

*Martino Pietropoli, Unsplash*

Kreativitetsfremmende hjemmetræning under Covid-19

LUDVIG J. T. RASMUSSEN

COVID-19 pandemien har medført en række udviklingsmæssige potentialer og udfordringer for idrætsudøvere på alle niveauer, herunder skærpede krav til udøvernes kreativitet. Baseret på kreativitetsteori og et review af kreativitetslitteraturen i sport, præsenterer artiklen tre anbefalinger til, hvordan børne- og ungeansvarlige kan inspirere udøverne til hjemmetræning. Disse idéer kan fastholde udøvernes engagement og udvikle kreative kompetencer, der er vigtige for at håndtere udfordringer forårsaget af forandringshændelser såsom COVID-19. Det anbefales således at 1) prioritere legen, 2) bruge selvpålagte begrænsninger og 3) træne kreative kompetencer. Der beskrives endvidere tre former for kreativitetstræning og gives eksempler på konkrete opgavebegrænsninger, der kan anvendes under hjemmetræning.



LUDVIG J. T. RASMUSSEN

Ph.d. ved forskningsgruppen Sports & Social Issues

Aalborg Universitet

ljtr@hst.aau.dk

1. INDLEDNING

Under første Corona-lockdown i foråret 2020 var der flere eksempler fremme i medierne på, hvordan danske topidrætsudøvere tog alternative midler i brug for at holde sig i form. Et af de bemærkelsesværdige initiativer blev taget af den OL-aspirerende triatlet Michelle Vesterby, der installerede en jacuzzi i baghaven, hvor hun svømmede med en elastik bundet om livet (Andersen, 2020). Nedlukningerne har ikke kun medført udfordringer for eliteudøvere, men påvirket idrætsdeltagere på alle niveauer, og i skrivende stund ligger landets fodboldbaner, håndboldhaller og svømmebassiner øde hen i skyggen af restriktionerne, der endvidere gør det uensigtsmæssigt at sende ungerne ud for at dyste med og mod vennerne i aktiviteter såsom 'Brazil', 'balde', eller 'alle-mod-alle'. Hovedparten af landets idrætsudøvere er overladt til at træne i stuen, baghaven, parken, naturen eller andre steder med tilstrækkelig afstand.

Formålet med denne artikel er at inspirere til hjemmetræning, der kan udvikle idrætsudøveres kreative kompetencer, der kan hjælpe dem med at håndtere nu- og fremtidige udfordringer forårsaget af hændelser såsom COVID-19 pandemien. Kreative kompetencer er "generative kapaciteter" (f.eks. opfindsomhed), der støtter udøverens kreative proces i uvante situationer, hvor der er behov for at tænke og handle på nye måder (Rasmussen et al., 2019, s. 495). Artiklen giver således tre forskningsbaserede anbefalinger til, hvordan børne- og ungdomsansvarlige kan understøtte hjemmetræningen, herunder eksempler på kreativitetsfremmende øvelser, der er relevante i forskellige idrætsdiscipliner.

Betegnelsen 'børne- og ungdomsansvarlige' omfatter trænere og forældre. Et studie af COVID-19 pandemiens implikationer for idrætsdeltagelsen og idrætsoplevelsen øjensynliggør netop, at der ikke kun er behov for kreative omstillinger blandt udøverne, men også for deres trænere og forældre (Kelly et al., 2020). Studiet fremhæver eksempelvis at krisen har skabt unikke udfordringer for trænere, hvis roller og ansvarsområder har ændret sig dramatisk. Det fremhæver endvidere, at nedlukningerne i højere grad har bragt udøvernes familier på banen. Foræl-

drene står ikke bare på sidelinjen, men deltager aktivt i hjemmetræningen, som legekammerater, dirigenter og/eller dommere. Forældrene spiller derfor en mere aktiv rolle i børnenes nuværende og fremtidige sportsoplevelse, herunder fremtidige idrætsdeltagelse.

Hjemmetræning under COVID-19

Mange gør sig overvejelser om, hvordan kvaliteten af idrætsudøveres hjemmetræning kan øges, så motivationen holdes oppe, og hvordan befolkningen i det hele taget kan inspireres til at holde sig fysisk aktiv (Dwyer et al., 2020). Idrætsorganisationer anbefaler eksempelvis, at klubberne tager videotræning i brug for at aktivere medlemmerne og bevare relationerne (DGI, 2021). Sidstnævnte følger en international tendens, hvor mange sportsorganisationer og atleter bruger sociale medier til at inspirere til fysisk aktivitet under COVID-19 (Dwyer et al., 2020; Hayes, 2020). Dansk Idrætsforbund har eksempelvis samlet en liste over kreative tiltag fra forbund og klubber i den ufrivillige pause (DIF, 2020). Denne liste omfatter initiativer såsom CoROnACup fra Dansk Forening for Rosport, Dagens konkurrence fra Dansk Karate Forbund, og øget fokus på mentaltræning hos Badminton Danmark.

På trods af disse tiltag viser tal fra Idrættens Analyseinstitut, at 2020 bremsede en ellers historisk udvikling i befolkningens idrætsdeltagelse (Rask & Eske, 2020). Mange nye er blevet aktive under Corona krisen, men mange flere er gået i stå. Mens de frafaldne primært mangler de vanlige rammer om deres idræt (f.eks. faciliteter, udstyr og træningsmakker), udnytter de nye aktive sandsynligvis en mere fleksibel hverdag (Kirkegaard, Eske & Rask, 2020a). Under første nedlukning var knap hver tredje idrætsaktive gået i stå, og 20 % af dem, der var aktive før nedlukningen, var stadig inaktive efter genåbningen (Kirkegaard, Eske & Rask, 2020b). I løbet af 2020 mistede DGI og DIF tilsammen 89.613 medlemmer, og frafaldet skete i særdeleshed blandt de yngste deltagere (DIF, 2021).

Disse tal afspejler internationale tendenser, hvor pandemien begrænser det omfang personer, herunder både atleter og den generelle population, der kan bevæge sig, dyrke motion og socialisere med andre igennem idræt (Mann et al., 2020). Dette ensidige billede udfordres dog af en modsatrettet tendens til, at mange mennesker, måske mere end nogensinde, er mere opmærksomme på vigtigheden af fysisk aktivitet, og at hjemmearbejdsdagen har givet bedre plads til dette (Evans et al., 2020; McKenna & Potts, 2020). Set i lyset af de fysiske, sociale og psykologiske sundhedspotentialer ved idrætsdeltagelsen (se f.eks. Andersen et al., 2019), er der dog behov for initiativer til nye former for hjemmetræning, der kan reducere frafaldet i forbindelse med nu og fremtidige nedlukninger og fastholde nye idrætsdeltagere. Dette er særligt vigtigt for de yngste, da fundamentet for et fysisk aktivt liv lægges i barndommen.

Kelly et al. (2020) understøtter netop, at det er vigtigt at udforske pandemiens indflydelse på børn og unges engagementet i legende, selvorganiseret idræt med fokus på glæden ved aktiviteten (dvs. ikke orienteret mod at forbedre specifikke færdigheder). Dette skal ses i lyset af, at restriktionerne kan formindske kvaliteten af sociale relationer, herunder peer interaktioner, hvilket normalt er en af de vigtigste drivkræfter bag idrætsdeltagelsen. Der er således behov for at udforske, hvordan der kan fostres gunstige sociale forbindelser, positive interaktioner og sjove aktiviteter under isolerede forhold.

I det følgende belyses COVID-19 pandemiens påvirkning af idrætsdeltagelsen via nylige studier, der har diskuteret potentielle konsekvenser for idrætsudøvere. Denne gennemgang udgør grundlaget for et argument om, at restriktionerne, herunder forsamlingsforbuddet og nedlukningen af foreningslivet, skærper kravene til idrætsudøvernes kreativitet, hvorfor der er behov for initiativer til kreativitetsfremmende hjemmetræning.

COVID-19 som ekstraordinær forandringshændelse

COVID-19 pandemien præsenterer ekstraordinære, verdensomspændende udfordringer for folkesundheden. Nedlukningen medfører eksempelvis en øget ulighed i idrætsverdenen, der forstærkes i forbindelse med et internationalt postnummerlotteri om genåbning (Mann et al., 2020). Forskere påpeger endvidere, hvordan virussen medfører unikke udviklingsmæssige potentialer og udfordringer for udøverne (Kelly et al., 2020; Samuel et al., 2020; Stambulova et al., 2020a) og diskuterer sportens fremtidige rolle i samfundet, hvor den samlede impact af pandemien endnu er uvis (Evans et al., 2020). Vil idrætsorganisationers struktur ændre sig? Vil ulighederne, der er synliggjort af krisen, blive adresseret? Hvordan påvirkes fremtidens idrætsdeltagelse? Hvordan vil idrætsudøveres liv ændre sig? Hvordan vil idrætsoplevelsen ændre sig? Hvilke nye overvejelser vil informere praksis i fremtiden? Spørgsmål som disse diskuteres af Evans et al. (2020), der afslutningsvist påpeger, at virussen er en chance for en ny begyndelse, en mulighed for at gentænke sportens natur, rolle og organisering.

Lad os se nærmere på nogle af de studier, der fremhæver nedlukningens udviklingsmæssige potentialer og udfordringer for idrætsudøvere. Disse kan synliggøre, at krisen øger kravene til udøvernes kreativitet. Ud fra Wylleman og Lavalles (2004) *holistic developmental perspective* beskriver Stambulova et al. (2020a) COVID-19 pandemien som en uventet og usikker barriere, der eksempelvis kan ændre idrætsdeltageres udvikling på atletiske (f.eks. aflyste konkurrencer), psykologiske (f.eks. identitetsproblemer), psykosociale (f.eks. isolation) og akademiske/erhvervsmæssige (f.eks. uddannelses- og arbejdsforhold) områder. Pandemien beskrives dog også som et mulighedsgivende coping (meta-)scenarie:

“C-19 has a double nature as does any developmental barrier; it is hard, unpleasant and challenging, but if sport participants cope successfully they will become increasingly resourceful and ready to meet new challenges in their sport and non-sport life.” (s. 3)

Nærværende artikel argumenterer for, at kreative kompetencer kan hjælpe udøverne med at overkomme de uvante udfordringer og dermed forbedre deres udviklingsmuligheder. Dette indikeres af Stambulova et al. (2020a), der kortlægger en række potentielle transitions- og coping-scenarier for Olympiske atleter. Her forstås en coping-strategi som atletens måde at håndtere og overleve den svære situation. Herunder følger en lettere omskrivning af disse scenarier, hvormed de også gøres relevante for udøvere på lavere færdighedsniveauer:

1. *Afvisning og tilbagetræning*; udøveren afviser at tilpasse sig og ophører sin idrætsdeltagelse.
2. *Accept og nedskalering*; udøveren accepterer omstændighederne og omprioriterer tiden.
3. *Fight og kreativitet*; udøveren giver ikke op, og opfinder løsninger til at håndtere kravene.

