MBTI en SPORT, een introductie

Voordat je gaat lezen kan je ook eerst zelf de test doen. Ga naar de volgende website:
http://www.123test.nl/jung-persoonlijkheidstest/

MBTI toegepast op sport wordt ook wel ‘ Sport Type Dynamics’ genoemd. Het is een praktisch toepasbaar systeem waarmee inzicht hoe het trainen en coachen optimaal afgestemd kan worden op de sporter. Als trainer/coach is het didactisch handig en zinvol om aan te sluiten bij de belevingswereld van de sporter om zodoende maatwerk te kunnen leveren.

Het gaat er bij alle handelingen en bedoelingen van de coach om: hoe bereik ik mijn pupil? Die pupil moet open staan voor zijn of haar trainer. Het doel om na te streven voor de goede coach is dan ook ‘hoe kan ik de coachbaarheid van die pupil verhogen?’
Dat betekent dat je eens soort landkaart moet hebben van die sporter, hoe die in mekaar steekt. Zodat je op het juiste moment op het juiste knopje kunt drukken. Zo simpel is dat.’ Dat in kaart brengen heet assessment, in de taal van de psychologie het equivalent voor beoordeling. ‘Je brengt kwaliteiten in kaart die nodig zijn voor het begeleiden en begeleid worden. Het is een soort beoordeling, Dit geldt niet alleen voor de sporter maar zeker ook voor de coach.

Deze ‘landkaart’ omvat een combinatie van de algemene kenmerken van de temperament type, de sportspecifieke bewegingen die de sporter laat zien, de specifieke communicatiestijl tussen coach en sporter en de leerstijl van de sporter. Bovendien krijg je met deze inventarisatie informatie voor ondersteuning van het teambuilingsproces.

De huidige (top)sportpraktijk:
De huidige (top)sportpraktijk vraagt steeds meer om maatwerk en met Sport Type Dynamics heb je een stat of the art instrument in handen waarmee het training-/coachingproces veel makkelijker individueel op de sporter afgestemd kan worden. Zodra je het type van je sporter kent en die van jezelf heb je informatie en aanwijzingen beschikbaar om de juiste afstemming te maken. Je leert snel en makkelijk de verschillen en overeenkomsten tussen jezelf en je sporter(s) zien zowel communicatief, mentaal als motorisch en tevens de kracht en valkuil van je eigen type inschatten en plaatsen in samenhang daarmee.

Wat is, als we het over de sporter hebben, zijn motorisch talent? Dat laatste is essentieel bij sporters. In de meeste sporten kun je daar een uitspraak over doen.’ ‘Zulke essentiële vragen moet je in de sportcontext kunnen benoemen. Je moet die vragen aan jezelf stellen, maar ook aan jouw sporter.
Een topcoach als Ronald Koeman (Ajax) zweert erbij dat de techniek vervolmaakt hoort te zijn en dat succes dan vanzelf komt. Murphy is in zijn artikelen uit het blad ‘Coachen’ een ander idee toegedaan. 'Techniek is in mijn ogen in dit hele verhaal helemaal niet zo interessant. Techniek is een middel. En geen doel op zich.
Die techniek is een geautomatiseerd proces. Het is een voorwaarde, een vaardigheid. Die voorwaarden kun je trainen, maar het gaat erom: kun je al die voorwaarden onder druk laten zien? Rust en kalme vastberadenheid in de uitvoering, dat is veel oefenen. Maar het moment zelf: dat is elke keer weer nieuw.'

De vier voorkeuren voor sport:

Waaruit haalt iemand zijn energie?

Extraversion (E)

- Energie verbruiken en naar buiten gericht
- Meer uitbundige bewegingen

Introversion (I)

- Energie sparen en naar binnen gericht
- Minder uitbundige bewegingen

Hoe neemt iemand informatie op?

