

At undervise personer med vandskræk er en udfordring, da man som instruktør skal lære svømmerne at overkomme en angst, man aldrig selv har oplevet. Det er svært alene fordi man måske ikke helt kan sætte sig i svømmerens sted.

Undervisning af personer med vandskræk er nødt til at tage udgangspunkt i en grundig tilvænningsfase, hvor enkle øvelser skal gentages mange gange inden svømmeren er så tryk ved vandet som element, at en egentlig svømmeundervisning kan påbegynde.

Konfrontation med angsten

Noget af det vigtigste ved den metode, der præsenteres på disse sider er konfrontation med angsten. Når svømmeren først har meldt sig til et svømmehold for personer med vandskræk, er første skridt allerede taget. For instruktøren gælder det nu om at:

- Lade svømmeren blive konfronteret med sin angst
- Svømmeren skal have hovedet under vand
- Urealistiske forestillinger om, hvad der sker ved bevægelse i vand, skal modbevises

Prøv for dig selv at inddele den enkelte svømmers angstniveau på en skala fra 0-10, hvor nul er = ingen angst, mens 10 er den fuldstændigt hæmmende angst. En svømmer, der allerede har taget skridtet til at melde sig til svømmeundervisning på et hold for personer med vandskræk befinder sig typisk et sted mellem 6-8.

Tag udgangspunkt i svømmernes generelle angstniveau og lad eventuelt svømmerne arbejde sammen 2 og 2 i par. Dem der er mest bange for at flyde på maven, behøver ikke at være dem der er mest bange for at flyde på ryggen. Svømmerne finder forbavsende hurtigt en makker på passende niveau.

Nedenfor er der skitseret en model, hvor svømmerne skal igennem 7 trin, på vejen mod vandtilvænnning. Man skal ved hvert trin arbejde med angsten fra udgangspunktet og til den falder til et niveau på omkring 2 (efter din bedømmelse, i forhold til din skala), hvorefter man kan gå videre til næste trin.

Man går et trin tilbage i øvelserækken, hvis svømmeren oplever en degression, dvs. at svømmeren oplever pludselig igen at blive bange for en øvelse, som ellers var prøvet igennem. Degression er en helt normal og typisk reaktion i et vandskræk forløb.

Vær opmærksom på ikke at starte med for svære øvelser. Hvis man starter på for højt et niveau risikerer man, at svømmeren aldrig kommer igen. Der skal samles op på og tages hånd om deres angst.

Vandtilvænnning

Trin 1: Få hovedet under vand

Dette gøres trinvis ved kanten: Først sænkes hovedet til hagen. Dernæst til næsen osv. Svømmerne har svømmebriller på og badehætte til de langhårede, for at sikre, at de bedst muligt kan orientere sig

Trin 2: Flyde på maven

Stadig ved kanten. Hold fast og lad benene stige op – hold hovedet ved vandoverfladen ellers er det svært at rejse sig op.

Lad dernæst svømmeren holde fast i kanten og derefter skubbe sig forsigtigt, baglæns ud i bassinet, mens makkeren går ved siden af, prat til at gribe fat i svømmeren.

Det samme prøves uden at have fat i kanten. Lad evt. svømmerne holde hinanden i hånden to og to, hvor den ene står mens den anden flyder og omvendt.

Trin 3: Rejse sig fra maveliggende stilling

Tag knæene op under maven og træk kontra med armene. Træk igennem med stille og rolige men kraftige bevægelser, som går forbi hoften, for at komme op og stå.

Prøves først ved kanten, hvor makkeren står parat til at hjælpe. Derefter ude i bassinet, hvor svømmeren flyder og holder fast i makkerens hænder.

Trin 4: Fosterstilling m. rotation

Svømmeren lægger sig i fosterstilling, de vil altid komme tilbage til denne stilling.

Udvid med at svømmerne prøver at blive skubbet og drejet af makkeren.

Svømmeren prøver dernæst selv at rotere rundt ved at skubbe med den ene arm. Alle mulige bevægelsesmønstre med armene øves i denne stilling.

Trin 5: Afsæt fra kant

Svømmeren skal øves i at sætte af fra kanten og flyde ud i vandet med arme og hoved forrest. Evt. med plade, men lad også gerne svømmerne prøve, at sætte af fra kanten og flyde ud mod makkeren uden plade. Trygheden vil da være visheden om at makkeren er prat til at 'tage imod'.

