

SUCCES

Robin Van Galen

Action type

E / I

- 1a) u gedraagt zich energiek en houdt van drukte
- 1b) u gedraagt zich ingetogen en houdt van rust
- 2a) u spreekt luid
- 2b) u spreekt zacht
- 3a) u neigt naar actie
- 3b) u neigt naar reflectie
- 4a) u pakt van alles zomaar aan
- 4b) u wilt er eerst over nadenken
- 5a) u bent actief en zet zaken in gang
- 5b) u bent passief en u laat zaken over u heen komen

Antwoorden van a = E (extravert)

Antwoorden van b = I (introvert)

S/N

- 1a) u vat dingen letterlijk op en u vertrouwt op uw gezonde verstand
- 1b) u zoekt naar de betekenis van dingen en vertrouwt op uw inzicht
- 2a) u bent praktisch en realistisch
- 2b) u bent onpraktisch en dromerig
- 3a) u bent gewoon
- 3b) u bent uniek
- 4a) u staat met beide benen op de grond
- 4b) u bent fantasievol
- 5a) u bent vooral gericht op feiten en mensen
- 5b) u bent vooral gericht op ideeën en fantasie

Antwoorden van a = S (zintuiglijk)

Antwoorden van b = N (intuïtief)

T/F

- 1a) u vertrouwt op logica en stelt vragen voor u beslist
- 1b) u gaat op uw gevoel af en laat alles op u inwerken voor u beslist
- 2a) u bent recht door zee en direct
- 2b) u bent tactvol en bemoedigend
- 3a) u bent kritisch en wilt argumenten winnen
- 3b) u bent vriendelijk en wilt partijen verenigen
- 4a) u bent streng maar rechtvaardig
- 4b) u bent een gevoelsmens
- 5a) u bent zakelijk en blijft bij het onderwerp
- 5b) u bent gevoelig en dwaalt af als het zo uitkomt

Antwoorden van a = T (thinking) = denkers

Antwoorden van b = F (feeling) = voelers

J/P

- 1a) u bent georganiseerd en netjes
- 1b) u bent ongeorganiseerd en slordig
- 2a) u doet alles stap voor stap
- 2b) u doet van alles tegelijk
- 3a) u houdt van regels en systemen
- 3b) u houdt van improviseren en opties openhouden
- 4a) u neemt de spanning weg door op tijd te beginnen
- 4b) u creëert spanning door op het laatste moment te beginnen
- 5a) u wilt controle en neemt graag het initiatief
- 5b) u wilt vrijheid en initiatief interesseert u niet zo

Antwoorden van a = J (Judgement) = controle

Antwoorden van b = P (Perceiving) = afwachtend

ROOD	=	ESTP ESFP ISTP ISFP
GROEN	=	ESTJ ESFJ ISTJ ISFJ
BLAUW	=	ENTJ ENTP INTJ INTP
PAARS	=	ENFP ENFJ INFP INFJ

ROOD = ESTP ESFP ISTP ISFP

- impulsief, energiek en praktisch (de doeners)
- houden van spanning, opwinding en risico nemen
- zijn geboren onderhandelaars

Motto: pluk de dag

Kernbehoefte: vrijheid om te handelen en mogelijkheid tot invloed uitoefenen

Moeten gecoacht worden op: beginnersgeest
vrij, speels, niet teveel opdrachten mee

Voorbeelden: Peter Blange en Ruud van Nistelrooy

VERSCHILLENDE RODEN

ESTP = Promotors

Spontane risiconemers met een groot vermogen tot het inschatten van anderen, wat ze gebruiken om mensen te overtuigen. Door hun grote improvisatievermogen zijn ze in staat innovatieve oplossingen te vinden voor problemen. Zijn altijd in beweging, snel verveeld, hekel aan theorie en intuïtie, maar wel enthousiast, praktisch, creatief, charmant, gevat en een inspirator voor anderen.

ESFP = Performers

Hebben levenslust en zijn plezierig in de omgang maar hebben moeite met innige contacten. Ze kunnen irritatie oproepen als ze hun afspraken niet nakomen of te weinig "commitment" tonen.

ISTP = Ambachtsman

Optimistisch, loyaal, trouw en goed in actie georiënteerde taken. Ze kunnen zonder dat ze het weten gevoelens van anderen kwetsen of zonder dat ze het iets kunnen schelen. Ze zijn zwak in het uiten van hun gevoelens en zijn communicatief beperkt.

ISFP = Componist

Zijn impulsieve, warme, rustige mensen die zich niet gemakkelijk openstellen voor anderen. Ze zijn erg zintuiglijk ingesteld en hebben een hekel aan autoriteit en laten zich leiden door hun eigen waarden. Zijn erg perfectionistisch wat anderen doen maakt hen niet uit.