Ifølge Stambulova et al. (2020a) kan scenarie tre, altså tilpasningen af træningsplaner, adaptationen af normale trænings- og konkurrenceforhold, og udviklingen af kreative løsninger til at håndtere social isolation samt andre COVID-19 relaterede udfordringer, potentielt øge Olympiske atleters potentiale til at opnå en position som rollemodel for idrætsudøvere og fans. Stambulova et al. (2020b) angiver endvidere, at udviklingen af kreative løsninger kan forbedre ressourcer, der fremmer udøvernes *karriereexcellence*, hvilket forstås som en “ability to sustain a healthy, successful and long-lasting career in sport and life” (s. 14). Det skal understreges, at kreative kompetencer ikke er en coping-strategi i sig selv, men at udvikling af kreative kompetencer kan øge chancen for, at scenarie tre lykkedes.

På linje med ovenstående anskuer Samuel et al. (2020) ‘Corona oplevelsen’ som en uforudsigelig og ukontrollerbar *forandringshændelse* med vidtrækkende konsekvenser for atleters karriere- og livsforløb på en række udfordringer på organisatoriske, psykosociale, psykologiske, erhvervsmæssige og kulturelle områder. Disse omfatter eksempelvis problemer med atleternes identitet og motivation. Hertil kan atleten udvise en række positive, negative eller neutrale emotionelle reaktioner, samt anvende forskellige coping-strategier. Resultater af denne proces afhænger af, hvorvidt udøverne formår at implementere forandringer på træningsprogrammer, diæter, søvnmønstre, mv. (Samuel et al., 2020).

De to ovenstående studier indikerer således, at kreative kompetencer kan give

idrætsudøveren bedre forudsætninger for at håndtere udfordringerne. Studierne fremhæver coping færdigheder som vigtige ressourcer til at vende COVID-19 til noget positivt, og her ser kreativitet ud til at spille en afgørende rolle. Stambulova et al. (2020a) angiver det således:

“Some sport participants have appeared resourceful enough to cope or were/are able to quickly develop resources (e.g., creatively reorganised their lifestyles and training), but some have experienced crisis (with a lack of resources and ineffective coping strategies) and need(ed) professional support.” (Stambulova et al., 2020a, s. 3)

Kreativitet kan således anskues som en vigtig coping-ressource. Dette understøttes af perspektiver, hvor kreativitet forstås som en katalysator for håndteringen af hverdagens små og store problemer og derfor kan gøre os mindre stressede, mere lykkelige, og hjælpe os med at finde mening i livet og opfylde vores livsmål (Carson & Runco, 1999; Forgeard & Kaufman, 2016; Hansen & Byrge, 2013; Kaufman, 2018). Som Tanggaard (2014) angiver, er kreativitet en nødvendig ingrediens i læreprocesser, der kræver, at vi håndterer opgaver, situationer og praksisser på nye måder. Forskning har da også vist, at en række kreative kompetencer er vigtige for idrætsudøveres coping færdigheder. Richard et al. (2018b) viste eksempelvis, at de motoriske kreative kompetencer fleksibilitet (at variere sine bevægelser) og originalitet (at finde på nye bevægelser) fremmer de psykologiske og adfærdsmæssige adaptationsprocesser, der sker, når udøverne ikke lykkedes med at løse en motorisk opgave tilfredsstillende. De udøvere, der havde scoret højest originalitet på en kreativitetstest, udviste eksempelvis mere persistent adfærd. Et andet studie fandt en positiv relation mellem den kreative kompetence *nonkonformitet* (at afvige fra gængse mønstre og normer) og *opgaveorienteret coping*. Denne coping-strategi handler om at transformere svære situationer ved at planlægge og udføre konkrete handlinger for at løse problemerne (Bernacka et al., 2016).

Hvorfor kreativitetsfremmende hjemmetræning?

COVID-19 krisen kan og bør vendes til noget positivt. Nutidens og fremtidens generationer af udøvere, trænere og forældre formes af denne forandringshændelse, der både kan hjælpe forskere, praktikere og idrætsdeltagere med at rette deres opmærksomhed imod nye og interessante aspekter af idrætsdeltagelsen og -oplevelsen. I nærværende artikel gælder dette udøvernes hjemmetræning, og særligt hvordan den kan understøtte udøvernes kreativitet.

Baseret på ovenstående gennemgang af COVID-19 som en forandringshændelse, kan der argumenteres for, at pandemien har medført skærpede krav til – og flere muligheder for – at være kreativ som idrætsudøver. Fra et pragmatisk per-

spektiv opstår kreativitet nemmere i situationer, hvor vore vaner er utilstrækkelige, eller når vore vanlige praksisformer ikke længere er gunstige (Rasmussen et al., 2019; Tanggaard, 2014; se også Tanggaard (2020) for en diskussion af hvorvidt kriser såsom COVID-19 reelt gør os mere kreative som samfund). Ovenstående gennemgang viste netop, at virussen medfører, at idrætsudøvere ikke kan gøre som de plejer at gøre, og derfor er de nødt til at finde på noget anderledes for at opretholde deres fysiske aktivitetsniveau. Kreativiteten sker dog langt fra automatisk.

I denne sammenhæng kan kreativitet forstås som en legende og nysgerrig udforskning af nye og uvante handlemuligheder i socialt og materielt situerede aktiviteter (Rasmussen, 2019). Denne kreative proces kan hjælpe den pågældende udøver med at opdage, opfinde og udnytte nye handlemuligheder, der overskrider dem, udøveren plejer at benytte i situationen (uddybes i teoriafsnittet). Dette afhænger dog både af kvaliteten af det sociale miljø (f.eks. normer) og udøvernes kreative kompetencer (f.eks. opfindsomhed). Udvikling af disse kan forbedre udøverens *kreative handlekapa*citet; deres potentiale til at handle på nye og uvante idéer for at påvirke omgivelserne (Rasmussen et al., 2019; Shilling, 2005). Dette kan hjælpe dem med at håndtere nye og uvante situationer og opgaver, opfinde nye måder at interagere med miljøet, og anvende deres kvaliteter til nye formål (Dewey, 1916; Rasmussen et al., 2019).

Kreativitet som udforskning af nye og uvante handlemuligheder er desuden vigtig for idrætsudøveres deltagelse, udvikling og præstation (Rasmussen et al., 2021). Flere forskere argumenterer eksempelvis for, at kreative aktiviteter med-



Martin Spiske, Unsplash

fører varierede, unikke og berigede oplevelser, der kan bidrage til at fastholde udøverens glæde ved idrætsaktiviteten (Campos, 2014; Muller, 2014; Rasmussen et al., 2019). Kreative aktiviteter kan understøtte udøvernes indefrakommende motivation igennem oplevelsen af *autonomi*, fordi udøverne selv skal finde på idéerne, oplevelsen af *kompetence*, fordi de løser nye opgaver eller opfinder nye løsninger, og oplevelsen af *tilhørsforhold*, fordi det kreative samspil mellem deltagerne foregår på en særligt åben, anerkendende og nærværende måde (Rasmussen & Østergaard, 2016).

Pragmatisk formål

På baggrund af ovenstående er formålet med denne artikel som nævnt at inspirere trænere, forældre og idrætsudøvere til kreativitetsfremmende hjemmetræning, så idrætsudøvere kan udvikle nogle kreative kompetencer, der kan hjælpe dem med at håndtere nu- og fremtidige udfordringer forårsaget af forandringshændelser såsom COVID-19. Artiklen præsenterer således tre forskningsbaserede anbefalinger til, hvordan børne- og ungdomsansvarlige kan udforme kreativitetsfremmende hjemmetræning. Anbefalingerne kan desuden reducere risikoen for, at træningen bliver triviell og ensartet, samt opretholde udøvernes engagement. Dermed øges chancen for, at de returnerer til foreningslivet, når pandemien er overstået. De tre anbefalinger rækker desuden ud over pandemien og kan inspirere praksis i eftertiden.

Anbefalingerne er blandt andet udformet på baggrund af et narrativt review af forskningslitteraturen om kreativitet i *kompetitiv interaktionsidræt*, hvilket dækker over discipliner fra boldspil, ketsjersport og kampsport, men eksempelvis ikke dans og atletik. Anbefalingerne er desuden informeret af den *situerede model for kreative handlinger i sport* (Rasmussen, 2019; Rasmussen et al., 2019). Før disse aspekter uddybes i følgende teori- og metodeafsnit, er det vigtigt at komme ind på artiklens videnskabsteoretiske standpunkt.

Artiklen har sit videnskabsteoretiske afsæt i *pragmatismen*. Dette betyder, at indholdet er orienteret imod at frigøre praksis for hæmmende traditioner, rutiner og antagelser, samt tilvejebringe nye perspektiver, der kan guide fremtidige handlinger (Dewey, 1916). Fra dette perspektiv forstås virkeligheden som *plastisk* og *kontingent*. Vores subjektive verdensbillede, herunder vores karakter, dispositioner og handlemuligheder, er ikke stabile, men formes i en kompleks og dynamisk *transaktion* med vores fysiske og sociale omgivelser (Biesta & Burbles, 2003). Det betyder, at vi kontinuerligt påvirker miljøet samtidig med, at miljøet påvirker os i en gensidigt konstituerende proces. Vores virkelighed konstrueres i øjeblikket, ud fra tidligere erfaringer og fremtidige ønsker, under konstant påvirkning af sociale, kulturelle og historiske aspekter. Hermed bliver det videnskabens opgave at skabe nye redskaber, der kan tilvejebringe nye og mere differentierede handledispositioner.

