



**BA ritgerð**

**Félagsfræði**

# **Er CrossFit íþróttin sem Íslendinga vantaði?**

Birna María Másdóttir

**Leiðbeinandi Viðar Halldórsson  
Júní 2021**



**HÁSKÓLI ÍSLANDS**  
**FÉLAGSVÍSINDASVIÐ**

---

FÉLAGSFRÆÐI-, MANNFRÆÐI-  
OG ÞJÓÐFRÆÐIDEILD

# **Er CrossFit íþróttin sem Íslendinga vantaði?**

Birna María Másdóttir

Lokaverkefni til BA-gráðu í félagsfræði

Leiðbeinandi: Viðar Halldórsson

12 einingar

Félagsfræði-, mannfræði- og þjóðfræðideild

Félagsvísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2021

Er CrossFit íþróttin sem Íslendinga vantaði?

Ritgerð þessi er lokaverkefni til BA-prófs í félagsfræði  
og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi rétthafa.  
© Birna María Másdóttir, 2021

Prentun: Háskólaprent  
Reykjavík, Ísland, 2021

## Útdráttur

Í þessari ritgerð verður fjallað um af hverju Ísland var svo móttækilegt fyrir CrossFit. CrossFit var formlega komið á laggirnar árið 2001 en fyrsta stöðin á Íslandi opnaði árið 2008. Í dag eru 12 skráðar stöðvar starfandi á Íslandi sem á stuttum tíma hafa margar þurft að stækka við sig vegna aukinnar eftirspurnar. Æfingakerfið hefur verið mjög vinsælt á Íslandi á síðustu árum og í þessari ritgerð verður rýnt betur í af hverju það gerðist. Kannað verður hvaðan fastmótaðar hugmyndir um kvenleika í íþróttum eiga rætur sínar að rekja og hvaða áhrif þær hafa haft á framvindu íþróttar. Einnig er gerð grein fyrir áhrifum fyrirmynda á einstaklinga og kenning Émile Durkheim um að tilheyra tekin til nánari skoðunar og sett í samhengi við íþróttir. Fjallað er um CrossFit, sögu þess og skoðað hvernig það komst á þann stað að vera virði fjögurra milljarða Bandaríkjadala. Að lokum er CrossFit sett í samhengi við fræðilegan grunn sem og íþróttasögu Íslands og leitað að ástæðunum fyrir því að CrossFit óx og dafnaði svo vel í íslensku samfélagi.

## Formáli

Íþróttir eru mitt helsta áhugamál og undanfarin ár hef ég fylgst náið með CrossFit. Sjálf hef ég fjallaði ég um heimsleikana í CrossFit 2019 fyrir fréttastofu Stöðvar 2 og vann einnig heimildarmynd um mótið fyrir sama fjölmiðil. Því fannst mér afar skemmtilegt að geta kafað dýpra í áhugamálið við skrif á þessari ritgerð. Ritgerðin er 12 eininga lokaverkefni til BA gráðu í félagsfræði við Háskóla Íslands. Leiðbeinandi minn var Viðar Halldórsson og ég vil þakka honum fyrir góða leiðsögn. Einnig vil ég þakka Sóllilju Bjarnadóttur, doktorsnema í félagsfræði og kennara í BA-smiðju 2, en ég leitaði mikið til hennar í gegnum verkefnið og var hún mjög hjálpsöm. Mig langar að þakka foreldrum mínum Ernu Agnarsdóttur og Má Mássyni fyrir yfirlestur og stuðning. Ég er þakklát fyrir það sem nám við félagsfræði hefur gefið mér og er fullviss að það muni koma sér vel í framtíðinni.

## Efnisyfirlit

Útdráttur .....	4
Formáli .....	5
Efnisyfirlit .....	6
Töfluskrá .....	7
<b>1 Inngangur.....</b>	<b>8</b>
<b>2 Fræðilegur kafli .....</b>	<b>10</b>
2.1 Konur í heimi íþróttá .....	10
2.1.1 Heimur hannaður af körlum og fyrir karla.....	11
2.1.2 Norm í samfélaginu .....	13
2.1.3 Vekja sjálfar athygli á sér .....	13
2.1.4 Hvað er til ráða.....	14
2.2 Fyrirmyndir .....	16
2.3 Tilfinningin að tilheyra .....	16
<b>3 CrossFit .....</b>	<b>18</b>
3.1 Upphaf CrossFit .....	19
3.2 Heimsleikarnir í CrossFit .....	19
3.2.1 Opna forkeppnin.....	20
3.2.2 Framgangur heimsleikana og breyttar áherslur.....	20
3.3 Íþrótt sem vörumerki: Vöxtur og áhættur .....	21
3.4 Enginn er gallalaus.....	22
3.4.1 Auknar líkur á meiðslum.....	23
3.4.2 Fyrirtæki sem vill hagnast?.....	23
3.4.3 Hvað telst til íþróttá?.....	24
<b>4 Er CrossFit íþróttin sem Íslendinga vantaði? .....</b>	<b>26</b>
4.1 Íþróttir á Íslandi .....	26
4.1.1 Íþróttir á víkingaöld .....	27
4.1.2 Íþróttir á söguöld .....	27
4.1.3 1800 til dagins í dag .....	28
4.2 CrossFit nemur land.....	29
4.3 CrossFit og íslenskt samfélag.....	31
4.3.1 Kvenleiki, CrossFit og Ísland.....	31
4.3.2 Áhrif fyrirmýnda í íþróttum.....	32
4.3.3 „Stórasta land í heimi“.....	33
4.3.4 Ný íþrótt, autt blað .....	33

<b>5 Umræður og lokaorð .....</b>	<b>35</b>
<b>Heimildaskrá.....</b>	<b>38</b>

## **Töfluskrá**

Tafla 1: Íslendingar á verðlaunapalli á Heimsleikunum í CrossFit frá 2010. ....	30
---	----

## 1 Inngangur

CrossFit hefur verið mjög áberandi á Íslandi síðan fyrsta íslenska *dóttirin* steig á verðlaunapall á heimsleikunum í CrossFit (e. *CrossFit Games*). Nú ert þú varla maður með mönnum nema að hafa tekið að minnsta kosti eitt *Hero WOD*, birt myndband af þér *PR-a* í jafnhendingu á samfélagsmiðli eða tekið þátt í *Open-inu*. Eðlilega virðist þessi setning óskiljanleg fyrir sumum og eflaust mörgum. Um er að ræða orðalag sem ríkir innan CrossFit samfélagsins. CrossFit slangri verður þó haldið í lágmarki það sem eftir er ritgerðarinnar. Ritgerðin sem um ræðir er úttekt á ástæðum vinsælda CrossFit á Íslandi.

Á Íslandi hefur alltaf verið mikil hefð fyrir íþróttum og hreyfingu. Íþrótttaumhverfið á Íslandi virðist hafa verið móttækilegt fyrir CrossFit þegar það kom til landsins en í gegnum söguna hafa Íslendingar verið mismóttækilegir fyrir íþróttum (Björn Bjarnason, 1908). Sumar íþróttir voru áratugi að að festa sig í sessi í landinu. Því vekur það áhuga minn hversu snarpur vöxtur var á CrossFit á Íslandi. CrossFit er æfingakerfi sem fundið var upp af Bandaríkjamanninum Greg Glassman rétt eftir aldamótin 2000. Æfingakerfið samanstendur af hreyfingum af ýmsum toga en í grunninn eru þetta lyftingar, fimleikar og þol (CrossFit Reykjavík, e.d-a). Lögð er rík áhersla á mikla ákefð og stuttar pásur. CrossFit hefur frá upphafi stuðlað að heilbrigðum lífsstíl og lagt áherslu á þann heilsufarslega ávinning sem hlýst við hreyfingu (CrossFit Reykjavík, e.d-a). Afreksfólk í CrossFit hefur vakið athygli fyrir framúrskarandi hæfni í þeim fjölmörgu hreyfingum sem CrossFit samanstendur af og það er áhugavert að fylgjast með þeim keppa á mótum og ýta líkama sínum fram á ystu nöf. Íslendingar hafa verið sýnilegir innan CrossFit samfélagsins síðan Annie Mist Þórisdóttir sigraði heimsleikana í CrossFit árið 2011. Í kjölfarið fóru fleiri Íslendingar að skara fram úr í íþróttinni og og CrossFit stöðvar tóku að opna á víð og dreif um landið. Fyrsta CrossFit stöðin á Íslandi opnaði árið 2008 (Sporthúsið, e.d.; Sporthúsið, 2018) og á aðeins nokkrum árum hafa fjöldi stöðva opnað til viðbótar og CrossFit orðin hluti af hversdagsleika margra Íslendinga (CrossFit, e.d. - b). Síðan CrossFit ruddi sér til rúms á Íslandi hefur það laðað að sér mikinn fjölda fólks. Þetta fólk er af öllum toga, byrjendur, áhugamenn, fólk sem langar að keppa í CrossFit og fólk sem langaði bara að prófa. Þau eiga þó öll það sameiginlegt að geta æft saman þegar þau stíga inn í CrossFit stöð, en það er eitt af megininkennum íþróttarinnar (CrossFit Reykjavík, e.d-a). Annað sem einkennir íþróttina er að hún er í raun vörumerki, *CrossFit Inc.* Það að CrossFit sé vörumerki gerir það að verkum að hægt er að breyta íþróttinni og



laga hana að því sem iðkendur vilja og gera hana enn meira aðlaðandi fyrir þá sem ekki enn hafa prófað íþróttina (Cej, 2009). Einnig er hægt að aðlaga hana sem afþreyingu í sjónvarpi, á vefmiðlum og á samfélagsmiðlum. Það geta þó ýmsir ókostir fylgt því að íþrótt sé stýrt eins og vörumerki og hefur CrossFit þurft að sæta gagnrýni alveg frá stofnun (Isbell, 2019; Weienthal, Beck, Maloney, DeHaven, og Giordano, 2014). Þá heftur verið sett út á hvernig *CrossFit Inc.* hefur breytt fyrirkomulagi CrossFit keppna, meiðslahættu í CrossFit og hvort CrossFit teljist til íþróttar eða æfingakerfis. Sjálf hef ég ákveðið að notast við orðið íþrótt í þessari ritgerð en geri mér grein fyrir því að CrossFit er ekki talið vera viðurkennd íþrótt af íþróttasamböndum eins og Íþróttar- og Ólympíusambandi Íslands (Íþróttar- og Ólympíusamband Íslands, e.d.). Íslenskar konur hafa verið mjög áberandi innan íþróttarinnar og hugtakið *dóttir* verið iðulega notað yfir kvinnakraftinn sem kemur frá Íslandi. Því má ætla að það verði áhugavert að skoða tilkomu CrossFit í ljósi kvenleika og íþróttar. Konur hafa frá upphafi verið í skugga karlmanna í íþróttum (Coakley, 2017) og kom CrossFit inn á sjónvildarhring Íslendinga á tíma þar sem rými fyrir konur í íþróttum var mögulega meira. Hér verður því kannað verður hvernig tilkoma CrossFit Íslandi var og sett í samhengi við þessar ríkjandi og rótgrónu hugmyndir samfélagsins um konur í íþróttum.

Íslendingar hafa tekið CrossFit fagnandi og tileinkað sér íþróttina. Sjálf er ég mikill CrossFit unandi<sup>1</sup> og æfi CrossFit nokkrum sinnum í viku. Einnig hef ég legið yfir heimildamyndum um íþróttina, fylgst með stjórnunum á samfélagsmiðlum og nánast tárast við að tala við Katrínu Tönju í fyrsta skipti. Ég geri mér þó grein fyrir þeim göllum sem kunna að fylgja íþrótt eins og CrossFit og mun gera þeim góð skil. Fyrri rannsóknir á CrossFit á Íslandi snúa helst að samfélagsmiðlum og meiðslahættu og fannst mér rými til þess að skoða CrossFit og íslenskt samfélag frá félagsfræðilegu sjónarhorni.

Í þessari ritgerð verða skoðuð tengsl íþróttar og kvenleika, rýnt í CrossFit og leitað að svari við rannsóknarspurningu sem er svohljóðandi: *Af hverju var Ísland svo móttækilegt fyrir CrossFit íþróttinni?*

---

<sup>1</sup> Þess má geta að höfundur hefur unnið að dagskrágerð fyrir sjónvarp og vefmiðla í tengslum við CrossFit heimsleikana 2019. Þá var höfundur á vettvangi og gerði mótinu skil.

## 2 Fræðilegur kafli

Í þessum kafla verður gert grein fyrir þeim fræðilega grunni sem ritgerðin byggir á. Í fyrsta lagi verður saga íþróttá í tengslum við mótun hugmynda um kvenleika og karlmennsku skoðuð. Þar verður snert á sögu kvenna í íþróttum, ríkjandi hugmyndum um kvenleika í hugmyndum og umfjöllun kvenna í íþróttum. Því næst verða kenningar um fyrirmyndir og áhrif fyrirmynda skoðaðar sem og mikilvægi þeirra í íþróttum. Að lokum verður kenning Emilé Durkheim, um að tilheyra, skoðuð og sett í samhengi við íþróttir og liðsanda.

### 2.1 Konur í heimi íþróttá

Lengi vel voru íþróttir fyrst og fremst karllæg iðja. Karlmenn sköpuðu íþróttir fyrir karlmenn og konum var haldið til hliðar um árabíl. Síðan þá hefur barátta kvenna um að komast á sama stall og karlmenn í íþróttum verið hörð. Ójafnrétti í íþróttum hefur verið sýnilegt á marga vegu. Til dæmis hefur ójafnrétti kynjanna í íþróttum verið sýnilegt í umfjöllunum fjölmiðla (Coakley, 2017). Þar sem umfjöllun um íþróttakonur er talsvert fátíðari en umfjöllun um íþróttamenn og karladeildir íþróttá (Beaver, 2012; Kearney, 2011; MacKey og Dallaire, 2012; Pavlidis og Fullagar, 2013). Einnig hafa væntingar og kröfur sem gerðar eru til íþróttafólks verið misjafnar eftir kyni. Brenglaðar staðalímyndir um kvenlíkamann sem og mýtum um skaðleg áhrif íþróttá á kvenlíkamann spila þar inn í.