Sensing (S)

- Gemakkelijk door de knieën
- Voorwaarts gericht
- Goed naar voren en naar beneden
- Voorste spierketens met LZP achter
- Praktisch, concreet, detail
- Hier en nu gericht

Intuition (N)

- Makkelijk achteruit lopen
- Minder makkelijk door de knieën
- Goed naar achteren en omhoog
- Achterste spierketens met LZP voor
- Theorie, abstract
- toekomstgericht

Hoe neemt iemand beslissingen?

Thinking (T)

- logica, feiten, oorzaak-gevolg
- voors en tegens scherp
- gericht op de regels, reglement, objectief

Feeling (F)

- meer rekening houden met anderen
- overeenkomsten zoeken
- minder op regels, meer op waarden
- kan snel verbindingen maken

Welke sportstijl neemt iemand aan?

Judging (J)

- structuur
- stap voor stap, opeenvolgend
- linker hersenhelft dominantie
- informatie verwerken makkelijk als deze van de rechterzijde komt
- controle uitoefenen
- tijdsgeoriënteerd
- vroeg willen beslissen
- routinematig trainen geen probleem
- planmatig

Perceiving (P)

- opties open houden, afwachtend
- veel dingen tegelijk
- rechter hersenhelft dominantie
- info verwerken uit de omgeving makkelijker als deze van de linkerzijde komt
- ruimtegeoriënteerd
- beslissen laat
- worden gek van routinetraining
- random en meer globaal
- ogen in het achterhoofd

De 16 Action Types:

De 4 basisvoorkeuren kunnen we met elkaar combineren zodat er een totaalbeeld ontstaat van de sport of coach. De combinatie van deze letters zegt niets over de kwaliteit van sporten, waarnemen, communiceren en beslissen. Het heeft wel een sterk voorspellend karakter van hoe jouw voorkeuren op trainings/wedstrijdniveau, bewegingsniveau, communicatieniveau, samenwerkingsniveau, gedragsmatig niveau en denk-/leerstijlniveau succesvol in de sportcontext ingezet, getraind en toegepast kunnen worden.

	S	**S**	**N**	**N**	
I	I**S**TJ n 1	I**S**FJ n 5	I**N**FJ s 9	I**N**TJ s 13	J
I	IS**T**P f 2	IS**F**P t 6	IN**F**P t 10	IN**T**P f 14	P
E	E**S**TP n 3	E**S**FP n 7	E**N**FP s 11	E**N**TP s 15	P
E	ES**T**J f 4	ES**F**J t 8	EN**F**J t 12	EN**T**J f 16	J
	T	**F**	**F**	**T**	

Vetgedrukte letters: is de dominante (voorkeurs) functie van het Action Type
Losse letters: geeft de minst gebruikte (= ondergeschikte) functie aan. Deze ondergeschikte functie van Action Type speelt op bij spanning, druk en stress

De Action Type is vervolgens met verschillende lenzen op te bekijken. We noemde er al een aantal en zullen deze toepassen op het schema.

Groepslens:
De vierlettercombinatie geeft aan hoe verschillende mensen tegenover elkaar staan. De kracht en valkuil van het team en welke hulpbronnen heeft het team van nature beschikbaar en wat moet nog ontwikkeld worden.

Motorieklens:
Geeft aanwijzing voor motoriek t.a.v. aanleg/talent bijvoorbeeld een grove, fijne motoriek of een combinatie

ST	1-4
SF	5-8
NF	9-12
NT	13-16.