GROEN = ESTJ ESFJ ISTJ ISFJ

- zijn betrouwbaar, zorgzaam en precies
- houden van structuur, georganiseerdheid en duidelijkheid
- zijn kwetsbaar als processen onvoorziene wendingen aannemen

Motto: als iedereen zich aan de regels zouden houden, zou alles op rolletjes lopen !

Kernbehoefte: lidmaatschap, plicht en verantwoordelijkheid nemen

Moeten gecoacht worden op: taakacceptatie
willen weten wat de taken, plichten en verwachtingen zijn

Voorbeelden: Leontien van Moorsel en Marianne Timmer

VERSCHILLENDE GROENEN

ESTJ = Supervisors

Zijn geboren leiders met een groot plichtsgevoel. Ze stralen zelfvertrouwen uit, zijn energiek en zien graag snel resultaten van hun inspanningen. Ze zijn uitzonderlijk begaafd in het ontwerpen van systemen. Gewetensvol, praktisch, realistisch, betrouwbaar en koesteren zekerheid voor zichzelf en hun dierbaren.

ESFJ = Verzorgers

Zijn warm, behulpzaam, tactvol, grondig en energiek. Aangezien zij tradities en zekerheden waarderen, leiden zij stabiele levens die rijk zijn aan contacten met vrienden en familie. Zij worden door anderen vooral gewaardeerd als trouwe vrienden.

ISTJ = Plichtvervullers

Zijn capabele, logische, redelijke en effectieve mensen met een diepe drang naar een veilig en vredig bestaan. Ze zijn zeer effectief in het bereiken van hun doelen. Hun verlangen om beproefde systemen los te laten op de feiten van alledag maakt dat zij zich blijmoedig door enorme hoeveelheden routinewerk ploegen.

ISFJ = Loyalisten

Zijn warm, vrijgevig, betrouwbaar, verantwoordelijk, gevoelig en in staat dingen gladjes te doen verlopen, maar ze zijn ook al te kritisch op zichzelf. Eigenlijk zouden zij zichzelf de warmte en liefde moeten geven die zij zo vrijelijk aan anderen schenken.

BLAUW = ENTJ ENTP INTJ INTP

- zijn altijd op zoek om zichzelf te verbeteren
- hun taalgebruik is vaak gericht op ideeën, concepten en systemen
- zelfcontrole is erg belangrijk en emoties vinden ze vaak onhandig

Motto: kennis is vaardigheid

Kernbehoefte: zelfcontrole houden en kennis vergaren

Moeten gecoacht worden op: heldere waarneming
tactiek en analyse

Voorbeelden: Louis van Gaal en David Beckham

VERSCHILLENDE BLAUWEN

ENTJ = Veldheren

Zijn vaak lange termijn denkers met een grote capaciteit voor het vertalen van mogelijkheden in actieplannen. Het zijn krachtige persoonlijkheden die makkelijk hun doelen bereiken. Ze zijn recht door zee, nemen hun verplichtingen zeer serieus, zijn in staat relaties te verbreken zonder om te kijken en hebben extreem hoge verwachtingen en standaarden. Ze zijn meesters in het hanteren van stress, maar als de stress hen overmeestert, exploderen zij als een vulkaan met gruwelijke woedeaanvallen en zware paranoia.

ENTP = Uitvinders

Zijn creatief, flexibel, intelligent, nieuwsgierig, theoretisch, visionair en doelgericht. Zij laten zich inspireren door ideeën en weten met hun enthousiasme en verbale vaardigheden anderen aan boord van hun ondernemingen te trekken. Omdat zij hun beslissingen strikt rationeel nemen, kunnen zij mensen soms ongewild kwetsen.

INTJ = Masterminds

Zijn vrijwel altijd zeer complete individuen met een diep inzicht in het grote plaatje. Het zijn werkers, geen spelers, altijd pogend hun inzichten om te zetten in plannen van aanpak. Als iemand innovaties kan brengen in zijn sport, dan is het wel een mastermind. Ook op persoonlijk niveau kan een mastermind die tolerantie praktiseert en zich inspant om effectief te leren communiceren, een rijk leven leiden.

INTP = Architecten

Zijn snel van begrip, origineel, vernieuwend, accuraat, enthousiast, goedgeluimd, dwars en razendknappe denkers in structuren. Ze zijn de pioniers van nieuw gedachtegoed in de samenleving. Focussen en in de zone komen gaat bij hun vanzelf.