Hugmyndir um kyn og kynhlutverk samanstanda af samfélagslega mótuðum hugmyndum og viðhorf sem er notað til að skilgreina karlmennsku og kvenleika, til að skilgreina konur og karla og hvernig þau eiga að hegða sér í samræmi við kyn og samfélagslegt hlutverk kynjanna (Coakley, 2017). Ríkjandi hugmyndir um kynin eru að manneskjan sé annað hvort kona eða karl, að gagnkynhneigð sé það sem telst eðlilegt en annað sé frávik og að karlmenn séu líkamlega sterkari og rökvisari (e. *rational*) en konur og því séu þeir betri kostur í valdastöður (Coakley, 2017). Þessi hugmyndafræði um hlutverk kynjanna getur verið mismunandi milli menningarheima en er ríkjandi í hinum vestrænu ríkjum. Þær væntingar sem gerðar eru til kynjanna eru það sem raun móta kyngervi. Það er að segja hvað teljist til karlmennsku og hvað teljist til kvenleika í samfélagi. Í flestum samfélögum eru þessi hlutverk svo rótgróin í tungumáli, sjálfsmyndir og sambönd að fólk á erfitt með að hundsá þau, sama hversu sammála eða ósammála það er því (Coakley, 2017). Kynjamismunur kemur með mismunandi hætti fram í stéttaskiptingu, menningarlegum umgjörðum (e. *cultural settings*) og íþróttum (Adams,

2011; Connell, 2011; Mennesson, 2012; Tagg, 2012; Weber og Barker-Ruchti, 2012). Hér að neðan verður gert grein fyrir hvaðan þessi kynjamismunur, ríkjandi hugmyndir um kynin og ójafnrétti kynja í íþróttum eru upprunin.

### 2.1.1 Heimur hannaður af körlum og fyrir karla

Það var um miðja 19. öld sem íþróttir fóru að verða hluti af skipulögðum stofnunum í samfélögum. Karlmennt komu að stofnun íþróttanna og í þeirra huga voru íþróttir fyrir karlmenn og sköpuðu rými til að styrkja ríkjandi hugmyndir karlmennskunnar. Konur þössuðu ekki inn í þetta rými og voru sagðar of veikburða til að fá að taka þátt. Þrátt fyrir að einhverjar hugmyndir um hlutverk kynjanna kunna að hafa þróast með tímanum er hugmyndin um að karlmenn séu ráðandi í íþróttum, innan sem og utan vallar enn ríkjandi. Íþróttir eru enn þá, karllægar (e. *male-dominant*), skilgreindar af karlmönnum (e. *male-identified*) og snúast um karlmenn (e. *male-centered*) (Coakley, 2017; Johnson, 2006, 2013). Þetta útskýrir ef til vill af hverju íþróttir eru svona sterklega byggðar á karllægum hugmyndum og konum stillt upp við hliðina á þeim. Með því er átt við að þegar kona stendur sig vel í íþróttum þá er hún talin „spila eins og maður“ eða ef kona er að stýra liði vel þá er hún að „gera það eins og maður“ (Coakley, 2017).

Coakley notast við hugtakið hefðbundin hugmyndafræði um hlutverk kynjanna (e. *Orthodox gender ideology*) í bók sinni *Sports in Society* (2017). Hefðbundin hugmyndafræði um hlutverk kynjanna er, eins og nafnið gefur til kynna þær fastmótuðu hugmyndir um líffræðilegu kynin tvö og hlutverk þeirra. Þessi hugmyndafræði skapar vandkvæði og veldur því að fólk hefur fastmótaðar og ósveigjanlegar hugmyndir og viðhorf til kynhlutverkanna (Coakley, 2017). Hefðbundin hugmyndafræði um hlutverk kynjanna og íþróttir er hægt að skoða nánar.

Í karllægum íþróttahætti gerir fólk ráð fyrir að karlmenn séu í sviðsljósinu. Sem dæmi má nefna Ofurskálina (e. *Superbowl*), heimsmeistaramótið í fótbolta og meistaraöðina í golfi (e. *Masters*) sem ekki eru skráð sem karlaviðburðir þrátt fyrir að snúast nær eingöngu um karlmenn og þeirra íþróttamenningu. Í slíkum íþróttum eru karlmenn aðalatriðið og konur klappstýrur (Coakley, 2017). Karllægar íþróttir og íþróttasamfélög hafa aldrei verið kvenvæn. Í upphafi tuttugustu aldar fóru konur að hasla sér völl í íþróttum sem byggja á faguðum og fallegum hreyfingum (e. „*grace and beauty*“) í Bandaríkjunum eins og listskautum og fimleikum (Hart, 1981; Loy, McLachlan, Og Booth, 2009; Coakley, 2017).

Þessar íþróttir voru sagðar stuðla að kvenlegum líkama sem styðja við hugmyndir fólks um kvenleika. Konur fóru síðar að taka meiri þátt í fleiri einstaklingsíþróttum en í fyrstu voru það einungis ríkar konur sem bjuggu yfir þeim forréttindum að fá að spila og æfa íþróttir. Seinna á 20. öldinni voru margar mýtur á lofti um tengsl kvenlíkamans og íþróttar. Stúlkum og konum var sagt að strembnar íþróttir hefðu slæm áhrif á legið og myndu gera þeim fæðingar erfiðari og stuðla að ókvenlegum líkama. Á þeim tíma trúði fólk þessum mýtum enda var hefðbundin hugmyndafræði um hlutverk kynjanna ríkjandi sem sagði kvenlíkamann veikburða og viðkæman fyrir meiðslum eða álagi í íþróttum. Íþróttapáttaka kvenna var því takmörkuð íþróttum sem innihéldu engan hasar eða átök milli einstaklinga (Coakley, 2017). Burt séð frá þessum mýtum um líffræðilega getu kvenmanna í íþróttum hefur viðhorf innan samfélaga á félagsleg hlutverk kynjanna einnig stuðlað að þessum hugmyndum um kvenmenn í íþróttum. Konum var talið trú um að það hentaði þeim betur að vera í hlutverki klappstýra heldur en að iðka og keppa sjálfar í íþróttum.

Íþróttir hafa lengi ýtt undir hugmyndir um mun milli kynjanna með því að styðja því gagnkynhneigða karlmennsku og réttlæta karlaveldi og yfirráð karla á nær öllum sviðum samfélagsins (Paradis, 2012). Þegar þessum hugmyndum er ögrað á fólk erfitt að með að sætta sig við slíkt þar sem töluverðir fjárhagslegir hagsmunir geta verið í húfi og því hvati til breytinga takmarkaður. Skýrt dæmi um það hvernig þessum hugmyndum er haldið á lofti er að í núverandi stefnu alþjóðlegu Ólympíunefndarinnar (IOC) er krafist þess að konur sem virðast ekki nógu kvenlegar sýni fram á að þær séu ekki með of mikið testósterón (karlhormón) framleiðslu í líkamanum eins og karlmenn. Ef þær framleiða náttúrulega of mikið testósterón þá eru þeim vikið úr keppni því það er talið að þær séu með ósanngjarnt forskot þegar þær keppa gegn öðrum konum. Þessar konur eru ekki taldar vera alvöru kvenmenn. Ef karlmenn hins vegar framleiða náttúrulega „of mikið“ testósteron þá eru þeir taldir yfirburða flottir íþróttamenn þegar þeir vinna til verðlauna. (Coakley, 2017).

Þrátt fyrir að íþróttir veiti mörgum konum sjálfstraust sem einstaklinga þá er íþróttasamfélagið stofnun sem er enn kynjað í átt að völdum gagnkynhneigðra karlmanna (McDonald, 2015). Karlmenn stýra til dæmis flestum kvennaíþróttum en konur hafa litla stjórn í karlaíþróttum. Konum er gefið tækifæri til að iðka íþrótt þar sem skilaboðin sem þær fá eru að karlar séu betri en konur, bæði þegar það kemur að íþróttum og þegar

kemur að því að stjórna. Ýmislegt hefur þó breyst á síðustu áratugum. Til dæmis má nefna að á Ólympíuleikunum í London 2012 var það í fyrsta skipti sem það var engin íþrótt sem var einungis með karladeild, allar þjóðir sendu kvenmann í einhverri grein á mótið og Bandaríkjamenn sendu fleiri konur en karla á mótið (Coakley, 2017).

### **2.1.2 Norm í samfélaginu**

Hugmyndir sem eru ríkjandi í samfélagi kallast gjarnan félagsleg gildi (e. *norm*). Kyngervi er félagslega skapað hlutverk kvenna og karla sem breytist með tímanum og er mismunandi innan samfélaga. Hefðbundin hugmyndafræði um hlutverk kynjanna eiga ekki uppruna sinn að rekja til kynferðis heldur mótast af menningu hverju sinni. Alveg frá því að barn fæðist mótast hugmyndir þess félagslega og barnið lærir sitt kynhlutverk í gegnum félagslegar stofnanir eins og fjölskyldu, umhverfi og fjölmiðla (Giddens og Sutton, 2017). Að breyta normum getur verið krefjandi þar sem samfélagið byggir á tvíkynja kerfi sem er samofið raunveruleika flestra, hvernig fólk skilgreinir sig og aðra og hvernig það upplifir heiminn. Þetta gerir íþróttir menningarlega mikilvægar í mörgum samfélögum, íþróttir samanstanda af hreyfingum, normum, hugsunarhætti og skipulagsheildum sem endurskapa ímynd karlmennsku sem byggist gjarnan á styrk, krafti og baráttu um yfirráð. Í félagsvísindum er oft talað um þetta sem ríkjandi karlmennsku (e. hegemonic masculinity) (Coakley, 2017). R.W. Connell skilgreinir ríkjandi karlmennsku sem þá eftirsóknarverðustu og það sem flestir karlmenn miða sig við. Ríkjandi karlmennska er form af karlmennsku sem víðast er talið viðurkennt í samfélagi. Karlmenskunni er haldið uppi í íþróttamenningu með því að sýna með hvetjandi hætti líkamlega frammistöðu vinsælla karlkyns íþróttamanna (Kuper, 2012; Coakley, 2017). Til dæmis eru karlkyns íþróttamenn, sem æfa mikið og fórna líkama sínum til að standa uppi sem sigurvegarar, lýst sem hetjum. Þeirra afrek og frammistaða eru notuð til að styrkja ímynd karlmenskunnar, að karlar hafi náttúrulega sterkari yfirburði en konur og þar með styrkja ímynd karla sem valdhafa í samfélagslegum stofnunum (Hartmann, 2003).

### **2.1.3 Vekja sjálfar athygli á sér**

Íþróttir kvenna hljóta ekki eins mikla umfjöllun og íþróttir karla. Fjölmiðlun í dag á sér stað á talsvert fleiri stöðum en einungis innan stórra fjölmiðla. Einstaklingar geta verið með eigin miðla þar sem þeir setja út eigin upplýsingar, sögur og fleira. Þetta býður upp á að íþróttakonur geti komið sér sjálfar á framfæri og sömuleiðis kynnt fólki fyrir íþróttinni sem

þær eru að taka sér fyrir hendur. Í dag gera samfélagsmiðlar konum kleift að skapa efni sem er aðgengilegt öllum og gefa íþróttakonum kost á að vekja athygli og fjalla um sig sjálfar. Þetta gefur einstaklingum tækifæri til að sækja sér upplýsingar og fréttir um afrek íþróttakvenna á breiðu sviði íþróttanna (Beaver, 2012; Kearney, 2011; MacKey og Dallaire, 2012; Pavlidis og Fullagar, 2013). Ábyrgð fjölmiðla við dagskrárgerð er mikil þar sem kvennaíþróttir geta laðað að sér kvenkyns áhorfendur. Þegar konur sjá aðrar konur standa sig vel í íþróttum eru þær líklegri til að hugsa sér að prófa íþróttir heldur en þegar þær sem sjá karlmenn stunda íþróttir. Þá fara þær einnig að skilgreina íþróttir sem mannlega afþreyingu en ekki bara karla afþreyingu (Daniels, 2009).

Íþróttastarf gefur stúlkum og konum möguleika á að þekkja líkama sinn og finna fyrir styrknum sem hann býr yfir og hafna hugmyndinni að kvenlíkaminn sé veikburða. Það er ekki fylgni milli þess að konur sem eru góðar í íþróttum og að þær muni þá gagnrýna ríkjandi hugmyndir um kynin og vera talsmenn breytinga. Þær sem keppa á afrekssviðum íþróttanna forðast gjarnan að vekja athygli á kynjamisrétti innan íþróttanna þar sem það er oft mikið í húfi (Cole, 2005b; Cooky, 2006; Cooky og McDonald, 2005; Maguire, 2006, 2008; McDonald, 2015). Íþróttakonur, jafnvel þær sem eru með stóran hóp fylgjenda á samfélagsmiðlum og sterkar raddir, hafa lítið vald á þeirra eigin íþrótt og þátttöku sinni í henni og oft lága pólitíska rödd innan íþróttarinnar eða samfélagsins í heild (Coakley, 2017).

#### **2.1.4 Hvað er til ráða**

Alþjóðleg barátta kvenna í jafnréttismálum síðustu hálfu öld hefur lagt ríka áherslu á að efla konur sem sjálfstæða einstaklinga, sérstaklega líkamlega og vitsmunalega. Þetta hefur hvatt konur til þess að stunda íþróttir (Coakley, 2017). Síðan um miðjan 8. áratug hafa rannsóknir sýnt fram á þann heilsufarslega ávinning sem hægt er að ná fram með líkamshreyfingu (CDC, 2011; World Health Organization, 2013). Þetta hefur eflað hvatt konur að prófa íþróttir. Hefðbundnar hugmyndir um kvenlíkamann eru þó enn nokkuð ríkjandi (Kennedy og Markula, 2010). Margar konur hundsá þessar hugmyndir og leggja áherslu á líkamlegan styrk og hæfni í íþróttum í stað þess að þrá að líta út eins og fyrirsetur í tímaritum sem búið er að myndvinna og endurspeglar ekki raunveruleikann (Coakley, 2017).

