

Svømming i SHIUL

1 september 2015

SHIULs svømmegruppe har siden januar 2012 vært en del av Norges Svømmeskole. Dette er Norges Svømmeforbunds nasjonale plan for svømmeopplæring. Opplæringen er basert på det som ansees som solid pedagogikk/metodikk, og er tuftet på nasjonale standarder for hvilke øvelser som må beherskes på veien mot svømmedyktighet.

Norges Svømmeskole tilbyr svømmeopplæring av høy faglig kvalitet, materiell som bøker, filmer, svømmeutstyr, plakater osv. Videre byr Norges Svømmeskole på en mal for svømmeopplæring ved å kvalifisere instruktører for svømmeklubber og idrettslag. De fleste av SHIULs instruktører er kvalifisert etter kurs gitt av Norges Svømmeskoler—både på begynner- og videregående nivå.

Instruktørene har godkjent livredningsprøve med årlige fornyelser.

Som en del av Norges Svømmeskole ser SHIUL veien mot svømmedyktighet som en trinnvis prosess i begynneropplæringen der mestring av et trinn er en forutsetning for mestring av de påfølgende. Trinnene vi snakker om er de fire såkalte kjernefunksjonene **dykke**, **flyte**, **gli** og **fremdrift**. For at læreprosessen skal være vellykket må elevene gis nok tid til å mestre ferdighetene knyttet til hver kjernefunksjon før de går videre til den neste.

Disse ferdighetene er definert gjennom et sett kjerneøvelser,- totalt 20 øvelser. En vurdering av elevenes utføring av disse øvelsene ligger til grunn for anbefaling (og eventuelt tilbud) om type av kurs. Det vektlegges at elevene gjennomfører øvelsene med lyst og entusiasme, og uten press for å klare et krav. Øvelsene må med andre ord kunne utføres med letthet.

Vi kommer ikke bort i fra at vannet har endel ubehagelige egenskaper; det er vått, kan være kaldt, det irriterer øyne og slimhinner, våre sanseapparater og respirasjon er ikke tilpasset opphold i vann. Videre er den såkalte “hode-i-nakken” refleksjonen—det faktum at vi orienterer oss best i vertikal stilling med hodet øverst—noe som må overvinnes for å kunne flyte, gli og svømme i en flat posisjon. I svømmeopplæringen kommer man derfor ikke utenom endel utfordringer. Metodikken er en gradvis tilnærming og lyst- og lekebetont aktivitet for å “glemme” ubehagelighetene. Vi har derfor mye lek i opplæringen, men aldri *fri* lek. Vi ønsker at våre aktiviteter skal ha et formål på veien mot svømmedyktighet. Dermed er det ikke sagt at fri lek er irrelevant på denne veien, men det er simpelthen ikke det svømmegruppa driver med. Tvert i mot vil vi oppfordre til bruk av folkebadet, utendørs bad når årstiden tillater etc, der nettopp fri lek kan dyrkes og på den måten styrke vannfølelsen. Det er ønskelig at foresatte forklarer barna forskjellen på den frie lek og svømmegruppas virksomhet.

SHIUL har, i likhet med de fleste andre svømmegrupper, valgt å dele begyn-

neropplæringen i fire kurs som bygger på hverandre; (1)Hval, (2)Skilpadde, (3)Pingvin og (4)Selunge. De nevnte kjernefunksjoner er assosiert til hvert sitt kurs.

Hvalkurset er inngangsporten til SHIULs svømmeopplæring. Her står kjernefunksjonen dykking sentralt—paradoksalt vil nok mange hevde. Tanken er at for å beherske de øvrige funksjonene må man først kunne oppholde seg under vann. Man må kunne orientere seg, ha kontroll over kroppen, beherske pusting (å kunne holde pusten), dra nytte av sansene syn (uten svømmebriller), hørsel og balanse til tross for deres dårlige tilpassing til vann og utføre oppgaver under vann. Det er dette som i denne sammenheng ligger i begrepet dykking. (Ser man for seg dykking i fritids- eller yrkessammenheng med dertil hørende utstyr går tankene naturligvis i feil retning.) En bedre betegnelse i vår sammenheng vil kanskje være “neddykket” (submerged).

