december 2021

inspiratie

countdown 2021

24 keer terug- en vooruitkijken, kansen zoeken, ideeën verzamelen over bewegen in water

Propulz.tP - Titeke Postma

Inspiratie-countdown

2021, wat een jaar! Er is opnieuw heel veel gebeurd. Genoeg om in de komende adventstijd bij stil te staan en te dromen over de toekomst.

Ook in 2021 telde Titeke Postma af tot kerst (en de top 2000).

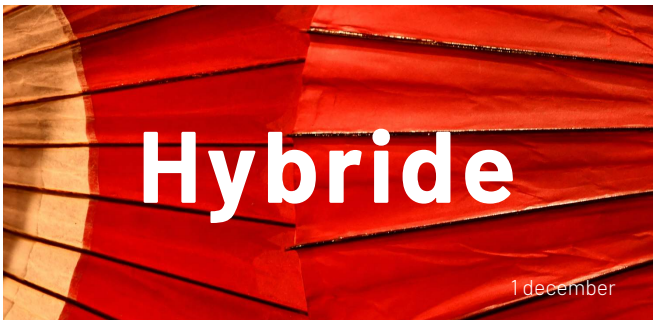
Vanaf 1 december verstuurde ze 24 inspiratiemails met ideeën, tips, video's, handige tools en andere verrassingen. Gericht op zwemmen, bewegen, innovatie, motivatie en plezier.

Met een dagelijkse vraag, opdracht of uitnodiging om zelf actief mee te denken en doen.

Veel plezier met het lezen van de teksten.
Wil je meepraten of uitwisselen met collega's?
Meld je dan aan bij de Facebookgroep Zwemspiratie.

Inhoud

1 Hybride
2 Wat kunnen we van 'Corona' leren?
4 'Ik wil wel jullie aandacht'
5 Welke kleur hoed zet jij het liefst op?
6 5 december! Sinterklaasfeest!
7 Kip of ei: eerst focus op ligging of stuwing?
8 Inspelen op trend: de babyboom
9 5 redenen om wel of niet te kiezen voor klassikaal werken
10 Kies een 'zwemlesversneller' om wachtlijsten te verkorten
11 Duolingo: mooi voorbeeld van iets leren met plezier
12 Even iets heel anders!
13 Vier successen
14 Fouten maken moet, dus varieer
15 Ideeën om het personeelstekort op te lossen
17 Overal muziek
18 Voorbeelden geven, kun je het nóg beter doen?
19 Observeren, waar kijk je naar?
20 Waar kies jij voor? Diep, ondiep of beide?
21 Corona goes on: terug naar de 1,5 meter zwemles?
22 Lekker puzzelen
23 Flexibele zwemlesgroepen: wat denk jij?
24 Over lesvoorbereidingen, leren lesgeven en onzekerheid
25 Wat is jouw favoriete materiaal?
26 We hebben het gehaald! Even genieten en dan .....door!



Het is al ruim 30 jaar geleden dat ik mijn eerste 'eigen' fiets kocht. Het was een hybride. Een kruising tussen een mountainbike en een racefiets. Brede, stoere banden en een redelijk normaal, recht, stuur. Ik vond hem gewoon mooi. Zo'n fiets wordt vandaag de dag aangeprezen als 'perfect om te forenzen en om recreatieve ritten te maken'.

Het woord 'hybride' bestaat dus al heel lang, het zal daarom geen 'woord van het jaar 2021' worden. Maar het is in dit jaar wél een hip modewoord geworden. Je kan er niet om heen. We kenden al de hybride auto's (elektrisch én benzine). Door corona is het 'hybride werken' een hot item geworden. In het najaar zijn er al 10 boeken over dit onderwerp gepubliceerd. En wat dacht je van de boeken over hybride teams, hybride leidinggeven, hybride onderwijs en hybride bijeenkomsten.

Na een kort onderzoekje op internet ontdekte ik hybride horloges (analoog én digitaal), scheerapparaten (trimmen, scheren én stylen), stofzuigers (zuigen én dweilen), telefoonhoesjes (2 verschillende materialen), acrylverf (voor meerdere oppervlakten). Dat het trendy is, blijkt wel uit het bestaan van hybride toiletpapier, t-shirts, hardloopbroeken en rugzakken (voor sport, werk én school).

Als je er een beetje op let, zie je het overal. Ik word daar altijd wel creatief van. En ga bedenken 'wat zou ik kunnen met hybride?' Je kunt zeggen dat er bij hybride altijd sprake is een mix van mogelijkheden en toepassingen. Als het goed is, versterken ze elkaar en wordt de consument blij van het resultaat.

Hybride opleiding Lesgever Zwem-ABC

Oude wijn in nieuwe zakken? Ik zou de online opleiding Lesgever Zwem-ABC kunnen omdopen tot hybride opleiding. Je krijgt begeleiding online én in de praktijk. Van twee verschillende personen, je docent én stagebegeleider. Potentieel een sterke combinatie: dicht bij huis, aan de slag wanneer je dat wilt, op een (eigen) manier die bij je past, met begeleiding veraf én dichtbij. Te optimaliseren door te zorgen voor een goede afstemming en communicatie.

Hybride zwemles

Hoe zou een hybride zwemles er uit kunnen zien? Ik zet een paar ideeën onder elkaar.

- Les van de zwemjuf of meester én van je vader of moeder;
- Les in het zwembad én in de sloot, het meer of de zee;
- Les in het zwembad en in het eigen zwembad;
- Les in het ondiepe én het diepe;
- Les met én zonder hulpmiddelen;
- Les in het 25-meter én het recreatiebad;
- Les in het zwembad én thuis.

Thuis oefenen?

Bij die laatste sta ik wat langer stil. Wat zou het mooi zijn als je daar iets goeds van kan maken. Zeker in deze coronatijd en het ontstaan van de lange wachtlijsten. Wat kun je thuis doen om het leren zwemmen positief te beïnvloeden? Betekent dit dat we tóch iets moeten doen met droogzwemmen? Ik ben daar zelf niet van gecharmeerd. Ik geloof er niet in en sta vrij snel in de 'ja, maar' stand. Ik ben wel voor 'voetengymnastiek' om de spierspanning te trainen. En ik denk ook dat een beweegprogramma, waarbij je het brein prikkelt en de brede coördinatie stimuleert positief zal werken. Er zijn ook voorbeelden om kinderen met dyslexie veel te laten touwtjespringen. Zodat het lezen beter gaat.

Video kijken

Ik ben nieuwsgierig naar het gebruik van video's over zwemmen die kinderen thuis kunnen bekijken. Ik hoorde ooit het verhaal van een lesgeefster die vaak haar kind meenam als zij zwemles moest geven (bij de vereniging). Toen haar kind toe was aan het leren van de schoolslag, 'zwom ze zo weg'. Door altijd te kijken wist ze precies hoe ze de beweging moest uitvoeren. Theoretisch kun je dat verklaren door de werking van de spiegelneuronen in het brein. Het is een simpele en effectieve manier van leren: ik kijk de kunst af. Tijdens het kijken leert het brein al globaal iets van de beweging. Je bent daardoor beter voorbereid op de 'echte' situatie. Dit proces kan worden bekrachtigd door te visualiseren voor jezelf.