Konur fá misvísandi skilaboð um líkamsímynd og íþróttabátttöku. Þó svo að þær sjái sterkar og öflugar íþróttakonur þá geta þær ekki hundsáð þær staðalímyndir sem birtast í tímaritum, markaðsefni og fjölmiðlum. Konur fá þau skilaboð frá samfélaginu að líkamlegur styrkur og hæfni í íþróttum séu til hins betra en á sama tíma sjá þær að konur sem fá athygli virðast unglegar, viðkvæmar og ekki íþróttamannslega vaxnar. Þetta gefur kvenmönnum misvísandi skilaboð þar sem þær eru hvattar til að taka þátt í íþróttum þar sem hvatinn er annar en hjá körlum. Hvati karla er að ná árangri og verða sterkir íþróttamenn á meðan hvati kvenna snýr að útliti sem ýtir undir kvenleika (Coakley, 2017). Konum er ráðlagt að vera sterkar en mjóar, hraustar en kvenlegar og í góðu líkamlegu ásigkomulagi en einnig með ákveðið vaxtarlag. Skilaboðin um framkomu og útlit trompa skilaboðin sem ýta undir mikilvægi líkamlegs styrks og hæfni í íþróttum. Togstreitan sem myndast þarna á milli heldur sumum konum frá þeim íþróttum sem snúa að styrk og hæfni og togar þær frekar í átt að hreyfingu sem er einungis framkvæmd í því skyni að brenna kaloríur. Þessi misvísandi skilaboð og óraunhæfu væntingar sem gerðar eru til kvenna er hindrun fyrir jafnrétti kynjanna í íþróttum (Coakley, 2017).

Íþróttastarf gefur stúlkum og konum möguleika á að þekkja líkama sinn og finna fyrir styrknum sem hann býr yfir og hafna hugmyndinni að kvenlíkaminn sé veikburða. Það er ekki fylgni milli þess að konur séu góðar í íþróttum og að konur muni þá gagnrýna ríkjandi hugmyndir um kynin og vera talsmaður breytinga. Þær sem keppa á afrekssviðum íþróttarforðast gjarnan að vekja athygli á kynjamisrétti innan íþróttar þar sem það er oft mikið í húfi (Cole, 2005b; Cooky, 2006; Cooky og McDonald, 2005; Maguire, 2006, 2008; McDonald, 2015). Íþróttakonur, jafnvel þær sem eru með stóran hóp fylgjenda á samfélagsmiðlum og sterkar raddir, hafa lítið vald á þeirra eigin íþrótt og þátttöku sinni í henni og oft lága pólitíska rödd innan íþróttarinnar eða samfélagsins í heild (Coakley, 2017). Þegar konur fengu loksins að æfa íþróttir fór þátttaka þeirra stigvaxandi. Þátttaka hefur þó ekki enn komist á sama stað og þátttaka karlmanna í íþróttum. Almenna útskýringin á því er að konur séu ekki jafn áhugasamar um íþróttir eins og karlar. Eftir að hafa skoðað þetta nánar mætti frekar útskýra þennan mun með þeim hætti að konur hafa ekki upplifað jafn jákvæða strauma frá íþróttahæminum og karlar (Coakley, 2017). Eitt af því sem hindrar framgang kynjajafnréttis í íþróttum eru stjórnun skipulagsheilda og stofnanna innan íþróttar. Með tímanum er hægt að breyta þessum hefðbundnu

hugmyndum um hlutverk kynjanna með því að breyta þeim sjálfsögðu hugmyndum um hlutverk og getu kynjanna sem hefur mótað íþrótt heiminn mikið.

## 2.2 Fyrirmyndir

Einstaklingar sækjast í að hafa fyrirmyndir sem geta hjálpað þeim að ná markmiðum sínum (Lockwood og Kunda, 1997). Ástæðurnar fyrir því að einstaklingar velja sér fyrirmyndir sem þeir vilja líkjast eru nokkrar. Í fyrsta lagi þá líður einstaklingi vel þegar hann sér að hann líkist öðrum. Það að líkjast einhverri fyrirmynd er styrkjandi (Byrne, 1971) og bendir félagsleg samanburðarkenning til þess að við drögumst að einstaklingum sem líkjast okkur sjálfum því þá hafi maður meira til að bera sig saman við (Crocker og Major, 1989; Singer, 1981). Þá velja einstaklingar sér gjarnan fyrirmynd sem er svipuð sér og spila þar þættir eins og kyn (Almquist & Angrist, 1971; Hernandez, 1995; Maccoby & Jacklin, 1974), kynþáttur, markmið (Lockwood og Kunda, 1997) og staða í samfélaginu (Bucher og Stelling, 1977; Nicholson, 1984). Í öðru lagi geta fyrirmyndir einnig verið raunverulegir einstaklingar sem geta þá mótað væntingar og hugmyndir annarra. Ef fyrirmyndir eru raunverulegar manneskjur er eðlilegt að hugsa „ef þessi gat þetta, þá get ég það líka“ (Bandura, 1977). Fyrirmynd getur því veitt uppbyggjandi og jákvæðan innblástur og með því gert markmið einstaklinga raunhæfari og viðráðanlegri (Lockwood og Kunda, 1997).

Fyrirmyndir eru meðal þeirra þátta sem móta einstakling en þar skipta umhverfi og samfélag einnig máli. Þessir þættir geta verið ástæðan fyrir því af hverju einstaklingur fer ákveðna leið í lífinu og einnig í áhugamáli eða starfsframa (Savickas og Hartung, 2012). Íþróttafólk á sér oft fyrirmyndir innan íþróttanna sem eru góð hvatning fyrir það að halda áfram og setja sér markmið. Rannsóknir sýna að ungar stúlkur í dag eru líklegri til að velja sér kvenkynsfyrirmynd í íþróttum en fullorðnar konur. Þessi fylgni viðist skýrast í þeim stórbrotnu afrekum sem afreksíþróttakonur hafa náð í hinum ýmsu íþróttum (Martin, Richardson, Weiller og Jackson, 2004).

## 2.3 Tilfinningin að tilheyr

Faðir félagsfræðinnar Emilé Durkheim sagði trúarbrögð vera dæmi um menningarlegt afbrigði sem lætur einstaklingum finna fyrir öryggi, hamingju og tilfinningunni að tilheyr. Trúarbrögð styrkja sameiginlegar hugmyndir einstaklinga sem finnast þeir tengdir á þeim



grundvelli að iðka sömu trú. Einstaklingar eru ekki aðeins samþykktir af þeim hópi sem trúir á það sama heldur tilheyra þeir hópnum. Þau samfélaglegu bönd sem myndast við að iðka sömu trú lætur fólk finna fyrir að þau tilheyri einhverju. Trúarbrögð hylla gjarnan heilög tákni, eins og kross í Kristinni trú (Pickering, 2009:2011; Þorbjörn Broddason, 2011).

Í íþróttum gefst einstaklingi einnig færi á að tilheyra einhverjum á sama grundvelli. Hægt er að finna fyrir því að tilheyra í íþróttum á nokkra vegu. Með því er átt við að bæði á þessi ríka íþróttamenning á sér stoðir í samfélaginu sem æfir og keppir saman en einnig í samfélaginu sem fylgist með og eru stuðningsmenn (Farberman, 2019; Giulianotti, 2005; Kuper, 2006). Þegar maður tilheyrir einhverju samfélagi, eins og íþróttum, fær einstaklingur tækifæri til að tengjast öðrum og fær að flýja hversdagslegt líf sitt í smá tíma (Farberman, 2019). Það fallega við íþróttir er að það býður fólki upp á að tilheyra, sama af hvaða stétt eða hverra manna einhver sé, þá sameinast mismunandi hópar í íþróttamenningu (Viðar Halldórsson, 2017; Coleman, 1988; Putnam, 2000).

Velgengni landsliða getur haft góð áhrif á landið sem það spilar fyrir. Bæði vekur það jákvæða athygli til annarra landa, eykur traust til lands, eykur ferðamannaflæði og viðskiptatækifæri og menningarleg sýn landsins verður sterkari (Maguire, 1999). Samkvæmt rannsókn Viðars Halldórssonar á stemningu í kringum velgengi íslensks afreksfólks má sjá að flestir Íslendingar sem mæta á völlinn að horfa á landslið spila gera það til þess að upplifa stemninguna. Það má segja að þegar íslensku íþróttafólki gangi vel eða afrekar eitthvað, sérstaklega fótbolta- og handboltaliðin, að þá verði margir varir við það í íslensku samfélagi (Viðar Halldórsson, 2017). Durkheim kallaði slíkt félagslegt rafmagn (e. *social electricity*), þegar eitthvað stuðar alla, nema með góðum hætti (Durkheim, 1965). Rannsókn Viðars sýndi að velgengni landsliða tengist að einhverju leyti íbúum samfélagsins og þjóðerniskennd, stolti og þeirra tilfinningu að tilheyra einhverju öðru en hversdagsleikanum (Viðar Halldórsson, 2017; Durkheim, 1965; Moffet, 2019).

### 3 CrossFit

Þegar þú gengur inn í CrossFit-stöð gætir þú séð einhvern kasta bolta í vegg, annan snara þungri stöng og þann þriðja ganga á höndum, allt þetta tilheyrir CrossFit. CrossFit hefur rutt sér til rúms í íslensku íþróttumhverfi á síðustu árum. Ekki hefur tekist að finna íslenskt heiti á íþróttina en ýmsar heiðarlegar tilraunir eins og *fjölhreysti*, *tugbraut* og *krossþjálfun* hafa sprottið upp en ekki náð flugi þó það eigi vel við (Triathon.is, 2011). Því verður hér notast við upprunalega ameríska heitið, CrossFit. Það getur verið heldur flókið að skilgreina CrossFit í fáum orðum en hér verður reynt eftir fremsta megni að útskýra með skýrum hætti hvað felst í íþróttinni.

Á heimasíðu CrossFit-stöðvarinnar CrossFit Reykjavík svara þau spurningunni um hvað CrossFit er. Þar telja þau til dæmis upp tíu svið almennra líkamlegra eiginleika sem CrossFit leggur áherslu á að bæta færni í. Það er þol, þrek og úthald, styrkur, liðleiki, afl, hraði, samhæfing, snerpa og fimi, jafnvægi og að lokum nákvæmni. Eftir þessa upptalningu er kannski erfitt að skilja hvaða íþróttaeiginleika Crossfit snertir ekki á, en í raun er þetta blanda af kraftlyftingum, ólympískum lyftingum, fimleikum, hlaupi, sundi og almennum leikfimiæfingum á borð við armbeygjur og magaæfingar (CrossFit Reykjavík, e.d. - a). Hreyfingarnar eru yfir hundrað talsins og ótrúlegt en satt þá fer þeim fer sífellt fjölgandi (CrossFit, e.d. - c). Hreyfingum af þessum toga er svo raðað saman með mismunandi hætti og eru því möguleikarnir endalausir (CrossFit Reykjavík, e.d.-a). Þar sem um íþrótt er að ræða er ekki furða ef útskýringin virðist flókin eða frekar opin.

Það sem er áhugavert við CrossFit er að íþróttin er sífellt að breyta fyrirkomulagi íþróttarinnar. Ástæðan fyrir því er að íþróttin CrossFit er í raun vörumerki, *CrossFit Inc.* Íþróttin ræður sér sjálf, og því geta stjórnendur *CrossFit Inc.* stýrt reglum og fyrirkomulagi eins og þeim hentar (Cej, 2009), þetta býður upp á breytingar til hins betra en sömuleiðis óvissu.

Stofnandi *CrossFit Inc.*, Greg Glassman, lýsir æfingunum með svipuðum hætti og Crossfit Reykjavík og segir íþróttina samanstanda af mörgum mismunandi sviðum og færni (Herz, 2014). Glassman segir að markmiðið með CrossFit æfingakerfinu sé að bæta líkamlegan styrk og þol með að snerta á þessum mörgu mismunandi þáttum (Glassman, 2002). CrossFit er orðið heimsþekkt vörumerki, en vöxtur fyrirtækisins eða raun

Íþróttarinnar á sér ekki langa sögu. Á stuttum tíma hefur CrossFit gjörbreytt lífi margra (Cej, 2009).

### 3.1 Upphaf CrossFit

Þann 10. febrúar 2001 kom vörumerkið CrossFit formlega fram á sjónarsviðið. Hjónin Greg Glassman og Lauren Janai stofnuðu það saman en æfingakerfið byggist á kerfi sem Glassman hafði notast við í nokkur ár fyrir stofnun. Þar kannaði hann hversu langt hann gæti ýtt líkama sínum með mismunandi æfingum sem tilheyra upptalningu hér að ofan (Herz, 2014). Við stofnun CrossFit var heimasíðunni CrossFit.com komið á laggirnar og á henni voru birtar æfingar. Ein æfing var birt daglega og enn þann dag í dag birtist æfing á hverjum degi og kallast einfaldlega æfing dagsins (e. *Workout of the day* (WOD)). Heimasíðan óx hratt og aðeins fimm árum seinna voru daglegar heimsóknir 75.000 talsins og þá komnar 49 stöðvar, flestar þeirra í Bandaríkjunum (e. *Affiliates*) (Glassman, 2005).

Í dag eru stöðvarnar orðnar yfir 15.000 talsins í yfir 150 löndum (CrossFit, e.d.). Vörumerkið er talið vera virði fjögurra milljarða Bandaríkjadala en til samanburðar er það svipað og hátískuvörumerkin Prada og Yves Saint Laurent (CrossFit sold after George Floyd backlash, 2020). Allar stöðvar sem vilja bendla sig við CrossFit nafnið þurfa að vera viðurkennt hlutdeildarfélag CrossFit og greiða fyrir það á ári hverju. Þá þarf að greiða um 3000 til 4000 Bandaríkjadali á ári. Til eru stöðvar sem kenna og þjálfá samkvæmt kerfi sem líkist CrossFit æfingakerfinu en heyra ekki undir *CrossFit Inc.* og ber þeim skylda að kalla það eitthvað annað (CrossFit, e.d. - a). Á Íslandi má sem dæmi nefna WorldFit og Grandi 101.

