



Gifted Institute

# EN PRAKSISGUIDE TIL TRÆNERE

HØJTBEGAVEDE  
BØRN OG UNGE I  
IDRÆTTEN



## NÅR HJERNEN LØBER HURTIGERE END KROPPEN

Højtbegavede børn og unge findes også i idrætslivet. De kan være nysgerrige, intense, analytiske og hurtige til at forstå instruktioner, regler, mønstre og taktiske sammenhænge.

Høj begavelse betyder ikke nødvendigvis, at barnet er særligt dygtigt til sport. Det betyder først og fremmest, at barnet har en høj kognitiv forståelse. Barnet kan derfor gennemskue en øvelse, se egne fejl eller forstå en teknisk detalje længe før kroppen kan udføre den sikkert.

Det kan skabe frustration og barnet kan tænke:

“Jeg ved jo godt, hvad jeg skal gøre. Hvorfor kan jeg så ikke få kroppen til det?”

Som træner kan du gøre en stor forskel, når du forstår spændet mellem barnets hurtige forståelse og den tid, kroppen stadig skal have til at lære.



## HVORFOR ER DET RELEVANT FOR DIG SOM TRÆNER?

Fordi nogle børn, der virker uengagerede, stædige, perfektionistiske eller forstyrrende, i virkeligheden kan være børn, der mangler mening, passende udfordring eller trygge rammer.

Når du møder barnet rigtigt, kan du ofte forebygge konflikter, fastholde motivationen og skabe bedre træning for hele holdet.

Det handler ikke om særbehandling. Det handler om vejen til forståelse.

## DET KAN DU SE I TRÆNINGEN

Et højtbegavet barn kan hurtigt forstå formålet med en øvelse og miste motivationen, hvis gentagelserne ikke giver mening. Barnet kan stille mange spørgsmål, udfordre regler eller reagere stærkt, hvis noget opleves ulogisk eller uretfærdigt.

Nogle børn viser deres frustration tydeligt. Andre holder igen, præsterer under niveau eller forsøger at passe ind, så de ikke skiller sig ud.

Adfærden giver ofte bedre mening, når man ser bag om den.

- **Kedsomhed** kan være tegn på for lidt udfordring.
- **Perfektionisme** kan være tegn på frygt for at fejle.
- **Modstand** kan være tegn på manglende mening.
- **Uro** kan være tegn på behov for variation.
- **Tilbagetrækning** kan være tegn på utryghed.





## HVAD GØR DU I PRAKSIS?

Når barnet mister fokus, bliver frustreret eller ikke vil deltage, kan du begynde med at spørge dig selv: Hvad mangler barnet lige nu? Mangler det mening, udfordring, tryk eller pause?

## GODE GREB I TRÆNINGEN

Forklar kort formålet med øvelsen:

“Vi gentager den her, fordi kroppen skal automatisere bevægelsen.”

Skab passende udfordring

Giv en sværere variation, et ekstra fokuspunkt eller en taktisk opgave.

Gør fremskridt synlige

Peg på det konkrete, der er blevet bedre, også når resultatet endnu ikke sidder der.

Gør fejl trygge

Vis, at fejl er en del af læring, ikke et tegn på manglende evne.

Brug barnets forståelse konstruktivt

Lad barnet forklare en detalje, demonstrere en variation eller hjælpe med at se mønstre.

Vær tydelig i rammerne

Fortæl, hvad der skal ske, hvorfor det skal ske, og hvornår der skiftes aktivitet.

Tal med forældrene

De ved ofte, hvad der hjælper barnet med at regulere sig, finde motivation og blive i fællesskabet.

## “Han gider ikke træne” – eller gør han?

### SITUATION

Mads på 11 år går til fodbold. Han er dygtig og forstår hurtigt nye øvelser. Under træning mister han ofte interessen, begynder at pjatte eller stiller spørgsmål til, hvorfor øvelsen skal gentages så mange gange.