Leren kinderen die thuis naar video's kijken beter (= gemakkelijker, sneller, met meer plezier en resultaat) zwemmen? Mijn inschatting is 'ja'. Uitproberen is gemakkelijk. Maak gebruik van video's op YouTube (bijvoorbeeld van Met succes op zwemles). Of maak je eigen video's, per niveau. Geef kinderen 'huiswerk', laat ze zich voorbereiden. En kijk wat het met de kinderen doet.

Ik geloof er in. En jij?

Wat kunnen we van 'Corona' leren?

2 december

In deze Inspiratiecountdown kunnen we niet om 'Corona' heen. Ook het afgelopen jaar werd er weer een groot beroep gedaan op onze creativiteit. Het leuke is: als het écht nodig is, dan ontstaan oplossingen vanzelf. Als de omstandigheden erom vragen, moet je wel in actie komen.
Een paar voorbeelden:

- We moesten 1,5 meter afstand houden en gingen toch maar experimenteren met zelfstandig werken in groepjes en impliciet leren.
- We mochten niet meer 'binnen' zwemmen, dus initieerden we het buitenzwemmen. Buitenbaden gingen open op momenten die we daarvoor nooit voor ogen hadden gehouden.
- Door de maatregelen mochten er slechts 50 deelnemers in het bad tijdens het banenzwemmen. We moesten ook de namen registreren. Dus ontstond het digitale inschrijfsysteem: twee vliegen in 1 klap.
- Ouders mochten soms wel, soms helemaal niet bij de lessen aanwezig zijn. Dus zochten we naar andere vormen van communicatie. Via facebook, via video's. Of we vonden het wel prettig en lieten het voor wat het is. Er ontstond rust en minder gedoe.
- De wachtlijsten worden langer. We kijken of er meer lessen op andere tijden kunnen worden gegeven. En geven veel en/of meer lessen in de vakantieperiode.

Natuurlijk zorgen de steeds veranderende maatregelen inmiddels ook voor meer onbegrip en irritatie. Soms is het lastig te begrijpen waarom een maatregel wordt genomen. En ben je het er niet mee eens. Je komt steeds opnieuw voor een keuze te staan: ga ik er tegenin of veer ik mee en maak ik er wat van. Je ziet dat veel mensen en organisaties voor zichzelf gaan kijken waar ruimte zit.

Dat is ook een vorm van creativiteit: in hoeverre kan ik binnen de regels en voorschriften (en mijn eigen normen en waarden) gaan met het organiseren van de zwemles. Soms bedenk je dan iets goeds, soms krijg je een tik op de vingers en ga je te ver. Al doende ontdek je je eigen cirkel van invloed en mogelijkheden.

De pandemie stimuleert creativiteit. Dat geldt ook voor onze klanten. Vandaag las ik het bericht dat in Friesland dat een aantal ouders hun kinderen van zwemles heeft gehaald en nu zelf zwemles geeft. In een privébad dat ze hebben kunnen huren. De initiatiefneemster van het plan zegt: "We kunnen ze zelf toch ook wel het zwemmen leren". En: "We kunnen zelf zwemmen en er is altijd nog Youtube waar je leuke tips en oefenvormen van kunt halen". De locatie waar het gebeurt blijft geheim, ze beschermen de verhuurder. Ik vermoed dat die wel een tik op de vingers zal krijgen als het uit zou komen. Maar daar gaat het mij nu niet om.

Als je mij een beetje kent, weet je dat ik al jaren aangeef dat je ouders een rol bij de zwemlessen kunt geven. Gister zette ik het nog in mijn hybride rijtje: zwemles in het zwembad én zwemles in het eigen zwembad. Ooit volgde ik een lezing van een trendwatcher die de 'Frieslandactie' voorspelde. Hij adviseerde ons als luisteraars om ons hier op voor te bereiden.

Mede met die gedachte in mijn achterhoofd schreef ik mijn boek voor zwemlesouders. (Als het nu geen pandemie was zou ik de ouders hiervan op de hoogte willen brengen :-)). Daarin staat heel duidelijk dat de ouder zich niet bezig moet houden met het aanleren van technieken. Je moet wel zorgen dat je als zwembad je eigen rol pakt!

Regeren is vooruitzien

We konden de actie van de ouders in principe voorspellen. Regeren is vooruitzien. Maar meestal lopen we achter de feiten aan. Er gebeurt iets en we kijken dan pas hoe we zullen reageren. In het begin van de coronapandemie konden we niet anders. Maar we zitten nu in een andere fase. Ik denk dat we moeten concluderen dat het nooit meer hetzelfde wordt. En dat we heel bewust moeten kijken of we de goede dingen van corona ook willen behouden.

Wie gebruikt het digitale reserveringssysteem nog? Ik denk dat dit bij de meeste zwembaden geen blijvertje is. Terwijl het wel voordelen op kan leveren. Voor de banenzwemmers die graag trainen en dan een niet te druk moment kunnen kiezen. Of voor de doelgroepdeelnemers die misschien eerder zullen inschrijven als ze weten dat er een maximum aantal deelnemers is (een gevoel van schaarste doet rare dingen met mensen).

Zelfstandig werken in groepjes? 1,5 meter afstand houden? Veel lesgevers zijn teruggevallen in oude patronen. Terwijl het voor het leerproces van veel kinderen toch echt voordelen op kan leveren.

Buitenbaden zijn 'gewoon' dichtgegaan. Het Mirandabad is nog open, maar niet meer de hele dag. Deelnemers morren een beetje in de speciale Facebookgroep. En er is al een foto geplaatst van een vrijwel leeg bad: 'als het zo doorgaat, gaan we vast volgend seizoen ook weer op tijd dicht'. Er moeten natuurlijk afwegingen worden gemaakt, maar je kunt kansen ook ontwikkelen en verder verfijnen.

Tot slot

Het is alweer een lang verhaal geworden. Corona leert ons dat we alert moeten zijn. De noodgedwongen, creatieve aanpassingen die we hebben gedaan leveren ook voordelen op. Dit zorgt ervoor dat groepen klanten andere wensen en verwachtingen krijgen. Het is aan ons om een goede feeling te houden. Vraag jezelf steeds opnieuw af waar je niet en wel iets mee kan of moet. Automatisch terugvallen in je oude patronen is niet handig. Voor je het weet 'mis je een boot'.

Wat leer jij van corona?

'Ik wil wel jullie aandacht'

3 december

In de aanloop naar de Inspiratiecountdown verzamel ik altijd ideeën. Vandaag gebruik ik een item uit het Jeugdjournaal over Louis van Gaal die training geeft aan jonge kinderen. Als ik naar dit filmpje kijkt, geeft het me veel aanknopingspunten. Ik focus vandaag op het onderwerp 'aandacht houden'. Maar, als een soort vervolg op de mail van gister, vraag ik jullie focus óók even voor de uitspraken die van Gaal doet over trainers ('papa's en mama's kunnen dat niet').

