

Rowing - IQ

Definition: Intelligens

Der er sikkert lige så mange definitioner af *intelligens* som der er eksperter, der studerer det. **Intelligens er evnen til at lære om, lære af, forstå og interagere med ens omgivelser.** Det er ikke helt det samme som IQ, selv om folk bruger udtrykkene i flæng. IQ, der står for "**intelligenskvotient**", er **en score der bestemmes af en IQ-test.** IQ test er designet til at måle en persons intelligens, en generel evne. Denne generelle evne består af en række specifikke evner:

- Tilpasningsevne til et nyt miljø eller til ændringer i det aktuelle miljø
- Kapacitet for viden og evnen til at erhverve den
- Kapacitet til grund for abstrakt tænkning
- Evne til at forstå relationer
- Evne til at vurdere og bedømme
- Kapacitet til original og produktiv tænkning

Supplerende specifikke evner kan tilføjes til listen, men de ville alle være evner der tillader en person at **lære om, lære af, forstå og interagere med miljøet.** Miljø i denne definition betyder ikke, at miljøet af jorden, såsom ørkenen, bjergene, etc., selv om det kan betyde al slags miljø. Det har en bredere betydning, som omfatter en persons umiddelbare omgivelser, herunder de mennesker omkring ham eller hende. Miljø i dette tilfælde kan også være noget så lille som en familie, arbejdspladsen, eller et klasseværelse.

Så hvorfor ikke videreudvikle emnet og finde frem til en Rowing – IQ ?

Hvorfor : For at den enkelte Træner kan observere en roer`s muligheder og herudfra finde metoder til at optimere den enkeltes roers Rowing – IQ !

Fokus : Der skal fokuseres på det optimale ro-bevægelse målrettet "Den Danske Rostil" tilpasset roerens anatomi og motorik samt hans mentale færdigheder !

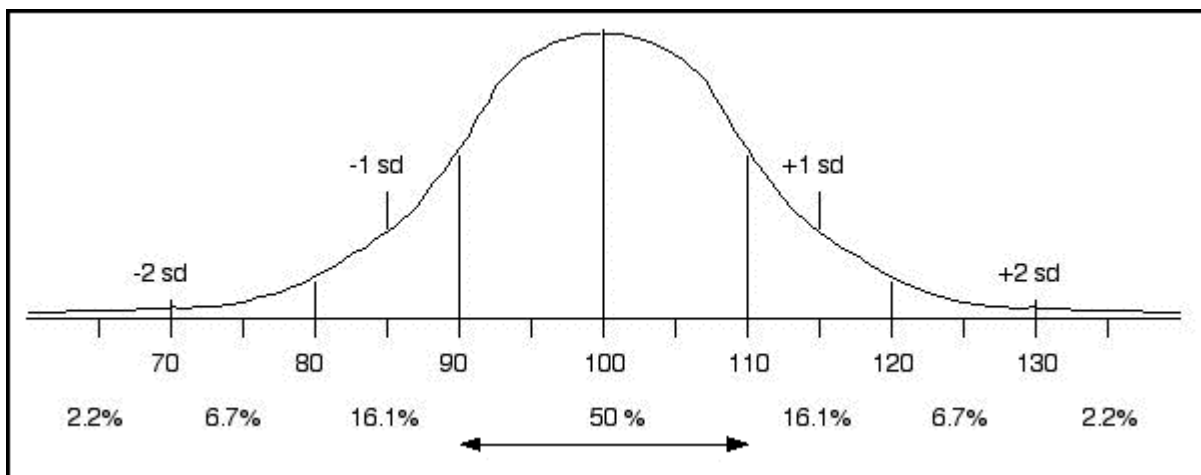
Bjarne Pedersen
Cheftræner
Universitetsroning Aalborg
Mobil: 40 53 11 30
Mail: bp@zesttolife.dk

Intelligens og IQ

Dr. C. George Boeree
Shippensburg University

Intelligens er en persons evne til at (1) **tilegne sig viden** (dvs. lære og forstå), (2) **anvende viden** (løse problemer), og (3) at **engagere sig i abstrakt ræsonnement**. Det er kraften af ens intellekt, og som sådan er helt klart et meget vigtigt aspekt af ens generelle velbefindende. Psykologer har forsøgt at måle det i langt over et århundrede.

Intelligenskvotient (IQ) er den score, du får på en intelligens test. Oprindeligt var det en kvotient (et forhold): $IQ = MA / CA \times 100$ [MA er mentale alder, CA er kronologiske alder]. I dag er scores kalibreret mod normer af faktiske befolkningstal scoringer.