Communicatielens:
Welke taal spreekt de coach / sporter

S- taal	2-3-6-7
N- taal	10-11-14-15
T- taal	1-4-13-16
F taal	5-8-9-12

Temperamentslens:
Wat is de natuurlijke voorkeur in coachstijl/speelstijl

SJ groep	1-4-5-8
SP groep	2-3-6-7
NF groep	9-12
NT groep	13-16

Kwadrantlens:
Individuele-/ teamverandering en cultuur

IS groep	1-2-5-6
ES groep	3-4-7-8
IN groep	9-10-13-14
EN groep	11-12-15-16

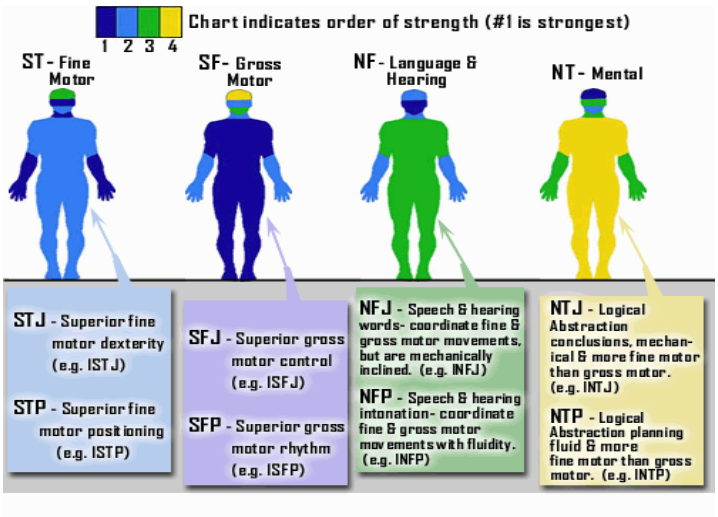
Leerstijl:
S, N, T, F, J, P zijn indicatoren voor de verschillende manieren van leren

De Motorieklens:

Met hulp van anderen ontdekte Niedhagel, met zijn Braintyping systeem, dat ieder brein op een bepaalde manier in elkaar steekt en dat de motorische preferenties daar geen uitzondering op vormen. Als je een ST, SF, NF of NT 'bent' , geeft je dat verschillende motorische vaardigheden en talenten.
Men dient daarbij in gedachten te houden dat er geen 'goed' of 'slecht ' type is. Elk heeft zijn eigen sterktes en zwaktes, mogelijkheden en bedreigingen en je hebt letterlijk alle types nodig om een samenleving te creëren

Relaties tussen functies en motorische patronen		
Functie	Motorische vaardigheid	Belangrijkste coördinatie
ST	fijne motoriek	- Oog-hand, onderarm - Kunnen goed werken met dingen die van hun lichaam verwijderd zijn - Zelfs in onbalans behouden zij vaak de controle - Zintuigelijk splitsecond denker - Snelle probleemanalyse en oplossen
SF	grove motoriek	- Bovenarm, schouder, romp en beenspieren - Bedreven in dingen doen die zich dicht bij hun lichaam bevinden - Houdt niet van lichaamsrotaties - Gehele lichaam doet mee aan de uitvoering van de beweging
NF	Verbaal combinatie fijn en grove motoriek	- Spreken, woorden, intonatie. - Bewegingen met mooie vloeiende overgangen en ritme (op en neer) - Handelen uit subjectief gevoel wat het beste lijkt - Goed in coördineren en harmoniëren van lichaamsbewegingen
NT	Cerebraal Tendens: verfijnd	- Cognitieve functies logisch gebruiken - Motoriek van de dominante zijde, scharnierbeweging - Geen aangeboren motorische vaardigheden maar door beheersing van het concept competentie instaat om te ontwikkelen

(bron; Volley Techno 1 – maart 2001)



(bron; Internet; the brain type institute. www.braintypes.com)