Louis van Gaal geeft aan dat training geven aan jonge kinderen 'best spannend' is. Dan komt omdat het vooraf een groot vraagteken is of kinderen de focus kunnen handhaven. En of ze nog (willen) luisteren als hij iets gaat uitleggen. Het is duidelijk dat kinderen snel kunnen afdwalen. Dat gebeurt ook in de video. Van Gaal geeft daarom duidelijk aan dat hij aandacht wil: 'Waarom kijk je me niet aan?' Ook hij moet zijn best doen om iedereen bij de les te houden.

Uitdaging door focus

Hoe zorg je ervoor dat kinderen bij de les blijven? Volgens mij is het belangrijkste dat je zorgt voor uitdaging. Dit beschrijf ik in stap 7 van mijn boek 'In 10 stappen meer plezier in bewegen'. Uitdaging ontstaat onder andere door focus en dus gerichte aandacht. Dat bereik je door een opdracht te geven die duidelijk maakt welk doel je moet bereiken, waar je op moet letten of naar moet kijken. Door focus vergeet je als het ware die wereld om je heen. Het zorgt ervoor dat je het gevoel krijgt dat je aandacht niet mag niet verslappen. Want dan mislukt de opdracht.

Voorbeelden voor de zwemles zijn:
• Zwem naar de rode pion
• Kijk naar het plafond
• Tel je slagen
• Breng alle ringen naar pion
• Maak een zo hoog mogelijke toren
• Zorg dat je benen onder water zijn
• Maak zoveel mogelijk spetters.

Het lijkt heel simpel. Toch vergeten we onze deelnemers bij veel opdrachten iets 'mee te geven'. We blijven vaak hangen in: we zwemmen 4 banen, we drijven 5 tellen, we duiken door het gat. De opdracht wordt interessanter als we nog iets 'meegeven': zwem 4 banen en ga iedere baan ietsje sneller (langzamer), hoeveel tellen kun je drijven?, zwem door het gat en kijk naar de onderkant van het zeil. De extra tip zorgt voor de focus tijdens de opdracht. En de kans dat het lukt wordt groter.

Geen interne maar externe focus

De focus is bij voorkeur extern gericht. Gebruik elementen uit de omgeving, buiten de persoon. 'Interne focus' is gericht op het lichaam. Je keert je naar binnen. Je komt dan veel gemakkelijker in de 'denkmodus'. Je interne stem krijgt dan teveel kans om (negatieve) invloed te krijgen: 'gaat het wel goed? Nee, dit gaat fout en dit moet anders'. Als de focus extern is, schakelt je 'denkmodus' veel eerder in op de spaarstand. Het gaat immers niet om goed of fout, je hoeft er niet over na te denken, het gaat vooral om 'lukt het wel of lukt het niet'.

Stel veel vragen

Ik denk dat je kinderen nóg beter bij de les houdt als ze zelf goed weten wat ze willen leren. Dat valt op in de video: kinderen kunnen dat zelf heel goed onder woorden brengen. Je betrekt ze bij de les als je hen vraagt wat ze willen leren. De aandacht is er dan als vanzelf. De motivatie wordt intrinsiek. Daarom denk ik dat alleen al vragende opdrachten ervoor zorgen dat kinderen in actie willen komen: hoe lang kun je drijven? Hoe goed zwem jij al de schoolslag? Hoe ver kun jij onder water zwemmen? Hoeveel spetters kun jij maken? Of de aandacht blijft, wordt mede bepaalt door de lesgever. Die moet bewondering uitspreken, feedback geven en tips. Zoals van Gaal zegt: 'fantastisch'!

Wat doe jij om kinderen bij de les te houden?

Welke kleur hoed zet jij het liefst op?

4 december

Je kent het wel. Je zit bij een vergadering, luistert naar een mededeling en voor je het weet zit je in een negatief denkpatroon. Of, jij probeert positief te denken maar je collega's zijn alweer aan het 'ja, maren'.
Je ziet het ook als er weer een 'coronapersconferentie' is geweest. Zeker nu de pandemie zo lang duurt, schiet iedereen direct weer in z'n automatische denkstijl. Journalisten vragen altijd waarom die 'andere keuze' niet is gemaakt. Pessimisme wordt vaak aangewakkerd, want, zonder 'gezeur' kunnen de praatprogramma's wel ophouden.

Als je blijft doen wat je altijd doet, kom je nergens
Als je met elkaar echt meningen wilt uitwisselen of tot een besluit wilt komen is het onhandig als iedereen in z'n denken blijft hangen. De 'ja, maarder' blijft iedere keer 'ja, maren', de positieveling probeert er iets anders tegenover te stellen. Het gevoelsmens blijft benoemen dat het 'niet goed voelt', de feitendenker gooit als reactie feiten in de strijd om dit gevoel om te keren. Maar als je blijft doen wat je altijd doet, kom je nergens.

Denkhoeden van de Bono
Een manier om dit te doorbreken is het gebruik van de 'Denkhoeden van de Bono'. Edward de Bono is een Britse arts, filosoof, psycholoog, adviseur en schrijver uit Malta. De Bono is de bedenker van het begrip 'lateraal denken'. Zijn insteek is dat mensen vrijkomen van een routinematige wijze van denken en worden 'verplicht' om zich in te leven in het bezien van een probleem vanuit een andere visie, denkwijze. Daarvoor bedacht hij zes denkhoeden. Iedere hoed heeft een andere kleur en een eigen manier van denken.

Kleuren en hun betekenis

- Blauw staat voor gestructureerd denken. Het richt zich op het proces, op stappen die kunnen worden gezet. Het gaat over de vraag: 'Waar staan we en wat is de volgende stap?'
- Geel staat voor positief denken en richt zich op de kansen en mogelijkheden. Het gaat over de vraag: 'Wat is het positieve hieraan en wat is goed haalbaar?'
- Zwart staat voor pessimisme en negatief denken. Het richt zich op risico's en belemmeringen. Het gaat over de vraag: 'Wat zijn de risico's en waar zitten gevaren?'
- Groen staat voor vrij denken en staat voor 'out of the box' denken en alternatieve oplossingen zoeken. Het gaat over de vraag: 'hoe kan het anders?'
- Wit staat voor feiten, cijfers en objectieve informatie. Deze kleur staat voor een neutrale manier van kijken. Er is geen emotie, het gaat over 'kale' feiten en informatie waarover geen discussie kan ontstaan. Het gaat over de vraag: 'Wat weet ik feitelijk en wat weet ik niet?'
- Rood staat voor emotie. Het gaat over onderbuikgevoel, spontaniteit en emotie. Het gaat over de vraag: 'Wat voel ik hierbij, wat zegt mijn intuïtie?'

Toepassingen
Je kunt de zes denkhoeden op veel manieren inzetten. In een groep, maar ook voor jezelf. Wil je een standpunt met elkaar bespreken? Zet eerst allemaal een denkbeeldige rode hoed op. En kies er daarna voor om allemaal van hoed te wisselen. Kies voor wit en bekijk de feiten. Kies voor geel en bekijk de kansen. Maar vergeet ook zwart niet en tover iedereen om in een zwartkijker. Noteer alles wat wordt geroepen op een flipover of een whiteboard.