Valget af pragmatismen var desuden oplagt, da flere pragmatiske tænkere har beskæftiget sig med kreativitetsbegrebet (se gennemgang i Rasmussen & Glåveanu, 2020). Her anskues kreativitet som en kvalitet ved vores handlinger, der udfolder sig som en åben og nysgerrig undersøgelse af situationer, der påkræver, at vi eksperimenterer med nye måder at handle på. Denne proces afgøres af transaktionen mellem vores generative kapaciteter (f.eks. kreative kompetencer) og den konkrete situation, vi befinder os i (f.eks. konventioner, opgave og tilgængelige materialer). Fra et pragmatisk perspektiv hjælper kreative handlinger os med at påvirke det omgivende miljø i usikre (engelsk: "indeterminate") situationer (f.eks. uvante opgaver, hvor vi ikke kender nogen løsninger). Vores perception af verden og alle vores handlinger er forankret i vaner, men når vores handlerutiner forstyrres af ændringer i omgivelserne, kan det medføre tvivlssituationer og dermed kreativitet:

"Our perception must come to terms with new or different aspects of reality; action must be applied to different points of the world, or must restructure itself. This reconstruction is a creative achievement on the part of the actor. [...] something new enters the world: a new mode of acting, which can gradually take root." (Joas, 1996, 129).

Det pragmatiske perspektiv understreger endvidere, at kreativitet er noget vi *gør*, altså en kvalitet ved vores handlinger, og en proces der forandrer noget eller nogen. Det er ikke noget, vi *besidder* (f.eks. personlighedstræk), men en række personlige kvaliteter (såsom kreative kompetencer) kan understøtte den kreative proces. Disse antagelser om kreativitet er forudsætningen for valg af teori.

2. TEORI

For at komme nærmere ind på hvordan hjemmetræningen kan udvikle udøvernes kreative kompetencer er det nødvendigt at redegøre for hvilke personlige og miljømæssige faktorer, der kan have indflydelse på den kreative proces. Hertil anvendes den situerede model for kreative handlinger i sport (SKS; Rasmussen et al., 2019; Rasmussen, 2019), hvor kreativitet forstås som en udforskning af nye og uvante handlemuligheder i socialt og materielt situerede aktiviteter (f.eks. en opgave eller øvelse til hjemmetræning). Fra dette perspektiv handler kreativitetsfremmende hjemmetræning overordnet set om at overskride de øvelser og løsninger den enkelte udøver normalt bruger tid på til hjemmetræningen.

Ifølge Rasmussen et al. (2019) handler den kreative proces om at opdage, opfinde, udnytte og afprøve nye og uvante *affordances* under socialt og materielt situerede aktiviteter. Begrebet "affordances" kommer af 'to afford', hvilket betyder 'at give' eller 'at yde'. Trettvik (2001) har foreslået begrebet *tjenligheder* (s. 491)

som en fordanskning, fordi affordance-begrebet netop refererer til, hvad objekter tjener til, er egnet til og giver mulighed for. Eksempelvis tjener en ketsjer til at slå til noget med, mens en fodbold tjener til at blive sparket til. At kunne se et objekts tjenligheder er at se, hvad man kan bruge det til i selve situationen, hvad man kan gøre med det i øjeblikket. Derfor kan affordances/tjenligheder desuden oversættes til *handlemuligheder*. I enhver situation har vi adgang til forskellige iagttagerafhængige handlemuligheder, der ifølge Trettvik (2001) afgøres af perceptionen af *aktivitetsrelationer*. For idrætsudøvere afgør interaktionen mellem udøver og objekt i en given kontekst, hvilke handlemulighederne der konstrueres over tid i en kulturel og historisk kontekst (Rasmussen et al., 2019). Ifølge SKS afhænger den information udøvere kan opsamle og handle ud fra, og dermed deres kreative potentiale (chancen for at handle på nye og uvante tjenligheder), af interaktionen imellem miljøets *normativitet* og *materialitet* samt udøverens *intentionalitet* og *kapabilitet*:

- Normativitet dækker over de kulturelle og sociale *handlerammer* i et givent træningsmiljø, herunder den sociale atmosfære, sociale forventninger, værdier, normer og traditioner.
- Materialitet refererer til de fysiske og konceptuelle *handleressourcer*, der er tilgængelige i træningsmiljøet, herunder redskaber, spilprincipper, roller og regler (f.eks. i øvelser).
- Intentionalitet handler om udøverens motiv med deres handlinger (f.eks. at eksperimentere med noget nyt; at have det sjovt med vennerne; at undgå fejl), altså deres *handleorientering*.
- Kapabilitet refererer til udøverens *handlekapacitet*, altså deres potentiale til at handle på nye og uvante handlemuligheder for at påvirke omgivelserne. Den er udgjort af fysiologiske, kognitive, motoriske og emotionelle aspekter, der påvirker, hvilke handlemuligheder den pågældende udøver er i stand til at opsamle og udnytte i den givne situation.

Interaktionen mellem disse komponenter afgør, hvilke handlemuligheder den enkelte udøver har til rådighed i ethvert øjeblik, og hvilken handling der vælges (Rasmussen, 2019). I denne sammenhæng handler den kreative proces som nævnt om at opdage, opfinde, udnytte og afprøve nye og uvante handlemuligheder. Hermed defineres fire kreative handleformer:

- 1) *Uudnyttede handlemuligheder* kan *udnyttes* ved at overskride miljøets vanlige normativitet. Udøveren undgår dem normalt på grund af hæmmende strukturer, konventioner, mv.
- 2) *Uopfundne handlemuligheder* kan *opfindes* ved at kombinere materielle

aspekter på nye måder. Chancen for dette kan øges ved at design af særlige materielle forhold.

- 3) *Uopdagede handlemuligheder* kan *opdages* ved at indtage kreativt fremmende intentioner såsom playfulness, nysgerrighed, spontanitet og risikotagning. De kendes af andre, men udøveren ser dem normalt ikke på grund af sin vanlige handleorientering.
- 4) *Uafprøvede handlemuligheder* kan *afprøves* ved at udøverne overskrider deres emotionelle holdning til, deres konceptuelle forståelse for, og deres subjektive oplevelse af, hvad de kan gøre med deres krop i en given situation på eller udenfor banen. De afprøves ikke under normale omstændigheder, fordi udøveren eksempelvis er bange for at lave fejl.

Fra SKS-perspektivet handler kreativitet overordnet set om at overskride udøvernes vaner. Her forstås *vaner* som aktive præferencer for at tænke, opfatte og handle på bestemte måder i bestemte situationer. Disse handle- og perceptionsmønstre udformes kontinuerligt i interaktion med miljøets normativitet og materialitet samt idrætsudøverens intentionalitet og kapabilitet. Vaner kan manifestere sig som særligt tiltrækkende handlemuligheder, der kan være svære at afvige fra. Vaner skal dog ikke udelukkende ses som noget uhensigtsmæssigt. Som Tanggaard (2018) fremhæver, udgør vaner fundamentet for kreativiteten. Vanerne er kilden til de vanebrud, der er målet med den kreative proces, og uden vanerne og erfaringerne vil der ikke være noget at sammensætte på nye måder.

Udøvernes chance for at opdage, opfinde, udnytte og afprøve nye og uvante handlemuligheder kan dog øges ved at hjælpe dem med at møde opgaven/situationen på en ny måde (intentionalitet) eller reducere normative krav til aktiviteten. Bege dele kan gøres via ændringer af materielle aspekter såsom nye opgavebegrænsninger (f.eks. atypiske regler) og redskaber, der giver mere plads til at lege og lave fejl, eller hjælper udøverne til at gøre noget, der normalt ikke værdsættes til træning. Det kan også faciliteres i aktiviteter, hvor der er behov for, og dermed udvikles, kreative kompetencer såsom *idérighed* (at finde på mange idéer til åbne opgaver), *opfindsomhed* (at generere nye og unikke idéer), og *åbenhed for nye oplevelser* (at engagere sig i uvante aktiviteter) (Rasmussen, 2019).

Udvikling af disse kompetencer øger udøvernes kapabilitet, og øger således deres tro på at kunne løse enhver opgave. Som nævnt kan det også øge deres kreative handlekapacitet, som nu kan anskues som udøverens potentiale til at handle på uudnyttede, uopfundne, uopdagede og uafprøvede handlemuligheder for at påvirke omgivelserne. Dette er aktuelt for at udforske det nye og uvante i kendte situationer, og i særdeleshed for at kunne håndtere nye og uvante situationer forårsaget af forandringshændelse såsom COVID-19.

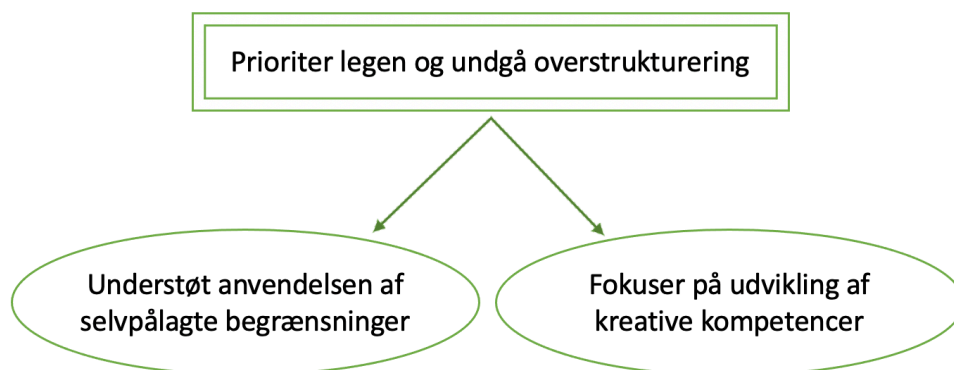
3. METODE

I kombination med det teoretiske afsæt bygger nærværende artikel på et review, der havde til formål at skabe overblik over de forskellige antagelser, agendaer og anvendelsesmuligheder vedrørende kreativitet i kompetitiv interaktionssport (Rasmussen, 2019). Dette var baseret på metoderne *interpretative synthesis* (Williams & Shaw, 2016) og *narrative overview* (Green et al., 2006), hvormed reviewets resultater blev udformet som tekstuelle sammendrag, der tydeliggjorde ligheder og forskelle i de inkluderede studier. Studierne blev fremsøgt i en struktureret litteratursøgning (f.eks. 'creativ*' and 'sport*' or 'athlete') blandt publikationer fra 1989 til 2019, der efterfølgende blev vurderet for kvalitet (f.eks. metodisk, teoretisk, praktisk og litterært) og relevans (f.eks. fraserter studier om idrætsundervisning).