Frá stofnun hefur CrossFit ýmsu við sig bætt. Til að mynda hefur verið haldið gríðarlega vinsælt stórmót, heimsleikarnir í CrossFit (e. *CrossFit Games*) á hverju ári síðan 2007 og forkeppni fyrir það á heimsvísu sem er opin öllum.

### 3.2 Heimsleikarnir í CrossFit

Hápunktur ársins hjá CrossFit-samfélaginu er að krýna hraustasta fólk heims. Í ágúst á hverju ári eru heimsleikarnir í CrossFit haldnir í Bandaríkjunum þar sem besta CrossFit fólk í heimi keppist um að vera hraustasta kona og hraustasti karl heims (e. *Fittest on earth*). Mótið var í fyrsta skipti haldið árið 2007 þar sem 70 manns börðust um titlana tvo en verðlaunin fyrir fyrsta sæti var þá 500 Bandaríkjadali (CrossFit Games, e.d-a; BoxRox

2019). Á síðustu heimsleikum, 2020, tóku nokkur hundruð þúsund einstaklingar þátt í opinni forkeppninni (e. *Open*) og verðlaunin fyrir fyrsta sæti á voru 300.000 Bandaríkjadalir sem 550 sinnum meira en fyrsta árið (BoxRox, 2020).

### 3.2.1 Opna forkeppnin

Til þess að tryggja sér farmiða á heimsleikana í CrossFit er hægt að taka þátt í hinum ýmsu keppnum. Þessum keppnum hefur verið stillt upp með mismunandi hætti frá ári til árs en ein keppni sem hefur haldið sér frá 2011 er opna forkeppnin sem nefnd var hér að ofan (CrossFit Games, e.d.-b). Með opinni forkeppni (e. *Open*) eiga allir þátttakendur möguleika á að komast á heimsleikana. Forkeppnin er stærsti íþróttaviðburður í heimi með opinni þátttöku (CrossFit Games, e.d.-a). Keppnin er ekkí síst hugsuð til að láta iðkendur skora á sig og sjá hvar þeir standa á heimsskala og þjappa CrossFit samfélaginu saman. *CrossFit Inc.* hefur haldið opnu forkeppnina síðan 2011 en það fer þannig fram að einstaklingar fá æfingar og hafa nokkra daga til að taka æfinguna og skila inn sínum besta árangri á heimasíðu heimsleikana. Þegar allir þátttakendur hafa skilað inn sínum árangri er hægt að sjá í hvaða sæti einstaklingur er, bæði í öllum heiminum, innan sinnar stöðvar eða vinnahóps (CrossFit Games, e.d.-a).

Það hefur verið mismunandi í gegnum árin hvernig litið er á árangur þátttakenda hvað varðar farmiða á heimsleikana. Sem dæmi má nefna að árið 2019 fengu efsta kona og efsti karl frá öllum löndum í heiminum farmiða á leikana. Í ár, 2021, voru það efstu 10% sem fengu að halda áfram í næsta skref, sem var enn meira krefjandi en opna forkeppnin.

*CrossFit Inc.* hefur einnig notast við svæðismót (e. *Regionals*) og alþjóðleg mót þar sem sigur tryggir keppanda farmiða á heimsleikana, slíkt mót var haldið á Íslandi 2019 (Reykjavik CrossFit Championship, e.d.). Frá upphafi hafa því verið prófaðar ýmsar leiðir hvað varðar fyrirkomulag mótsins.

### 3.2.2 Framgangur heimsleikana og breyttar áherslur

Markmið heimsleikana er að kanna hver sé hraustasta kona og hraustasti karl í heimi. Til þess að komast að því er besta Crossfit íþróttafólki í heimi komið saman í nokkra daga og þau látin takast á við ýmsar áskoranir sem reyna á alla helstu þætti CrossFit íþróttarinnar. Mótið hefur undanfarin ár verið haldið í borginni Madison í Wisconsin ríki í Bandaríkjunum í byrjun ágúst mánaðar. Fjöldi fólks kemur og fylgist með framgangi

keppenda en einnig er móttinu streymt beint í gegnum fjölmiðla *CrossFit Inc.*. (Óskar Ófeigur Jónsson, 2019).

Eins og áður hefur komið fram er CrossFit tiltölulega ný íþrótt og hafa heimsleikarnir breyst mikið frá upphafi og taka enn breytingum frá ári til árs. Þá hafa þau breytt forkeppninni talsvert, fjöldanum sem kemst inn á heimsleikana og fyrirkomulagi heimsleikana. Mögulega er enn leitað að hinu fullkomna fyrirkomulag sem bæði fær raunhæfa útkomu og mikla eftirtekt.

### 3.3 Íþrótt sem vörumerki: Vöxtur og áhættur

Sumarið 2020 fór Black Lives Matter bylting af stað í Bandaríkjunum og um heim allan (Buchanan, Bui og Patel 2020). Margir tjáðu sig um málið í mótmælum, blöðum og samfélagsmiðlum. Þar á meðal var áður nefndur stofnandi og þáverandi eigandi *CrossFit Inc.*, Greg Glassman. Hann birti óviðeigandi færslu á samfélagsmiðlinum Twitter sem bar rasískan undirtón og vakti þetta mikla athygli (Gorman og Taylor, 2020). Ekki síður hafði þetta mikil áhrif á *CrossFit Inc.* vörumerkið með þeim afleiðingum að margar stöðvarildu ekki láta bendla sig við CrossFit vörumerkið lengur og margar bestu CrossFit stjórnur heims tilkynntu að þær væru hættar í CrossFit (Sindri Sverrisson, 2020). Margir iðkendur, þjálfarar og fólk innan CrossFit samfélagsins upplifði mikla ringulreið og enginn vissi hver framtíð íþróttarinnar yrði eða hvort hún yrði yfirhöfuð einhver. Stuttu eftir atvikið steig Greg Glassman til hliðar og breytingar voru gerðar hjá *CrossFit Inc.*, CrossFit samfélagið tók gleði sína á ný og CrossFit var aftur komið í fastar skorður. Þetta sýnir þó hvað íþrótt sem vörumerki getur verið viðkvæm og minnti þá sem hafa tileinkað lífi sínu CrossFit að einn daginn gæti öllu verið kippt undan þeim.

CrossFit mun vera fyrsta íþróttin sem kemst á laggirnar (e. *constituted*) í gegnum stafrænan vettvang, heimasíðu sína Crossfit.com (Heywood, 2015). Þá má velta fyrir sér hvert stafrænt samfélag vörumerkisins er og vettvangur þeirra til að miðla upplýsingum með stafrænum hætti í gegnum sína eigin miðla. *CrossFit Inc.* hefur mótað æfingar, forkeppnir og mót að þörfum neytenda (iðkenda og áhorfenda) og vinna enn að því að finna hið fullkomna fyrirkomulag sem uppfyllir þær þarfir en á sama tíma skapar tekjur fyrir fyrirtækið. Stafrænt gildi vörumerkisins helst í hendur við upphaf og þróun íþróttarinnar.

Ég velti fyrir mér hvort þetta hafi verið markmið þeirra frá upphafi eða hvort þetta hafi óvænt þróast svona. Tengingin sem íþróttin hefur við samfélagið er einstök með mismunandi hætti. Fyrst má nefna fyrirkomulag CrossFit fyrir hinn almenna iðkanda. CrossFit-iðkendum er gefið tækifæri til að sníða æfingar út frá eigin getu og því geta allir æft saman. Einnig fara æfingar í CrossFit stöðvum fram í hóp þó um einstaklingsíþrótt sé að ræða. Rannsóknir sýna að fólk finnur sig tilheyra meira í íþrótt eins og CrossFit en heldur en þegar það mætir í hina hefðbundnu líkamsrækt (Whiteman-Sandman, Hawkins og Clayton, 2016). Hópiþrótt sem þessi býður upp á að byggja upp fjölbreytileg félagsleg tengsl milli aðila sem og dýpkar vinatengsl (Whiteman-Sandman, Hawkins og Clayton, 2016). CrossFit samfélagið er talið verið lykilatriði hjá *CrossFit Inc.* (CrossFit, e.d. - c). Frá upphafi hefur CrossFit gefið þau skilaboð að allir geti verið með í samfélaginu.

Í öðru lagi hefur CrossFit haldið uppi virkri heimasíðu og deilt greinum og fréttum í gegnum upplýsingavef sinn, CrossFit Journal. Einnig hafa þau náð stórum fylgjendahópi á samfélagsmiðlum á borð við Instagram, Facebook og Twitter og nýta þessa miðla mjög mikið til þess að miðla fréttum frá CrossFit samfélaginu um allan heim. Hvernig þau nýta sína stafræna miðla og koma upplýsingum, fréttum og fræðslu frá sér þvert á miðla gefur merkinu sterkari mynd (McCarthy, 2019).

Í þriðja lagi býður íþróttin upp á það tækifæri fyrir alla iðkendur að reyna komast á heimsleikana og hinn almenni iðkandi þar litinn sömu augum og afreksfólk í CrossFit. Þau eru því mjög tengd iðkendum sínum.

CrossFit er ein vinsælasta íþrótt 21. aldarinnar (Dawson, 2015). Fáar aðrar íþróttir hafa stækkað jafn hratt og CrossFit og því er áhugavert velta fyrir sér hvernig Greg Glassman og Lauren Jenai tókst að fóta sig svona vel á markaðnum (Dawson, 2015). Vörumerkið er í dag talið vera virði fjögurra milljarða Bandaríkjadala (CrossFit sold after George Floyd backlash, 2020) og það verður fróðlegt að sjá hvert stefnan er sett og einnig hvort fleiri íþróttir komist á laggirnar með þessum hætti í framtíðinni.

### **3.4 Enginn er gallalaus**

Hér fyrir ofan hefur saga CrossFit verið kynnt og þeim árangri sem CrossFit hefur náð verið lofsamað. CrossFit hefur þó þurft að sæta gagnrýni allt frá stofnun. Það sem hefur helst verið gagnrýnt er meiðslahættan sem fylgir því að æfa samkvæmt CrossFit æfingakerfinu (Weienthal, B.M., Beck, C.A., Maloney, M.D., DeHaven, K.E. og Giordano, B.D., 2014).

Einnig hafa ákvarðanir innan fyrirtækisins um fyrirkomulag heimsleikana verið gagnrýndar (Kleyn, 2019). Annað sem hefur verið gagnrýnt hérlendis er hvernig CrossFit er skilgreint, þ.e.a.s. hvort það teljist til íþróttar eða ekki, þar sem CrossFit er ekki innan vébanda Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands (ÍSí) (Hödd Vilhjálmsdóttir, 2011; Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands, e.d.). Áður en lengra er haldið verður þessum atriðum gert skil.

#### **3.4.1 Auknar líkur á meiðslum**

Fyrri rannsóknir á CrossFit snúa flestar að meiðslahættu í greininni. Æfingarnar einkennast af mikilli ákefð og stuttri hvíld sem getur oft leitt til meiðsla eða ofþjálfunar (O'Hara, Serres, Traver, Wright, Vojta, Eveland, 2012). Rannsókn frá árinu 2014 sýndi fram á að meiðsli í CrossFit væru oftast af völdum þunga lyfta og fimleikahreyfinga og oftast voru meiðsli í mjóbaki eða öxlum. Þar kom í ljós að fylgni var á milli þess hversu vel þjálfari leiðbeindi og fylgdist með og meiðsla iðkenda (Weienthal, Beck, Maloney, DeHaven og Giordano, 2014).

Íslenskt afreksfólk í CrossFit hefur einnig þurft að ganga í gegnum þungbær meiðsli og líkamskvilla sem rekja má til iðkunar. Til að mynda fór Annie Mist í hjartaþræðingu árið 2018 eftir að hafa dregið sig úr keppni á heimsleikunum sama ár þar sem hún fann fyrir hjartsláttartruflunum á miðju mótinu (Annie Mist fór í hjartaþræðingu, 2018). Sara Sigmundsdóttir lenti nýlega í því að slíta krossband á æfingu þegar hún var að taka þunga lyftu (Eva Björk Benediktsdóttir, 2021). Eins og Annie hefur Sara einnig þurft að draga sig úr keppni á heimsleikunum 2018 eftir að hafa brákað rifbein (Óðinn Svan Óðinsson, 2018). Einnig hefur Katrín Tanja Davíðsdóttir, tvöfaldur heimsmeistari í CrossFit, glímt við erfið bakmeiðsli (Edda Sif Pálsdóttir, 2019). Fréttir af þessum meiðslum ýta eflaust undir þessa gagnrýni á meiðslahættu í CrossFit.

#### **3.4.2 Fyrirtæki sem vill hagnast?**

Árið 2019 ákvað *CrossFit Inc.* að breyta fyrirkomulagi forkeppninnar og heimsleikana. Það ár langaði Greg Glassman að auka fjölbreytileika og fá einstaklinga frá fleiri löndum til að taka þátt. Breytingarnar voru í stuttu máli þær að nú bauðst einni konu og einum karli frá hverju landi að taka þátt. Árið 2018 höfðu keppendur verið frá 32 löndum en breytingin gerði það að verkum að fólk frá 114 löndum um allan heim tók þátt á heimsleikunum (CrossFit Games, 2019). Þetta gerði það að verkum að einstaklingar frá löndum þar sem

ekki var mikil hefð fyrir CrossFit gafst tækifæri á að tryggja sér sæti á heimsleikunum. Þessir einstaklingar höfðu þá ekki mikla samkeppni og voru því margir getulega séð ekki á sama stað og einstaklingar sem komu frá löndum þar sem rík CrossFit hefð var og mikil samkeppni (WodPrep, e.d.).