Specifieke tendensen en behoeften van Actiontypes		
Type	***Neiging om***	***Moet***
ISTJ	te vergeten tegenstander bij gelegenheid onder druk te zetten; te werken, niet te spelen, te constant; armen te verstijven, vergeten lichaam te gebruiken;	meer op agressiviteit en strijdlust coachen; spel genieten en plezier hebben, creatief zijn; armen ontspannen, lichaam meer gebruiken;
ISTP	aandacht op onbelangrijke zaken te richten; aanpassing te vergeten, koppig worden; in veilige zone blijven bij druk van tegenstander; armen te verstijven, dissociatie lichaam en arm;	leren emoties beheren en plezier hebben; ontspannen, visualiseren en ruim kijken; accepteren om de comfortabele/veilige zone te verlaten; armen ontspannen, verbind lichaam en arm;
ESTP	concentratie te verslappen met verstrijken van de tijd; belangen ontkennen van schijnbaar eenvoudige zaak; armen te verstijven; Competative drive waardoor medespelers niet gezien worden	begrijpen dat consistentie de sleutel is; belang hechten aan details, fundamentele zaken; armen ontspannen, tempo wisselen tussen acties; aandacht bsteden aan ontspanning, doelen stellen en visualisatie. Opbouwende aanwijzingen krijgen. Respect voor anderen houden krijgen
ESTJ	te vergeten zich aan te passen aan veranderende situatie; verliezen te haten en te gretig te worden; armen te verstijven;	tactiek veranderen en aan te passen aan het moment; soepelheid te bewaren en aan het 'proces' denken; armen ontspannen, fase van uitademen gebruiken, uitademen;
ISFJ	te vergeten wat wedstrijdmentaliteit is; zwakkere tegenstander te kiezen om tegen te spelen; lichaam te verstijven en naar beneden te kijken;	erg goed tactisch voorbereid zijn; zich niet door anderen laten stressen; verminder lichaamsspanning, video van zichzelf bekijken;
ISFP	te vergeten wat wedstrijdmentaliteit is; zwakkere tegenstander te kiezen om tegen te spelen; lichaam te verstijven en naar beneden te kijken;	agressiviteit behouden en controleren; doelen regelmatig en 'losjes' bereiken; verminder lichaamsspanning en werk aan fijn motorische vaardigheden;
ESFP	overdadig lichaamskracht te gebruiken; te vergeten wat geduld is; lichaam te verstijven;	doelgerichte controle behouden (kan leuk zijn); zich op wedstrijdplan met alternatieven richten ; lichaamsspanning verminderen;
ESFJ	zich te haasten om iedere actie te beëindigen strategische blik te verliezen; lichaam te verstijven;	overhaasten vermijden, vertragen en extra tijd aanbieden; logica in wedstrijd gebruiken om aan proces te werken; lichaamsspanning verminderen;
INFJ	bang te zijn voor resultaat en om 'verslonden' te worden; resultaat te prefereren boven proces; interesse vergeten te tonen in omringende mensen;	zichzelf motiveren en intellectuele kant vergeten; structuren verlaten, toon moed, focus op proces; verlangen tonen om te leren, met plezier spelen;
INFP	meer esthetisch dan praktisch te zijn; niet agressief genoeg te zijn wanneer met kracht geconfronteerd; wisselende stemmingen te hebben en zichzelf te bestraffen;	doel gebruiken om op concrete kant van spel te richten; lichaam en ziel betrekken bij iedere bal; met afwisseling werken en speelplezier behouden; verantwoordelijkheid nemen, iedere actie verbaal ondersteunen
ENFP	teveel op heilige inspiratie te vertrouwen; mentaal binnen/buiten de wedstrijd te zweven; te denken dat spelen een kunst is en geen werk;	strategie gebruiken en wedstrijdplan voorbereiden; zich richten op elke stap naar het doel; winnen beschouwen als leuke opdracht om af te maken;
ENFJ	emotioneel overweldigd te worden door competitie; efficiëntie te verliezen als spanning afneemt; te proberen om te veel kracht te gebruiken;	passie beheersen en zich richten op innerlijke ontspanning; intensiteit verminderen en langzamer bewegen; richten op globale soepelheid van het lichaam;
INTJ	door gedachten te verlammen; te snel de strategie te veranderen; te aardig te zijn en vergeten killersmentaliteit te ontwikkelen;	grof motorische vaardigheden gebruiken, het hele lichaam bewegen; strategie in de gaten houden en tactiek aanpassen; zwaktes van de tegenstander bestuderen en uitbuiten;
INTP	te logisch te zijn; te vergeten wat lichaam nodig heeft; te gretig te zijn, gespannen, agressief; te conservatief te zijn bij een voorsprong;	emotionele intensiteit genereren; goede lichaamswarming-up voor de wedstrijd toepassen; ontspannen en met ballen leren jongleren; nieuwe tactieken durven gebruiken
ENTP	meer met het hoofd dan met het lichaam te spelen; meer pieken en dalen te hebben dan ze zelf denken; fysieke discipline te verliezen en ongeduldig te worden;	leren het hele lichaam te gebruiken; wees voorbereid op een mindere situatie (dip), wanneer hij op een piek zit; stap-voor-stap benadering gebruiken om fysieke sensaties te ontwikkelen;
ENTJ	te stoppen met spelen als tegenstander te sterk blijkt; in staat te zijn om te verliezen; zich inadequaat op te stellen met betrekking tot de bal.	aan het proces werken tijdens de training; van verliezen leren; werken aan balpositionering en 'lichaamsbewustzijn'.