Je kunt ook in het team de denkhoeden verdelen. Doe dit dan wel 'at random' of geef potentiële zwartdenkers een gele hoed en doe het andersom met de positievelingen. Het is wel belangrijk dat iedereen weet dat het een werkvorm is. Aan het eind 'hang je de hoeden op de kapstok' en ga iedereen weer verder 'als zichzelf'.

Mijn ervaring is dat deze manier van denken de kwaliteit van een discussie of gesprek vergroot. Door wisselende standpunten in te nemen bestaat er meer begrip voor elkaar. Er wordt ook veel beter naar elkaar geluisterd. En het leidt tot reflectie en 'beweging' in standpunten. Soms ontdek je dat je eigenlijk veel te naïef naar iets hebt gekeken (van geel naar wit) of te pessimistisch (van zwart naar geel of wit). Of dat je je veel te veel hebt laten meevoeren door je emotie (van rood naar wit). Het kost niks (je werkt met denkbeeldige hoeden), het levert teamenergie op (iedereen voelt zich gehoord), het voorkomt 'vastdenken' (het biedt kansen voor verandering) en het 'voelt (meestal) goed'. Kortom: het uitproberen waard!

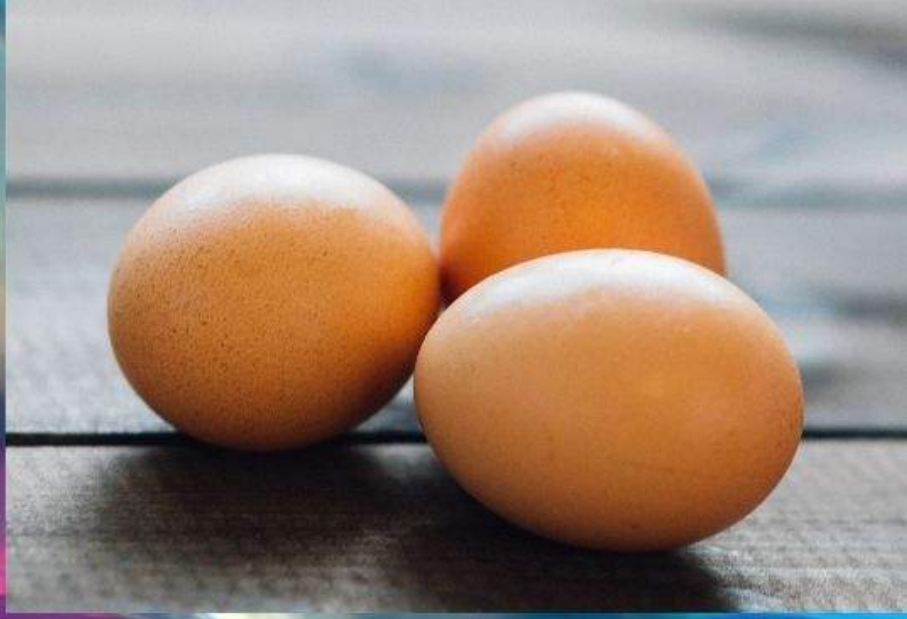
Weet jij van jezelf welke hoed je het liefst opzet? En hoe zou jij de denkhoeden van de Bono in willen zetten?

5 december! Sinterklaasfeest!

Wij hebben het cadeautjesfeest dit jaar met pijn in het hart verplaatst naar 25 december. Maar we hebben natuurlijk wel chocoladeletters, speculaas- en amandelstaven, borstplaat en pepernoten in huis.
Ik hoop voor iedereen dat het een fijne (pakjes)avond is. En geef jullie met veel plezier een cadeautje dat je hieronder kunt 'uitpakken'.

kip of ei

INSPIRATIECOUNTDOWN DAG 6



eerst focus op ligging of stuwing?

Vandaag voor jullie een podcast!

Vaak richten we onze tips en aanwijzingen bij het aanleren van zwemslagen op een goede (horizontale) ligging. Maar is dat eigenlijk wel handig? Kunnen we niet veel beter eerst aandacht besteden aan (beter) stuwen?
In deze (ietwat chaotische) podcast probeer ik een antwoord te vinden. Ik ben benieuwd naar de reacties. Laat je het weten in de Zwemspiratiegroep?

Inspelen op trend: de babyboom

7 december

Ik schreef er al eerder over in een blog en het is inderdaad uitgekomen: het aantal geboorten is in 2021 duidelijk toegenomen. De afgelopen jaren werden relatief weinig kinderen geboren, jaarlijks rond de 170 duizend. Op basis van de nu beschikbare informatie wordt geraamd dat dit er in heel 2021 bijna 10 duizend meer zullen zijn.

Kansen

Dat is interessante informatie waar we als zwembad op in kunnen spelen. Dit is hét moment om het baby-peuterzwemmen verder te ontwikkelen. Hoeveel groepen zijn er op dit moment? Kun je er nog een paar bij plannen? Ook kunnen we ons al een beetje voorbereiden op de lange termijn. Ergens in 2025 neemt het aantal kinderen dat wil leren zwemmen toe. Het mooiste is natuurlijk om kinderen vanuit het baby-peuterzwemmen vast te houden en ze te begeleiden naar de zwemles.

Het aanbieden van baby-peuterlessen biedt kansen. Bijvoorbeeld:

- Ouders en kinderen maken kennis met de voordelen van bewegen in water. Een positieve ervaring zorgt ervoor dat ze een leven lang klant kunnen blijven.
- Je kunt ouders tijdens deze lessen stap voor stap informeren over zwemveiligheid en hun eigen rol in de begeleiding van hun kind. Daardoor leren ouders ongedwongen wat ze kunnen verwachten van de zwemles.
- Wanneer baby's al jong beginnen met bewegen in water, kun je in de lessen de motorische ontwikkeling stimuleren. Je kunt gebruik maken van de (nog) aanwezige reflexen en deze onderhouden.
- In het water gaat alles net een beetje gemakkelijker. Door de juiste oefeningen aan te bieden kunnen bewegingen in water eerder worden uitgevoerd dan op de kant. Dit geldt bijvoorbeeld voor het draaien om de lengte-as van rug naar buik. Kinderen kunnen dat, door de opwaartse kracht in het water, gemakkelijker voor elkaar krijgen. Waardoor het ook 'op de kant' gemakkelijker gaat.
- Je kunt kinderen basisvaardigheden leren die ze nodig hebben om zichzelf te redden. Daardoor kunnen ze gemakkelijker doorstromen naar de zwemlessen, misschien kunnen ze zelfs het eerste niveau overslaan.

Superwatervrije peuters

In de opleiding Bewegen in water met baby's en peuters worden deze kansen en de praktische uitwerking daarvan altijd uitgebreid besproken. Een interessante discussie die dan meestal ontstaat gaat over de superwatervrije peuters die doorstromen naar de zwemles. Doen zij er juist langer over om te leren zwemmen? Hebben ze al zoveel geleerd dat ze er helemaal geen zin meer in hebben om een (technische) zwemslag te leren? Is peuterzwemmen vanuit dat oogpunt eigenlijk meer een nadeel dan een voordeel?