Baseret på 114 inkluderede studier tog analysen udgangspunkt i review-spørgsmålene: Hvordan forstås kreativitet? Hvorfor undersøges kreativitet? Hvordan undersøges kreativitet? Hvilke begreber relateres til kreativitet? Og hvilke beskeder udledes om kreativitet? Analysen resulterede i 13 temaer om kreativitetens rolle i sport (Rasmussen et al., 2021). Jævnfør formålet i nærværende artikel blev disse temaer genbesøgt for at få overblik over studier med relevans for hjemmetræning. I tilknytning til dette blev der foretaget en ny litteratursøgning for 2018 til 2021. Dette ledte til 8 yderligere studier, hvoraf 3 var relevante for denne artikel.

4. RESULTATER OG DISKUSSION

På baggrund af det teoretiske afsæt og de relevante studier om kreativitet i sport udformes tre anbefalinger om hjemmetræning under COVID-19 pandemien som illustreret på figur 1. Resultaterne er hierarkiske i den forstand, at de to sidstnævnte er særlige måder at prioritere legen under hjemmetræning. Anbefalingerne nuanceres i det følgende, under inddragelse af relevante studier fra reviewet, koblinger til teorien, samt øvrige studier om kreativitet og idrætsudøveres deltagelse og udvikling.



Figur 1: Tre anbefalinger om kreativitetsfremmende hjemmetræning under COVID-19 pandemien.

4.1. PRIORITER LEGEN OG UNDGÅ OVERSTRUKTURERING

Den første anbefaling går på at idrætsorganisationer, foreninger, trænere og forældre bør undgå at udforme alt for detaljerede øvelsesopstillinger og -beskrivelser med specifikke krav til, hvad og hvordan udøverne skal træne (f.eks. gentagelser af en bestemt teknik). Forskning har flere gange udpeget repetitive øvelser, specifikke instruktioner, konventionel tænkning, og andre formaliserede og kontrollerende tilgange som store kreativetsdræbere inden for boldspil (Memmert, 2015; Rasmussen et al., 2019). I stedet for træner- eller voksenstyrede aktiviteter anbefales det at give plads til udøverstyrede aktiviteter, hvor børn og unge selv afgør, hvilke løsninger de skal lave. Denne anbefaling understøttes af pædagogiske modeller så som *The Creative Soccer Platform* (Rasmussen & Østergaard, 2016), *Creativity Developmental Framework* (Santos et al., 2016; se afsnit 4.3) og *Movement Literacy* (Strandal, 2015). Frem for at udvikle specifikke tekniske færdigheder handler sidstnævnte tilgang eksempelvis om at gøre deltagerne i stand til at udtrykke og opleve deres egne måder at bevæge sig på. Med disse former for træning kan aktiviteterne i højere grad bære præg af leg.

Legen kan skabe et kreativt rum

Dewey (1913) definerer leg som en mental attitude der muliggør legende handlinger, der er “enjoyable in their own execution” (s. 725). I denne sammenhæng definerer Dewey endvidere *playfulness* som kapaciteten til at føle sig tilfredsstillet af handlinger uden teoretisk og/eller praktisk nytteværdi. Denne åbne og uforbeholdne sindsstemning giver os fuld tilladelse til at lege og eksperimentere frit med et emne uden at være orienteret imod bedrifter eller præstationer, og uden at være hæmmet af kulturelle normer og personlige vaner.

Dewey (1916) anskuer også leg og fantasi som to sider af samme sag: “The imagination makes what it will of chairs, blocks, leaves, chips, if they serve the purpose of carrying activity forward (s. 203). Legen hjælper således udøveren med at træde ind i en fiktiv situation, hvor de kan overgive sig fuldt ud til øjeblikkets inspiration. Ifølge Salen og Zimmerman (2004) kan leg skabe en *magisk cirkel*; et særligt socialt og psykologisk rum, hvor deltagerne har tilladelse til at gøre noget andet, end de normalt gør i den kontekst, hvor aktiviteten finder sted.

Ud fra det teoretiske fundament kan der således argumenteres for at leg involverer særlige intentionelle, normative og materielle forhold, der sætter udøvernes kapacitet i spil på en anderledes måde. Legende aktiviteter giver eksempelvis udøverne mulighed for at være orienteret imod nogle helt andre handlinger end trænerstyret træning, såsom at nørde med de små detaljer, afprøve nye idéer, eller imitere berømte atleter. Legende aktiviteter opløser endvidere de normative krav til aktiviteten fordi de ikke involverer repetitivt arbejde, fordi udøverne ofte selv bestemmer, hvilke opgaver de skal lave, og hvordan de løser dem (dvs. høj auto-

nomi), fordi der er lav grad af bedømmelse, og fordi det ikke har konsekvenser at fejle eller gøre noget ineffektivt (Rasmussen, 2019). Dette giver udøverne særlig mulighed for at opdage, udnytte, afprøve og opfinde handlinger, der normalt ikke udføres til træning.

Studier om legende idrætsaktiviteter

Anbefalingen om at prioritere legen støttes af en række studier, der viser, at deliberate play kan forbedre idrætsudøveres langsigtede deltagelse, præstation og personlige udvikling (se Till & Baker, 2020). *Deliberate play* er en samlebetegnelse for selvorganiserede, uformelle og ustrukturerede idrætsaktiviteter, hvor deltagelsen er orienteret imod leg og glæde, frem for forbedring af specifikke færdigheder (Côté et al., 2007).

Forskning viser at deliberate play er vigtigt for udviklingen af idrætsudøveres *sportsspecifikke kreative evner* (f.eks. Memmert et al., 2010; Hendry et al., 2018). Dansk og international forskning indikerer endvidere, at trænerstyrede, målrettede og strukturerede træningsaktiviteter kan hæmme udviklingen af udøvernes *hverdagskreative kompetencer* i modsætning til selvorganiserede og legende aktiviteter. Sammenlignet med selvorganiseret bevægelsesleg viste Nielsen og Stelter (2011), at regelbaserede og voksenstyrede aktiviteter i idrætsforeninger i lavere grad udfordrede og udviklede 6-11-årige børns *socialle kreativitet*, "evnen til at kunne være opfindsom og skabende i samarbejde med andre" (s. 15). Mens omgivelserne for selvorganiseret bevægelseslege i høj grad udfordrede børnenes evne til at tage initiativ, finde på hvad og hvordan der skal leges, og hjælpe hinanden med



Martin Magnemyr, Unsplash

at modificere reglerne, så alle kunne være med, blev disse forhandlingsprocesser kontrolleret af voksne i de institutionaliserede idrætskontekster. Her var der ikke tilsvarende krav til opfindsomhed, og succesfuld deltagelse afhang i høj grad af børnenes idrætsspecifikke kropslige færdigheder og deres evne til at indgå i autoritetsstrukturer (f.eks. at lytte til, forstå og spille efter reglerne).

I et studie fra USA undersøgte Bowers et al. (2014) sammenhængen mellem universitetsstuderendes kreative kompetencer med deres idrætsdeltagelse i organiserede (voksenstyrede aktiviteter) og ustrukturerede (selvorganiserede aktiviteter) kontekster fra 5--14årsalderen. Resultaterne viser, at antallet af timer i organiserede idrætskontekster er negativt relateret til målinger af deltagernes idégenereringsevner (divergent tænkning, se senere), mens deltagelse i ustruktureret idræt er positivt relateret til disse variabler. De mest kreative deltager i omtrent lige så meget organiseret og selvorganiseret idræt, mens de mindst kreative bruger mindre end en fjerdedel af deres idrætsdeltagelsestid i ustruktureret idræt. Hermed argumenterer Bowers et al. (2014) for, at en lav grad af autonomi og legende eksperimenter, en udbredt frygt for at blive evalueret, samt høje krav til at overholde præskriptioner kan hæmme udviklingen af udøvernes kreative kompetencer.

Flere forskere advarer om, at den nutidige livsstil og samfundsudvikling (f.eks. elektroniske distraktioner) overlader meget lidt tid til selvorganiserede idrætsaktiviteter (f.eks. Weissensteiner et al. 2009), hvorfor der er stort behov for at få legende elementer ind i den organiserede træning. Selvom der er mere tid selvorganiserede aktiviteter under COVID-19 krisen, er det ikke sikkert, den bliver udnyttet til legende idrætsaktiviteter, fordi udøverne ikke har nogen at lege med, eller på andre måder mangler lysten og ressourcerne til at finde på lege, der ikke involverer en iPad eller en spillekonsol. De følgende anbefalinger handler således om at inspirere udøverne til leg og udvikle kompetencer, der kan hjælpe med det.

4.2. UNDERSTØT ANVENDELSEN AF SELVPÅLAGTE BEGRÆNSNINGER

Denne anbefaling går på at trænere (og forældre) kan inspirere udøverne til at designe nye, uvante og interessante øvelsesopstillinger, opgaver og betingelser på egen hånd. Dette gælder i særdeleshed om at støtte udøvernes evnen til at udforme *selvpålagte begrænsninger* (Elster, 2000). Dette er en vigtig forløber til den kreative proces, og handler om at udfordre sig selv med kreative benspænd, i form af atypiske øvelser eller usædvanlige regler og betingelser for løsning af mere eller mindre kendte opgaver. Det skal være udfordringer, hvor udøveren ikke kender alle løsningerne på forhånd, men som potentielt kan medføre noget interessant.