Den grunne delen av vårt basseng er det beste vi kan tilby hvalene, men vanddybden er større enn ønskelig. Siden dette også er manges første møte med organisert svømmeopplæring og kursdeltagerne er små barn med store variasjoner i vanntrygghet forutsetter vi at foresatte er med i vannet.

I det neste kurset i rekken, **skilpaddekurset**, vektlegges flyting. Her styrkes den bevisste opplevelsen av vannets oppdrift og hvordan den påvirkes av kroppens holdning. En av disse, *linjeholdningen* (som står helt sentralt i svømming), introduseres.

Det forutsettes at barna på skilpaddekurset har erfaring med organisert opplæring og foresatte er derfor normalt ikke med i vannet.

I **pingvinkurset** står kjernefunksjonen gli sentralt. En forutsetning for å kunne gli i vann er at man kan innta og beholde linjeholdning i forskjellige situasjoner. Man skal kunne innta og beholde linjeholdning på mage, rygg og i sideleie, med armene langs siden og en eller begge armer strukket fram, linjeholdning skal kunne beholdes under rotasjon om lengdeaksen, den skal kunne kombineres med fremdrift med beina og det hele skal også kunne samordnes med pusting.

Det siste kurset i begynneropplæringen er **selungekurset**. Her vektlegges fremdrift vha både bein og armer. Kurset munner således ut i svømmedyktighet. Det gjelder å “få tak” på vannet med hender, underarmer og føtter og utnytte vannets motstand til å skape fremdrift. Svømmeartene er rygg og crawl; de som ansees å ha det enkleste bevegelses- og koordinasjonsmønsteret. Erfaringene med dykking, oppdrift og gli kommer til anvendelse.

Etter selungekurset og oppnådd svømmedyktighet ligger veien åpen i mange retninger. Grunnlaget er lagt for trygghet og glede ved opphold i og ved vann. Fritidsaktiviteter som båtliv, fiske, vannsport, snorkling og dykking etc fortøner seg helt anderledes enn om svømmedyktigheten ikke var tilstede. Veien er også åpen for berging av seg selv og andre. Grunnlaget er også lagt

for videre utvikling av teknikk og andre svømmearter. Rammebetingelsene for dette er langt fra optimale hos oss, men svømmegruppa ønsker likevel å gi et tilbud i den retning.

Vi holder derfor to viderekommende kurs for alle som har oppnådd svømmedyktighet.

I **selkurset** finkoordineres bevegelsene barna har lært i selungekurset. Brystsvømming introduseres. Det legges naturlig nok mer vekt på mengdetrening og lek-preget tones noe ned.

Sjøstjernekurset er et tilbud for ungdom og voksne som har oppnådd god svømmedyktighet og er villige til å trene mengde og teknikk i alle svømmearter.

For at læringsmålene skal oppnås tas vanligvis et og samme kurs flere ganger. Det gis merke og diplom hver gang og er et bevis på deltagelse; de er ikke tegn på at læringsmål er oppnådd.

Ved tilbud om kurs vil instruktørene ta utgangspunkt i elevens ferdighetsnivå. En opplagt forutsetning for slik vurdering er at vi kjenner elevene gjennom praktiske øvelser i vannet. I de tilfeller der denne forutsetningen ikke er tilstede må vi støtte oss på annen informasjon - ofte begrenset til foreldres oppfatning av elevens ferdigheter.

I SHIULs svømmegruppe er det "små forhold". Derfor vil vi ofte føle det maktpåliggende også å ta i betraktning andre, ikke-svømmepedagogiske hensyn. Det kan være vennskap blant elevene, alderssammensetning av gruppa, (skole-)klassetilhørighet, kjønn, bosted etc. For å kunne ta slike hensyn må vi ha kunnskap om dem. Det er foresattes ansvar å bringe slikt til vår oppmerksomhet.

Likevel,- hovedkriteriet for kurstilbud er ferdighetsnivået.