

Topsportclinic Action Types 10/10/2014

Inleiding

- Jan Diederik is verheugd dat hij mag komen spreken voor de Belgische coaches. Het is een beetje de 'omgekeerde wereld', gezien de goede prestaties van de Belgische roeiers op het WK ten opzichte van de slechte prestaties van de Nederlandse roeiers.
- Jan Diederik stelt zich kort voor, daarna stelt elke coach/aanwezige zichzelf ook voor.

Action Types:

- "One size fits all & be like me"
- Action Type is een heel praktisch middel om te coachen, het is een populaire tool in Nederland. Het werkt in 95% van de gevallen.
- Action Type gaat over 'welk soort type mensen zijn coaches en roeiers en hoe gaan die best met elkaar om'?
- Het idee achter Action Types is dat elke persoon verschillend is en op een andere manier moet benaderd worden (maatwerk). Als coach moet je proberen de verschillen tussen de mensen te zien.
- Action types gaat over voorkeuren (bv. linkshandig vs rechtshandig), geen hokjesmentaliteit.
- Is vergelijkbaar met MBTI, maar bij Action Type komt nog een heel deel motoriek bij. Aan de mentale voorkeuren hangen motorische voorkeuren. Action Type is eigenlijk het gebruiken van MBTI in de sport.
- De Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) is een systematiek om de verschillen in persoonlijkheid van mensen te classificeren. Het model is ontwikkeld op basis van theorieën van Carl Gustav Jung.

MBTI gaat uit van de voorkeuren van een persoon op vier dichotomieën met elk twee polen:

de E/I dichotomie

Extraversie (iemand haalt zijn energie/inspiratie voornamelijk van de wereld om zich heen) of
Introversie (voornamelijk vanuit zijn innerlijke belevingswereld)

de S/N dichotomie

Heeft iemand een voorkeur voor het opnemen van feitelijke informatie en informatie uit de wereld direct om zich heen (**Waarnemend/Sensing**) of voor het opnemen van informatie in de vorm van verbanden en grote lijnen, gebruik makend van ervaringen en eerder opgedane informatie (**Intuitie**)

de T/F dichotomie

Heeft iemand een voorkeur voor het nemen van beslissingen op basis van logica (**Denkend/Thinking**) of op basis van gevoelens (**Voelend/Feeling**)

de J/P dichotomie

Heeft iemand een voorkeur voor een planmatige en geordende manier van werken en beoordeelt hij dingen, een waarde-oordeel gevend (**Judging**) of

heeft iemand een flexibele en spontane manier van werken, en bekijkt hij de dingen zoals ze zijn zonder daar direct iets over te vinden (**Gewaarwordend/Perceiving**)

Elke persoon heeft alle 8 de kenmerken (je bent niet 100% S OF N), maar als je moe bent of stress hebt gaat jouw voorkeur naar 1 bepaald kenmerk uit, omdat dit het minste energie kost.

Op deze manier kunnen zestien types onderscheiden worden:

Keirse/Jung		Abstract		Concreet	
MBTI		Sturend	Informerend	Sturend	Informerend
Affiliatief	Reagerend	INFJ	INFP	ISTJ	ISFJ
		Voorziener Consulent	Harmoniezoeker Verklaringgever	Planner Inspecteur	Beschermer Ondersteuner
	Initiërend	ENFJ	ENFP	ESTJ	ESFJ
		Visionair Mentor	Ontdekker Advocaat	Verwezenlijker Opziener	Leidsman Bewaarder
Pragmatisch	Reagerend	INTJ	INTP	ISTP	ISFP
		Ontwikkelaar Directeur	Designer Theoreticus	Analist Operator	Componist Producer
	Initiërend	ENTJ	ENTP	ESTP	ESFP
		Strateeg Mobilisator	Onderzoeker Uitvinder	Promotor Uitvoerder	Motivator Presentator

N versus S

- Gericht naar sport toe: de N types hebben meer zicht op het spel, de S types zijn meer gefocust op schijnbewegingen.
- In het roeien halen S en N types op een andere manier het blad door het water.
- 60-70% van de mensen zijn S.
- Hoe ga je dit nu in de sport gebruiken? Discussie in groepjes van 3.
- Enkele voorbeelden:
 - o Ploeg waarvan 1 roeier heel chaotisch is en de andere roeier heel strikt. Hoe los je dit op? Communiceren en hen laten snappen dat voor de één dit prettiger en voor de andere dat prettiger is. Kan soms leiden tot ergernis en kennis van 2 types is zeer belangrijk.
 - o We zijn de week voor het BK en het is slecht weer. De ene roeier wil binnen trainen en de andere buiten. Wat doe je als coach? Ga je naar binnen uit vrees dat de roeiers ziek worden of werk je nog een goede training als voorbereiding op het BK af buiten?
 - o Wat doe je als coach als de ene roeier de boot extreem correct wil afstellen en het voor de andere allemaal niet zo veel uitmaakt?