Mijn ervaring is dat we kinderen tijdens het (baby-) peuterzwemmen veel laten spelen en ruimte geven voor eigen inbreng en experiment. Tijdens de 'echte zwemles' vinden we dat veel lastiger. Dan moet er 'serieus' worden opgelet en geleerd, dan staat de techniek centraal.

Ik kan me voorstellen dat dit voor kinderen een enorme overgang is. En dat ze de zwemles daardoor veel minder leuk vinden dan het peuterzwemmen. En als je het niet echt leuk vindt en het nut er niet van inziet, zal het leren veel meer 'moeten' worden en lastiger gaan. Ik denk dat we voor 'peuterzwemleskinderen' echt ons best moeten doen om de zwemles interessant en uitdagend te maken. We moeten de intrinsieke motivatie die (hopelijk) tijdens het peuterzwemmen is ontstaan, onderhouden en blijven stimuleren. Hoe je dat kunt doen? Daarover kun je meer lezen in mijn nieuwste boek 'In 10 stappen meer plezier in bewegen'. Als er echt meer kinderen vanuit baby-peuterzwemmen gaan doorstromen, zullen we kritisch moeten nadenken over de doorstroom naar de zwemlessen.

Ik ben benieuwd naar jouw mening. Is het lastig(er) om watervrije 'baby-peuter kinderen' te leren zwemmen?

5 redenen om wel of niet te kiezen voor klassikaal werken

8 december

Als je kijkt naar het 'moderne zwemonderwijs', dan hoort daar bij dat kinderen in groepjes werken. Omdat goed te kunnen organiseren gebruik je stuurkaarten, zandlopers, dobbelstenen, puzzels, blokjes en allerlei andere materialen om kinderen zelfstandig aan de slag te laten gaan. Ik ben daar voorstander van.

Ik merk tijdens trainingen dat lesgevers soms denken dat werken in groepjes daarom het enige goede is en dat klassikaal lesgeven eigenlijk niet meer mag. Ik haast mij dan om te zeggen dat ik dat helemaal niet vind! We moeten zeker niet doorslaan. Ik denk dat we de juiste organisatievormen moeten kiezen bij de doelen die we willen bereiken. En dus kies je op sommige momenten juist wél voor klassikaal werken. Voor de verandering draai ik het daarom vandaag een keer om. En beschrijf 5 redenen om wél of niet te kiezen voor de klassikale organisatie.

Wel

1. Een belangrijk kenmerk van klassikaal werken is dat kinderen allemaal dezelfde opdracht krijgen en daarmee aan de slag gaan. Dat is heel handig als alle kinderen ongeveer op hetzelfde niveau zitten (heterogene groep) en bezig zijn met het leren van hetzelfde onderdeel. Klassikaal is dan handig. Een voorbeeld kan voor iedereen worden gegeven. Dat geldt ook voor tips en aandachtspunten. Het zorgt voor duidelijkheid en focus bij de kinderen.
2. Als alle kinderen met hetzelfde bezig zijn, kunnen ze van elkaar leren. Als ze een beetje vrijheid krijgen, kunnen ze naar elkaar kijken en eventueel samen oefenen. Er ontstaat een soort saamhorigheid.
3. Klassikaal lesgeven geeft focus aan de kinderen, maar ook aan de lesgever. Je geeft de kinderen een aandachtspunt mee in de opdracht, en ze gaan daar mee aan de slag. Als lesgever ga je dan kijken of ze dát (aandachtspunt) goed uitvoeren. Je hoeft dan niet overal op te letten en dat geeft rust. Voordeel is dat je dan ook heel gemakkelijk het positieve kunt zien. Als het goed gaat geef je complimenten en een nieuwe uitdaging. Als het nog niet gaat geef je een aanmoediging of herhaal je het aandachtspunt. Je beweegt dus van klassikaal naar individueel (differentiëren).
4. Klassikaal werken geeft overzicht voor de lesgever en controle. Je kunt het strak organiseren. Je weet wat kinderen doen. De les is voorspelbaar. Vooral voor beginnende lesgevers is dit heel prettig.
5. Door het overzicht en de controle is klassikaal werken soms veiliger.

Niet

1. Klassikaal werken is soms veiliger, maar een nadeel is vaak dat kinderen dan op elkaar moeten wachten. Te veel controle door de lesgever gaat vaak gepaard met rijtjes, te weinig arbeid en vervelende kinderen die tijdens het wachten gaan 'klieren'. Echte spannende en nog niet zo veilige situaties hebben meer baat bij een klein groepje kinderen. Daarom is het beter om dan met groepjes te werken.
2. Een klassikale opdracht die heel gesloten is, zorgt ervoor dat sommige kinderen iets doen dat ze al lang kunnen. Ze worden te weinig uitgedaagd, gaan zich vervelen en/of gaan hun eigen gang. Als je dit weet, is het beter om voor een vrijere organisatie te kiezen, met keuzemogelijkheden.
3. Een gesloten klassikale opdracht betekent soms ook dat kinderen worden overvraagd. Ze moeten iets doen dat ze nog niet kunnen of durven. Gevolg is dat ze het niet leuk vinden, in protest gaan en niet meer mee willen doen of gaan huilen (of nog erger). Dus ervaar je veel 'lastig gedrag' in je groep, kijk dan eens of je de organisatievorm kunt aanpassen en zo ruimte creëert voor individuele niveaus.
4. Klassikaal werken betekent meestal dat de lesgever (bewust of onbewust) bepaalde verwachtingen heeft over de uitvoering van de opdracht. Kinderen voelen die verwachting vaak heel goed aan. Er kan dan veel druk ontstaan. En dat levert een gevoel van 'moeten' op en leidt vaak tot 'negativiteit'. Vooral als kinderen niet aan de verwachtingen kunnen voldoen, zal de lesgever sneller teleurgesteld zijn. En de neiging hebben om vooral te focussen op wat er niet goed gaat. Dit kan (prestatie)druk verder verhogen.
5. Klassikale organisatie biedt meestal heel weinig ruimte voor autonomie. Kinderen mogen niet te veel afwijken van de opdracht, want dat is niet de bedoeling. We weten dat autonomie, een gevoel van 'ik kan het zelf, ik wil zelf ook meedenken' bijdraagt aan intrinsieke motivatie en plezier. Ieder kind zou eigenlijk de kans moeten krijgen om te ontdekken wat ze zelf leuk vinden. Dat gaat beter als er zelfstandig wordt gewerkt in groepjes.

Welke organisatievormen gebruik jij?

Een goede lesgever is zich bewust van de positieve en negatieve kanten van de verschillende opdrachten en organisatievormen. Hij weet ook wat zijn eigen (lesgeef)voorkeur is, maar is in staat ook organisatievormen te kiezen die niet bij z'n voorkeur passen. Hij zorgt voor een goede balans in de les. Door klassikale organisatie af te wisselen met zelfstandig werken in groepjes. Of de voordelen van klassikaal werken toe te passen in het werken in groepjes.