Leerstijlen

SJ leren
‘Gegeven de wens van de SJ’s om te behoren tot, en diensten te verlenen aan, de traditionele instituties, zullen ze goed gedijen in trainingssituaties die vriendelijk zijn en samenwerking, consistentie en hard werken aanmoedigen. Daar ze uitgerust zijn met intrinsieke betrouwbaarheid en verantwoordelijkheid, hebben SJ’s praktische en effectieve leermethoden.
Tijdens de training of wedstrijd zijn ze meestal gehoorzaam en bereid zich te conformeren aan de autoriteit van de trainer/coach. Aangezien ze constant op zoek zijn naar de juiste manier om de dingen te oen, voelen S’s zich het zekerst in die situaties waarin de trainer/coach zijn verwachtingen duidelijk maakt en specifiek instructies geeft om de vereiste taken uit te voeren. SJ sporters verkiezen klassikale standaardmethoden als herhaling en drills, uit het hoofd leren, werkboek oefeningen en stap-voor-stap uitleg.
Leermaterialen moeten realistisch en praktisch zijn, wil de SJ ze als de moeite waard zien.
Ongestructureerde trainingen of abstract taalgebruik zonder duidelijke aanwijzingen of concrete feiten, kunnen SJ’s frustreren en ze doen afdwalen, zodat ze hun aandacht op hun grieven richten in plaats van op het leren’.

SP leren
SP’s houden van vrijheid en worden geboren met een voorliefde voor het vrijlaten van impulsen door actie. Ze zijn ware meesters in het concentreren op de directe situatie en ze zoeken de opwinding en worden aangetrokken door sport en soortgelijke activiteiten. Als gevolg daarvan, omringen ze zich graag met pleziermakers en spontane individuen, die hun behoefte aan avonturen en het risico’s nemen delen. In hun jacht op avontuur passeren SP’s mogelijk de grens van acceptabel gedrag, zoals die door anderen getrokken is. Wanneer SP’s zich in een beperkte routineuze of ingeperkte situatie bevinden, kunnen ze zich verveeld voelen, of ‘uit hun dak gaan’ tegenover de trainer/coach die hun vrijheid beperkt SP’s rusten niet eerder dan nadat zij hun behoefte aan actie bevredigd hebben. De SP sporter wil de vrijheid om spontaan te handelen, zonder beperking en leert het best door ervaring.
Het plezier van ‘aldoende leren’ en ‘actief-leren situaties’ inspireert de SP en mogelijkheden om te construeren, handelen en objecten manipuleren zullen de behoefte van de SP aan fysieke betrokkenheid bij het trainen bevredigen. Een ware SP floreert bij competitie en risico’s, vindt wedstrijden stimulerend. Instructieve, competitieve spelletjes en uitdagende trainingen zijn goede manieren om een S te bereiken.
Traditionele en routineuze trainingen interesseren de SP sporter niet. Als de verveling toeslaat door een rigide trainingsomgeving, kan de SP sporter opwinding creëren door onconventioneel gedrag. SP’s zijn heel effectief in het opzoeken van de grenzen in zo’n beperkende omgeving, ze zijn ook in staat zich te onttrekken aan restrictieve situaties