PAARS = ENFP ENFJ INFP INFJ

- zijn unieke mensen die van betekenis willen zijn voor de mensheid
- hebben een krachtige intuïtie, zijn gevoelig, creatief en hebben een rijke verbeelding
- zijn optimistisch, enthousiast en gericht op het goede in de mens, de zogenaamde wereldverbeteraar

Motto: ik geloof in het menselijk potentieel en wil m'n beste zelf worden

Kernbehoefte: zelfontplooiing en zingeving

Moeten gecoacht worden op: concentratie

Voorbeelden: Pieter v/d Hoogenband en Tiger Woods

VERSCHILLENDE PAARSEN

ENFP = Inspirators

Zijn charmante, ingenieuze, inspirerende, risiconemende, sensitieve, op mensen gerichte individuen met een brede waaier aan capaciteiten. Zij hebben veel te geven als zij betrokken blijven, dingen afmaken in hun werk en in hun relaties en een heel klein beetje leren autoriteit te accepteren.

ENFJ = Leraren

Zijn charmante, warme, creatieve individuen met een rijk inzicht. Zij worden gewaardeerd om hun speciale gave potentieel voor groei te zien in anderen en om hun oprechte verlangen mensen te helpen. Vrijgevig en zorgzaam als zij zijn, moeten zij erop letten ook aan hun eigen behoeften te voldoen.

INFP = Helers

Zijn zeldzame, intelligente, theoretisch ingestelde, creatieve wezens die vaak moeite hebben hun plaats in de wereld te vinden. Het zijn zelfmotivators die een gebrek aan structuur in hun leven kunnen hebben. Zij hebben diepe intuïties van andere mensen en weten in een oogwenk wat hen drijft en welke richting zij uit zullen gaan. Ze zijn zeer sensitief en meten alles af aan hun waarden.

INFJ = Raadgevers

Zijn vriendelijke zorgzame, complexe en hogelijk intuïtieve individuen met een direct en groot inzicht in anderen. Grote delen van hun persoonlijkheid houden zij verborgen, ook omdat zij niet zouden weten hoe dat allemaal uit te leggen. Zij zijn de steun en toeverlaat van hun vrienden en vinden het heerlijk als zijnde gids mogen zijn bij hun persoonlijkheidsontwikkeling.

Wat betekent dit in de praktijk:

Stel: de coach houdt een voorbespreking.

- De rode speelsters willen het graag gaan doen, dus het moet allemaal niet te lang duren.
- De groene speelsters willen duidelijk weten wat hun taken en plichten zijn.
- De blauwe speelsters kun je alleen prikkelen als je spannende vooruitzichten krijgt voorgeschoteld.
- De paarse speelsters moeten geconcentreerd blijven want anders verliezen ze de aandacht.

Wat betekent dit nog meer:

Stel: we trainen op manmeer systemen.

- De rode speelsters willen vrijheid in handelen.
- De groene speelsters spelen het systeem zoals afgesproken.
- De blauwe speelsters willen graag hun kennis delen.
- De paarse speelsters vragen zich af of deze oefening wel zin heeft en of het wel bijdraagt aan hun persoonlijke ontwikkeling.

En tenslotte:

Stel: er is een irritatie binnen de ploeg omdat er mensen structureel te laat komen

- De rode speelsters vinden het allemaal wel best, het had hun ook kunnen overkomen.
- De groene speelsters vinden dat iedereen zich aan de afspraken had moeten houden.
- De blauwe speelsters zien de functionaliteit van de discussie niet echt in.
- De paarse speelsters gelooft hun medespeelsters als ze zeggen dat het nooit meer zal gebeuren.

Mijn olympische missie!

Robin van Galen, coach van het jaar 2008

Coach van het jaar 2008 Robin van Galen neemt u mee in het meeslepende verhaal achter zijn gouden olympische missie. Zijn persoonlijke dagboek vormt de basis voor een exclusief kijkje in de keuken van de nationale dameswaterploeg.

Van Galen beschrijft open en eerlijk 'zijn waarheid' achter de hoge pieken en diepe dalen op weg naar het grootste gloriemoment in de Nederlandse waterpologeschiedenis.

Waardevolle herinneringen, emotionele anekdotes en theoretische achtergronden worden omlijst met veel praktische tips op het gebied van inspanningsfysiologie, mentale training en coaching.

Ontdek de gouden methode van de meest succesvolle waterpolocoach aller tijden en coach ook úw team op olympisch niveau.

Voor coaches en managers.
Voor alle sportfanaten.
Voor alle waterpolodieren.

aquataal

ISBN 978-94-90143-01-5

Mijn olympische missie!

Robin van Galen, coach van het jaar 2008

aquataal

ISBN: 978-94-90143-01-5

Voor informatie en contact:
www.robinvangalen.nl