Trin 6: Flyde på ryggen

Denne stilling er meget angstprovokerende og bevægelser bliver ukontrollerede. Svømmeren spænder i nakke og ryg, resultatet er, at de bøjer i hoften, og derved sætter sig og får hovedet under.

Hvis de bliver bange skal de vende tilbage til trin 4. Dvs. de skal gøre det modsatte af deres refleks ved at trække benene til sig og presse hagen mod brystet. Denne øvelse laves sammen med instruktør eller makker, som holder vedkommende under nakken. Kan også øves med afsæt fra kant

Trin 7: Vende fra mave til ryg

Svømmeren ligger på maven og flyder. Den ene arm holdes ud til siden. Svømmeren trækker den ene arm ind under brystkassen, således at hele kroppen under påvirkning af trykket fra armen roterer om i rygliggende stilling – den modsatte vej af armbevægelsen.

Svømmeren øver sig nu i at bevæge sig mellem trin 7-4 og tilbage igen

Den enkelte undervisningstime

Alle 7 trin køres igennem, hver gang. Tempo, krav og varighed af de enkelte trin justeres til de enkelte svømmers angstniveau, men de skal prøve alle 7 trin hver gang. Kald øvelserne ved navn.

Leg

Det kan være en god ide at integrere øvelserne i lege og aktiviteter. Men det kan være svært at gøre i en svømmehal med offentlige gæster, da de føler sig til grin. Lad derfor altid undervisningsformen afhænge af de fysiske rammer. Er der mulighed for det, så sørg for at din klub placerer vandskrækundervisningen på et roligt og uforstyrret tidspunkt.

Progression

Man skal regne med, at det vil tage mindst et halvt år, for en person med vandskræk at vænne sig til øvelserne i de 7 trin. Gerlev Idrætshøjskole har haft succes med vandskrækundervisning på intensive ugekurser, men med en time om ugen, vil det tage noget længere tid.

Ideen bag

Tag gerne en indledende snak med svømmerne den første gang, for at finde ud af deres angstniveau, deres mål og forventninger osv.

Husk: Man er som svømmeinstruktør ikke terapeut. Det ikke er samtalen, der er udgangspunktet. Svømmeinstruktørens opgave er at give svømmeren nogle redskaber til at kunne skabe kontrol over kroppen i vandet. Ved at give handleredskaber ændrer man langsomt på de angstskabende tankemønstre.

Svømmeren oplever kontrol. Kontrollen består af en fysiologisk og en følelsesmæssig komponent, der resulterer i en oplevet handlekompetence:

- Fysiologisk: Aktivering af centralnervesystemet, produktion af adrenalin og noradrenalin (kamp eller flugt), samt pulsen der stiger. Dette skal de vende sig til
- Følelsesmæssig: En fortolkning af det fysiologiske aspekt, som, hvis de oplever frygt, forstærker den fysiologiske reaktion
- Oplevet handlekompetence: Svømmeren finder ud af, at det er muligt at kontrollere kroppens bevægelser i vandet

Kontrol fører til coping

Kontrol fører til coping (det at kunne håndtere angsten), når de fysiologiske og følelsesmæssige komponenter går op i en højere enhed.

Kort om metoden

Metoden er inspireret af den metode Eva Biehe udviklede på Gerlev Idrætshøjskole

Det er nemt at gå tilbage til forrige øvelse, hvis den nye øvelse er for svær og krævende

Et primært fokus: At få hovedet under vand og lære at håndtere angsten

Den er beregnet på voksne mennesker, da metoden er angstprovokerende og primært består af øvelser uden leg med en del stillestående elementer

Læs mere om vandskræk og angst

Eva Biehe: "Det at se angsten i øjnene" i: Kirsten Kaya Roessler (Red.): *Kroppens muligheder - idræt, kommunikation og behandling*, Sport & Psyke - Tidsskrift for Dansk Idrætspsykologisk Forum nr. 28

Kurt Lüders: "Angst og vand" i: Kirsten Kaya Roessler (Red.): *Kroppens muligheder - idræt, kommunikation og behandling*, Sport & Psyke - Tidsskrift for Dansk Idrætspsykologisk Forum nr. 28

Per Vinther: "Hop så bare i, tøsedrenge" i *Krumspring nr. 4, 1999*

Ovenstående artikel er fundet på www.dgi.dk under svømning