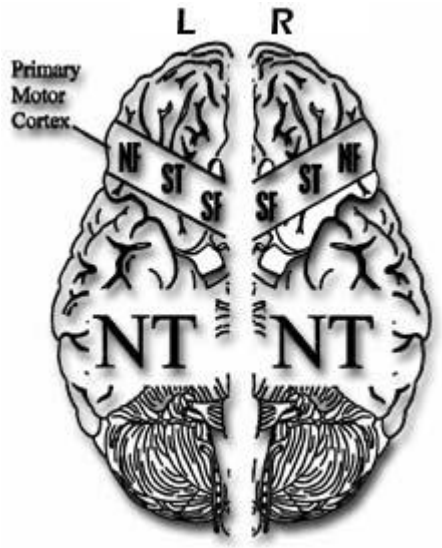
NF leren
De NF wordt geboren met een aanleg voor het doorvoeren van zelfontplooiing en een tendens om zich te richten op de persoonlijke, menselijke en subjectieve kanten van het leven. Relaties en interactie met zichzelf en anderen, zijn waardevolle en betekenisvolle aandachtspunten voor de NF’s. Zij zijn constant aan het zoeken om hun potentieel te verwezenlijken, door hun enthousiasme en warmte. Groeien als sporter. Anderen benaderend met een romantische uitstraling, rijk aan verbeeldingskracht, streven NF’s naar ideale relaties en excellente intermenselijke communicatieve vaardigheden. De NF wil een unieke identiteit vinden en een betekenisvolle idee van het ‘zelf’. Deze zoektocht naar het ‘ware zelf’ en ‘iemand’ worden, kenmerken de leerstijl van de NF.
Een NF heeft coöperatieve, harmonieuze, persoonlijke relaties met gelijken en trainer/coaches, om zo zijn leerpotentieel te optimaliseren. Groepsdiscussies en kleine projectgroepen werken er aan mee dat de NF leert in een vriendelijke en persoonlijke atmosfeer. Gesprekken van persoon tot persoon, die gericht zijn op algemene ideeën en indrukken, boeien de NF uitermate.
NF sporters zullen lijden onder niet-democratische omgevingen of in situaties waar ze aan heftige kritiek bloot staan. Onder zulke omstandigheden kunnen NF sporters in verwarring raken en gaan tegenwerken.
Lessen en trainingen die zich niet richten op tot de verbeelding sprekende onderwerpen, die inzicht bieden, zullen er net zo min in slagen de NF's aandacht vast te houden.

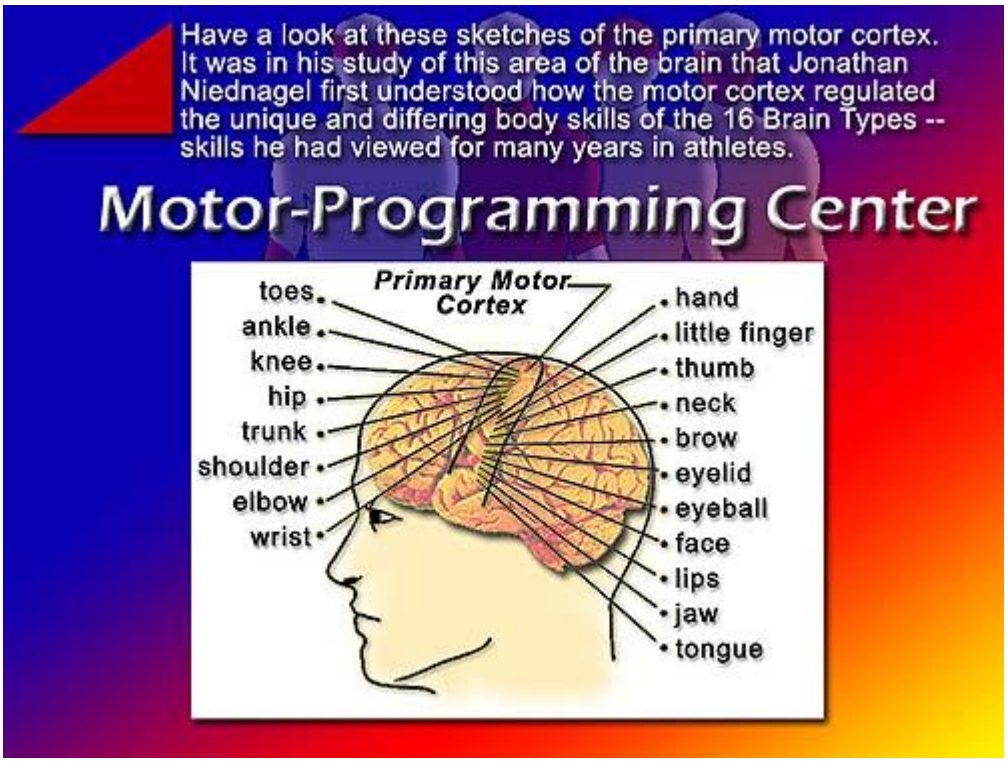
NT leren
De NT wordt geboren met een aanleg voor kennisvergaring en het verkrijgen van competentie. Met een oog voor de controle en de beheersing van hun omgeving, zoekt de NT oplossingen voor de meest complexe problemen. Intellectuele beschouwingen van theoretische en abstracte onderwerpen houden zijn gedachten bezig en bepalen zijn acties. Typerend voor hen, zijn zij betrokken bij projecten die om innovatie, visie een creativiteit vragen. Aangetrokken door het leren om het leren, is de NT gedreven, zowel in het werk als bij de sport. De standaard van het laatste succes verbeteren en verhogen, motiveert zulke individuen constant en ze zijn dan ook typisch hun eigen scherpste critici. Af en toe kunnen NT’s zo afgeleid worden door hun eigen vaardigheden, dat ze zich