Træneren oplever, at Mads virker uengageret og forstyrrer de andre.

### HVAD KAN VÆRE PÅ SPIL?

Mads er højtbegavet og lærer hurtigt. Han har allerede forstået øvelsen efter få gentagelser. For ham giver det ikke mening at fortsætte på samme niveau.

Samtidig har Mads ADHD. Når han keder sig, søger han stimulation. Det kan komme til udtryk som uro eller afledning.

Mads forsøger ikke at være besværlig.

Han reagerer på:

- manglende udfordring
- manglende mening
- behov for variation

### HVAD KAN TRÆNEREN GØRE?

<b>Skabe mening:</b>	Forklar hvorfor gentagelser er vigtige Knyt øvelsen til kamp-situationer
<b>Justere niveau:</b>	Giv Mads en sværere variation af øvelsen Lad ham arbejde med ekstra udfordringer
<b>Give ansvar:</b>	Lad Mads demonstrere øvelsen for andre Inddrag ham som hjælper i træningen
<b>Arbejde med struktur:</b>	Aftal klare rammer for, hvornår der er fokus Skab tydelige overgange mellem øvelser
<b>Være i dialog</b>	Tal med Mads om, hvad der motiverer ham Inddrag forældrene for indsigt

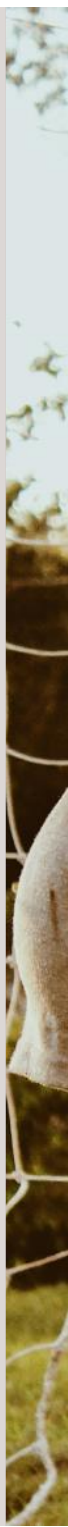
### HVAD ER EFFEKTEN?

Mads oplever at blive forstået. Han bliver mere engageret og bruger sin energi konstruktivt.

Træningen fungerer bedre for både Mads og holdet.

### REFLEKSION TIL DIG SOM TRÆNER

Når et barn “ikke gider”, kan det fx. være et tegn på, at barnet oplever at mangle mening eller udfordring.





## NÅR BILLEDET ER MERE SAMMENSAT

Nogle højtbegavede børn og unge er også dobbeltexceptionelle. Det betyder, at de både har høj begavelse og vanskeligheder, der kan være knyttet til eksempelvis ADHD, autisme, sansebearbejdning, motorik eller angst.

Det kan give et ujævnt billede. Barnet kan forstå meget komplekse ting og samtidig have behov for støtte til overgange, kropslig regulering, fælles beskeder, sociale situationer eller praktiske rutiner.

Høj begavelse kan skjule vanskeligheder. Vanskeligheder kan også skjule høj begavelse.

Derfor er nysgerrighed vigtigere end hurtige konklusioner.

## SENSITIVITET, KROP OG FÆLLESSKAB

Nogle børn reagerer stærkt på lyd, berøring, lugte, uro, konkurrencepres eller oplevelsen af at blive set på. Det kan også gælde omklædning og fællesbad, hvor nøgenhed, støj, tempo og social usikkerhed kan opleves overvældende.

Her kan diskrete aftaler gøre en stor forskel. Det kan være ekstra tid, en tydelig plan, mulighed for bad hjemme eller en roligere overgang, uden at barnet udstilles over for holdet.

## DET VIGTIGSTE AT HUSKE

Højtbegavede børn og unge er først og fremmest børn og unge. De har behov for at høre til, blive forstået og udvikle sig i et fællesskab, hvor der både er tydelighed, passende udfordring og respekt.

Som træner behøver du ikke have alle svar. Du kommer langt med nysgerrighed, klare rammer og vilje til at se bag om adfærden.



Gifted Institute

Telefon: +45 40 34 0000

Mail: [Contact@Gifted-Institute.com](mailto:Contact@Gifted-Institute.com)

Website: [www.Gifted-Institute.com](http://www.Gifted-Institute.com)