- Under 70 [mentalt retarderede] - 2,2%
- 70-80 [borderline retarderede] - 6,7%
- 80-90 [lav gennemsnitlig] - 16,1%
- 90-110 [gennemsnitlig] - 50%
- 110-120 [høj gennemsnitlig] - 16,1%
- 120-130 [overlegen] - 6,7%
- Over 130 [meget overlegen] - 2,2%

Lotte Koefoed`s def. Af Rowing IQ !

1. Evnen til at visualisere et bevægelses forløb.
2. Evnen til at koble rytme og bevægelsesmønster sammen.
3. Evnen til at søge det perfekte
4. Evnen til at modtage kritik og rettelser og omsætte rettelser konstruktivt.
5. Evnen til at sætte mål og nå dem.
6. Evnen til at presse sin krop
7. Evnen til at lære og huske et bevægelsesmønster.

Ovenstående er den mentale evne til at blive en god roer

Det fysiske har noget at sige for at blive en god roer, men ikke på IQ – området :

8. Evnen til at få en høj iltoptagelse
9. Evnen til at kompensere for en fysisk ikke optimal krop

Bjarne Pedersen`s def.

1. Samarbejdsevner
2. Indlæringsevner
3. Koncentrationsevner
4. Integrationsevner
5. Evnen til udholdelse af smerte
6. Motoriske evner (bl.a. Tekniske evner)
7. Viljestyrke
8. Evnen til at nå et mål
9. Taktiske evner
10. I besiddelse af Kropslig Intelligens

Målet er at finde 10 evalueringspunkter der med en score på 0 – 10 kan give indblik i en roer`s muligheder !

Asger Laursen`s udmelding

Her er der nogle punkter, som jeg selv vil mene er essentielle og som måske kan bidrage lidt.

1. Evnen til at lade sig inspirere af andre, og lade være med at overvurdere bedre sportsfolk.
2. Evnen til at holde rytme over timelange perioder og gå i trance.
3. Evnen til at joke og opildne andre og sig selv, når det er mest hårdt.
4. Evnen til at ville være bedre hver dag og ville være bedst (turde blive bedst og satse på store mål).
5. Evnen til at opdele studie og roning, og skrue op og ned for det ene eller det andet i perioder.
6. Evnen til at holde rytme i hverdagen og få tid til andre ting end roning.
7. Evnen til at få folk uden for roning til at støtte sig, familie, venner, roomies (være inspiration for andre).
8. Evnen til at bruge andre sportsgrene som aflastning motivation for roning.
9. Evnen til at lade sig kritisere og have realistisk selvindsigt.
10. Evnen til at passe ind på et hold.
11. Evnen til at fejle og lære, som da man var barn.

Tinas Espander's kommentarer

Hvis denne liste og scoring er tænkt på et værktøj til trænere i forhold til at støtte dem i en analyse af, hvor de med fordel kan intervenere hos den enkelte roer, bør de 10 parametre også byde på støtte til interventioner for trænerne.

I forlængelse af hvad jeg her har læst og med inspiration i de tre ovenstående bud på gode (og påvirkelige) roer kvalifikationer har jeg følgende overvejelser:

1. Tolerere og overkomme momental tilbagegang, vanskeligheder, nederlag, ect.
2. Disciplin og organisering af dagen, ugen, måneden, året
3. Vilje og vedholdenhed
4. Udholdenhed, tåler mere smerte og ubehag
5. Interesse for og optagethed af detaljer, forfinelse og perfektion
6. Overføring af tænkt bevægelse (mentalt billede) til fysisk bevægelse
7. Kropsbevidsthed; aktivering af specifikke muskler, finkontrol over specifikke muskler, at skabe tænding til bestemte muskler
8. Samarbejde; at kunne kommunikere og indtage forskellige roller, opgaver og positioner
9. Fornemme båden, vanden, vinden, makkers bevægelse, rytme, fælles rytme

Derudover har jeg følgende kommentarer:

- Pædagogisk skal en træner have opmærksomhed på forskellige læringskanaler, jf teorier om læringsstile.
Træneren skal kunne (i dialog) afdække den enkelte roers primære læringskanal og kunne formidle herudfra.
Se (visuel) (fx årehåndtag med i motorbåden, video, billeder / indre billeder, forestillinger)
Høre
Gøre (feedback!!)
Abstrakt (ord, matematik, fx grader)
Musik (rytme, lyd)
Kinestetisk (blive berørt, mærke den rigtige bevægelse, blive *ført* ind i den rigtige bevægelse)
- Når der skal instrueres i forhold til årens bevægelser, mener jeg, at instruktionen skal rettes mod de helt konkrete bevægelseskorrektioner, roeren skal udføre. Derfor skal korrektioner stiles mod roerens arbejde inde i båden; ved roskaflet.
- Jeg kan ikke huske, hvor jeg har læst det henne, men jeg har læst om en undersøgelse af bowlingspilleres forbedringsgrad ved hhv. at blive korrigeret, når de laver fejl og når de gør det rigtige. Præstationerne var markant (signifikant) højere for de bowlingspillere, der fik feedback, når de gjorde det rigtige.
Hvis der er noget om dette... Bør der pædagogisk rettes meget mere opmærksomhed fra trænerne på, når roerne gør det rigtige, fx hurtig, klar, tydelige (og gentagende) feedback, når de gør det rigtige...!

Begrebet "10 Talenter" benyttes til at bedømme unge cykelryttere i DCU :

Koncentration / Focus

Tålmodighed

Sociale Egenskaber

Faglig talent (bl.a. Trænbar)

Disciplin

Vilje

Sportsintelligens

Modstandskraft

Motivation

Målrettethed

Bem. : "Talent giver et forspring" men hvordan bevares dette "Forspring"

De 7 Intelligencer

Den sprogligt-verbale intelligens

Sprogligt-verbalt intelligente har højt udviklede talegaver, holder af at læse, skrive og spille ordlege. De har nemt ved at huske navne, datoer, steder m.m. Deres ordforråd er stort, og de bruger sproget flydende. De er gode historiefortællere, udvikler logiske argumenter, og anvender retorik samt metaforer. Den sproglige intelligens er høj hos journalister, forfattere, administratorer, entreprenører, sælgere, rådgivere, advokater, filosoffer, skuespilsforfattere, poeter og reklametekst forfattere.

Den musikalske intelligens

Musikalske mennesker er følsomme overfor lydene i deres omgivelser, og foretrækker at lytte til musik, når de studerer eller læser. De nyder rytme, anslag samt klang og synger/nynner tit, når de foretager sig noget. De forstår, og kan udvikle musik. Den musikalske intelligens er høj hos teknikere, musklærere, instrumentmagere, korsangere, musikere, orkestermedlemmer, dirigenter, musikkritikere, aficionadoer, musiksamlere og komponister.



Den rumligt-visuelle intelligens

Rumligt-visuelle mennesker nyder kunst, at læse kort samt diagrammer, og tænker i billeder samt billedligt. De kan klart visualisere billeder, når de tænker over en ting, holder af puslespil, og af at løse kunstneriske problemer. De opfatter og repræsenterer den rumligt-visuelle verden præcist, kan bearbejde farver, linjer, former, faconer og rummet i deres arbejde og hverdag. De fortolker og kan grafisk repræsentere visuelle eller rumlige ideer. Den rumligt-visuelle intelligens er høj hos illustratører, kunstnere, guider, fotografer, malere, designere, vævere, arkitekter, bygningshåndværkere, kunstkritikere, opfindere og filmskabere.

Den kropslige intelligens

Kropsligt intelligente bearbejder viden gennem kropslige fornemmelser, og bruger deres krop på mange forskellige måder. De har brug for at røre sig. De har det bedst, når de kan være fysisk aktive, eller når deres arbejde er en hands-on aktivitet. De er gode til at bygge eller reparere, skabe nære forhold så de kan trøste, overtale, og støtte andre, og til at lægge strategiske planer. Den kropslige intelligens er høj hos mekanikere, *trænere*, entreprenører, håndværkere, terapeuter, sælgere, *sportsanalytikere*, *atleter*, dansere, skulptører, koreografer, skuespillere og dukkeførere.

Den logisk-matematiske intelligens

De logisk-matematiske udforsker mønstre samt forhold mellem ting, og gør tingene i rækkefølge. De holder af matematik, udfører forsøg for at teste ting, de ikke forstår, nyder at løse problemer, og deres argumenter er altid klare og logiske. De forstår abstrakte koncepter, og er i stand til at gætte på udfald, bruger matematik i deres daglige liv, er gode til hovedregning og opfatter underliggende tendenser og de store linjer. Den logisk-matematiske intelligens er høj hos computerprogrammører, videnskabsfolk, komponister, ingeniører, opfindere, bogholdere, revisorer, statistikere, handelsfolk, og designere.