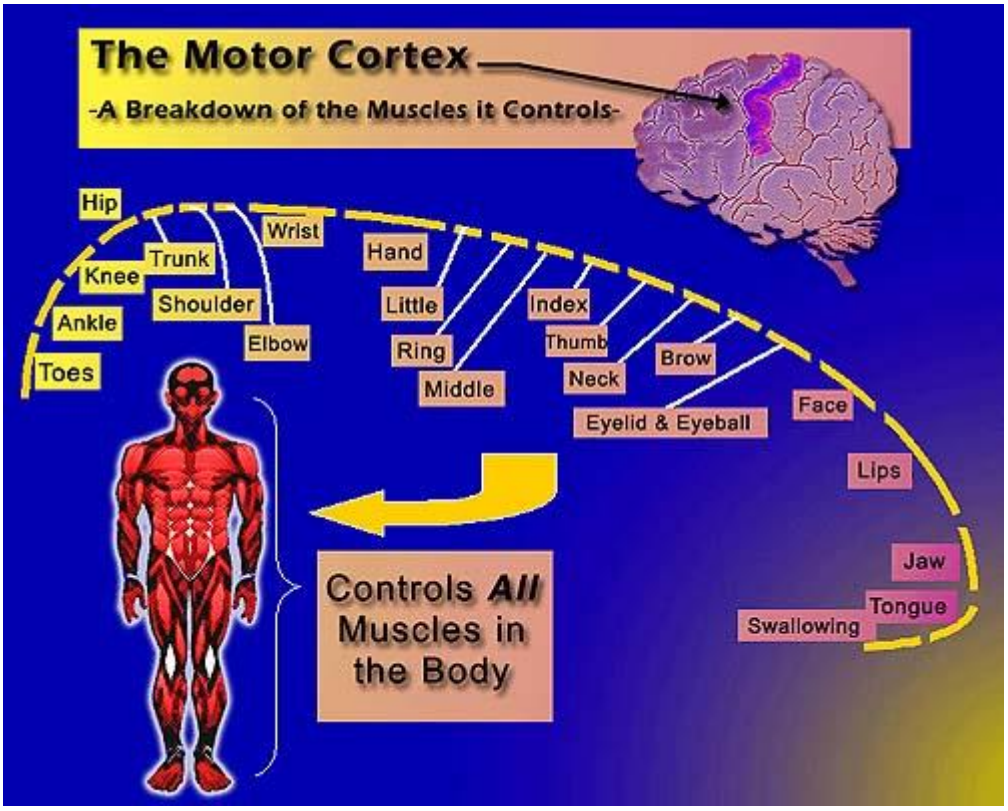
soms niet in staat voelen iets te doen dat ze beter beheersen dan alle anderen. Dan kunnen gevoelens van falen en ongeschiktheid hen bezig houden en de hun typerende optimistische stemming totaal te niet doen. De NT wil competent zijn in het weten, begrijpen, verklaren, voorspellen en controleren van de werkelijkheid.
Net als wetenschappers onderzoeken NT's het 'waarom' van alles wat hun intellectuele nieuwsgierigheid prikkelt. Nieuwe informatie die ideeën, theorieën en principes verklaart, helpt de NT's om hun begrip van de wereld te structureren.
Logische trainingen, gebaseerd op gedegen kennis, ervaring en onderzoek, zullen de NT sporters stimuleren. Experimenteren, uitvinden, complexe problemen oplossen en ontdekken door intellectuele verkenningen zijn de beste leermiddelen voor NT's.
De trainer/coach die veelvuldig niet objectief logische mogelijkheden tijdens de training onderzoekt of waardeert, zal de NT sporter zodanig vervelen dat ze hun eigen creatieve wereld gaan scheppen. Het falen, of druk om goed te presteren in sociale omgevingen, zullen gevoelens van hulpeloosheid of incompetentie in NT's oproepen'.