Begrænsninger åbner nye frihedsgrader

Selvpålagte begrænsninger kan eksempelvis tage form af øvelser og/eller betingelser der "tvinger" udøverne til at gøre noget andet end de plejer. Når fodboldspill-

lere hjemmetræner med forskellige dribleaner, kan de eksempelvis give sig selv udfordringer så som 1) må kun bruge mit nondominante ben; 2) må ikke bruge indersiden, og 3) jeg skal røre bolden på en ny måde mellem hver kegle. Det er dog meget forskelligt, hvad den enkelte udøver opfatter som udfordrende, sjove og meningsfulde opgaver. Biskjær et al. (2020) argumenterer således for, at alle har et individuelt “sweet spot” for, hvilke begrænsninger der skal til at være kreativ.

Torrents et al. (2020) betegner begrænsninger som ‘the motor creativity paradox’, fordi begrebet (engelsk: ‘constraints’) typisk opfattes som restriktioner, der skubber deltagerne i en bestemt retning og derfor eliminerer andre handlemuligheder. Der er dog utallige eksempler på, hvordan særlige begrænsninger har stimuleret den kreative variation og udforskning. Et velkendt tilfælde er Twitter, hvor det lave antal tegn der oprindeligt kunne anvendes i tweets ‘poetiserede’ internettet. Så selvom begrænsninger lukker nogle handlemuligheder, kan de åbne frihedsgrader, som udøveren ellers aldrig ville have opdaget og udforsket.

Begrænsninger placeres under ‘materialitet’ i det teoretiske fundament, fordi de kan fungere som handleressourcer, der kan hjælpe udøverne med at udforske handlemuligheder. Ifølge SKS kan begrænsninger føre til kreative handlinger, fordi de ændrer måden udøverne interagerer med deres omgivelser. Udøverne interagerer konstant med omgivelserne i en dynamisk proces, hvor de gør noget ved objekterne i miljøet omkring sig, og disse objekter giver noget tilbage i form af sanseindtryk, der afgør hvilke tjenligheder, de kan handle på i situationen. Enhver begrænsning vil medføre, at andre tjenligheder opsamles og anvendes.

Ovenstående forståelse af begrænsninger støttes af *nonlineær pædagogik* (Chow et al., 2011), der anbefales i flere studier om udvikling af kreativt i sport (f.eks. Santos et al., 2016). Denne tilgang klassificerer begrænsninger i forhold til person, miljø og opgave, der i nogen grad overlapper med SKS komponenterne. *Personlige begrænsninger* dækker over fysiologiske og psykologiske egenskaber (f.eks. motorik, motiver). *Miljøbegrænsninger* er eksterne fysiske (f.eks. underlag, vejr) og sociokulturelle påvirkninger (f.eks. værdier). *Opgavebegrænsninger* dækker over aktivitetens formål, regler (f.eks. roller og formation), dimensionering, udstyr (f.eks. bolde, kegler), mv. Fra dette perspektiv afgøres udøverens “hypotetiske arbejdsrum” (Chow et al., 2011, s. 191), handlemuligheder, af non-lineære interaktioner imellem de fire begrænsningstyper. Ifølge Hristovski et al. (2012) vil kontinuerlig modifikation af opgave- og miljøbegrænsninger øge chancen for *kvantitative re-organisationer* i bevægelsessystemet (dvs. at komponenter i systemet kobles på nye måder), hvilket kan medføre nye *handlingsindsiger*; at udøveren opdager atypiske, men funktionelle handlemuligheder.

I forlængelse af ovenstående er det typiske misforståelser, at kreativiteten har bedst vilkår under frihed, og at mulighedsrummet i enhver øvelse derfor bør være så åbent og bredt som muligt. Det vil eksempelvis være paralyserende for mange at

få til opgave at opfinde et nyt produkt, hvor man selv bestemmer materiale, form, størrelse og funktion. Her bliver selvpålagte begrænsninger vigtige for at kunne facilitere sin egen kreative proces.

Evnen til at pålægge sig selv nye og uvante begrænsninger kan med fordel indarbejdes til organiseret træning, når COVID-19 pandemien er overstået. Her er det relevant at opfordre spillerne til at bruge selvpålagte begrænsninger under trænerstyrede aktiviteter. Udøveren siger eksempelvis til sig selv, at 'jeg må ikke lave bagudrettede afleveringer (hockey) / ikke dribble (håndbold) / kun aflevere til nærmeste (basketball) / ingen førsteberøringer med indersiden' (fodbold). Begrænsningerne skal selvfølgelig give mening i forhold til øvelsens rammer og regler samt udøvernes procesmål og udviklingsområder, så de hjælper med at udforske nye og uvante handlemuligheder. Ifølge Hristovski et al. (2012) kan udøvere, der bliver dygtige til at pålægge sig selv begrænsninger selvstændigt, stimulere udforskningen af handlemuligheder. Det bliver simpelthen i stand til at undertrykke deres vaner, genfortolke opgavernes regler og påvirke spillets gang (f.eks. atypiske bevægelsesmønstre), så der åbnes muligheder for kreative handlinger (f.eks. overraskende interaktioner).

Evnen til at anvende selvpålagte begrænsninger kræver således, at udøverne er opmærksomme på deres personlige vaner. Vaner, normer, forventninger, fordomme og konventioner kan betegnes som *usynlige begrænsninger*, der kan føre til ubevidste valg og tilbøjeligheder som hæmmer den kreative proces. De kan resultere i, at udøveren slet ikke overvejer at 'spille uden for stregerne'. Evnen til at tænke og handle uden for stregerne kan således udvikles, hvis udøverne bliver mere bevidste om, hvad de usynlige begrænsninger består af, og hvordan deres kreative proces påvirkes af forskellige begrænsninger. Denne bevidstgørelsesproces kan være et tema for udviklingssamtaler med afsæt i SKS-modellen, hvor det er målet at hjælpe udøverne med at finde på nye opgavebegrænsninger, der kan udfordre dem til at prøve noget nyt (Rasmussen et al., 2021).

Anvendelse af atypiske materialer

For at inspirere udøverne til at finde på selvpålagte begrænsninger kan trænere endvidere give dem til opgave at anvende atypiske rekvisitter i forbindelse med deres hjemmetræning. Dette kunne eksempelvis være anderledes bolde, mål, eller øvelsesopstillinger med atypiske materialer, f.eks. ting der kan findes i forældrenes redskabsskur, værksted eller kælderrum.

Dette kan understøtte udøvernes kreativitet yderligere, fordi ethvert materiale er udstyret med *iboende begrænsninger* (Elster, 2000), der muliggør opsamling og udforskning af forskellige handlemuligheder. Fodboldspillere ved eksempelvis, hvordan overflader på bolde, fodboldstøvler og baner giver markant forskellige muligheder for at kontrollere fodbolden. Tanggaard et al. (2016) beskriver desuden,

hvordan overgangen fra naturligt til syntetisk læder og introduktionen af harpiks i håndbold har bidraget til forandring og fornyelse af spillet (f.eks. fløjspillernes trickskud). Disse materielle ændringer gav ikke bare spillerne mulighed for at aflevere og afslutte på nye, overraskende måder, men åbnede også for nye offensive interaktionsmuligheder, der tvang defensiven til at opfinde modforanstaltninger.

Da det er iagttagerafhængigt, hvilke tjenligheder der opsamles i en given situation, er antallet af tjenligheder i princippet uendeligt. Ofte kan løsningen af en åben opgave dog være begrænset, fordi vores erfaringer fortæller os, at bestemte objekter har bestemte måder at blive brugt på. Denne mekanisme kaldes *funktionel fikserethed*. For at være kreativ i form af selv-pålagte begrænsninger skal udøvere kunne overskride materialernes vanlige tjenligheder. Lykkedes dette, vil begrænsningerne skabe en ny kontekst, hvormed den ændrede relationen mellem udøver og objekt vil åbne for nye og uvante handlemuligheder. For at stilladsere dette kan udøverne eksempelvis få til opgave at indarbejde et eller flere atypiske rekvisitter i deres hjemmetræning. Disse opgaver kan eksempelvis formuleres igennem åbne spørgsmål såsom “hvordan kan en hulahopring/trillebør bruges til at opfinde en øvelse?” og “Hvilke anderledes redskaber kan bruge til at træne noget spilrelevant?”. Anvendelsen af de atypiske materialer vil medføre, at udøverne både skal udforske nye muligheder i øvelsesdesign og udførelse.

Studier af selv-pålagte begrænsninger

Via det narrative litteraturstudie af den kreativitetsspecifikke idrætslitteratur fandt jeg frem til to boldspilsrelaterede studier, der kunne give et indblik i, hvordan eliteatleter har benyttet sig af selv-pålagte begrænsninger i løbet af deres karriere, og hvorfor det var vigtigt for deres udvikling. Disse kvalitative studier bidrager med komplekse og dybdegående beskrivelser af en række sociokulturelle, relationelle og personlige forhold, der tilsammen kan forme kreative selvtræningspraksisser og derigennem bidrage til udviklingen af ekspertise i sport.