Den personlige intelligens

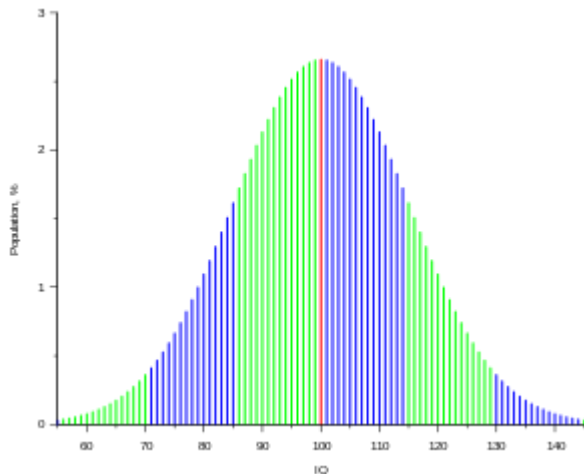
Personligt intelligente er selvtilidsfulde, uafhængige og viljestærke. De motiverer sig selv, foretrækker uafhængige projekter, og tiltrækker tit andre mennesker på grund af den indre styrke. De foretrækker deres egen indre verden, holder af at være alene og er bevidste om deres egne styrker, svagheder samt følelser. Den personlige intelligens er høj hos planlæggere, selvstændigt erhvervsdrivende, kunstnere, religiøse ledere og forfattere.

Den sociale intelligens

Socialt intelligente nyder at være sammen med andre mennesker, har mange venner samt sociale aktiviteter, og lærer bedst ved at relatere til og deltage i fællesskaber. De bemærker, og reagerer på andres følelser, og er gode til at organisere og forklare, hvad der skal gøres. De hjælper andre med deres problemer, kan skelne mellem og fortolke forskellige sociale løsninger, samt har indflydelsen til at inspirere andre. Den sociale intelligens er høj hos managere, politikere, socialarbejdere, læger, sygeplejesker, lærere, sociologer, psykologer, administratorer, psykoterapeuter, konsulenter og karismatiske ledere.

Intelligenskvotient

Fra Wikipedia, den frie encyklopædi



Intelligenskvotientkurve, farverne angiver en standardafvigelse.

Intelligenskvotienten er et mål for en persons generelle [intelligens](#). Den måles ved intelligenstests. Intelligenskvotient forkortes IK eller hyppigere IQ (engelsk).

Definitionen af IQ angiver, at det hyppigst forekommende intelligensniveau i befolkningen får IQ 100, og at de øvrige værdier er normalfordelt med en [standardafvigelse](#) på 15, 16 eller 24, alt efter, hvilken [skala](#) man bruger. ^{[[Kilde mangler](#)]}

Standardafvigelse 15 er den mest brugte, og efter den skala har ca. 2% af befolkningen en IQ på 130 eller derover.

Intelligenstests kalibreres således, at den giver et resultat, der svarer til definitionen. Da befolkningens intelligens de sidste 20 år er steget en del, er en IQ på 100 højere end det var for 20 år siden.

En normal intelligenskvotient ligger i området 90 – 110. Genier som Leonardo Da Vinci, Einstein og [Isaac Newton](#) menes at have haft intelligenskvotienter over 150.

Verdens mest [intelligente](#) menneske menes at have været amerikaneren [William James Sidis](#) (1898 – 17. juli 1944), som angiveligt havde en IQ, der lå et sted mellem 250 og 300. Han lærte f.eks. sig selv [latin](#) som treårig.

Ofte anvendte intelligensniveaubetegnelser i forhold til IQ (standardafvigelse: 15) er: ^{[[Kilde mangler](#)]}

- Under 70: Meget lavt
- 70-90: Lavt
- 90-110: Normalt
- 110-130: Højt

- 130 og derover: Meget højt ([Mensa](#) kræver i øvrigt $IQ > 130$ [[Kilde mangler](#)])

Selve forkortelsen "IQ" har været inspiration til andre tal for [hjernens](#) karakteristika: "EQ" ([encefaleringskvotient](#) dvs. hjerne-kropsforhold) og "LQ" ([lateraliseringskvotient](#) dvs. håndthed).