(bron; Dean D – DeluxePersonalyty. Virtual knowledge – 1997 uit het vakblad Volley Techno 1 – maart 2001)

Fysieke verklaring van de 16 Types







(bron; Internet; the brain type institute. www.braintypes.com)

Toepassingsmogelijkheden van MBTI

Allereerst een voorwaarschuwing. De theorie is niet zaligmakend. Er zijn nog vele andere factoren die meespelen bij een sporter. Voordat we naar de toepassingen gaan komen eerst de 'tien geboden' aan bod.

DE TIEN GEBODEN
Beschouw de volgende tien geboden voor het typeren eens die Kroeger en Thuesen hebben opgesteld (1993):

1) Het leven neigt ernaar om onze voorkeuren te ondersteunen, ons daarbij des te wantrouwiger te maken voor wat betreft onze non-voorkeuren;
2) Je gemaximaliseerde sterkte wordt je zwakte;
3) Typeren is slechts een theorie; alleen het dagelijkse leven verleent het zijn geldigheid;
4) Typeren is slechts een verklaring; het is nooit een excuus;
5) Het geheel is groter dan de som der delen;
6) Typeren is slechts één lens om naar de menselijke persoonlijkheid te kijken;
7) Om effectief te zijn, moet het typeren met jezelf beginnen, voordat je het kunt toepassen op anderen;
8) Typeren is makkelijker gezegd (of over nagedacht) dan gedaan;
9) Geef niet jouw tegengestelde type van alles de schuld;
10) Typeren kan niet alles oplossen.

Algemeen kan gesteld worden dat de STD een middel is voor mensen in een sportorganisatie om

- Te ontdekken en helder maken waar jou kracht/talent (onbewust) en competenties(bewust) liggen en die in te zetten om uitdagende/realistische doelen te bereiken
- Te ontdekken waar jou fysieke en mentale mogelijkheden liggen
- Te begrijpen waarom en hoe het komt dat jouw capaciteit/vaardigheden nog niet altijd functioneel ingezet worden
- Vast te stellen hoe je op een hoger niveau kan sporten, trainen en coachen
- Je (ont)spanning/stressbeleving te plaatsen

Ten behoeve van:

- De sporter
- De trainer/coach
- De interactie tussen sporter en trainer/coach
- Het begeleidingsteam rondom de sporter en/of het team
- Het maken van een teamprofiel
- Teambuilding en conflicthantering
- De scheidsrechter
- De bestuurder
- Scouting van spelers
- Strategie ten opzichte van de tegenpartij