecała 1/3 zanotowała poprawę wyników również w innych dyscyplinach sportowych. Spora grupa badanych zwróciła uwagę na efekty wizualne. Ponad połowa ankietowanych uważa, że zwiększyła się ich masa mięśniowa (53%) oraz zmniejszył się poziom tkanki tłuszczowej (60%). Niecała połowa (47%) zauważyła u siebie zmianę w wyglądzie sylwetki ciała (47%). Zaskakujący jest fakt, że tylko u 15% badanych spadła masa ciała. Wynika to z tego, że miejsce tkanki tłuszczowej zastąpiła masa mięśniowa, a więc waga nie uległa znaczącej zmianie. Niewątpliwie bardzo duże znaczenie mają efekty psychiczne. Ponad połowa ankietowanych podczas treningu odciąża stres (63%), dobrze się bawi (62%) i poprawia samopoczucie (78%). Ważne jest także

pokonywanie własnych słabości podczas wykonywania ćwiczeń (53%) oraz zwiększenie odporności psychicznej (32%). Wiele osób przychodzi na treningi głównie w celach towarzyskich, w związku z tym duże znaczenie ma dla nich możliwość poznania nowych osób (58%) lub spotkanie się ze znajomymi (30%), a także poczucie przynależności do grupy (27%). Podczas treningów można wiele się nauczyć przede wszystkim nowych ćwiczeń czy umiejętności (43%), ale również zwiększyć zainteresowanie zdrowym stylem życia (37%) oraz pod wpływem treningów zmienić sposób odżywiania (38%). Niewątpliwie podczas uprawiania jakiegokolwiek aktywności fizycznej najważniejsza jest poprawa zdrowia, jednak nie wszyscy to doceniają (58%).

Cele jakie osoby trenujące CrossFit chcą osiągnąć mogą być różne i może być ich kilka jednocześnie. Najczęstszymi wymienianymi celami przez respondentów są: poprawa wytrzymałości (68%), utrata tkanki tłuszczowej (65%), poprawa zdrowia (55%), dobra zabawa (53%) i odreagowanie stresu (52%). Wiele osób trenuje także dlatego, że chce rozbudować masę mięśniową (38%) lub wymodelować sylwetkę (43%). Dla niecałej ¼ badanych celem jest spadek masy ciała, a odpowiednio 25% i 27% badanych chce poznać nowych ludzi lub przychodzi na treningi w celu spotkania ze znajomymi.

Z przeprowadzonych badań wynika, że zdecydowana większość widzi efekty swoich ćwiczeń. W skali od 1-10, 92% ankietowanych zaznaczyła ocenę 7 lub powyżej. Tylko 8 % ocenia swoje efekty jako średnie. Podobnie jest w przypadku motywacji do dalszych ćwiczeń, 96% badanych ocenia ją na 7 lub więcej, a tylko 4% uważa, że jest ona na średnim poziomie.

Okazuje się, że aż 62% respondentów oprócz CrossFitu podejmuje również inne aktywności fizyczne. Najczęściej są to: piłka nożna, jazda rowerem, pływanie, bieganie, ale również taniec ludowy, windsurfing, narty, snowboard, jumping (trampoliny) i gry zespołowe.

Jak każdy inny sport CrossFit ma również wady. Ankietowani najczęściej wymieniają „zmęczenie organizmu”, ale tylko 1/3 uważa to za negatywny skutek. Jedna z zasad CrossFitu mówi o tym, że musi to być wysiłek o wysokiej intensywności, bo tylko taki przynosi oczekiwane efekty. W związku z tym większość osób uznaje zmęczenie po treningu jako coś normalnego, a nawet koniecznego. Duża grupa badanych zauważa, że przez uprawianie CrossFitu brakuje im czasu na inne aktywności oraz przyznają, że uzależnili się od CrossFitu. Ciężko jednoznacznie ocenić czy jest to negatywny skutek czy pozytywny. CrossFit nie narzuca ile godzin powinniśmy spędzić w boxie, sami o tym decydujemy. Skoro poświęcamy dużo czasu na treningi rezygnując przy tym z innych aktywności to oznacza, że chcemy to robić. Część osób podczas trenowania doświadczyła urazów lub kontuzji (20%), część uznała,

że była przetrenowana (17%), dotyczy to głównie osób trenujących powyżej 4 razy w tygodniu. Dwie osoby zwróciły uwagę na to, że wadą może być zbyt duża rozbudowa masy mięśniowej (3%). Natomiast 20% ankietowanych nie widzi żadnych wad.