Kies een 'zwemlesversneller' om wachtlijsten te verkorten

De wachtlijsten voor zwemlessen blijven de gemoederen en de media bezig houden. Vandaag stond er een artikel in Trouw. De kern van het artikel is dat door de huidige 'avondlockdown' de wachtlijsten nog langer worden. Er wordt gesproken over een opstopping. Hoe we het ook bekijken, er wordt minder zwemles gegeven en daardoor duurt het langer dat kinderen hun zwemdiploma halen. En duurt het ook langer dat de nieuwe kinderen kunnen beginnen. In Trouw gaat het over de vraag of een generatie minder goed leert zwemmen. En wordt gesteld: 'Wie verwachtte dat zijn kind in de zomervakantie wel een A-diploma zou hebben, kan dat waarschijnlijk vergeten.' De Haagse wethouder Hilbert Bredemeijer, vindt de wachtlijsten niet te verkroppen: "Zwemles is cruciaal voor onze kinderen." Hij pleit ervoor dat het kabinet nog eens kijkt naar de mogelijkheden om zwemles na vijven te organiseren.

Veranderen

Ik word een beetje recalcitrant van zo'n artikel. Het gaat er van uit dat alles hetzelfde blijft. En ja, dan gaat er met die wachtlijsten niks gebeuren en worden ze inderdaad langer. Je kunt in ieder geval de groepen groter maken. Tijdens een webinar begin dit jaar heb ik al meerdere ideeën gedeeld hoe je dat kunt organiseren. (Heb je het webinar nog niet gezien? Via deze link kun je het webinar terugkijken). Maar ik pleit er nu voor dat we eens gaan kijken hoe we de zwemlessen kunnen versnellen. Ik brainstorm even voor de vuist weg. Dat is niet altijd genuanceerd, maar ik slik mijn 'ja,maar' even in.

Hoe kunnen we ervoor zorgen dat het leren zwemmen sneller verloopt?

- Lange wachtlijsten helpen op zichzelf al. Want hoe ouder de kinderen zijn, hoe gemakkelijker ze zwemvaardigheden onder de knie kunnen krijgen.
- Zwemmen leer je door te doen. Laten we kijken hoe we extra oefentijd per week kunnen creëren: in het weekend, tijdens recreatief zwemmen, onder schooltijd, in het buitenbad, in het buitenwater, in het eigen zwembad.
- Faciliteer de ouders. Richt speciale momenten in dat ouders met hun kind kunnen oefenen. Gebruik het boek Leren zwemmen is leuk om ze te ondersteunen.
- Investeer in 2022 in peuterzwemmen. Dat kan nog onder schooltijd, daar is vast meer ruimte beschikbaar. Richt je op het 'watervrij' maken en kijk of kinderen, als ze 4 zijn, het eerste niveau van de zwemles kunnen overslaan. Laat ouders weten wat meedoen met hun peuter betekent voor de snelheid van het leren zwemmen.
- Gebruik het water in het zwembad optimaal. Gebruik zowel al het diepe als het ondiepe water. Wijk af van je standaardplekken in het zwembad, wees flexibel. Kun je het recreatiebad ook gebruiken? Werk in het diepe met zwempakjes of zwembandjes. Laat kinderen iedere les zwemmen in diep én ondiep water.
- Heb je te weinig lesgevers? Kijk of je stagiairs, Lifeguards of ouders kunt inzetten en maak je groepen groter.
- Experimenteer met internetfilmpjes. Laat het kijken niet vrij, maar geef kinderen 'kijkhuiswerk' en ervaar of de kinderen ervan profiteren en sneller leren zwemmen.
- Gebruik video's tijdens de zwemlessen en gebruik ze als stuurkaarten.
- Kijk eens kritisch naar je zwemlesplan. Wat is de gemiddelde zwemlesduur van de kinderen (hoeveel uren zijn nodig op weg naar A?) Is het meer dan 50 uur? Kijk of je andere, effectieve methodische keuzen kunt maken.
- Maak kinderen eerst superwatervrij. Stel het aanleren van de techniek uit, investeer in watergevoel, vooruitkomen in het water op allerlei manieren, evenwicht in het water beheersen (= o.a. crawl beenslag, zonder technische correcties).
- Begin met het technisch aanleren van de enkelvoudige rugslag. Ga door tot ze 10 tot 15 meter kunnen verplaatsen, dan zit de techniek er goed in. En ga dan pas de schoolslag aanleren.
- Leer de schoolslag als totaalslag aan. Stop met beenslag oefenen achter plankjes, met kurkjes en schoolslag leren met het gezicht in het water. Schakel na de geautomatiseerde enkelvoudige rugslag direct over op de totale schoolslag met gezicht boven water.
- Beweeg van expliciet naar meer impliciet leren.
- Varieer veel in de lessen. Wissel klassikaal af met zelfstandig oefenen.
- Kijk of je een deel van het zwembad kunt inrichten als 'waterspeeltuin'. Laat kinderen daar tijdens (iedere) les in oefenen. Of tijdens het recreatieve zwemmen. Leren op deze manier zorgt voor een brede basis, zelfvertrouwen en plezier.

Kun jij iets veranderen/verbeteren om het leren zwemmen te versnellen?

Waar word je enthousiast van? Welk idee roept bij jou een 'ja, maar' op?

Duolingo: mooi voorbeeld van iets leren met plezier

11 december

Ik ben altijd al gecharmeerd geweest van gadgets en nieuwe dingen. Ik sta niet in de rij voor de allernieuwste iPhone of iets dergelijks, maar ik word altijd erg blij en vrolijk van nieuwe mogelijkheden. Zo is de Ipod wat mij betreft een van dé uitvindingen van de vorige eeuw. Ik moet wel een meerwaarde zien, een reden hebben. Daarom kocht ik de Apple Watch pas toen hij waterdicht werd en hij mijn (zwem)baantjes kon tellen. De mogelijkheid om bijna als vanzelf te zien wat ik heb gedaan (tegenwoordig wandel ik vooral), hoe ik vooruitga of waar ik kan verbeteren geeft mij plezier en zorgt ervoor dat ik doorga. Ik kan genieten van de medailles die ik zo nu en dan verdien. En heb bewondering voor de mensen die dit allemaal hebben bedacht. Ze passen de elementen van 'leren met plezier' perfect toe.

Engels leren

Sinds een paar weken (25 dagen om precies te zijn) ben ik actief aan de slag met Duolingo. Ik had er wel eens van gehoord, maar onlangs vertelde een vriendin dat ze Zweeds aan het leren was. Ik wil al langere tijd mijn Engels een beetje verbeteren, dus ben ook in actie gekomen. Duolingo is een gratis product (als je de reclame voor lief neemt) en is gespecialiseerd in taalcursussen. In het Nederlands kun je Duits en Engels leren. Vanuit het Engels heb de keus uit bijna alle wereldtalen. Ik nodig je uit om eens een kijkje te nemen, maar zet even onder elkaar waarom ik inmiddels een reeks van 25 dagen heb volbracht.