Det ene studie viser, at eksperimenterende og innovative *selv-udfordringer* i cricketspilleres formative år var centrale aktiviteter for udviklingen af deres kreativitet, tilpasningsdygtighed og problemløsningsevner, og derfor “fundamental for deres senere sportslige succes” (Weissensteiner et al. 2009, s. 282). Studiet beskriver også aktiviteterne som *selvorganiseret kreativ leg*. Udøverne spillede eksempelvis med alternative bats og bolde og udfordrede hinanden med skud fra mange usædvanlige slaglokationer og forskellige træfpunkter. Det andet studie peger også på vigtigheden af at bruge selv-pålagte begrænsninger under hjemmetræningen. Studiet beskriver således, hvordan Steve Nash (basketball point guard fra Canada, der blev årets MVP i NBA to gange) udviklede sine kreative atletiske kvaliteter (Martin & Cox, 2016). Baseret på *position exchange theory* beskrives det via en livspositioneringsanalyse, hvordan interpersonelle udvekslinger med fami-

lie, peers og trænere i hans tidligere karreirer spillede en særlig rolle i udviklingen af hans kreative kvaliteter. I denne sammenhæng beskrives det blandt andet, hvordan Steve Nash udviklede en særegen form for *selv-instruktion*, som han brugte utallige timer på rundt om i nabolaget. Denne træning bestod af forskellige selv-pålagte og selvkritiske øvelser, hvor han metodisk nedbrød, vurderede og udfordrede forskellige dele af sit spil og satte nye mål for, hvordan han kunne forfine og udnytte sine styrker og minimere sine svagheder. Hvis disse indsigter overføres til hjemmetræning i Coronatiden, og selvtræning generelt, er det vigtigt, at udøverne ikke bare udfører velkendte og traditionelle øvelser, som er udstykket af træneren. For at hjælpe spillerne med at opfinde nye begrænsninger kan træneren derimod udstikke særlige øvelser, der udfordrer, og dermed udvikler, udøvernes kreative kompetencer.

4.3. FOKUSER PÅ KREATIVE KOMPETENCER

Tredje og sidste anbefaling handler om at udfordre udøverne med opgaver, der udvikler kreative kompetencer frem for aktiviteter, der fokuserer på disciplinspecifikke færdigheder. Dette kan gøre udøverne bedre til at opsøge, skabe og løse nye og uvante opgaver indenfor og udenfor træningsbanen (Rasmussen et al., 2019), eksempelvis nye idéer til hjemmetræning. Et studie viser eksempelvis, at den kreative kompetence *fleksibilitet* (evnen til at få forskellige kategorier af ideer til den samme opgave) hjælper med at håndtere hverdagsproblemer i livet som eliteudøver, såsom udfordringer med distraherende modstandere eller en sent planlagt træningssession i en periode med tidskrævende skolearbejde (Richard et al., 2017).

Disse resultater giver god mening i forhold til nærværende forståelse af den kreative proces som åben og nysgerrig udforskning af nye og uvante handlemuligheder i socialt og materielt situerede aktiviteter (Rasmussen et al., 2019). Når udøveren står i nye og uvante situationer, eller deres vante løsninger ikke virker som forventet, er kreative kompetencer vigtige for at kunne opdage, opfinde, udnytte og afprøve andre handlemuligheder. Her skal det pointeres, at et stigende antal studier viser, at idrætsudøveres kreative kompetencer kan udvikles igennem særlige træningsaktiviteter. Dette fremhæves blandt andet i systematiske reviews af forskningslitteraturen om kreativitet i sport (Fardilha & Allen, 2020; Rasmussen, 2019; Zahno & Hossner, 2020). Grundet fraværet af studier om kreativitetsfremmende hjemmetræning er det følgende baseret på anbefalinger til organiserede idrætsskoler.

Kreativ træning eller kreativitetstræning?

Først og fremmest er det vigtigt at skelne mellem kreative øvelser og kreativitetsfremmende øvelser (Rasmussen et al., 2020). *Kreative øvelser* er idrætsrelevante opgaver og udfordringer, der bryder rammen for normal træning i den pågælden-

de idrætskontekst. I modsætning til kreativitetsfremmende øvelser, udfordrer og udvikler de kreative øvelser ikke nødvendigvis udøvernes kreative kompetencer. *Kreativitetsfremmende øvelser* består således af forskellige idrætsaktiviteter, der er designet med henblik på at udvikle forskellige kreative kompetencer, der kan komme idrætsudøvere til gavn på og udenfor banen. I udformningen af disse øvelser skal trænerne så at sige fokusere deres egen kreativitet imod at skabe de bedste rammer og forudsætninger for spillernes kreative proces (f.eks. opfinde nye opgavebegrænsninger).

Ifølge SKS dækker 'kapabilitet' blandt andet over kreative kompetencer såsom *iderighed opfindsomhed, og åbenhed for nye oplevelser*. Disse, og flere andre, kan operationaliseres som kreativitetsfremmende læringsmål til organiseret træning ved hjælp af særlige opgavetyper og stimuleringsteknikker (Rasmussen et al., 2021). Gennemgangen af litteraturen viste, at der kan skelnes mellem tre former for målrettet træning af kreative kompetencer: 1) domænegenerel træning, 2) domænespecifik træning og 3) idrætsspecifik træning.

Domænegenerel kreativitetstræning er skriftlige, mundtlige eller figurative opgaver baseret på divergent tænkning. Eksempler på opgavebegrænsninger er 1) Hvad er alternative anvendelsesmuligheder for en kop (eller en blyant)? 2) Hvordan kan X bruges til at overleve zombie apokalypse (X afgøres af stikord, f.eks. flagstang eller forlængerledning)? Og 3) Lav en liste over alt der er sort og hvidt. Denne form for "tørtræning" ses eksempelvis hos Kovac (1998), der studerende effekten af et 10-måneders kreativitetstræningsprogram, der blandt andet involverede verbale og figurative øvelser. Resultaterne viste, at programmet forbedrede ungdomsfodboldspilleres fleksibilitet på en generel kreativitetstest og trænerens vurdering af spillernes fodboldspecifikke kreativitet. Domænegenerel træning er også en central del af *Skills4Genius* programmet. Her udleveres en bog med opgaver, hvor deltagerne eksempelvis skal færdiggøre tegninger, generere idéer til, hvad objekter kan bruges til, og skrive et brev fra månen (Santos et al., 2017).

Domænespecifik kreativitetstræning er kropslige og motoriske opgaver baseret på divergent bevægelse i aktiviteter, der ikke er direkte relateret til udøverens primære idræt. Eksempler på domænespecifikke opgavebegrænsninger til hjemmetræningen er 1) På hvor mange forskellige måder kan du holde en ballon i luften? 2) På hvor mange måder kan du gennemføre en agilitystige? 3) På hvor mange måder kan du komme forbi en havebænk? Denne træningsform findes primært i studier af motorisk kreativitet (f.eks. Richard et al., 2018a; Bournelli et al., 2009). Det er også et centralt aspekt af *movement sonification*, hvor lyd og bevægelse kombineres for at facilitere kreative bevægelser (Oppici et al., 2020). Dette kan også gøres idrætsspecifikt, hvor boldspillere udfordres til at aflevere/drible til musik. For fodboldspillere vil øvelser med frisbees og ketsjere eksempelvis være domænespecifikke. Domænespecifik træning kan bidrage til *diversificering*, hvil-

ket er vigtig for udøvernes kreativitet (Richard et al., 2017; Santos et al., 2016) og ekspertise (Côté et al., 2007).

Idrætsspecifik kreativitetstræning dækker over aktiviteter, hvor udøveren arbejder kreativt med færdigheder og situationer, der er relevante i den pågældende idræt. Eksempler på opgavebegrænsninger, der er relevante til hjemmetræning i de fleste boldspil er: 1) Flyt bolden fra punkt A til B på så mange måder som muligt; 2) Formelle tekniske øvelser (f.eks. dribblekugler) hvor den samme teknik/løsning aldrig må gentages; 3) Få bolden ned i en beholder (f.eks. spand) på markant forskellige måder. I en dansk kontekst er idrætsspecifik kreativitetstræning blandt andet afprøvet i breddefodbold (Rasmussen & Østergaard, 2016) og elitefodbold (Rasmussen et al., 2020). Den er også indlejret i det Portugisiske *Skills4Genius* program (Santos et al., 2017), herunder *Creativity Developmental Framework*, hvor Santos et al. (2016) anbefaler, at de kreative komponenter *efficacy* (evnen til at udføre mange effektive løsninger), *versatilitet* (evnen til at udføre non-standard løsninger), *originality* (evne til at generere handlinger som andre sjældent udfører) og *attempts* (ineffektive forsøg på at gøre noget anderledes) kropsliggøres i træningsmiljøet. Det betyder, at de kreative komponenter ikke bare bruges til at måle udøvernes kreativitet (sker i de fleste studier), men eksempelvis integreres i træningen af spilprincipper på fundamentalt (f.eks. dribbling, orientering), situationelt (f.eks. beslutninger) og kollektivt (f.eks. holdtaktiske aspekter) niveau.

Opgavebegrænsningerne i alle ovenstående eksempler er beskrevet som enkeltarbejde, men kan også udføres sammen med andre, f.eks. forældre, søskende og andre nære kontakter. Her gælder det om at hjælpe hinanden med at generere idéer, og bygge videre på hinandens idéer, så det ikke ender med at være én person der bestemmer, hvilke idéer der skal udforskes (Rasmussen & Østergaard, 2016). Uanset om opgaverne udføres enkeltvist eller parvist, er det vigtigt at betragte alle idéer som gode idéer, uanset om de virker gale eller geniale (Hansen & Byrge, 2013). Det gælder således om at sige uforbeholdent JA til sine egne (eller hinandens) idéer i stedet for at overveje mulige konsekvenser. Jo flere idéer der genereres, jo større chance er der for at unikke idéer opstår (Moraru et al., 2016). Fokus skal altså flyttes fra løsningernes kvalitet til idéernes kvantitet (Rasmussen et al., 2021).

Supplement til konvergent træning

Afslutningsvist er det vigtigt at nævne, at divergent tænkning og bevægelse modstilles konvergent tænkning. Begrebet *divergent* refererer til det modstridende eller det afvigende og dækker over evner der hjælper os med at generere mange forskellige idéer. *Konvergent tænkning* er analytisk eller logisk tænkning, hvor tilegnede kvalifikationer bruges til at løse opgaven, vurdere kvaliteten af mulighederne, og vælge den optimale løsning. Konvergente idéer karakteriseres desuden som lineære og umiddelbart realiserbare, mens divergente idéer er uforudsigelige,

irrationelle og svært realiserbare.