J versus P

- Filmpje J versus P (J'ers leren stap voor stap, P'ers leren zoals het op hen afkomt, wat nodig is).
- Er is slechts 1 oog dat snelheid opneemt. Als je wil kijken naar je inpik is er slechts 1 oog dat dit doet. Als je blind wordt aan het oog dat snelheid meet, neemt je andere oog het echter over. De J-ers doen dat met het rechter oog, de P-ers met het linker oog.
- Wat heeft dat nu als gevolg voor het roeien? Bv. als je in de 8 zit. Gelinkt met favoriete kant. Er zijn iets meer J'ers dan P'ers in de wereld, wel ongeveer gelijk. Als je wil weten of een J'er iets goed geleerd heeft → kijken hoe vlot hij het uitvoert. Als hij het hikkelig uitvoert, weet je dat hij het nog niet voldoende kan.
- Bijvoorbeeld in het voetbal: J-er neemt penalty: weet al van tevoren dat hij zeker in de rechter bovenhoek zal trappen. Als hij dan toch plots links onder moet trappen: in de war! P-er houdt van afwachting en trapt, hij wacht tot de keeper beweegt en beslist pas dan.
- Een P-er als slagroeier gaat veel meer reageren op wat de rest doet. Een J-er heeft een wedstrijdplan en kan daar niet van afwijken.
- De meeste mensen zitten uiteraard ergens tussenin, maar hebben toch wel een voorkeur tussen J of P.
- Wat is het verschil tussen strategie en tactiek? Strategie is iets wat je van tevoren bedenkt. Tactiek is inspelen in de wedstrijd zelf als er iets plots gebeurt.
- P-ers zijn de aanvallers, J-ers zijn de verdedigers. Als je een boot hebt met 6 P-ers en 2 J-ers, wat doe je als coach? Met een P ploeg zou je eigenlijk moeten aanvallen.
- Als coach moet je dit alles managen. Coachen is de juiste persoon op de juiste plaats zetten om zo goed mogelijk te presteren. Proberen bij iemand anders het beste uit zichzelf te halen.

E versus I

- Introverte persoonlijkheden: halen info binnen, denken erover na en geven af en toe reactie
- Extraverte persoonlijkheden: gooien alles eruit wat erin zit en denken af en toe wat na

Als je een introvert iemand coacht, moet je hem zeggen wat de volgende oefening is en zeggen dat je de feedback straks wel hoort, bij iemand extravert moet je dat niet op voorhand zeggen, gewoon vragen op het einde.

Hoe ga je met energie om?

- Extraverte mensen vinden het leuk om met iemand te keuvelen en dat levert hen energie op. Bij hele belangrijke wedstrijden, slaan ze toe en worden ze introvert.
- Introverte mensen worden extravertter als ze voor stress staan. Betekent daarom niet dat ze meer gaan praten, zijn altijd met hun omgeving bezig (iedereen bekijken, ruiken, ...) en zijn in zichzelf bezig

Wat betekent dat voor de voorbespreking bij een wedstrijd? Eigenlijk doe je dat best de avond voor de wedstrijd. De dag zelf overloop je nog even de belangrijkste aandachtspunten.

Als je 5 goede roeiers hebt en je moet naar een 4x gaan: hoe doe je dat? De ene coach gaat kijken naar data van ergometertijden, seat races, ... De andere coach gaat kijken naar de types roeiers en welke al dan niet goed bij elkaar samen passen in de boot.

Combinatie van de verschillende eigenschappen: 16 verschillende types mensen

- SP'ers zijn mensen die heel goed zijn om iets te doen met iets (de echte doen-ers) bv. tuinmannen, hockey-ers, timmermannen, ... dit zijn de beste sportmensen! De meeste goede sportmensen zijn SP'ers. Onder extreme druk gaan ze net beter gaan presteren.
- De NF'ers zijn de idealisten en hebben de neiging om het beste uit zichzelf naar voor te halen.
- Een NT'er als coach wil altijd gelijk hebben. Dit soort sporters zijn best lastig, zij willen competent zijn. En als ze dat niet zijn, zullen ze snel weg zijn. Ze willen ook altijd alles snappen.

