

Myers-Briggs Type Indicator

- test MBTI, který jste právě dokončili je psychologický test vyvinutý pro zaměstnavatele
- každý jsme jiný, proto je důležité ke každému přistupovat jinak
- např. někdo potřebuje stres, aby podal kvalitní výkon, někdo zase potřebuje klid
- proto i v OB by měl trenér ke každému přistupovat jinak

Proč jsme ho dělali?

- proto, abychom zjistili, jací jste a abychom my věděli, jak k vám přstupovat
- proto, abyste vy sami zjistili, jaké máte vlastnosti a v důležitých momentech (MČR, MED) jste na těch kladných vlastnostech stavěli a ty záporné se snažili v tréninku odstranit

Co z toho plyne?

- v následujícím textu vám vysvětlíme co znamenají písmenka, která vám v testu vyšla
- vy se vždy věnujte pouze těm písmenkům, které se vás týkají
- ostatní klidně ignorujte

tak jdeme na to ...

Co znamená výsledek?

- Výsledkem testu je čtyřpísmenná zkratka, např. ESTJ, INFJ, ...
- každé písmenko znamená skupinu, která bude dále vysvětlena
- na prvním místě může být E nebo I, na druhém S nebo N, na třetím T nebo F, na čtvrtém J nebo P
- pokud jsi na hranici dvou typů (u obou z dvojice jsi měl stejně bodů), dávej pozor na oba typy, z každého máš něco

UPOZORNĚNÍ!!!

- v průběhu následujícího je uvedeno, že některé povahy jsou na orient'ák lepší
- pokud budeš mít vždy ty opačné, neznamená to, že se na orient'ák nehodíš!!!
- znamená to jen, že si máš na něco dávat pozor, nic více
- já jsem třeba extravert (být introvert je lepší) a přitom se mi daří celkem dobře :-)
- Každá z povah má nějaké nevýhody, pouze ta, co je uvedena jako vhodnější pro OB má nevýhody méně důležité (ale jen o trošku).

A teď konečně k těm typům ...

extravert (E) vs. introvert (I)

- Rozlišujeme mezi dvěma světy, ve kterých každý z nás žije
- Je to svět uvnitř nás a vně nás. Když se zabýváme tím, co je okolo nás jsme extravertní a když sami sebou, jsme introvertní.
- Pro orientační běh je výhodnější být introvert, protože extravert mívá často problémy s koncentrací. Významní orientační běžci jsou však i introverti i extraverťi, takže nic není ztraceno :-)

Rozdíly

Extravert

x

Introvert

- Rád mluví s ostatními, naslouchá jim, debatuje
 - Rád pomáhá řešit cizí problémy
 - Jeho vlastní pocity jdou stranou
 - Všímá si okolí a chce ho dát do pořádku
- Je radši sám, nemá rád společnost, vyhýbá se jí
 - Nerad řeší cizí problémy
 - Je si vědom toho, jak se cítí
 - Málo si všímá okolí, je více uzavřený

Na co si musí dát pozor extravert?

- **hlavně na problémy s koncentrací**
- snažit se na to myslet na trénincích, jen já busola a mapa, nemyslet na nic jiného.
- Tip na trénink: I když běžím vytrvalost v notoricky známém lese, dívám se pořád do mapy a sleduji kde jsem (klidně i do turistické).
- Pro drsňáky Thierryho trénink koncentrace: 100 minut sedět a dívat se na židli a snažit se myslet pouze jen a jen na tu židli. Nenechat utéct myšlenky jinam.

Na co si musí dát pozor introvert?

- **naučit se více vnímat ostatní**
- člověk se hodně naučí, když bude vnímat ostatní - proč oni udělali chybu, proč já jsem ji neudělal (nebo opačně)
- po tréninku je vždy dobré povykládat si o chybách a jejich příčinách s ostatními.
- Běžím-li sám, konzultovat to s trenérem, prostě s někým
- Nebýt sám, rozvoj je tak pomalejší

Symslové vnímání (S) vs. intuice (N)

- Všichni potřebujeme informace, na kterých jsou založena naše rozhodnutí.
- Informace shromažďujeme prostřednictvím našich pěti smyslů.
- "S" spoléhají pouze na informace v přesné, konkrétní formě (fakta - 20m za hustníkem je kontrola) "I" nepotřebuje nutně fakta, spoléhá na svou intuici (šestý smysl - "něco mi říká, že by ta kontrola mohla být tam tak ...")
- Pro OB je výhodnější být "S"

Rozdíly

"S"

x

"N"

- je to lepší, protože to má takové a takové parametry (zajímají mne fakta)
- má problémy vidět skrytý význam projevů
- plníme etapy daného plánu

- přijde mi to lepší, ale když se mne někdo zeptá proč, lze to těžko popsat
- vidí skrytý význam v tom, co lidé dělají, nebo říkají
- plnit nějaký plán je pro nás nepříjemné

Na co si musí dát pozor "S"?

- to, co vidím v mapě je subjektivní obraz jak to přijde mapáři, nikoliv absolutní pravda
- např. hranice porostu každý mapář vnímá jinak, stejně tak hustotu hustníků apod.
- když zmapují stejný prostor 4 mapáři, každý dodá jinou mapu a všechny budou správně!
- musíte se snažit nebrát mapu jako fakta, ale snažit se vžít do mapaře
- POZOR: Žádná mapa není špatná. To, že ti to tak přijde znamená, že jsi ji nepochopil!

