Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 32 (1975)

Heft: 4

Artikel: Kreativität und Training im Sport : Kreativität im Training

Autor: Kreiss, Friedhelm

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994236

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Kreativität und Training im Sport — Kreativität im Training

Friedhelm Kreiss

Das menschliche Verhalten wird in unserer Zeit immer stärker fremdbestimmt und geleitet in vorgenormten Bahnen. Die Arbeit am Fliessband degradiert das Individuum zur Menschmaschine; Entscheidungsfreiheit, Entscheidungsfreude, schöpferische Eigentätigkeiten erscheinen in solchen Arbeits- und Lebensabläufen geradezu als störende Faktoren. Gerade sie bilden aber doch die Kriterien echten Menschseins und wahrer Menschverwirklichung.
In jeder erdenklichen Sportart macht der Mensch die Erfahrung seines eigenen Könnens. Wir müssen sie als Freiheitserfahrung bezeichnen.
Die Abläufe eines sportlichen Spiels oder Tuns sind Ausdruck der schöpferischen Phantasie des Menschen. Im Sport ist nach O. Grupe (Theorie der Leiblichkeit) die Tätigkeit des scheinbar Sinnlosen, Ueberflüssigen, Nichtnotwendigen als Form der persönlichen Selbstbestimmung auch in sozialem Kontakt fern von begrenzenden Schematismen, Regeln, Normen und freudlosen Uebungsweisen möglich. Hier vollzieht sich nicht nur die Rückgewinnung menschlicher Freiheit von beladenen Daseinsbedingungen in vordergründig kompensatorischem Sinne, sondern hier verwirklicht sich das humane Recht auf freie Selbst- und Lebensgestaltung. Hier ist es noch möglich, eigenschöpferisch sein Tun zu gestalten, zu bestimmen, «kreativ» zu sein, Bewegungs-, Handlungs- und Entscheidungsphantasie zu entfalten.

Was heisst Training?

Unter Training verstehen wir planmässiges (intensives und zeitaufwendiges) Ueben unter leistungsfördernden Bedingungen zur Steigerung kognitiver, affektiver oder sportmotorischer Leistungen. Damit ist Training die Summe aller Massnahmen, die zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit führen.
Beim Training handelt es sich um einen komplexen körperlichen und geistigen Prozess, der von Kondition, Technik, Taktik, Motivation und ihren Beziehungen zu sportlicher Begabung, intellektuellen Fähigkeiten und psychischen Eigenschaften bestimmt wird.
Training im weiteren Sinne ist jede Art von Ausbildung, die der Verbesserung physischer, psychischer, geistiger oder manueller Leistungen dient. Im medizinischen Bereich schliesst Training immer funktionelle, biochemische oder morphologische Veränderungen des Organismus ein.
Damit ist auch das Fitness-Training des Breitensportlers unter dem Begriff Training zu fassen.

Was heisst Kreativität?

Kreativität ist die schöpferische Kraft, die einen originellen und schöpferischen Einfall zur Verwirklichung bringt. Zur näheren Einreihung dieser Begriffe sei im folgenden eine Sammlung synonymer und auch ausweitender Adjektive dargelegt.

Kreativ: schöpferisch, produktiv, originell, selbständig, bewusst, selbstverwirklichend, selbstdarstellend, individuell, selbstbestimmend, phantasievoll, einfallsreich, intuitiv — für den einzelnen erstmalig.
Da wir den Bereich Ueben zum Begriff Training hinzugenommen haben, ist damit jeglicher Vorgang des Erwerbs sportmotorischer Fertigkeiten ein kreativer Akt — vorausgesetzt, die gewählte Unterrichtsmethode lässt diesen zu. Unterricht im Sinne moderner Methodik hat das zur Voraussetzung.

Methoden kreativer Verwirklichungsmöglichkeiten:
Bewegungsaufgabe / Gestaltungsaufgabe

Organisatorische Betriebsformen die geeignet sind, kreative Akte frei werden zu lassen:
Einzelbetrieb / Gruppenbetrieb

Zwingende Voraussetzungen:
Jeder Uebungsteilnehmer muss eine völlig freie Wahl seiner Wege und Lösungsmöglichkeiten haben und geben, die auch Fehlermöglichkeiten einschliessen (trial and error).

Kreativität im Sport heisst dann:
Uebertragung des Ichs und der Bewegung auf Raum und Zeit, Situation und Partner.

Stimmulanz zum kreativen Tun:
Allgemeine Bewegungsaufgabe
Stützung durch akustische Hilfsmittel
Aufforderung durch Gerät und Gelände
Reaktionen auf Handlungen des Partners
Reaktion auf Situationen

Kreativität im Training?

Sofern man nicht Prozesse der demokratischen Mitbestimmung der Trainingsgestaltung zu kreativen Vorgängen zählt (was man unbedingt tun sollte), zeigen ganz offensichtlich einige Sportarten extrem hohe kreative Verwirklichungsmöglichkeiten, während andere (hier vor allem die Ausdauersportarten), einen ausgesprochen geringen Anteil Kreativität zulassen. Man muss bei dieser Aussage aber ganz klar unterscheiden zwischen:

1. Aneignen der Bewegung
2. Ausführung der Bewegung, die schon stabilisiert ist und automatisiert erscheint.

Sportarten mit hohen kreativen Gestaltungsmöglichkeiten:
Gymnastik / Tanz / Geräteturnen / Spiel (mit Mannschaft und Ball) und ähnliches

Sportarten mit nur geringem oder keinem kreativen Gestaltungsanteil:
Laufen (flach) / Gewichtheben / Rudern und ähnliches.

Grundsätzliche Bedenken

Durch die zielgerichtete Anlage des Trainings im Sinne des Leistungstrainings wird notwendigerweise stärker geleitet als durch eigenes, situationsbedingtes Handeln geschaffen.
Hier ist es Aufgabe des Trainers, zu neuen Formen zu finden, die es dem Trainingsteilnehmer oder der Mannschaft ermöglichen, sich im kreativen Tun selbst zu verwirklichen.

Es besteht eine Abhängigkeit zur Entwicklung kreativer Akte:
von kreativer Veranlagung, Intelligenz, Umwelt, persönlichem, situationsbedingtem Zustand.

Aufgabe des Sports

Befreien zu kreativer Selbstverwirklichung, Ausnützen der im Sport hierzu gegebenen Möglichkeiten. Verstärkte Ausrichtung der angewandten Methoden unter dem Gesichtspunkt Kreativität. Akzeptieren der durch einen kreativen Akt gefundenen Lösungen. Trennen von starren und festgelegten Bewegungsvorstellungen und Schönheitsidealen.

Chancen des Sports

Hilfe für den Sporttreibenden zu leisten — zu seiner Selbstverwirklichung und Seinserfahrung.