Typer af intelligens

Generel intelligens

Begrebet generel intelligens blev opfundet af [Charles Spearman](#) i 1904. Han opfandt den såkaldte [faktoranalyse](#), og med dette matematiske værktøj var han i stand til at afgøre hvor stor en del af variationen i mentale evner der kunne tilskrives én fælles underliggende faktor. Den kaldte han den generelle faktor, eller g-faktoren, og den svarer stort set til hvad man almindeligvis forstår ved intelligens. G-faktoren er ikke knyttet til noget bestemt sted i storhjernen, i modsætning til de enkelte del-evner. Disse grupperer sig især i tre:

1. En intelligens for sprog og symbolbehandling, som hos højrehåndede især er lokaliseret i venstre hjernehalvdel.
2. En intelligens for simpel regning og talbehandling samt for logiske ræsonnementer. Den er mere centralt fordelt i hjernen, dog oftest med overvægt i venstre hjernehalvdel.
3. En intelligens for rumlige, geometriske og mekaniske forestillinger samt for abstrakte relationer og avanceret matematik. Hos højrehåndede er den som regel lokaliseret i højre hjernehalvdel.

Disse tre intelligenser viser alle nær sammenhæng med g-faktoren. F.eks. er korrelationen mellem den sproglige og den rumlige intelligens så høj (0,8 – 0,9) at de to åbenbart for en stor del afspejler en og samme egenskab – Spearman's g-faktor. Men samtidig er der altså tale om forskellige evner lokaliseret i hver sin del af hjernen. Ved hjerneskader kan den ene ødelægges uden at den anden tager skade. I forsøg på at måle g-faktoren anvender man psykometriske intelligens-tests. Det er en kombination af tests der måler den sproglige, den logiske og den rumlige intelligens. Da kvinder i gennemsnit scorer højest på sproglige tests, og mænd på rumlige tests, er det vigtigt at der er den rette balance mellem forskellige typer af tests for at testen ikke skal favorisere det ene køn frem for det andet. Det samlede resultat udtrykkes ved intelligenskvotienten, forkortet IK eller på engelsk: IQ. IK er et tilnærmet mål for g-faktoren, men er ikke identisk med g-faktoren. IK er per definition ens for de to køn, hvorimod g-faktoren godt kan tænkes at være lidt forskellig. Der synes også at være forskelle i g-faktoren mellem forskellige [racer](#). Generelt er der dog langt større forskel inden for hver gruppe af mennesker end mellem grupperne.

Forestillingen om den generelle intelligens er upopulær i [pædagogkredse](#) i [Danmark](#). Dens svaghed er også at den kan give anledning til et vist fatalistisk syn som ikke er praktisk i det pædagogiske arbejde. En anden "svaghed" er at intelligensbegrebet, der er et videnskabeligt [psykologisk](#) begreb, stemmer dårligt overens med den herskende [pædagogiske filosofi](#). Intelligens minder alt for meget om, at der er forskel imellem mennesker.

Selv om teorien om g-faktoren er dømt forældet mange gange, kommer der stadig nye bekræftelser på at g faktisk eksisterer. Den seriøse kritik handler da også mere om hvorvidt det er mere praktisk anvendeligt at bruge andre intelligensbegreber.

Gardners teori

 Uddybende artikel: [De mange intelligenser](#).

En nyere, meget omtalt, teori af [Howard Gardner](#) taler om at der er 8 intelligenser (oprindeligt 7).^[1]

1. *Den logisk-matematiske intelligens*
2. *Den sproglige intelligens*
3. *Den rumlige intelligens*
4. *Den musiske intelligens* som svarer til *de kunstneriske evner*.
5. *Den interpersonelle intelligens* der handler om at forstå andres følelser og motiver og at begå sig socialt.
6. *Den intrapersonelle intelligens*, dvs. evnen til at forstå sine egne følelser og motiver.
7. *Den kropslige intelligens* eller *kropskinæstetiske intelligens*, som svarer til *de motoriske evner*.
8. *Den naturalistiske intelligens*, dvs. evnen til at klassificere objekter i omverdenen.

Senere har Gardner overvejet tilføjelse af en niende intelligens, – en såkaldt "eksistentialistisk intelligens"

Gardners teori er ikke baseret på egentlig data, men på en gennemgang af forskellige personer som udartede sig indenfor de evner han kalder for "intelligenser".