Uitgangspunt is dat je iedere dag een beetje leert. Duolingo houdt het bij en je krijgt (natuurllijk) een berichtje als je nog niks hebt gedaan. Als je 5 minuten oefenent per dag, ben je al goed bezig. Succes heb je dus heel snel bereikt.
Hoe meer lessen je per dag doet, hoe meer punten je scoort. Je komt ook in een ranglijst te staan.
En ik ben er achter gekomen dat ik daar best gevoelig voor ben.

Als je aan het eind van de week in de top10 staat, kom je in een andere divisie. Wat dat betekent weet ik nog niet, maar ik ben al een paar divisies geklommen. Je begint op een heel laag niveau. Je kunt dus snel heel veel lessen volgen. Heb je een les zonder fouten gemaakt? Dan krijg je iets extra's (daar sla ik minder voor aan, want ik weet nog niet wat ik daarmee kan).Je kunt ook niveau's overslaan en jezelf uitdagen om grotere stappen te maken.

Je kunt connecten met vrienden. Die kunnen je feliciteren met je succes. Je krijgt een high five en natuurlijk wordt je attent gemaakt op het succes van jouw vrienden. Zodat je elkaar kunt feliciteren.
Als je fouten maakt, komt je fout automatisch terug. Ik merk dat dat echt werkt. Ze hebben het zo ingenieus in elkaar gezet dat je dus gepersonaliseerd oefent. Automatisch differentiëren. En dat geeft een kick: ik word alerter, maak bijna nooit twee keer dezelfde fout. Ik leer!

Volhouden

Er zit nog veel meer in dat ik nog niet heb ontdekt. Het blijft verrassend. Ik hou het vol en vind het nog niet saai. Ik probeer inmiddels wel iets vaker een niveau over te slaan. Want eigenlijk is het best wel gemakkelijk. Ik realiseer me ook dat ik gaandeweg mijn Engels bijspijker en dat is wat wil. Ik kan dat dan ook weer gebruiken om uiteindelijk Japans te gaan leren. Maar dat wordt pas echt een uitdaging als ik daar weer een keer naar toe mag gaan. En voorlopig zit dat er nog niet in.

Ken jij ook zoiets?

Even iets heel anders!

11 december

Het is weekend! Tijd om even iets heel anders te doen. Even het brein rust gunnen. Net zoals we dat doen in de zwemles. Het advies is ook daar: na het leerdeel waar aandacht voor nodig is, even afwisselen met een andere uitdaging. Waarbij je vooral wordt getriggerd en zonder er over na te denken in actie komt (heel impliciet, maar dat komt misschien nog wel verderop in deze countdown). En daarna gewoon weer met frisse moed er tegenaan.
Nu het voelt alsof het al bijna kerst is (nee, wij hebben nog geen kerstboom), krijg ik echt zin om weer meer naar Netflix of eventueel Videoland te kijken. Misschien is het de moeite om een maandje Primevideo aan te schaffen?
Ik ben een echte 'binger', dus ik waag me door de week niet aan nieuwe series. Ik kan bijna niet stoppen met kijken. Daarom kies ik eerder voor een film. Ik heb al een aantal kerstfilms bekeken. En Mama Mia 2 en samen met m'n zoon de '.....has fallen' films.

Op mijn 'to watch-lijst' staan:

- The unforgivable
- Freedom writers
- Tick tick boom (tip van een vriendin)
- Coach carter
- Cold mountain
- Office christmas party
- en nog meer!

Verder ga ik tussen kerst en oud en nieuw starten met het 8e seizoen van The Blacklist. Een heerlijk vooruitzicht.

Hou je ook van films en series? Heb je een must-see-tip voor mij
en alle andere Inspiratiecountdowners? Zet je aanbevelingen in de facebookgroep.

Vier successen

12 december

Vandaag was de grote dag. Zou Max winnen? Wij zijn geen 'die-hard' fans, maar hebben net zoals heel veel andere Nederlanders vandaag de hele race gekeken. Het was jammer van de start. We ontwikkelden gedurende het volgende uur het gevoel van 'jammer, maar Hamilton is vandaag echt beter'. We zeiden berustend tegen elkaar: 'Er is nu toch geen kans meer om het te winnen'. Maar ik hoor mezelf ook 'de moed erin houdend' zeggen: 'De kans is klein. Maar je weet het nooit. Bij autosport kan zomaar van alles gebeuren.' En prompt gebeurde er iets, kwam de safetycar en kreeg Max z'n kans. Die hij met beide handen aangreep.

Oxytocine

Vanmorgen wist ik al dat ik vandaag wilde schrijven over het vieren van successen. Dat kan door het bevestigen van positieve ervaringen. Ik las dit weekend in de Volkskrant een artikel over de handbalvrouwen. Zij spelen deze weken om de wereldtitel handbal. Zij 'juichen en knuffelen' tijdens de wedstrijden heel wat af en dat is, zo staat in het artikel, heel slim van ze. Bewegingswetenschapper Pepping legt uit: 'Juichen bevordert precies de processen die je in een teamsport wilt bevorderen. Het heeft veel te maken met oxytocine, ook wel het knuffelhormoon genoemd. Dat komt vrij in je hersenen bij juichen. En wanneer je elkaar aanraakt nog meer'. Het zorgt voor verbinding en het doet, bij teamsport, ook iets met de tegenstanders: het zorgt voor jaloezie, roept negatieve emoties op.

Dopamine

We weten ook dat positieve ervaringen en successen een positieve invloed hebben op de intrinsieke motivatie en daarmee op plezier. Bij een gevoel van plezier komt dopamine vrij. Deze neurotransmitter stimuleert het beloningssysteem in je brein. Dat levert een goed gevoel op. Het zorgt er ook voor dat je je het gedrag herinnert dat leidde tot het goede gevoel. Een volgende keer, bij eenzelfde opdracht, verwacht je dat gevoel dan weer. En daarom wil je de activiteit graag herhalen.

Ik schrijf hierover ook in mijn nieuwste boek In 10 stappen meer plezier in bewegen. In dat boek probeer ik vooral te benoemen wat je als lesgever kunt doen om de motivatie bij je leerlingen te beïnvloeden. Dat kan dus door succes te vieren. Dat lukt door vooral te kijken naar wat goed gaat en dit zo concreet mogelijk te benoemen. Zodat de leerling verbondenheid met jou als lesgever voelt. Maar ook zelf gaat zien wat er goed gaat, erin gaat geloven en graag door wil gaan.

Spanning

Om door te blijven gaan is wel een beetje spanning nodig. Want steeds hetzelfde doen, levert geen succesbeleving meer op. Het is dan immers bijna logisch dat het is gelukt. Steeds je grenzen verleggen en succes beleven, dat houdt je alert en zorgt ervoor dat je blijft leren.

Omgaan met die spanning is belangrijk bij leren, maar cruciaal bij topsport. Rustig blijven, je kansen zien, op het juiste moment in actie komen, dat kan alleen maar als je het leuk vindt om te doen wat je doet. En weet wat je wilt bereiken.