Stuttu fyrir heimsleikana var önnur nýjung kynnt til leiks. Þetta árið átti að fækka hópi keppenda eftir því sem leið á mótið. Fyrsti niðurskurður átti að gerast eftir fyrstu æfinguna á fyrsta degi og átti þá að fækka keppendum um rúmlega helming (CrossFit Games, 2019). Olli þetta mikilli ringulreið hjá mörgum, enda fólk óvant niðurskurði á heimsleikunum (Tommy Marquez, 2019). Mikið ósætti var meðal ýmissa keppenda og gagnrýnisraddir margar (Anarchos Training Methods, 2019, 2019; Isbell, 2019). Margir keppendur sáu ekki fram á að komast í gegnum fyrsta niðurskurð en þar sem þetta var tilkynnt svo stuttu fyrir mót reyndist það sumum erfitt hætta við þar sem margir höfðu greitt háar upphæðir í ferðakostnað eða voru jafnvel komnir á keppnisstað (Kleyn, 2019) Einnig höfðu vinir og vandamenn margir hverjir ferðast mörg þúsund kílómetra til að fylgjast með framlagi síns lands keppa með helstu Crossfit stjörnum heims. Æfingin var mjög krefjandi og áttu margir erfitt með að klára hana. Niðurskurðurinn hélt áfram yfir mótið og urðu ósætti við þetta fyrirkomulag meiri hjá þeim einstaklingum sem voru vanir gamla fyrirkomulaginu (Anarchos Training Methods, 2019).

Þá má sérstaklega nefna umræðuna sem varð í kringum niðurskurðinn úr 20 keppendur í 10, en til að úrskurða hvaða 10 keppendur myndu komast áfram var keppt í spretthlaupi. Þetta þótti mörgum afskaplega furðulegt og ekki venjulegt í CrossFit æfingum (Anarchos Training Methods, 2019;).

Mat höfundar er að þetta frelsi sem *CrossFit Inc.* hefur til að breyta fyrirkomulagi dregur úr trúverðugleika íþróttagreinarinnar þar sem reglum er breytt með stuttum fyrirvara og, að því er virðist, er háð duttlungum eigandans hverju sinni. Bæði hefur þetta áhrif á keppendur sem og þá sem eru með starfsemi í kringum CrossFit eins og þjálfarar og fjölmiðlafólk.

### **3.4.3 Hvað telst til íþróttar?**

Það vakti mikla athygli árið 2011 þegar í ljós kom að Annie Mist Þórisdóttir kæmi ekki til greina sem íþróttamaður ársins (Hödd Vilhjálmssdóttir, 2011). Þetta ár bar hún sigur úr bítum á heimsleikunum í CrossFit og gerði þjóðina stolta. Þar sem CrossFit er ekki



viðurkennd íþróttagrein innan Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands átti hún ekki uppá pallborðið hjá dómnefnd verðlaunanna (Hödd Vilhjálmsdóttir, 2011; Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands, e.d.). Þar sem CrossFit er vörumerki getur greinin ekki verið á Ólympíuleikunum (Whetham, 2019). Því var haldið fram að Greg Glassman stæði í vegi fyrir því að CrossFit yrði viðurkennd íþrótt þar sem það fæli í sér breytingar á stjórnskipan og eftirlit yrði meira. Reynt hefur verið að móta svipaða grein og CrossFit sem er hagnýtt þrek (e. *functional fitness*) sem hægt væri að keppa í á Ólympíuleikum en sumir eru tregir á að samþykkja slíka íþrótt innan sambandsins vegna áðurnefndrar meiðslahættu (Whetham, 2019). Þar sem breytingar voru gerðar á stjórnun *CrossFit Inc.* á síðasta ári verður áhugavert að sjá hvernig framtíðarhorfur CrossFit greinarinnar verða.

## 4 Er CrossFit íþróttin sem Íslendinga vantaði?

Hér verða dregnar saman ástæður fyrir því að CrossFit hentaði íslensku samfélagi á þeim tíma sem það barst til landsins. Fyrst verður íþróttasaga Íslands skoðuð frá upphafi þangað til CrossFit nemur land, svo verður vikið að upphafi CrossFit á Íslandi og að lokum þessu fléttað saman við það sem áður hefur komið fram.

### 4.1 Íþróttir á Íslandi

Íþróttir gegna stóru hlutverki í menningu nútímasamfélags (Guttman, 2004). Á Íslandi er mikil hefð fyrir íþróttum og á síðustu árum hefur íþróttaiðkun færst í aukana. Árið 2019 voru til að mynda 108.705 iðkendur skráðir í Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands en til samanburðar voru 69.153 skráðir iðkendur árið 2004 (Andri Stefánsson, 2006; Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, 2019). Ekki nóg með það að hér ríki mikil hefð fyrir íþróttastarfi heldur þá má segja að íþróttir séu eitt af sameiningartáknum þjóðarinnar.

Þegar íslenskt afreksíþróttafólk hefur komist á stórmót myndast mikil stemning hjá Íslendingum og margir fylgjast með gengi íþróttafólksins. Dæmi um það er þegar íslenska karlalandsliðið í fótbolta komst á Evrópumótið 2016 og vakti mikla athygli fyrir frammistöðu sína en ekki síður fyrir liðsandann (Tómas Þór Þórðarson, 2016). Ég kemst ekki hjá því að nefna hið heimsfræga víkingaklapp sem íslenska liðið vakti mikla athygli fyrir á mótinu (Iceland? Motherwell? Lens? Where did the thunderclap originate?, 2016). Á meðan mótinu stóð sat þjóðin annað hvort heima og fylgdist með eða gekk svo langt að fljúga til Frakklands til að horfa á íslenska liðið spila með berum augum (8% þjóðarinnar á EM, 2016). Þessi gífurlega stemning sem skapaðist er dæmi um hvernig þessi rótgróna íþróttamenning lýsir sér en hún á sér langa sögu.

Á 21. öldinni hefur uppgangur íslenskra íþróttavarið mikill (Viðar Halldórsson, 2017). Saga íþróttavara á Íslandi er löng og hefur þrekdirfska runnið í æðum Íslendinga allt frá víkingaöld (Björn Bjarnason, 1908). Íslendingar eru sagðir koma af víkingum og það hefur sett svip á þróun íþróttanna. Einnig hefur það sett svip á stemninguna í íþróttum Íslendinga. Fyrir tíma víkingaklappsins var þó sagan önnur og hér verður rýnt í sögu íþróttavara á Íslandi, athugað hvernig íþróttir sem menningarlegt fyrirbæri í sögu landsins hafa breyst og hvers konar íþróttir festu sig í sessi héraendis. Fyrst verður víkingaöld skoðuð, síðan verður rýnt í íþróttir á söguöld og að lokum íþróttir frá 19. öld og þróun þeirra að því sem við þekkjum í dag.

#### 4.1.1 Íþróttir á víkingaöld

Íslendingar eru oft kenndir við víkinga enda af víkingum komnir. Á árunum 800 - 1000 var svokölluð víkingaöld og hlaut kynslóðin sem þá var uppi mikið lof fyrir þrekdirfsku sína (Björn Bjarnason, 1908). Ásatrú var ríkjandi á þeim tíma en samkvæmt henni mun sá sem ekki svarar hermannskallinu ekki fara til guðanna eftir dauðan heldur fara til Heljar (Björn Bjarnason, 1908).

Markmið margra á þessum tíma var að ala upp hrausta og þrekdarfa kynslóð, sem líktist markmiðum Spartverja á þeim tíma. Munurinn var þó að forfeður Íslendinga beittu ekki lögum og reglum sem skyldaði fólk til þátttöku heldur vildu laða til sín ungt fólk með því að hafa fyrirmyndir, frjálsslyndar leiðbeiningar og alvarleg hvataorð (Björn Bjarnason, 1908). Íþróttalíf fornkynslóða var mjög virkt og mikið lagt upp úr líkamsrækt. Í bók Björns Bjarnarsonar, *Íþróttir fornanna* segir höfundur það vera ein af meginorsökum þess að íþróttamenning hafi þroskast með samfélagslegum breytingum í landinu (1908). Því má gera ráð fyrir að ungmennin hafi fundið fyrir meiri sjálfstæðistilfinningu sem forfeður hlúðu að og studdu við. Þeir reyndu eftir fremsta megni að beina þeim að heilbrigðum lífsstíl. Ungmennunum fannst þau þurfa læra að hreyfa sig, geta gert fimleika og aflraunir og tekist á við erfitt þrek. Mikill vilji var fyrir hendi að bæta sig og þroskast í líkamsæfingum og þreki. Má því gera ráð fyrir að það hafi verið bein afleiðing þess að menntaiðkanir á þessum tíma voru að mestu fólgnar í líkamsrækt og íþróttum sem ungmennum fannst mikil skemmtun frekar en að sitja á skólabekk og lesa (Björn Bjarnason, 1908).

#### 4.1.2 Íþróttir á söguöld

Ísland hefur lengi haft ríka íþróttamenningu. Á söguöld, 930-1030 einkenndist menningin af íþróttum og leikjum (Aðalheiður Guðmundsdóttir, 2013; Viðar Halldórsson og Þórólfur Þórlindsson, 2019). Þessar íþróttir og leikir voru þó ekki einungis hugsaðar til skemmtunar heldur stuðluðu þær að bætingum á hæfni sem þótti mikilvæg fyrir lífsbaráttuna (Jón Jónsson, 1906; Björn Bjarnason, 1908; Steinar J. Lúðvíksson 2012). Öll höfum við heyrt að íþróttir stuðli að bættri heilsu en á þessum tíma gat þetta úrskurðað líf eða dauða. Gott úthald var lykilatriði þegar kom að því að vinna á landi og sjó, sérstaklega í slæmu veðri og mikilvægt að geta ráðið við slíkar aðstæður líkamlega. Einnig stuðluðu íþróttirnar á

Þessum tíma að hæfni í spjótkesti, skyldingum og glímu sem gat komið sér einstaklega vel í veiðar og stríði (Jón Jónsson, 1906; Björn Bjarnason, 1908).

Eitt af því sem einkenndi íþróttir á Íslandi á söguöld var sú nálgun að allir væru jafnir. Ekki var litið á stétt, stöðu eða vald eins og í mörgum öðrum löndum þegar komið var á leikvanginn, allir voru litnir jöfnum augum sama hverra manna þeir voru (Björn Bjarnason, 1908).

#### **4.1.3 1800 til dagins í dag**

Þær íþróttir sem við þekkjum í dag komu seint til landsins enda Ísland eyja í norður Atlantshafi, mörg þúsund kílómetrum frá meginlandi. Upp úr 1800 fór þéttbýli að myndast á Íslandi. Á þessum tíma var Íslendingum kynntar boltaíþróttir, glíma og sund en það sem stóð helst í vegi fyrir því að þær næðu að fóta sig á Íslandi var hve lélegar aðstæður voru. Eftir því sem árin liðu náðu einhverjar þessara íþróttar landfestu, þá helst sund og glíma. Í framhaldinu spruttu upp íþróttafélög fyrst sinnar tegundar. Undir lok 19. aldar kynnti skoski prentarinn, James Buchanan Ferguson Íslendingum fyrir fimleikum og fótbolta sem í dag eru stór hluti af íþróttameningu Íslands (Íþróttabandalag Reykjavíkur, e.d.). Á fyrsta áratugi tuttugustu aldar fengu Íslendingar að kynnast enn fleiri íþróttum. Norðmenn innleiddu meðal annars skíðaiðkun. Á svipuðum tíma var knattspyrnufélögum komið á laggirnar og fyrsta skautamótið var haldið á Tjörninni. Þróunin á íþróttum var hröð og árið 1912 var Íþróttar- og Ólympíusamband Íslands (ÍSí) stofnað. Í dag er sambandið æðsti aðili frjálsrar íþróttastarfsemi og er landssamband héraðssambanda, íþróttabandalaga og sérsambanda (Íþróttar- og Ólympíusamband Íslands, (2019). Íslendingar voru á þeim tíma líka að reyna sýna íslensku glímuna og bundu miklar vonir um að hún myndi fara sigurför um heiminn. Segja má að mikil gróska hafi verið í íslensku íþróttalífi á þessum tíma. Það hægðist þó verulega á þessari grósku í fyrri heimsstyrjöldinni en knattspyrna hélt sínu striki enda lang vinsælasta íþróttin. Á þriðja áratugnum fór Íslendingum að berast boð um að keppa í hinum ýmsu íþróttum erlendis þar sem þeim gafst færi á að láta ljós sitt skína (Íþróttabandalag Reykjavíkur, e.d.).

Upp úr 1930 var Íslendingum kynnt fyrir enn fleiri íþróttum frá erlendum aðilum. Þar má nefna golf, badminton, jiu-jitsu, handbolta og fleira. Einnig fóru íþróttir að ryðja sér til rúms á námskrám í skólum, til dæmis sundkennsla enda mikil hefð fyrir sjómennsku á Íslandi. Fyrsta stórafrek Íslendinga á alþjóðavettvangi var árið 1946 þegar Gunnar Huseby

varð Evrópumeistari í kúluvarpi. Ári seinna eignuðust Íslendingar sinn fyrsta atvinnumann í fótbolta, Albert Guðmundsson. Ljóst er að Íslendingar voru farnir að láta eitthvað á sér bera erlendis (Íþróttabandalag Reykjavíkur, e.d.). Ýmis átök til að bæta lýðheilsu litu dagsins ljós og til að mynda fengu Íslendingar að vera með í Norrænni sundkeppni 1951, þar sem markmiðið var að efla einstaklinga til að hreyfa sig og synda 200 metra. Þrekdirfska Íslendinga skein í gegn og Íslendingar voru harðir á því að sigra. Námskeið voru haldin til að þjálfa fólk í sundi og vinnuveitendur hvattir til að gefa starfsfólki leyfi til að fara að synda. Einnig var haldin keppni milli Reykjavíkur, Hafnarfjarðar og Akureyrar til þess að auka enn meiri áhuga (Stefán Pálsson, 2018).