Wnioski

Z przeprowadzonych badań wynika, że CrossFit uprawiają głównie mężczyźni w wieku od 26 do 35 lat. Pomimo tego, że jest to trening o wysokiej intensywności i powodujący duże zmęczenie ma on sporą grupę odbiorców, którzy trenują regularnie i od dłuższego czasu. Głównymi celami podejmowania tej aktywności fizycznej są: poprawa wytrzymałości, utrata tkanki tłuszczowej, poprawa zdrowia, dobra zabawa i odreagowanie stresu. Część osób trenuje również po to aby rozbudować masę mięśniową lub wymodelować sylwetkę. Ważnym aspektem jest także spadek masy ciała oraz chęć poznania nowych osób. Badania pokazują, że CrossFit przyczynia się do powstawania wielu pozytywnych efektów. Najczęściej wymieniane to: poprawa wytrzymałości, zwiększenie siły, zwiększenie masy mięśniowej, zmniejszenie poziomu tkanki tłuszczowej, odreagowanie stresu, dobra zabawa, poprawa samopoczucia, pokonywanie własnych słabości, możliwość poznania nowych osób, poprawa zdrowia. Niektórzy trenujący dostrzegają także: poprawę wyników w innych dyscyplinach sportowych, zwiększenie odporności psychicznej, poczucie przynależności do grupy i zmianę sposobu odżywiania. Jeżeli chodzi o negatywne skutki to najczęściej wymienianymi są: zmęczenie organizmu i uzależnienie od CrossFitu, które niejednoznacznie jest negatywne. Pomimo tego, że jest to aktywność fizyczna o dużej intensywności i z wysokim stopniem prawdopodobieństwa doznania kontuzji niewiele osób tego doświadczyło. Zdecydowana większość ankietowanych widzi efekty swoich ćwiczeń, ma dużą motywację do dalszych ćwiczeń oraz jest osobami aktywnymi fizycznie i uprawia inne dyscypliny sportu.

Podsumowanie

Motywy podejmowania rekreacyjnej aktywności fizycznej w czasie wolnym, które wymieniają m. in. Winiarski wpisują się w motywy podejmowania treningu CrossFit. Na przykład motywy **aktywnościowo-hedonistyczne**, podejmowane są przez osoby z biologiczną potrzebą ruchu i dużym temperamentem. W przeprowadzonych badaniach ponad połowa respondentów zadeklarowała, że dobrze się bawi podczas treningu CrossFit i poprawia samopoczucie. Motywy **relaksowo-katarktyczne**, które dotyczą osób dla których rekreacja stanowi formę ucieczki od kłopotów i obowiązków, umożliwiają rozładowanie napięcia i stresu również wyróżniły się podczas przeprowadzonych badań. Okazuje się, że

ponad połowa ankietowanych podczas treningu odreagowuje stres. Poprawę zdrowia wymieniła ponad połowa osób, co wykazuje znaczenie motywów **zdrowotno-higienicznych**. Wymieniają je osoby dbające o zdrowie, sprawność fizyczną i poprawną sylwetkę. Motywy emocjonalne dotyczą 1/3 badanych, którzy twierdzą, że ma dla nich znaczenie zwiększenie odporności psychicznej. Wymieniają je najczęściej osoby poszukujące silnych wrażeń. Motywy **poznawczo-edukacyjne** oraz **społeczno-towarzyskie** charakteryzują osoby poszukujące kontaktów towarzyskich i przynależności; współzawodnictwa i rywalizacji. Spotkanie się ze znajomymi jako jeden z motywów podejmowania aktywności fizycznej oraz poczucie przynależności do grupy zaznaczyła 1/3 ankietowanych. Wiele osób przychodzi na treningi także w celach towarzyskich. **Motywy ambicjonalne** wymieniają osoby poszukujące dowartościowania, uznania często działające na pokaz i kierujące się modą; Dla połowy respondentów ważne jest także pokonywanie własnych słabości podczas wykonywania ćwiczeń. Najczęstszymi wymienianymi celami były: poprawa wytrzymałości utrata tkanki tłuszczowej, dobra zabawa i odreagowanie stresu. Wiele osób trenuje także dlatego, że chce rozbudować masę mięśniową lub wymodelować sylwetkę.