Gardners teori kritiseres for at jo udvande begrebet "intelligens" ved at kalde alle mulige andre evner for "intelligens". Hans første 4 "intelligenser" er allerede kendt for at korrelere positivt med hinanden og måler alle g-faktoren i forskellige grad.^[2]

Gardners teori har ikke vundet indpas blandt forskere, men har stor popularitet blandt personer indenfor uddannelse. Der er derfor en stor kontrast i hvad forskere mener, og hvad lægfolk bruger.^[3]

Andre teorier

En videreudvikling af intelligens-begrebet er opdelingen i flydende intelligens og krystalliseret intelligens. Den flydende intelligens er uafhængig af kultur og indlæring og svarer nærmest til g-faktoren, mens den krystalliserede intelligens er kapaciteten til at udnytte den eksisterende erfaring og viden til at løse konkrete opgaver. Den afhænger derfor af indlæring og kultur.

Det svarer omtrent til et andet intelligensbegreb, der kaldes den interaktive intelligens. Princippet er her at selv om et menneskes intellektuelle potentiale udtrykkes med g-faktoren, er det mere interessant at se på den opnåede intellektuelle færdighed. I modsætningen til g-faktoren (IQ), som er stort set uforanderlig gennem en persons liv, kan den interaktive intelligens optrænes. Tilhængere af dette intelligensbegreb betragter det altså som mere interessant i bedømmelsen af en person hvad man har opnået end hvad man potentielt, givet de rette forhold, kunne opnå.

[Daniel Goleman](#) har introduceret begrebet [følelsesmæssig intelligens](#), som nogenlunde svarer til summen af Gardners interpersonelle og intrapersonelle intelligenser, men også omfatter evnen til at give afkald på en øjeblikkelig fordel til fordel for en større, mere langsigtet fordel. Denne evne menes lokaliseret til de centrale dele af [pandelappen](#). Golemanns pointe er at de sociale evner, evnen til at omfatte andre med empati osv. er bedre indikatorer for et ungt menneskes fremtidige succes end IK. Ligesom for "almindelig" intelligens findes der også [psykologiske test](#), som forsøger at måle hvor meget eller lidt *følelsesmæssig* intelligens en person besidder.

Arvelighed: Er intelligens arvelig?

Om intelligens er arvelig, undersøges ved måling af IK hos personer med forskellig grad af slægtskab. Det kan være en- og tveæggede [tvillinger](#), eller bortadopterede børn, eller allerbedst: enæggede tvillinger der er bortadopteret til hver sin familie. Hvis man undersøger dette hos skolebørn, finder man typisk, at ca. 50 % af variationen i intelligens kan forklares af arvelige faktorer. Men intelligensen stabiliseres først senere, omkring 18-års alderen, og hvis man laver tilsvarende undersøgelser af voksne, finder man at intelligens er arvelig til en grad af 60–90 %. Arveligheden synes at være størst for den rumlige intelligens. Hvilken procentdel man når frem til, afhænger af variationen i miljøet. I et land hvor det intellektuelle miljø er meget ensartet, f.eks. et land som Danmark med en relativt ensartet kvalitet i skolevæsenet, betyder variationer i miljøet relativt lidt, og her finder man derfor at arvelige faktorer bestemmer en relativt høj procentdel af variationen i intelligens.

Miljøfaktorer

Der kan være mange miljøfaktorer der påvirker intelligensen. En dansk undersøgelse har understøttet teorien om at der er en positiv sammenhæng mellem [amning](#) og intelligens,^[4] hvilket måske kunne betyde at amning påvirker intelligensen i positiv retning. Om påvirkelsen skyldes modermælken eller den nære kontakt med moderen er dog uvidst. Moderens [tobaksrygning](#) under [graviditet](#) kan have en negativ indflydelse på intelligensen.¹



Mannaz Projektlederuddannelse

- en praksisorienteret og virkelighedsnær uddannelse

02.05.2016 Århus C 49.900 kr

TILMELD

Din succes afhænger af din EQ

Kære Bjarne Pedersen

For at opnå succes som projektleder er høj IQ ikke nok – du skal også have en høj EQ (emotional quotient). Undersøgelser foretaget af Carnegie Institute viser nemlig, at hele 85 % af din succes afhænger af din EQ og kun 15 % af din IQ.

Du skal naturligvis kunne dine projektmodeller og have styr på de effektive værktøjer til projektledelse. Men hvis du ikke også kan kommunikere godt og motivere dine projektdeltagere, så er dine modeller meget lidt værd.

Hvis din sociale og emotionelle intelligens trænger til et boost, så er der håb forude. I Månedens Tip kan du tage de første 8 skridt til større EQ og dermed bedre projekter.

Venlig hilsen

Louise Mazanti Frejlev Hansen

Redaktør