Það var ekki fyrr en 1970 þar sem farið var að vinna að því að auka fjölbreytileika innan íþróttahreyfingarinnar. Áður höfðu allra augu verið á afreksíþróttum karla en nú átti að efla konur í íþróttum sem og íþróttir fatlaðra. Einnig var reynt að gera almenna heilsurækt að hversdagslegum hlut sem áður þótti frávik en til dæmis þótti það skrýtið að fara út að hlaupa á almannafæri, sem í dag er talið hið besta mál. Á svipuðum tíma fara lyftingar að vera meira áberandi og árið 1973 fá kraftlyftingarmenn að nýta gömlu aðstöðuna fyrir þvottahús Reykjavíkur sem þurfti að hætta rekstri vegna skemmda. Húsnæðið fékk nafnið Jakaból. Skúli Óskarsson, fyrrum heimsmethafi í kraftlyftingum, barðist fyrir því að fá nýtt húsnæði og var Jakaból síðar opnað í Frostaskjólí (Skúli Óskarsson, 1984; Kristinn Haukur Guðnason, 2015). Lyftingar áttu eftir að spila stóran sess í íslensku íþróttalífi og átti Ísland sterkasta mann heims fjórum sinnum, Jón Pál Sigmarsson. Hann var einn ástsælasti íþróttamaður Íslands frá upphafi (Kristinn Haukur Guðnason, 2015).

Eftir aldamótin 2000 hefst þensla í íslensku íþróttalífi. Ýmislegt fyrir íþróttaiðkun eins og sparkvelli, innanhúshallir, sundhallir og fleira fór að rísa (Íþróttabandalag Reykjavíkur, e.d.). Það verður að segjast eftir þessa samantekt að Íslendingar séu frekar áhrifagjarnir og hafa í gegnum tíðina tekið á móti nýjum íþróttum opnum örmum. Gróskan í íþróttalífi Íslendinga heldur áfram og ýmsar íþróttadellur koma og fara. Það sem stendur þó alltaf eftir er þessi ríki liðsandi sem einkennir íþróttamenningu Íslendinga.

#### **4.2 CrossFit nemur land**

Fyrsta CrossFit stöðin á Íslandi opnaði í nóvember 2008 í Sporthúsinu í Kópavogi (Sporthúsið, e.d.; Sporthúsið, 2018). Um svipað leyti voru stofnendur CrossFit Reykjavík

að koma sinni stöð á laggirnar en þau byrjuðu með starfseminu í bílskúrnum sínum í Mosfellsbæ (CrossFit Reykjavík, e.d.-b).

Árið 2011 sigrar Annie Mist Þórisdóttir heimsleikana í CrossFit í Kaliforníu og hlýtur titilinn hraustasta kona í heimi, sem er enginn smá titill til að bera aðeins 21 árs gömul (Annie Mist sigraði, 2011). Mbl.is fylgdist með henni á mótinu og gerði því góð skil en það mætti segja að þetta væri fyrsta ítarlega umfjöllunin um CrossFit á Íslandi. Annie hlaut góðar móttökur þegar hún kom heim eftir mótið í höfuðstöðvum BootCamp þar sem hún æfði á þeim tíma. Róbert Traustason, rekstrarstjóri stöðvarinnar sagði þennan sigur hafa mikla þýðingu fyrir íþróttina á Íslandi og að áhuginn myndi smitast enn meira út (Fjölmenni fagnaði Annie Mist eftir frækilegan sigur á heimsmeistaramótinu, 2011). Þetta voru tímamót í sögu íþróttarinnar á Íslandi og Róbert hitti naglann á höfuðið með ummælum sínum. Crossfit stöðvar fóru að opna um allt land og fjöldi fólks farið að sökkva sér í tæknina á bak við hinar ýmsu CrossFit hreyfingar.

Annie Mist var hvergi nærri hætt og ári síðar sigrar hún aftur heimsleikana og kemur inn í hóp eiganda CrossFit Reykjavík sama ár (CrossFit Reykjavík, e.d. – b). Í kjölfarið fara enn fleiri að æfa CrossFit og ný nöfn verða áberandi innan íþróttarinnar. Þar á meðal er Katrín Tanja Davíðsdóttir sem er í dag ein þekktasta CrossFit stjarna heims. Katrín Tanja skrifar í bók sína *Dóttir* að sigur Anniear Mistar árið 2011 hafi komið Íslendingum á kortið. Árangur hennar hafi gert mikið fyrir íslenskar íþróttir og kynnti meðal annars Katrínu fyrir CrossFitt (Katrín Tanja Davíðsdóttir og McKernan, 2019). Síðan Annie Mist bar sigur úr bítum 2011 hefur íslenskum CrossFit stjórnnum fjölgað og magnaður árangur þeirra á heimsleikunum vakið athygli á heimsvísu. Í töflu 1 má sjá þau skipti sem Íslendingum hefur tekist að komast á verðlaunapall á heimsleikunum í CrossFit.

**Tafla 1: Íslendingar á verðlaunapalli á heimsleikunum í CrossFit frá 2010.**

	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Annie Mist Þórisdóttir	2. sæti	1. sæti	1. sæti		2. sæti						
Björgvin Karl Guðmundsson						3. sæti				3. sæti	
Katrín Tanja Davíðsdóttir						1. sæti	1. sæti		3. sæti		2. sæti
Sara Sigmundsdóttir						3. sæti	3. sæti				

Eins og áður hefur komið fram jókst áhuginn á íþróttinni gífurlega hratt og í dag eru tólf skráðar stöðvar (e. *affiliates*) á Íslandi. Stöðvarnar eru á víð og dreif um landið. Stærstur hluti er á höfuðborgarsvæðinu en einnig er að finna skráðar stöðvar á Norðurlandi, Reykjanesi og Vestmannaeyjum (CrossFit, e.d. - b). Margar þessara stöðva hafa sprengt húsnæðið utan af sér, þ.e.a.s. færri komast að en vilja, og þar af leiðandi stækkað við sig, skipt um húsnæði eða opnað aðra stöð (CrossFit Reykjavík, e.d. - b). Þess ber að geta að hægt er að æfa samkvæmt CrossFit æfingakerfinu á talsvert fleiri stöðum á Íslandi en þeir eru ekki formlega undir *CrossFit Inc.* og þurfa því að kalla sig eitthvað annað.

### **4.3 CrossFit og íslenskt samfélag**

Óhætt er að segja að CrossFit hefur hrist upp í íslenskri íþróttamenningu á síðustu árum. Íþróttir hafa lengi átt hug og hjörtu Íslendinga og ekki oft sem þeir verða helteknir af einni íþrótt á svo skömmum tíma. Íslenskt samfélag er svipað öðrum vestrænum samfélögum að einhverju leyti en annars sker landið sig úr á sviði menningar, fólksfjölda og landslags svo eitthvað sé nefnt. Hér er samfélagið fámennt og því má vera að félagslegar aðstæður séu frábrugðnar og siðir og hegðun gjarnan fljótari að smita út frá sér. Ísland hefur verið áberandi innan CrossFit samfélagsins og Íslendingar fastagestir á heimsleikunum í CrossFit síðan 2010. Það er áhugavert að velta því fyrir sér hvernig þessi tiltölulega nýja íþrótt dróg að sér íslensku þjóðina og af hverju Íslendingar voru svona góður kostur fyrir æfingakerfi Greg Glassman, stofnanda CrossFit.

Með tilliti til fræðilegs grunns sem áður var gert grein fyrir, íþróttasögu Íslands og tilkomu CrossFit íþróttarinnar verður hér kannað hvað það er sem gerði Ísland svona móttækilegt fyrir CrossFit íþróttinni.

#### **4.3.1 Kvenleiki, CrossFit og Ísland**

Á Íslandi hefur lengi verið mikil íþróttamenning, en eins og annars staðar er hún byggð af karlmönnum og fyrir karlmenn. Þrátt fyrir að Ísland sé framarlega í flokki þegar kemur að jafnrétti hallar enn á konur innan íþróttahreyfingarinnar (María Rún Bjarnadóttir, Bjarni Már Magnússon, Hafrún Kristjánsdóttir og Margrét Lilja Guðmundsdóttir, 2018). Þeim fastmótuðu hugmyndum um kvenleika og karlmennsku hefur þó verið ögrað í íslensku samfélagi. Samfélagslegar byltingar á borð við MeToo og Free the Nipple eru meðal þeirra atriða sem hafa ögrað og jafnvel hreyft við þessum hugmyndum.

Það er áhugavert að líta á úreltar hugmyndir um kvenleika en þær hugmyndir stangast algjörlega á við CrossFit íþróttina þar sem fólk leggur gjarnan áherslu á að styrkja líkamann sinn. Einnig er hún ekki kvenlæg að því leytinu til að hreyfingarnar eru ekki taldar kvenlegar samkvæmt hefðbundnum hugmyndum um hlutverk kynjanna (Coakley, 2017).

Þar sem að íþróttin byrjar sem frekar kynlaust fyrirbæri er áhugavert að velta fyrir sér hvort hún hafi þróast í átt að kvenleika eða karlmennsku. Einnig velti ég því fyrir mér hver áhrifin af því að meiri hluti íslensks afreksfólks í CrossFit séu konur.

#### **4.3.2 Áhrif fyrirmynda í íþróttum**

Íslendingar eiga sér margar fyrirmyndir í CrossFit heiminum. CrossFit afrekskonan Annie Mist Þórisdóttir er meðal þeirra en árið 2012 prýddi hún lista hins virta fréttamiðils CNN yfir heimsins hraustustu konur sem eru góðar fyrirmyndir þegar kemur að heilbrigðum lífsstíl (The world's fittest women, 2012). Því kemur það ekki á óvart að hún hafi veitt Íslendingum mikinn innblástur enda sækir líkur líkan heim. Dæmi um það er Katrín Tanja Davíðsdóttir.

Í bók Katrínar Tönju sem kom út árið 2019 segir Katrín frá því hvernig hún horfði á Annie Mist með stjórnur í augunum eftir að hún hafði sigrað heimsleikana 2011. Katrín leit mikið upp til Anniear Mistar og var hún strax fyrirmyndin hennar í íþróttinni, eins og eflaust hjá mörgum öðrum. Annie Mist var líka meginástæðan fyrir því að Katrín Tanja fór sjálf að æfa CrossFit. Eftir að Katrín hafði séð Annie ná þessum góða árangri skráði hún sig í stöðina sem Annie æfði í, CrossFit Boot Camp og fann sig strax í íþróttinni en áður hafði hún æft fimleika. Ári seinna var hún að ná svipuðum árangri og þeir sem höfðu áður keppt á heimsleikunum í CrossFit og fór að setja sér markmið. Annie fylgdist náið með og stóð við bakið á henni. Annie bauð Katrínu að æfa með sér í CrossFit Reykjavík. Þrátt fyrir að Katrín væri mögulegur andstæðingur Anniear var hún góður leiðbeinandi. Katrín Tanja tók þátt í forkeppninni, Open, árið 2012 í fyrsta skipti og gekk mjög vel. Hún endaði á að vera í öðru sæti sem vakti mikla athygli enda var hún nýliði. Annie var í sætinu fyrir ofan hana. Þetta þótti Katrínu ótrúlegt og leiðin lá aðeins upp á við eftir þetta (Katrín Tanja Davíðsdóttir og McKernan, 2019). Í dag hafa þær báðar sigrað heimsleikana, eru bestu vinkonur, stýra hlaðvarpsþáttum saman og vinna að nýrri vörulínu saman (Rakel Sveinsdóttir, 2020).



Það eru kannski ekki allir jafn heppnir og Katrín að fá að vinna strax með sínum stærstu fyrirmyndum og það má gera ráð fyrir því að það sé fjarlægur draumur fyrir erlent CrossFit fólk að fá að æfa með Annie Mist. Saga Katrínar er þó gott dæmi um litla samfélagið sem Ísland er. Hægt er að spyrja sig hvort fyrirmyndir séu aðgengilegri hér en annars staðar. Þær eru jafnvel nær því að vera líkari manni heldur en erlendar stórstjórnur sem líta út fyrir að lifa allt öðruvísi lífi en maður sjálfur.

#### **4.3.3 „Stórasta land í heimi“**

Á Íslandi búa aðeins 368.792 manns (Hagstofa Íslands, 2021). Þrátt fyrir smæð er áhugavert að þegar frammistaða Íslendinga á stórmótum er skoðuð í gegnum árin er hún framúrskarandi miðað við hversu lítið landið er (Viðar Halldórsson, 2017). Þegar þjóð hefur færri íbúa hefur það úr minna mengi að velja úr í landslið og þess háttar. Í bók Viðars Halldórsonar, *Sport in Iceland: How small nations Achieve International Success*, rýnir hann í velgengni Íslands á stórmótum og ræðir til að mynda velgengni íslenskra handbolta- og fótboldaliða á undanföllum árum. Viðar segir það algengara að smærri þjóðir eigi sér framúrskarandi íþróttafólk í einstaklingsíþróttum og nái sjaldnar að mynda lið með mörgum sterkum einstaklingum, vegna smæðar (2017). Ísland hefur átt framúrskarandi einstaklinga í íþróttum sem snúa að styrk, eins og kraftlyftingar, aflraunir og að sjálfsögðu CrossFit (Wieting, 2015). Viðar veltir því fram í bók sinni hvort árangur Íslendinga í íþróttum sé menningarleg arfleið (Viðar Halldórsson, 2017). Eins og fjallað var um hér að ofan hafa íþróttir verið viðloðandi frá víkingaöld og hafa fylgt Íslendingum í takt við samfélagslegar breytingar.

#### **4.3.4 Ný íþrótt, autt blað**

Þar sem tiltölulega stutt er síðan CrossFit náði fótfestu á Íslandi er áhugavert að velja fyrir sér hvaða forskot ný íþrótt hefur. Til að mynda eru flestir þeirra sem eru í dag afreksmenn í CrossFit með bakgrunn í öðrum íþróttum sem þeir hættu í og snéru sér alfarið að CrossFit. Í því samhengi finnst mér þó einnig vert að nefna eina af okkar allra vinsælustu afrekskonu í CrossFit, Söru Sigmundsdóttir. Sara var ekki með mikinn bakgrunn í íþróttum þegar hún byrjaði í CrossFit og hafði aldrei fundið sig í neinni íþrótt þangað til hún kynntist CrossFit (Stefán Árni Pálsson, 2017). Þar gafst henni tækifæri til að vera best og hefur vakið gríðarlega mikla athygli í CrossFit heiminum fyrir framúrskarandi hæfni í CrossFit.