Leerstijlen

SP – DOEL vrijheid in handen

SJ – DOEL controleerbaar

NL – GLOBAAL controleerbaar

NP – GLOBAAL geen beperkingen

Veranderingsbereidheid

EN – Actiegerichte vernieuwer

IN – Bedachtzame vernieuwer

EP – Globaal zien

EJ – Nauwkeurig zien

- Oefeningen rond voorkeurmotoriek:
 - o Iedereen stapt een rondje rond de waterfles. Kijken welk been (binnenbeen of buitenbeen) de leiding neemt.
 - o Iedereen gaat één voor één op een stoel zitten en gaat een aantal keer zitten en rechtstaan. De anderen moeten kijken welk type het is: ga je rechtstaan door eerst naar voren te buigen en je bovenlichaam je onderlichaam te laten recht trekken of ga je rechtstaan door kracht uit te oefenen op je quadriceps en zo recht te komen terwijl je rug recht blijft?
 - Filmpje - oefening: is de slagroeier een S of een N? In een 2- is de slag best een S. Dit zijn zaken die je kunt bespelen met 'voorkeurmotoriek'.
-

Kennismaking Action Types®

Docentenbijeenkomst
WK roeien 2014

JD v/d Berg
Docent KNRB-opleidingen

Waarom Action Types®

‘One size fits all’ & ‘Be like me’



Maatwerk en individualisering

Kader om diversiteit te structureren

Standard coachtool in NL

Linkshandig ↔ Rechtshandig

Voorkeur en vooroordeel
Zwart-wit of grijsschaal
Geen hokjesmentaliteit

Action Types®

Mentale voorkeuren



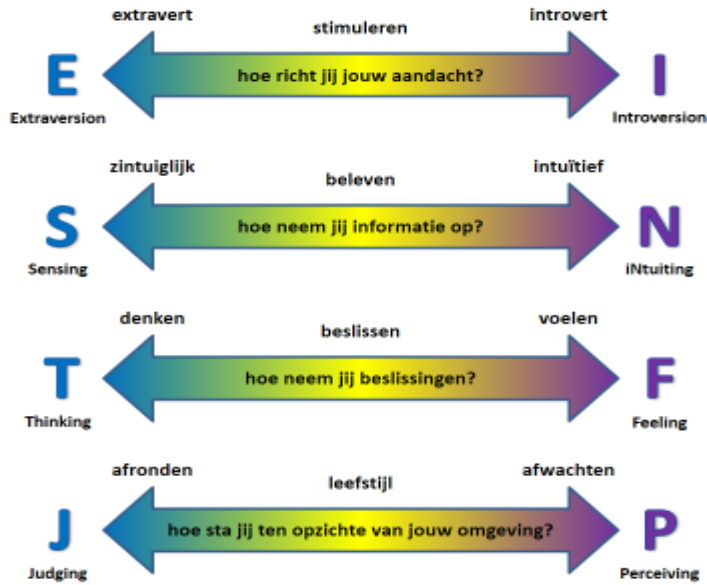
Motorische voorkeuren



Individu



Team



	zintuiglijk beleven (S)	zintuiglijk beleven (S)	Intuitief beleven (N)	intuitief beleven (N)	
introverte stimulatie (I)	ISTJ plichtvervuller S _i 9	ISFJ loyalist S _i 4	INFJ raadgever N _i 12	INTJ mastermind N _i 16	afronde leefstijl (J)
introverte stimulatie (I)	ISTP probleemoplosser T _i 8	ISFP componist F _i 3	INFP heler F _i 10	INTP architect T _i 14	afwachter leefstijl (P)
extraverte stimulatie (E)	ESTP promotor S _e 5	ESFP performer S _e 1	ENFP inspirator N _e 9	ENTP uitvinder N _e 13	afwachter leefstijl (P)
extraverte stimulatie (E)	ESTJ supervisor T _e 7	ESFJ verzorger F _e 3	ENFJ leraar F _e 11	ENTJ veldheer T _e 15	afronde leefstijl (J)
	rationeel beslissen (T)	affectief beslissen (F)	affectief beslissen (F)	rationeel beslissen (T)	

Valkuilen

Je gebruikt alle functies niet alleen de voorkeuren.