Bibliografia

- Barankiewicz J.: Leksykon wychowania fizycznego i sportu szkolnego, Warszawa 1998.
- Biernat E. Kozdroń E.: Rekreacja i turystyka szkolna w procesie edukacji. Wyższa Szkoła Edukacja w Sporcie. Warszawa 2008.
- Drabik J.: Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa cz. I, Gdańsk 1995.
- Drabik J.: Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych cz. II, AWF Gdańsk 1996.
- Gracz J., Sankowski T.: Psychologia w rekreacji i turystyce. AWF, Poznań 2001.
- Gromadecka-Sukniewicz M.: Elementy stylu życia wpływające na zdrowie młodzieży szkół ponadpodstawowych, Wydaw. Uczelniane AM, Poznań 1999.
- <http://bonavita.pl/jumping-fitness-zasady-efekty-i-przeciwwskazania>, data dostępu online: 26.05.2016 r.
- <http://halfmarathon.poznan.pl/wyniki>, data dostępu online: 26.06.2016 r.
- <http://sjp.pwn.pl/sjp/motyw;2568522.html>, data dostępu online: 26.05.2016 r.
- http://www.crossfitvirtuosity.com/assets/glassman_factsheet.pdf, data dostępu online: 26.05.2016 r.
- <http://www.forbes.pl/polacy-i-sport-moda-na-aktywnosc-fizyczna,artykuly,194930,1,1.html>, data dostępu online: 26.05.2016 r.
- <http://www.forbes.pl/polacy-i-sport-moda-na-aktywnosc-fizyczna,artykuly,194930,1,1.html>, data dostępu online: 26.05.2016 r.
- <http://www.msport.gov.pl/badania-i-analizy/aktywnosc-fizyczna-spoleczenstwa>, data dostępu online: 26.05.2016 r.
- <http://www.tnsglobal.pl/informacje/porozmawiajmy-o-sporcie-czyli-aktywnosc-fizyczna-polakow-i-jej-brak>, data dostępu online: 26.05.2016 r.
- https://pl.wikipedia.org/wiki/Motyw_%28psychologia%29, data dostępu online: 26.05.2016r.

- <https://portal.abczdrowie.pl/najmodniejsze-rodzaje-aktywnosci-fizycznej>, data dostępu online: 26.05.2016 r.
- <https://www.crossfit.com/affiliate-list>, data dostępu online: 26.05.2016 r.
- Jodkowska M. (2006) Bariery w realizacji aktywności ruchowej otyłych nastolatków [w] A. Oblacińska, I. Tabak (red.) Jak pomóc otyłemu nastolatkowi? Rola pielęgniarki szkolnej i nauczyciela wychowania fizycznego we wspieraniu młodzieży z nadwagą i otyłością. Poradnik dla pielęgniarek szkolnych i nauczycieli wychowania fizycznego w gimnazjach. Instytut Matki i Dziecka. Warszawa, <http://www.imid.med.pl> DOI: /klient/file/podrecznik.pdf.
- Jóźwik J.: Skąd w Polsce wzięła się moda na aktywność fizyczną, <http://www.forbes.pl/polacy-i-sport-moda-na-aktywnosc-fizyczna,artykuly,194930,1,1.html#>
- Karski J.B., Słońska Z., Wasilewski B.W. (red.) Promocja zdrowia: wprowadzenie do zagadnień krzewienia zdrowia. Wyd. Ignis, Warszawa 1992.
- Kiełbasiewicz–Drozdowska I.: Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe) W. Siwiński (red.), Wyd. AWF Poznań 2001.
- Klimberg, J. T. Marcinkowski A. (red.) Problemy higieny i epidemiologii u progu XXI wieku: materiały pokonferencyjne. Cz. [II]. Polskie Towarzystwo Higieniczne, Warszawa 2001. Starosta W.: Znaczenie aktywności ruchowej w zachowaniu i polepszaniu zdrowia człowieka. Prom. Zdrowia. Warszawa 1995, 2, 5/6, 74.
- Kochanowicz B., Hansdorfer-Korzon R.: Postawy studentów kierunku fizjoterapii wobec aktywności fizycznej, Ann. Acad. Med. Gedan. 2013.
- Kozłowski S.: Granice przystosowania. Wyd. Wiedza Powszechna, Warszawa 1986.
- Murphy T.J., Sprawność. Siła. Witalność. Jak CrossFit zmienił moje życie, Wyd. SQN, 2014.
- The CrossFit Level 1 Training Guide, s.3, <http://journal.crossfit.com/2010/05/crossfit-level-1-training-guide.tpl>, data dostępu online: 26.05.2016 r.
- Winiarski R., Motywacja aktywności rekreacyjnej człowieka: założenia teoretyczno - metodologiczne oraz wyniki badań, AWF Kraków, 1991.