Ég velti því fyrir mér hvort að CrossFit hafi gripið bæði fólk sem hefur bakgrunn í íþróttum en varð ekki afreks í þeim og fólk sem fann sig aldrei í neinu en hefur samt áhuga á íþróttum sem slíku.

## 5 Umræður og lokaorð

Það liggur augum uppi að CrossFit íþróttin hefur hitt beint í mark á Íslandi. Ísland var móttækilegt fyrir slíkri íþrótt þegar hún barst til landsins og hefur íþróttin dafnað í íslensku samfélagi. Eftir að hafa skoðað þetta með fræðilegan grunn, sögu íþróttta hérlendis og fyrirkomulag CrossFit að leiðarljósi má sjá að ástæðurnar fyrir velgengni CrossFit á Íslandi eru nokkar.

Ein ástæða er sú að íþróttin er sköpuð á þeim grundvelli að allir séu jafnir og hafi jöfn tækifæri (CrossFit Reykjavík, e.d.-a). Íþróttin var ekki stimpluð sem karla- eða kvennaíþrótt og konur urðu á skjótum tíma áberandi innan íþróttarinnar. Annie Mist Þórisdóttir, tvöfaldur sigurvegari heimsleikana í CrossFit, fyllti þjóðina stolti með framúrskarandi árangri í íþróttinni og smitaði marga af CrossFit dellunni (Annie Mist sigraði, 2011). Ég velti fyrir mér hvort það sama hefði gerst ef karlmaður hefði byrjað í íslenska CrossFit sviðsljósinu, þ.e. hvort hann hefði náð jafn sterkt til beggja kynja og Annie Mist. Ég er ekki frá því að viðkomandi hefði gert þjóðina stolta, rétt eins og Jón Páll gerði á sínum tíma, en ég velti fyrir mér hvort þróunin og útbreiðslan á íþróttinni á Íslandi hefði orðið sú sama. Þá helst hvort hún hefði gripið jafn stóran hóp karla og kvenna með sér eða hvort hún hefði fengið stimpil sem karllæg íþrótt. Í heimi íþróttta hefur konum stöðugt verið stillt upp við hliðina á körlum enda heimur skapaður af karlmönnum fyrir karlmenn (Coakley, 2017). Um svipað leyti og CrossFit er að ryðja sér til rúms á Íslandi er umræðan um kynjajafnrétti og brenglaðar staðalímyndir kvenleikans og kvenlíkamans ríkjandi í íslensku samfélagi. Það hefur eflaust stutt konur í að þora að æfa íþrótt sem passar ekki inn í form íþróttta sem stuðla að kvenlegum líkama.

Önnur náskyld ástæða fyrir uppgangi CrossFit á Íslandi er hvað Íslendingar eiga margar íslenskar fyrirmyndir innan íþróttarinnar. Síðan 2010 hefur að minnsta kosti einn Íslendingur staðið á palli á heimsleikunum í CrossFit, nema árið 2013 og 2017. Fyrirmyndir geta haft mikil áhrif á einstaklinga og geta til að mynda verið ástæðan fyrir því einstaklingur fer ákveðna leið í lífinu (Lockwood og Kunda, 1997), rétt eins og Katrín Tanja eftir að hafa séð Annie Mist (Lockwood og Kunda, 1997)..

Þriðja ástæðan fyrir því að CrossFit sé svona vinsæl hérlendis og mögulega ástæðan fyrir vinsældum erlendis líka er það að oft vantar fólk nýtt áhugamál. Til dæmis þegar það hættir að stunda sína íþrótt eða ef hefur ekki fundið áhugamál við hæfi. Slíkir einstaklingar

gætu fundið sig vel í CrossFit þar sem æft er í hóp þó sé um einstaklingsíþrótt að ræða. Einnig gæti kenning Emilé Durkheim um að tilheyra átt við hér (Pickering, 2009:2011). Það má vera að þegar einhver, sem veit að hann er íþróttamaður innra með sér, er hættur að æfa sína íþrótt og prófar svo CrossFit finni fyrir því að neistinn kvikni aftur. Aðilinn getur aðlagð æfingarnar að sínum þörfum og getu og getur ráðið hversu alvarlega hann tekur þetta, hvort hann vilji keppa til að vinna eða keppa til að hafa gaman eða kannski bara alveg sleppa því að keppa. Íþróttin býður sömuleiðis upp á möguleika fyrir fólk sem aldrei hafði fundið sig í neinni íþrótt til að besta sig eins og Sara Sigmundsdóttir. Hún byrjaði seint í íþróttum en hefur þrátt fyrir það náð ótrúlegum árangri í CrossFit (Stefán Árni Pálsson, 2017).

Ljóst er að CrossFit hafi verið eins og týnda púslið sem smellpassaði inn í íslenskt samfélag. Minnir þetta helst á virknikenningar Durkheim og Spencer sem litu á samfélög með þeim hætti að allt þjóni tilgangi (Appelrouth og Edles, 2009). CrossFit þjónar tilgangi í íslensku samfélagi og kom til móts við dulda eftirspurn. Það sem kom mér helst á óvart voru áhrifin sem Annie Mist hafði á Íslendinga. Einnig finnst mér mjög áhugavert hvað þeim hefðbundnu hugmyndum um kvenleika er ögrað í CrossFit og það væri spennandi að rýna nánar í það og rannsaka áhrif íþróttakvennanna, *dætranna*, á ímynd sem stúlkur hafa á íþróttaiðkun. Einnig verður fróðlegt að fylgjast með þróun íþróttanna í framtíðinni og hvort fleiri íþróttir muni verða til í gegnum stafrænan vettvang.

-

---

Birna María Másdóttir

## Heimildaskrá

- 8% þjóðarinnar á EM. (2016, 10. júní). *Mbl.is*.  
[https://www.mbl.is/frettir/innlent/2016/06/10/8\\_prosent\\_thjodarinnar\\_a\\_em/](https://www.mbl.is/frettir/innlent/2016/06/10/8_prosent_thjodarinnar_a_em/)
- Adams, A. (2011). „Josh wears pink cleats:“ ‘Doing gender on a U.S. college men’s soccer team. *Journal of Homosexuality*, 58(5), 579-596.
- Aðalheiður Guðmundsdóttir. (2013, 15. mars). *Hvað þarf að vera í sögu til þess að hún sé talin til Íslendingasagna?* [myndband]. Vísindavefurinn.  
<http://visindavefur.is/svar.php?id=64075>
- Almquist, E. og Angrist, S. (1971). Role model influences on college women’s career aspirations. *Merrill-Palmer Quarterly*, 17, 263-279.
- Anarchos Training Methods. (2019, 5. ágúst). Reflections on the 2019 CrossFit Games.  
<https://www.anarchotrainingmethods.com/blog/2019/8/5/reflections-on-the-2019-crossfit-games>
- Andri Stefánsson. (2006). *Tölfræði 2004: Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands*.  
[https://isi.is/library/Skrar/Efnisveita/Tolfraedi/To%CC%88lfr%C3%A6%C3%B0irit%202004?=-](https://isi.is/library/Skrar/Efnisveita/Tolfraedi/To%CC%88lfr%C3%A6%C3%B0irit%202004?=)
- Annie Mist fór í hjartaþræðingu. (2018, 29. nóvember). *Mbl.is*.  
[https://www.mbl.is/frettir/innlent/2018/11/29/annie\\_mist\\_for\\_i\\_hjartathraedingu/](https://www.mbl.is/frettir/innlent/2018/11/29/annie_mist_for_i_hjartathraedingu/)
- Annie Mist sigraði. (2011, 31. júlí). *Mbl.is*.  
[https://www.mbl.is/frettir/innlent/2011/07/31/annie\\_mist\\_sigradi/](https://www.mbl.is/frettir/innlent/2011/07/31/annie_mist_sigradi/)
- Appelrouth, S., og Edles, L. D. (2009). *Classical and contemporary sociological theory: Text and readings*. Los Angeles: Pine Forge Press.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Beaver, T. D. (2012). „By the skaters, for the skaters“ The DIY ethos of the roller derby revival. *Journal of Sport and Social Issues*, 36(1), 25-49.
- Björn Bjarnason. (1908). *Íþróttir fornanna á norðurlöndum*. (2. útgáfa). Bókfellsútgáfan.
- BoxRox (2019, 2. maí). *The Rise of the CrossFit Games – a Chronological Account of its History*. <https://www.boxrox.com/the-rise-of-the-crossfit-games-a-chronological-account-of-its-history/>
- BoxRox (2020, 16. september). *How Much Money Will Athletes Win at the 2020 CrossFit Games?*. <https://www.boxrox.com/how-much-money-will-athletes-win-at-the-2020-crossfit-games/>

- Buchanan, L., Bui, Q. Og Patel, J.K. (2020, 3. júlí). Black Lives Matter May Be the Largest Movement in U.S. History. *The New York Times*.  
<https://www.nytimes.com/interactive/2020/07/03/us/george-floyd-protests-crowd-size.html>
- Buche, R. og Stelling, J.G. (1977). *Becoming professional*. Sage.
- Byrne, D. (1971). *The Attraction Paradigm*. Academic Press.
- CDC. (2011). *The benefits of physical activity*. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/data-trends-maps/index.html>
- Cej, M. (2009, 19. október). The Business of CrossFit. *The CrossFit Journal*.  
<http://journal.crossfit.com/2009/10/the-business-of-crossfit.tpl>
- Coakley, J. (2017). *Sports in society: issues and controversies*. McGraw-Hill Education.
- Cole, C. L. (2000). The year that girl ruled. *Journal of Sport and Social Issues*, 24(1), 3-7
- Coleman, J. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology*, 94, 95–120
- Connell, R. (2011). Sociology for the whole world. *International Sociology*, 26(3), 288-291.
- Cooky, C. (2006). Strong enough to be a man, but made a woman: Discourse on spot and femininity in *Sports Illustrated for Women*. Í Fuller, L. K. (ritstj.). *Sport, rhetoric, and gender* (bls. 97-106). New York: Palgrave Macmillan.
- Cooky, C. Og McDonald, M. G. (2005). If you let me play': Young girl's inside-other narratives of sport. *Sociology of sport Journal*, 22(2), 158-177.
- Crocker, J og Major, B.(1989). Social stigma and self-esteem: The self-protective properties of stigma. *Psychological Review*, 96, 608-630.
- CrossFit Games. (2019, 2. ágúst). New Countries, More Rookies, and The Usual Suspects. <https://games.crossfit.com/article/making-history-crossfit-games/games>
- CrossFit Games. (e.d.-a). About the Games. <https://games.crossfit.com/about-the-games>
- CrossFit Games. (e.d.-b). History of the Games. <https://games.crossfit.com/history-of-the-games>
- CrossFit Reykjavík. (e.d.-a) Um CrossFit. <https://crossfitreykjavik.is/um-crossfit/>
- CrossFit Reykjavík. (e.d.-a). Um CrossFit Reykjavík - Saga. <https://crossfitreykjavik.is/um-crossfit-reykjavik/saga-cfrvk/>

- CrossFit sold after George Floyd backlash. (2020, 24. júní). *BBC News*.  
<https://www.bbc.com/news/business-53171442>
- CrossFit. (e.d.-a). *About Affiliation*. <https://www.crossfit.com/affiliate>
- CrossFit. (e.d.-b). Find a box. <https://map.crossfit.com/>
- CrossFit. (e.d.-c). What is CrossFit. <https://www.crossfit.com/what-is-crossfit/>
- Daniels, E. A. (2009). Sex objects, athletes, and sexy athletes: How media representations of women athletes can impact adolescent girls and college women. *Journal of Adolescent Research*, 24(4), 399-422.
- Dawson, M. C. (2015). CrossFit: Fitness cult or reinventive institution?. *International Review for the Sociology of Sports*, 52(3), 361-397.
- Dumas, A. (e.d.). 2019 CrossFit Games: Event 1 Recap – Half the Field Gets Eliminated. <https://boxlifemagazine.com/2019-crossfit-games-event-1-recap-half-the-field-gets-eliminated/>
- Durkheim, E. (1965). *The Elementary Forms of the Religious Life*. Free Press. 1915.
- Edda Sif Pálsdóttir. (2019, 11. desember). Sara í fimmta en Katrín Tanja meidd. *RÚV*.  
<https://www.ruv.is/frett/sara-fimmta-en-katrin-tanja-meidd>
- Eva Björk Benediktsdóttir. (2021, 15. mars). Tímabilið búið hjá Söru: „Upplifði mína verstu martröð“. *RÚV*. <https://www.ruv.is/frett/2021/03/15/timabilid-buid-hja-soru-upplifdi-mina-verstu-martrod>
- Farberman, H.A. (2019). Gregory P. Stone (1921–1981): An interpretive analysis of his work. Í N.K. Denzin (ritstj.) *The Interaction Order*. Studies in Symbolic Interaction 50. Emerald Publishing.
- Fjölmenni fagnaði Annie Mist eftir frækilegan sigur á heimsmeistaramótinu. (2011, 11. ágúst). *Mbl.is*. [mbl.is/greinasafn/grein/1388385/](http://mbl.is/greinasafn/grein/1388385/)
- Giddens, A. og Sutton, P.W. (2017). *Sociology* (8. Útgáfa). Polity Press
- Giulianotti, R. (2005). *Sport: A Critical Sociology*. Polity Press.
- Glassman, G. (2002). Foundations. *The Crossfit Journal*.  
<http://journal.crossfit.com/2002/04/foundations.tpl>
- Glassman, G. (2005). [www.CrossFit.com](http://www.CrossFit.com). *The CrossFit Journal*.  
[http://library.crossfit.com/free/pdf/40\\_05\\_crossfit\\_dot\\_com.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/40_05_crossfit_dot_com.pdf)
- Gorman, A. og Taylor, J. (2020, 10. júní). CrossFit CEO Greg Glassman resigns after offensive George Floyd and coronavirus tweets. *The Guardian*.  
<https://www.theguardian.com/us-news/2020/jun/10/greg-glassman-crossfit-ceo-resigns-george-floyd-protest-coronavirus-tweets-conspiracy-theories>