I boldspil sammenholdes konvergent tænkning endvidere med taktisk intelligens, hvilket refererer til evnen til at tage idéelle taktiske beslutninger (Memmert, 2015). I denne sammenhæng lyder det fra flere forskere, at idrætsudøveres kreative kompetencer hæmmes, fordi de fleste praksisformer har overdreven fokus på udvikling af konvergente egenskaber (se f.eks. Greco et al., 2011; Memmert et al., 2010; Richard & Runco, 2020; Rasmussen et al., 2019), hvilket dækker over idrætsspecifikke færdigheder og kvalifikationer, der er afstemt med holdets spillestil. Integrering af kreative komponenter i udviklingen af idrætsspecifikke færdigheder har ikke blot potentiale til at udvikle spillernes kreativitet. Det kan også bidrage til at sætte udøveren i centrum, understøtte nysgerrighed og ejerskab, modvirke udviklingen af stereotype udøvere, facilitere ”wow-øjeblikke” og ekstraordinære løsninger, samt skabe en legende atmosfære, hvor udøverne udviser et mere afslappet forhold til fejl (Rasmusen et al, 2020, s. 13). Fremtidige studier kan undersøge, hvorvidt lignende potentialer kan identificeres i forbindelse med kreativitetsfremmende hjemmetræningsaktiviteter, og hvorvidt dette kan understøtte udøvernes langsigtede deltagelse, præstation og personlige udvikling.

5. KONKLUSION OG PERSPEKTIVER

Denne artikel bidrager med tre forskningsbaserede anbefalinger til, hvordan hjemmetræning under COVID-19 pandemien kan facilitere udviklingen af kreative kompetencer, der netop er krav til i en periode præget af uvished og uforudsigelighed.

Baseret på en forståelse af kreativitet som udforskning af nye og uvante handlemuligheder i socialt og materielt situerede aktiviteter, har artiklen tydeliggjort, at kreativitetsfremmende hjemmetræning kan være vigtig for udøvere på alle niveauer, og ikke kun for eliteatleter. Legende og kreative idrætsaktiviteter har ikke blot potentiale til at udvikle udøvernes kreativitet, men kan også sikre unikke oplevelser, der kan fastholde udøvernes glæde ved idrætten og således øge chancen for, at de vender tilbage til - og fastholdes af – idrætsforeningerne, når forsamlingsrestriktionerne ophæves.

Artiklen har endvidere kastet lys over et behov for mere kvalitativ forskning i bredde- og eliteudøveres oplevelser og erfaringer med kreativ og kreativitetsfremmende selvtræning. Dette kan potentielt bidrage med nye indsigter om, hvorvidt kreativitetsfremmende træning kan opretholde udøvernes fornemmelse af, at idræt er meningsfuld. Fletcher & Ní Chróinín (2021) peger eksempelvis på, at demokratiske principper, der kan skabe inklusion, ejerskab og individualiserede oplevelser, er vigtige for at gøre idrætten mere meningsfuld.

6. REFERENCER

Bøger:

- Elster, J. (2000). *Ulysses Unbound: Studies in Rationality, Precommitment, and Constraints*. Cambridge, MA: Cambridge University Press
- Biesta, G., & Burbules, N. C. (2003). *Pragmatism and Educational Research*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield.
- Dewey, J. (1916). *Democracy and Education - An Introduction to the Philosophy of Education*. New York, NY: The Free Press.
- Hansen, S. & Byrge, C. (2013). *Kreativitet som Uhæmmet Anvendelse af Viden: Teorien bag den Kreative Platform og Træningsprogrammet for Nytænkning*. Frederiksberg: Frydenlund Academic.
- Joas, H. (1996). *The Creativity of Action*. Chicago: University of Chicago Press.
- Memmert, D. (2015). *Teaching Tactical Creativity in Sports: Research and Practice*. Abingdon. Routledge.
- Rasmussen, L. J. T. (2019). *On the Role of Creativity in Sport*. Ph.d.-afhandling fra Aalborg Universitet. Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet. Ph.D.-Serien. Aalborg: Aalborg Universitetsforlag.
- Rasmussen, L. J. T., Rossing, N. N., Cortsen, K., & Byrge, C. (2021). *Brug bolden – skab mere leg, opfindsomhed og overraskelse i fodbold igennem kreative praksisformer . Under udarbejdelse (forventet udgivet december 2021)*.
- Salen, K., & Zimmerman, E. (2004). *Rules of Play: Game Design Fundamentals*. Cambridge: MIT Press.
- Shilling, C. (2005). *Body in Culture, Technology and Society*. London, UK: SAGE Publications, Inc.
- Stranddal, Ø. (2015). *Phenomenology and Pedagogy in Physical Education*. Abingdon: Routledge.
- Tanggaard, L. T. (2018). *Vanebrud – Hvordan du veksler syv gamle vaner til nye kreativitet*. København: Akademisk Forlag.

Bogkapitler:

- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In R. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd edition, pp. 184–202). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Dewey, J. (1913). Play. In P. Monroe (Ed.), *A Cyclopedia of Education* (Vol. 4, pp. 725–727).
- Gibson, J. J. (1976/1982): The theory of affordances and the design of the environment. In E. S. Reed, & R. Jones (red.); *Reasons for Realism: Selected Essays of James J. Gibson* (pp. 413-416). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Rasmussen, L. J. T., & Glăveanu, V. P. (2020). Pragmatism. In S. Pritzker & M. Runco, *Encyclopedia of Creativity* (3. Ed, pp. 382-388), Academic Press. <https://www.science-direct.com/science/article/pii/B9780128093245235992?via%3Dihub>

- Richard, V. & Runco, M. (2020). The emergence of a new dimension of sport expertise. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Red.), *Handbook of Sport Psychology* (4th edition, chapter 30). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Tanggaard, L. T. (2020). Gør en pandemisk krise os reelt mere kreative? In O. B. Jensen & N. Schultz (Red.), *Det Epidemiske Samfund*. København: Hans Reitzel.
- Wylleman, P., & Lavalley, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental Sport and Exercise Psychology: A lifespan perspective* (pp. 507–527). FIT.

Tidsskriftartikler:

- Andersen, M. H., Ottesen, L., & Thing, L. F. (2019). The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: An integrative review of research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47(8), 832–850. <https://doi.org/10.1177/1403494818791405>
- Bernacka, R. E., Sawicki, B., Mazurek-Kusiak, A., & Hawlena, J. (2016). Conforming and nonconforming personality and stress coping styles in combat athletes. *Journal of Human Kinetics*, 51(1), 225–233. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0186>
- Biskjær, M. M., Christensen, B., Friis-Olivarius, M., Abildgaard, S. J. J., Lundquist, C., & Halskov, K. (2020). How task constraints affect inspiration search strategies. *International Journal of Technology and Design Education*, 30(1), 101–125. <https://doi.org/10.1007/s10798-019-09496-7>
- Bournelli, P., Makri, A., & Mylonas, K. (2009). Motor Creativity and Self-Concept. *Creativity Research Journal*, 21(1), 104–110. <https://doi.org/10.1080/10400410802633657>
- Bowers, M. T., Green, B. C., Hemme, F., & Chalip, L. (2014). Assessing the relationship between youth sport participation settings and creativity in adulthood. *Creativity Research Journal*, 26(3), 314–327. <https://doi.org/10.1080/10400419.2014.929420>
- Campos, D. G. (2014). On creativity in sporting activity: With some consequences for Education. *Fair Play. Revista de Filosofía, Ética y Derecho Del Deporte*, 2(2), 52–80.
- Carson, D. K., & Runco, M. A. (1999). Creative problem solving and problem finding in young adults: Interconnections with stress, hassles, and coping abilities. *Journal of Creative Behavior*, 33(3), 167–188. <https://doi.org/10.1002/j.2162-6057.1999.tb01195.x>
- Chow, J. Y., Davids, K., Hristovski, R., Araújo, D., & Passos, P. (2011). Nonlinear pedagogy: Learning design for self-organizing neurobiological systems. *New Ideas in Psychology*, 29(2), 189–200. <https://doi.org/10.1016/J.NEWIDEAPSYCH.2010.10.001>
- Dwyer et al., (2020). Physical activity: Benefits and challenges during the COVID-19 pandemic. *Scandinavian Journal of Science and Medicine in Sports*, 30(7), 1291–1294. <https://doi.org/10.1111/sms.13710>
- Evans, A. B., Blackwell, J., Dolan, P., Fahlén, J., Hoekman, R., Lenneis, V., McNarry, G., Smith, M., & Wilcock, L. (2020). Sport in the face of the COVID-19 pandemic: towards an agenda for research in the sociology of sport. *European Journal of Sport and Society*, 17(2), 95–95. <https://doi.org/10.1080/16138171.2020.1765100>

- Fardilha, F. de S., & Allen, J. B. (2020). Defining, assessing, and developing creativity in sport: a systematic narrative review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 104-127. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1616315>
- Fletcher, T. & Ní Chróinín, D. (2021). Pedagogical principles that support the prioritisation of meaningful experiences in physical education: conceptual and practical considerations, *Physical Education and Sport Pedagogy*, <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1884672>
- Forgeard, M. J. C., & Kaufman, J. C. (2016). Who cares about imagination, creativity, and innovation, and why? A review. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 10(3), 250–269. <https://doi.org/10.1037/aca0000042>
- Greco, P., Memmert, D., & Morales, J. C. P. (2010). The effect of deliberate play on tactical performance in basketball. perceptual and motor skills, 110(3), 849–856. <https://doi.org/10.2466/pms.110.3.849-856>
- Hayes, M. (2020). Social media and inspiring physical activity during COVID-19 and beyond. *Managing Sport and Leisure*, <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1794939>
- Hendry, D. T., Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2018). Coach ratings of skills and their relations to practice, play and successful transitions from youth-elite to adult professional status in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 36(17), 2009–2017. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1432236>
- Hristovski, R., Davids, K., Passos, P., & Araújo, D. (2012). Sport performance as a domain of creative problem solving for self-organizing performer-environment systems. *The Open Sports Sciences Journal*, 5(1), 26–35. <https://doi.org/10.2174/1875399X01205010026>
- Kaufman, J. C. (2018). Finding Meaning with Creativity in the Past, Present, and Future. *Perspectives on Psychological Science*, 13(6), 734–749. <https://doi.org/10.1177/1745691618771981>
- Kelly, A. L., Erickson, K., & Turnnidge, J. (2020). Youth sport in the time of COVID-19: Considerations for researchers and practitioners. *Managing Sport and Leisure*, Advanced online publication, <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1788975>
- Kováč, T. (1998). Effects of creativity training in young soccer talents. *Studia Psychologica*, 40(3), 211–217.
- Mann, R. H., Cliff, B. C., Boykoff, J., & Bekker, S. (2020). Athletes as community; athletes in community: COVID-19, sporting mega-events and athlete health protection. *British Journal of Sports Medicine*, 54(18), <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2020-102433>
- Memmert, D., Baker, J., & Bertsch, C. (2010). Play and practice in the development of sport-specific creativity in team ball sports. *High Ability Studies*, 21(1), 3–18. <https://doi.org/10.1080/13598139.2010.488083>
- Moraru, A., Memmert, D., & van der Kamp, J. (2016). Motor creativity: the roles of attention breadth and working memory in a divergent doing task. *Journal of Cognitive Psychology*, 5911(July), 1–12. <https://doi.org/10.1080/20445911.2016.1201084>
- Muller, H. (2014). Win, Lose, or Engage: Exploring the Perspective of Creative Emergence in Team Sports. *International Journal of Sport & Society*, 4(1), 63–72.