Na co si musí dát pozor "S"?

- Tip na trénink: Zkus si zmapovat kousek lesa (já to udělal ve 14ti a velice mi to pomohlo).
- Uvidíš, že často budeš stát před problémem jak to do té mapy nakreslit a tím si uvědomíš, co zmapuje každý mapař stejně (např. cestu) a co naopak každý jinak (vrstevnice (!), porosty ...)
- Zjistíš tedy, čeho se dá jednoznačně chytat a co musíš brát s nadhledem

Na co si musí dát pozor "N"?

- **Sklon k běhání "na tušáka"!!!**
- Hodně lidí naběhne do dohledávky a předpokládá, že kontrolu uvidí
- nebo tuší, že by mohla "být asi tak tam tím směrem ..."
- TO JE ŠPATNĚ!!!
- Dobrý orientáček musí mít vždy jasný plán, jak se ke kontrole dostat (např.: Poběžím 20m, pak tam bude hustníček, za ním údolíčko a za ním rýha. Údolíčko je mělké, takže nemusí být vidět.)

Na co si musí dát pozor "N"?

- Tip na trénink: na každém tréninku si dávej pozor, abys kontrolu našel vždy přesně podle mapy
- i když už kontrolu uvidíš, zkus se nadále dívat do mapy a dostat se k ní podle mapy, jako bys ji neviděl
- všímej si objektů, kolem kterých v dohledávce běžíš
- v dohledávce utíkej jen tak rychle, abys stíhal vše z mapy vyčíst

Myšlení (T) vs. Cítění (F)

- "T" vytváří rozhodnutí racionálním, logickým a nestranným způsobem, na základě toho, v co věří, že je čestné a správné podle předem definovaných pravidel chování.
- "F" vytváří rozhodnutí subjektivním způsobem, založená na tom, v co věří, že je podle něho správné podle jeho vlastního systému hodnot.
- pro OB je to celkem jedno, možná trošku lepší je být "T"

Rozdíly

"T"

x

"F"

- prověřujeme produkt podle prospektů a kupujeme ten, který lépe vyhovuje naším potřebám
 - děláme "správné věci", ať se nám to líbí nebo ne
- kupujeme produkt, protože se nám líbí a to, jestli má trošku horší parametry než ten druhý, je jedno
 - upustíme od toho něco někomu říct, protože by ho to mohlo rozčítit

Na co si musí dát pozor "T"?

- **Každá obecná pravda (vyzkoušená věc) nemusí být pro nás nejlepší**
- snažte se přijímat to, co vás trenér učí, že je nejlepší (vyzkoušená pravda), ale zároveň nad tím přemýšlejte a sledujte, jestli vám to opravdu pomáhá
- jinými slovy - nepřijímejte všechno automaticky, přemýšlejte o tom

Na co si musí dát pozor "F"?

- některé tréninkové metody byly vyvíjeny několik desítek let, takže na nich asi něco bude
- nebud'te tvrdohlaví a nedělejte jen to, co si sami myslíte, že je pro vás nejlepší
- zkuste se i zamýšlet nad názory ostatních a snažte se udělat kompromis mezi svým a jejich názorem
- žádný extrém není nikdy nejlepší

Usuzování (J) vs. Vnímání (P)

- "J" chtějí mít věci srovnané, uklizené a pevně stanovené.
- "P" chtějí, aby věci byly přizpůsobivé a spontánní, s otevřeným koncem.
- pro OB je výhodnější "J"

Rozdíly

"J"

x

"P"

- děláme si seznam věcí co udělat
- máme rádi vše naplánováno
- formulujeme a vyjadřujeme úsudky hned i když v budoucnu přijdou další možnosti

- děláme to, co nám přijde na mysl
- neplánujeme
- odložíme úsudek, když vidíme, že jsou na obzoru další možnosti

Na co si musí dát pozor "J"?

- **orient'ák je o nepředložených situacích, musíte je umět řešit**
- musíte být připraveni, co dělat, když něco nejde podle plánu - rychle změnit plán
- např. běžím dle naplánovaného postupu, najednou zjistím, že jsem jinde než jsem chtěl - musím rychle naplánovat postup z místa ve kterém jsem
- Tip na trénink: "nachytáváná" (ve dvojici, jeden zavede někam druhého, tam mu předá mapu, on se musí najít a dovést ke kontrole)

Na co si musí dát pozor "P"?

- **systematicčnost je důležitou vlastností profesionálního orientačního běžce**
- nená smysl dělat náhodně co mi přijde na mysl (jednou běžet kopce, pak zjistit, že nemám moc rychlost, tak jít rychlost, pak zase ...)
- každý musí mít tréninkový plán, který by měl vést k předem danému cíli (ten může být obecnější - např. zlepšit mapu)
- nepodceňujte systém evidence tréninků co jsme si zavedli - oceníte to!

Závěrem

- tyto texty budou na webu, tak si každý doma stáhněte a ještě jednou si projděte stránky "Na co si musí dát pozor ..."
- nebojte se diskutovat, jestli se vám něco nezdá, napište, jestli vám to pomohlo, napište - nebojte se mne!
- čím více budete diskutovat, tím víc vám pomůžeme!