- Guttman, A. (2004). *From Ritual to Record: The nature of modern sports*. Columbia Press.
- Hagstofa Íslands. (2021, 22. mars). Lykiltölur mannfjöldans 1703-2021. [https://px.hagstofa.is/pxis/pxweb/is/lbuar/lbuar\\_\\_mannfjoldi\\_\\_1\\_yfirlit\\_\\_Yfirlit\\_mannfjolda/MAN00000.px/?rxid=86f8b3ae-3d76-49a2-bddd-67b14f7cf93a](https://px.hagstofa.is/pxis/pxweb/is/lbuar/lbuar__mannfjoldi__1_yfirlit__Yfirlit_mannfjolda/MAN00000.px/?rxid=86f8b3ae-3d76-49a2-bddd-67b14f7cf93a)
- Hart, M. M. (1981). On being female in sport. Í M.M. Hart og S. Birrell (ritstjórar). *Sport in the sociocultural process*, (bls. 291-301). Brown.
- Hartmann, D. (2003). The sancity of Sunday afternoon football: why men love sports. *Context*, 2(4), 13-21.
- Hernandez, A. E. (1995). Do role models influence self-efficacy and aspirations in Maxican American at-risk females? *Hispanic Journal of Behavioral Science*, 17, 257-263.
- Herz, J.C. (2014). *Learning to Breathe Fire: The Rise of Crossfit and the Primal Future of Fitness*. New York: Crown.
- Heywood, L. (2015). The CrossFit Seniorium: Visuality, affect and immersive sport. *Paragraph*, 38, 20-36.
- Hödd Vilhjálmsdóttir. (2011, 5. ágúst). Vilja Annie sem íþróttamann ársins. *Mbl.is*. [https://www.mbl.is/frettir/forsida/2011/08/05/vilja\\_annie\\_sem\\_ithrottamann\\_arsins/](https://www.mbl.is/frettir/forsida/2011/08/05/vilja_annie_sem_ithrottamann_arsins/)
- Iceland? Motherwell? Lens? Where did the thunderclap originate? (2016, 13. júlí). *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/football/2016/jul/13/iceland-motherwell-lens-where-did-the-thunderclap-originate>
- Isbell, J. (2019, 3. ágúst). Athlete Reaction to new CrossFit Games Format [bloggfærsla]. <https://thebarbellspin.com/functional-fitness/athlete-reactions-to-new-crossfit-games-format/>
- Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands. (2019). *Tölfræði íþróttahreyfingarinnar 2019*. [https://isi.is/library/Skrar/Efnisveita/Tolfraedi/Samantekt/Stutt%20samantekt%202020?=-](https://isi.is/library/Skrar/Efnisveita/Tolfraedi/Samantekt/Stutt%20samantekt%202020?=)
- Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands. (e.d.). Viðurkenndar íþóttagreinar. <https://www.isi.is/um-isi/vidurkenndar-ithrottagreinar>
- Íþróttabandalag Hafnarfjarðar. (2017). *Ágrip af sögu ÍBH*. <https://www.ibh.is/node/23>
- Íþróttabandalag Reykjavíkur. (e.d.). Saga íþróttá í Reykjavík. <https://www.ibr.is/saga-ithrotta-i-reykjavik>
- Johnson, A. G. (2006). *Privilege, power and difference* (2. útg.). McGraw-Hill.

- Johnson, A. G. (2013, 13. janúar). Fatal distraction: Manhood, guns, and violence. *Male Voice*. <https://voicemalemagazine.org/fatal-distraction-manhood-guns-and-violence/>
- Jón Jónsson. (1906). Gullöld Íslendinga: menning lífshættir feðra vorra á Söguöldinni. Sigurður Kristjánsson.
- Katrín Tanja Davíðsdóttir og McKernan, R. (2019). *Dóttir: Leið mín til tveggja heimsmeistaratitla í CrossFit*. Vaka-Helgafell.
- Kearnly, M. C. (2011). Tough girls in a rough game. *Feminist Media Studies*, 11(3), 283-301.
- Kennedy, E. og Markula, P. (ristj.). (2010). *Women and exercise: The body, health and consumerism*. London: Routledge.
- Kleyn, B. (2019, 21. júlí). Cutting the Field, at What Cost? <https://morningchalkup.com/2019/07/21/cutting-the-field-at-what-cost/>
- Kristinn Haukur Guðnason. (2015, 24. október). Þegar Íslendingar voru sterkastir í heimi. *Kjarninn*. <https://kjarninn.is/frettir/tegar-islendingar-voru-sterkastir-i-heimi/>
- Kuper, S. (2006). *Soccer against the Enemy: How the World's Most Popular Sport Starts and Fuels Revolutions and Keeps Dictators in Power*. Nations Books
- Kuper, S. (2012, 7. júlí). Gold Rush. *The Financial Times: Life and Arts*.
- Lockwood, P. og Kunda, Z. (1997). Superstars and me: Predicting the impact of role models on the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 91–103. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.1>.
- Loy, J.W., McLachlan, F. Og Booth, D. (2009). Connotations of female movement and meaning: The development of women's participation in the Olympic Games. *Olympika*, 18, 1-12.
- Maccoby, E.E. og Jacklin, C.N. (1974). *The psychology of sex differences*. Stanford University Press.
- MacKay, S. Og Dallaire, C. (2012). Skirtboarders net-a-narratives: Young women creating their own skateboarding (re)presentations. *International Review for the Sociology of Sports*, 48(2), 171-195.
- Maguire, J. (1999). *Global Sport: Identities, Societies, and Civilizations*. Polity Press.
- Maguire, J. S. (2006). Exercising control: Empowerment and the fitness discourse. Í Fuller, L. K. (ristj.). *Sport, rhetoric, and gender* (bls. 119-130). Palgrave Macmillan.
- Maguire, J. S. (2008). *Fit for consumption: Sociology and the business of fitness*. Routledge.

- María Rún Bjarnadóttir, Bjarni Már Magnússon, Hafrún Kristjánsdóttir og Margrét Lilja Guðmundsdóttir. (2018). Kynjafnrétti í íþróttum - á ríkið að tryggja það?. *Stjórnmal og stjórnsýsla*. 14(2), 107-134)
- Martin, S.B., Richardson, M.P., Weiller, K.H. og Jackson, A.W. (2004). Role Models, Percieved Sport Encouragement, and Sport Expectatancies of United States Adolescent Athletes and Their Partens. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 13(1), 18-27.
- McCarthy, B. (2019). Reinvention Through CrossFit: Branded Transformation Documentaries. *Communication & Sport*, 9(1), 150-165.
- McDonald, M. (2015). Imagining neoliberal feminisms? Thinking critically about the U.S. diplomacy campaign. Empowering women and girls through sports. *Sport in Society: Culture, Commerce, Media, Politics*, 18(8), 909-922.
- Menesson, C. (2012). Gender regimes and habitus: An avenue for analyzing gender building in sports context. *Sociology og Sport Journal*, 29(1), 4-21.
- Moffet, M.W. (2019) *The Human Swarm: How Our Societies Arise, Thrive, and Fall*. London: Head of Zeus.
- Nicholson, N. (1984). A theory of work role transitions. *Administrative science quarterly*, 29, 172-191.
- O'Hara, R.B., Serres, J., Traver, K.L., Wright, B., Vojta, C. og Eveland, E. (2012). The Influence of nontraditional training modalities on physical performance: review of the literature. *Aviat Space Environ Med*, 83, 985-990.
- Óðinn Svan Óðinsson. (2018, 5. ágúst). Ragnheiður Sara hættir keppni á heimsleikum í CrossFit: „Erfiðasta sem ég hef þurft að gera í lífinu“. *DV*.  
[https://www.dv.is/frettir/2018/8/5/ragnheidur-sara-haettir-keppni-heimsleikumum-crossfit-erfidasta-sem-eg-hef-thurft-ad-gera-lifinu/?fb\\_comment\\_id=1650237071768856\\_1650723531720210](https://www.dv.is/frettir/2018/8/5/ragnheidur-sara-haettir-keppni-heimsleikumum-crossfit-erfidasta-sem-eg-hef-thurft-ad-gera-lifinu/?fb_comment_id=1650237071768856_1650723531720210)
- Óskar Ófeigur Jónsson (2019, 26. júlí). Heimsleikarnir verða í beinni á Stöð 2 Sport og Vísi. *Vísir.is*. <https://www.visir.is/g/2019190729226>
- Paradis, El. (2012). Boxers, briefs or bras? Bodies gender and change in the boxing gym, *Body and Society*, 18(2), 82-109.
- Pavlidis, A. og Fullagar, S. (2015). The pain and pleasure of roller derby: thinking through affect and subjectification. *Intenational Journal of Culture Studies*, 18(5), 483-499.
- Pickering, W.S.F. (2009). Durkheim's Sociology of Religion: Themes and Theories. Cambridge: James Clarke & Co.
- Pickering, W.S.F. (2011). Durkheim on Religion: A selection of readings with bibliographies and introductory remarks. Cambridge: James Clarke & Co.

- Putnam, R. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster.
- Rakel Sveinsdóttir. (2020, 14. desember). Hugmyndir kemur frá mér og Katrínu Tönju. *Vísir.is*.
- Reykjavik CrossFit Championship. (e.d.). About Reykjavik CrossFit Championship. <https://reykjavikcrossfitchampionship.is/>
- Savickas, M. L., & Hartung, P. J. (2012). *My career story: An autobiographical workbook for life-career success*. Routledge.
- Sindri Sverrisson. (2020, 12. júní). Katrín Tanja er hætt. *Vísir.is*. <https://www.visir.is/g/20201980311d>.
- Singer, E. (1981). Reference groups and social evaluations. Í Rosenberg, M., Turner, R. (ritsj.). *Social psychology*. New York: Basic Books. Bls. 66-93
- Skúli Óskarsson. (1984, 24. mars). „Sárt að horfa uppá að íþróttinni bæði út“. *Þjóðviljinn*. Sótt af <https://timarit.is/page/2892258?iabr=on#page/n20/mode/2up>
- Sporthúsið. (2018, 7. nóvember). *Crossfit Sport heldur uppá 10 ára afmæli sitt...* [stöðuuppfærsla] Facebook. <https://www.facebook.com/Sporthusid/posts/10155503969336862>
- Sporthúsið. (e.d.). Crossfit Sport. <https://kopavogur.sporthusid.is/Crossfit>
- Stefán Árni Pálsson. (2017, 11. janúar). Sara Sigmunds taldi sig þurfa að grennast til að eiga möguleika á kærasta. *Vísir.is*. <https://www.visir.is/g/20171950734d>
- Stefán Pálsson. (2018, 17. Júní). Beygja, kreppa, sundur, saman... . *Vísir.is*. <https://www.visir.is/g/2018786365d>
- Steinar J. Lúðvíksson. (2012). Það sem áður var... íþróttabókin: saga og samfélag í 100 ár. ÍSÍ.
- Sölvi Tryggvason. (2013). *Jón Páll - ævisaga sterkasta manns í heimi*. Tindur
- Tagg, B. (2012). Transgender netballers: Ethical issues and lived realities. *Sociology of Sport Journal*, 29(2), 151-167.
- The world's fittest women. (2012, 7. nóvember). *CNN health*. <https://edition.cnn.com/2012/11/07/health/worlds-fittest-women/index.html>
- Tommy Marquez. (2019, 11. júlí). CrossFit Games Reveals Individual Cut Schedule, Announces Team Cuts. <https://morningchalkup.com/2019/07/11/crossfit-games-reveals-individual-cut-schedule-announces-team-cuts/>
- Tómas Þór Þórðarson. (2016, 25. júní). Sky Sports: Er Ísland Leicester EM 2016?. *Vísir.is*. <https://www.visir.is/g/2016160629157>

- Triathlon.is. (2011, 3. ágúst). Fjölhreysti og íþróttamennska.  
<https://icelandtriathlon.wordpress.com/2011/08/03/fjohlhreysti-og-i%C3%BErottamennska/>
- Viðar Halldórsson og Þórólfur Þórlindsson. (2019). The roots of Icelandic physical culture and sport in the Saga Age. Í MTin, F. Telseth, J.O. Tangen og R. Giulianotti (ritstj.), *The Nordic Model and Physical Culture* (bls. 101-116). Routledge.
- Viðar Halldórsson. (2017). *Sport in Iceland: How Small Nations Achieve International Success*. Routledge.
- Weber, J. Og Barker-Ruchti, N. (2012). Bending, flirting, floating, flying: A critical analysis of female figures in 1970s gymnastics photographs. *Sociology of Sport Journal*, 29(1), 22-41.
- Weienthal, B.M., Beck, C.A., Maloney, M.D., DeHaven, K.E. og Giordano, B.D. (2014). Injury Rate and Patterns Among CrossFit Athletes. *The Orthopaedic Journals of Sports Medicine*, 2(4), 1-7.
- Whetham, B. (2019, 2. ágúst). Could functional fitness trends like CrossFit and F45 become an Olympic sport?. *ABC News*. <https://www.abc.net.au/news/2019-08-03/could-functional-fitness-become-part-of-the-olympics/11306920>
- Whiteman-Sandman, J., Hawkins, J. Og Clayton, D. (2016). The role of social capital and community belongingness for exercise adherence: An exploratory study of the CrossFit gym model. *Journal of Health Psychology*, 23(12), 1545-1556.
- Wieting, S.G. (2015). *The sociology of hypocrisy: an analysis of sport and religion*. Routledge.
- WodPrep. (e.d.). The CrossFit Open 2019: Out with the Old, In With The New. <https://wodprep.com/blog/crossfit-open-2019-changes/>
- World Health Organization. (2013). *World health statistics, 2013*. World Health Organization.
- Þorbjörn Broddason. (2011, 25. ágúst). Hvað geturðu sagt mér um Émile Durkheim?. *Vísindavefurinn*. <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=60498>