- Nielsen, G., & Stelter, R. (2011). Mellem social kreativitet og sportslige kompetencer: en analyse af børns bevægelsesaktiviteter i et kulturpsykologisk perspektiv. Onlinepublikation, *Idrottsforum.org* (ISSN 1652-7224).
- Martin, J., & Cox, D. (2016). Positioning Steve Nash: A Theory-Driven, Social Psychological, and Biographical Case Study of Creativity in Sport. *The Sport Psychologist*, 30(4), 388–389. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0002>
- Oppici, L., Frith, E., Rudd, J. (2020). A perspective on implementing movement sonification to influence movement (and eventually cognitive) creativity. *Frontiers in Psychology*, 11:2233. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02233>
- Reiter-Palmon, R., Mumford, M. D., Boes, J. O., & Runco, M. A. (1997). Problem Construction and Creativity: The Role of Ability, Cue Consistency, and Active Processing. *Creativity Research Journal*, 10(1), 9-23. https://doi.org/10.1207/s15326934crj1001_2
- Rasmussen, L. J. T., Østergaard, L. D., & Glăveanu, V. P. (2019). Creativity as a developmental resource in sport training activities. *Sport, Education and Society*, 24(5), 491-506. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1403895>
- Rasmussen, L. J. T., & Østergaard, L. D. (2016). The creative soccer platform: new strategies for stimulating creativity in organized youth soccer practice. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 87(7), 9–19. <https://doi.org/10.1080/07303084.2016.1202799>
- Rasmussen, L. J. T., Glăveanu, V. P., & Østergaard, L. D. (2020). “The principles are good, but they need to be integrated in the right way”: experimenting with creativity in elite youth soccer, *journal of applied sport psychology*, *Advanced Online Publication*, <http://doi.org/10.1080/10413200.2020.1778135>
- Richard, V., Abdulla, A. M., & Runco, M. A. (2017). Influence of Skill Level, Experience, Hours of Training, and Other Sport Participation on the Creativity of Elite Athletes. *Journal of Genius and Eminence*, 2(1), 65–76. <https://doi.org/10.18536/jge.2017.04.02.01.07>
- Richard, V., Lebeau, J.-C., Becker, F., Boiangin, N., & Tenenbaum, G. (2018a). Developing cognitive and motor creativity in children through an exercise program using nonlinear pedagogy principles. *Creativity Research Journal*, 30(4), 391-401.
- Richard, V., Lebeau, J.-C., Becker, F., Inglis, E. R., & Tenenbaum, G. (2018b). Do more creative people adapt better? An investigation into the association between creativity and adaptation. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 80–89. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2018.06.001>
- Samuel, R. D., Tenenbaum, G., & Galily, Y. (2020). The 2020 coronavirus pandemic as a change-event in sport performers' careers: conceptual and applied practice considerations. *Frontiers in Psychology*, eCollection, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567966>
- Santos, S., Memmert, D., Sampaio, J., & Leite, N. (2016). The spawns of creative behavior in team sports: A creativity developmental framework. *Frontiers in Psychology*, 7(AUG), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01282>
- Santos, S., Jiménez, S., Sampaio, J., & Leite, N. (2017). Effects of the skills4genius sports-based training program in creative behavior. *PLoS ONE*, 12(2), e0172520. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0172520>

- Stambulova, N. B., Schinke, R. J., Lavellee, D., & Wylleman, P. (2020). The COVID-19 pandemic and Olympic/Paralympic athletes' developmental challenges and possibilities in times of a global crisis-transition. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, Advanced online publication, <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1810865>
- Stambulova, N., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2020). Career development and transitions of athletes: ISSP position stand revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Advanced online publication: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836>
- Tanggaard, L. (2014). A situated model of creative learning. *European Educational Research Journal*, 13(1), 107–116. <https://doi.org/10.2304/eeerj.2014.13.1.107>
- Tanggaard, L., Laursen, D. N., & Szulevicz, T. (2016). The grip on the handball – a qualitative analysis of the influence of materiality on creativity in sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 8(1), 79–94. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2015.1012546>
- Till, K. & Baker, J. (2020). Challenges and [possible] solutions to optimizing talent identification and development in sport. *Frontiers in Psychology*, 11:664, ePub. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00664>
- Torrents, C., Balagué, N., Ric, Á., & Hristovski, R. (2020). The motor creativity paradox: Constraining to release degrees of freedom. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. Advanced Online Publication. <https://doi.org/10.1037/aca0000291>
- Trettvik, J. (2001). En økologisk tilgang til perception og aktivitet. *Psyke & Logos*, 22(2), 485-513. <https://tidsskrift.dk/psyke/article/view/8543>
- Weissensteiner, J., Abernethy, B., & Farrow, D. (2009). Towards the development of a conceptual model of expertise in cricket batting: a grounded theory approach. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(3), 276–292. <https://doi.org/10.1080/10413200903018675>
- Zahno, S. & Hossner, E. (2020). On the issue of developing creative players in team sports: a systematic review and critique from a functional perspective. *Frontiers in Psychology*, eCollection, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.575475>

Rapporter:

- Kirkegaard, H., Ekse, M., & Rask, S. (2020a). Danskernes motions- og sportsvaner efter genåbningen. Notat 2: Nye motions- og sportsvaner under nedlukningen. Idrættens analyseinstitut. Hentet fra: <https://idan.dk/vidensbank/downloads/danskernes-motions-og-sportsvaner-under-coronanedlukningen-notat-2/31495688-d2d1-4a98-96b6-abbao06c9783>
- Kirkegaard, H., Ekse, M., & Rask, S. (2020b). Danskernes motions- og sportsvaner efter genåbningen. Notat: Nye aktive trækker idrætsdeltagelsen op. Idrættens analyseinstitut. Hentet fra: <https://idan.dk/vidensbank/downloads/danskernes-motions-og-sportsvaner-efter-genaabningen-notat-nye-aktive-traekker-idraetsdeltagelsen-op/6199908b-fb59-46de-b83a-ac45007ac9a6>
- Rask, S., & Eske, M. (2020a). Status på Danskernes Idrætsdeltagelse 2020. Idrættens analyseinstitut. Hentet fra: <https://idan.dk/vidensbank/downloads/status-paa-danskeres-idraetsdeltagelse-2020/cb5a3970-42f4-4199-ba12-aca800dad3c4>

Hjemmesider:

Andersen, S. M. (2020). Dansk triatlet træner i en jacuzzi. Artikel tilgængelige via: <https://nyheder.tv2.dk/lokalt/2020-04-09-dansk-triatlet-traener-i-en-jacuzzi>

DIF. (2020). Fællesskab på afstand under corona-ventetiden. Tilgængelig via (16.01.2020): <https://www.dif.dk/da/forening/nyheder/nyheder/2020/4/faellesskab-s-paa-s-afstand-s-under-s-corona-s-ventetiden>

DIF. (2021). Medlemstal 2020. Tilgængelig via (09.04.2021): <https://www.dif.dk/da/politik/vi-er/medlemstal>

DGI. (2020). Idræt og corona. Tilgængelig via (16.01.2020): <https://www.dgi.dk/foreningsledelse/viden-vaerktoejer/viden-vaerktoejer/saadan-haandterer-du-corona-krisen-i-foreningen>

McKenna, J., & Potts, A. (2020). Releasing adaptive capacity and physical activity habits: Preparing for life after COVID-19. Leeds Beckett University. Tilgængelig via (20.01.2020): <https://www.leedsbeckett.ac.uk/blogs/carnegie-xchange/2020/04/releasing-adaptive-capacity-and-physical-activity-habits-preparing-for-life-after-covid19/>

ENGLISH SUMMARY

The COVID-19 pandemic entails several developmental challenges and possibilities for sport participants at all levels of expertise, including enhanced demands on their creativity. Based on creativity theory and a review of creativity research in competitive interaction sports, this paper provides recommendations for how sport participants can be inspired to engage in self-practices that may enhance their chance of returning to organized sports after the restrictions are removed and develop creative competencies that can help them handle challenges caused by change events such as COVID-19. The recommendations are 1) prioritize play, 2) support self-imposed constraints, and 3) focus on creative abilities.

LUDVIG J. T. RASMUSSEN, ph.d., er ansat ved forskningsgruppen *Sports & Social Issues* på Aalborg Universitet, hvor han siden 2013 har forsket i praksisnære og anvendelsesorienterede perspektiver på kreativitet i idræt. Ludvig forsvarede i marts 2020 sin ph.d.-afhandling, *On the Role of Creativity in Sport*. Afhandlingen byggede på tre artikler om kreativitet i boldspil, der er publiceret i internationalt anerkendte idrætstidsskrifter, herunder to empiriske studier i fodbold.