Naarmate je ouder wordt komen de mentale functies in balans.

Vragenlijsten zijn dus niet altijd betrouwbaar.

Niet altijd is er een exact type te bepalen.

Temperamenten

	zintuiglijk beleven (S)	zintuiglijk beleven (S)	Intuitief beleven (N)	intuitief beleven (N)	
introverte stimulatie (I)	ISTJ pluutveerman S _i 1	ISFJ loyalist S _i 2	INFJ raadgever N _i 12	INTJ mastermind N _i 16	afronde leefstijl (I)
introverte stimulatie (I)	ISTP ontscholten T _i 4	ISFP rompriet F _i 3	INFP heler F _i 10	INTP architect T _i 14	afwachtende leefstijl (P)
extraverte stimulatie (E)	ESTP promotor S _e 5	ESFP performer S _e 6	ENFP inspirator N _e 9	ENTP uitvinder N _e 13	afwachtende leefstijl (P)
extraverte stimulatie (E)	ESTJ baasvader T _e 7	ESFJ versterker F _e 8	ENFJ leraar F _e 11	ENTJ veldheer T _e 15	afronde leefstijl (I)
	rationeel beslissen (T)	affectief beslissen (F)	affectief beslissen (F)	rationeel beslissen (T)	

<p>vakman (SP)</p> <p>kernbehoeften: - vrijheid - op eigen impuls handelen - invloed uitoefenen</p> <p>overtuigingen: variatie, actie, avontuur</p> <p>talenten: beginnersgeest, risicobereidheid, situatief handelen, tactische kracht</p> <p>gedrag: spontaan, impulsief, rusteloos</p> <p>angst voor: beperkingen</p>	<p>wachter (SJ)</p> <p>kernbehoeften: - erbij horen, loyaliteit - verantwoordelijkheid, plicht - vertrouwen</p> <p>overtuigingen: controle, regels, hiërarchie</p> <p>talenten: taakacceptatie, loyaliteit, hard werken, stap voor stap, logistieke kracht</p> <p>gedrag: betrouwbaar, precies, formeel</p> <p>angst voor: isolement</p>
<p>rationalist (NT)</p> <p>kernbehoeften: - bekwaamheid, competent zijn - intelligentie tonen - autonoom, zelfcontrole</p> <p>overtuigingen: kwaliteit, concept, vooruitgang</p> <p>talenten: helder waarnemen, overzicht, doorlopend leren, visie, strategische kracht</p> <p>gedrag: kennis, analytisch, kritisch</p> <p>angst voor: onbekwaamheid</p>	<p>idealist (NF)</p> <p>kernbehoeften: - unieke identiteit, authentiek - zelfontplooiing - zingeving, inspiratie</p> <p>overtuigingen: eenheid, samenwerken, moraal</p> <p>talenten: concentratie, invoelend vermogen, charisma, diplomatieke kracht</p> <p>gedrag: betrokken, integer, gevoelig</p> <p>angst voor: conflicten</p>

Leerstijl

	ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
SP – Doel vrijheid in handelen	ISTP	ISFP	INFP	INTP
SJ – Doel controleerbaar	ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
NJ – Globaal controleerbaar	ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ

NP – Globaal geen beperkingen

Veranderingsbereidheid

EN – Actiegerichte vernieuwer

IN – Bedachtzame vernieuwer

IS – Bedachtzame doener

ES – Actiegerichte doener

ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
ISTP	ISFP	INFP	INTP
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ

Aandachtstijl

IJ – Nauwkeurig voelen

IP – Globaal voelen

EP – Globaal zien

EJ – Nauwkeurig zien

ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
ISTP	ISFP	INFP	INTP
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ

Bij concentratie:



S ↔ **N**

Grote deler zowel in mentale als motorische voorkeuren

Walking from the Bottom <-> Walking from the Top .
Voorste spierketenvoorkeur <-> Achterste spierketenvoorkeur
Start/stop <-> Verend .

Kijken naar en herkennen van motoriek is moeilijk





Motoriek

ST – Voorste spierketen, fijne motoriek

SF – Voortste spierketen, grove motoriek

NF – Achterste spierketen, ritmisch, vaak grof

NT – Achterste spierketen, conceptueel, vaak fijn

Overige motorische eigenschappen:

Horizontale/verticale organisatie

Dissociatie/associatie heup- en schouder-gordel

Linker/rechter motoroog

Geen actiontype:

Links of rechtshandig cq benig