Op naar de volgende wereldtitel

Max Verstappen wil al (bijna) zijn hele leven meedoen aan de Formule 1. En kampioen worden. Hij heeft er heel veel voor geoefend en getraind.Onderweg tegenslagen gehad, maar ook veel succes behaald en ook gevierd. Hij weet als geen ander dat het altijd nog beter kan. Laten we hopen dat hij nog veel jaren door zal gaan. Dan kunnen wij samen met hem succes blijven vieren. Want deze wereldtitel smaakt naar meer!

Herken jij de werking van oxytocine en dopamine? Ken je voorbeelden dat succes stimuleerde tot 'blijven doen'?

Fouten maken moet, dus varieer!

Tijdens de zoom-bijeenkomsten die ik organiseer voor mijn leerlingen Lesgever Zwem-ABC vertel ik op een laagdrempelige manier over impliciet leren. Ik laat bovenstaande uitspraak van Albert Einstein (ik denk dat hij het heeft gezegd) zien en vraag of ze het hier mee eens zijn. Meestal herkennen ze het wel. Want ja, als je iets voor de eerste keer doet kan je niet verwachten dat het direct perfect gaat. Ik koppel er altijd een stelling aan vast:

VOOR EEN GOED LEERRESULTAAT, MÓET JE FOUTEN MAKEN

Dan wordt het altijd wel een beetje spannender. Fouten hebben een hele negatieve klank. Eigenlijk is het een afwijking van het 'goede'. Maar als je het goede niet direct goed leert, dan houdt dat in dat het fout is. Het is het dilemma van het huidige zwemonderwijs. We willen heel graag dat een vaardigheid goed wordt uitgevoerd en doen van alles om dat voor elkaar te krijgen. We 'boetseren' kinderen soms in de juiste houding, want het ideale plaatje is heilig. Dat betekent dat we veel helpen en precies vertellen hoe het moet.

Verkeerd helpt

Toch is het beter om kinderen toe te staan om in hun leerproces 'verkeerde' uitvoeringen te laten maken. Die foute uitvoeringen zorgen ervoor dat kinderen gaan ontdekken dat de ene manier beter lukt dan de andere manier. Het is wel belangrijk dat duidelijk is welk doel moet worden bereikt. Bij een zwemslag leren gaat het om vooruitkomen in het water (bijvoorbeeld zonder te gaan staan naar de volgende pion zwemmen). Bij het duiken gaat het om diep(er) onder water gaan (waar misschien een pion staat die je moet aantikken).

De rol van de lesgever verandert

Tijdens het uitproberen (experimenteren) wordt er onbewust geleerd. De rol van de lesgever verandert. Hij geeft niet meer aan hoe het precies moet. Maar geeft opdrachten waardoor de kinderen vooral de juiste ervaringen opdoet. Precies die oefeningen die ervoor zorgen dat ze de weerstand van het water voelen. Of dat ze de invloed van een versnelling in de beweging voelen. En het verschil tussen een grote of kleine beweging. De moderne lesgever zorgt door voldoende variatie. Want dat zorgt ervoor dat er wordt geleerd!

De grootste uitdaging? Weten dat leren tijd kost, dus geduldig blijven en erop vertrouwen dat de juiste uitvoering van de vaardigheid uiteindelijk wordt getoond.

Wat vind jij van de getoonde uitspraak en stelling?

Ideeën om het personeelstekort op te lossen

Vandaag organiseerde ik samen met Zwembadbranche een brainstorm over het personeelstekort in de zwembranche. Oorspronkelijk was dat een workshop tijdens de ZBBdag, maar die ging jammer genoeg niet door. We vroegen ons af: zou het ook online kunnen? Het antwoord is een volmondig 'ja'. Zet 25 geïnteresseerde en gemotiveerde mensen in een zoom-meeting en je kunt gewoon aan de slag!

Probleem verkennen

We begonnen met een korte verdieping van het probleem. Onze startvraag was vrij globaal: 'Hoe kunnen we het personeelstekort oplossen?' Maar over welk type personeel hebben we het dan? En hoe groot is het probleem? Een inventarisatie via een poll liet zien dat het niet alleen gaat om een tekort aan zwemonderwijzers, maar ook om aquasportlesgevers en toezichthouders. Bijna 60% van de deelnemers gaf aan dat ze al één of meerdere keren de zwemlessen hebben afgezegd. Oké, dan heb je het echt wel over een probleem.

Als het gaat over personeelstekort hoor je meestal direct de opmerking: 'gewoon het salaris omhoog'. Dit is een voor de hand liggende oplossing, die volgens de deelnemers zeker van belang is. Maar de meerderheid gelooft dat hiermee het probleem slechts gedeeltelijk wordt opgelost. Op zoek gaan naar andere ideeën was daarom gewenst!

De eerste ideeën

Een brainstorm start altijd met het verzamelen van de ideeën die 'op het puntje van je tong' liggen. In een gemêleerd gezelschap levert dat vaak al een mooie mix op. Wat voor de een één normaal idee is, kan voor de ander nieuw zijn. De deelnemers trokken zich terug in tweetallen in een breakoutroom, de 5-minutenzandloper werd omgekeerd en de ideeën vlogen over de tafel. Daarna maakten we een gezamenlijke inventarisatie. Het ging o.a. over het actief scouten en werven van nieuwe mensen, roc's benaderen, intern opleiden, taken combineren, allroundmedewerker banen stimuleren én kleine banen, samenwerken met andere locaties en je mensen behouden.

Creatieve technieken

Als je brein een beetje leeg is, ga je met een creatieve techniek op zoek naar andere invalshoeken. Ik vroeg de deelnemers voor zichzelf op te schrijven wat je moet doen om al je medewerkers weg te jagen. Met dat lijstje gingen ze daarna in een breakoutroom aan de slag. Door de 'wegjaagacties' weer opnieuw om te keren.

Dat leidde tot een flinke rij met nieuwe ideeën die je kunt ordenen onder de rubriek 'Lief zijn voor je medewerkers'. Het ging o.a. over eigen input vragen, zorgen voor een goede sfeer, voor verantwoordelijkheid, doorgroeimogelijkheden en persoonlijke aandacht. Maar ook over roosters op tijd afmaken, weten wat er gebeurt op de werkvloer, doen wat je belooft en duidelijk beleid maken.

Een andere leuke techniek is om op zoek te gaan naar vooronderstellingen. We hebben een personeelstekort en moeten daarom de zwemlessen soms afzeggen. Daar ligt de veronderstelling onder dat je zwemles alleen kunt geven als er voldoende lesgevers zijn. Dan wordt de nieuwe brainstormvraag: hoe kun je activiteiten aanbieden met het aantal medewerkers dat je nu hebt?

De deelnemers sloten zich met nieuwe energie weer op in de breakoutroom. En kwamen er na 5 minuten uit met mooie, andere, ideeën. Hier een paar voorbeelden op een rij. Je kunt verschil maken tussen intensieve instructie en oefenenmomenten, een waterspeeltuin aanbieden, werken met assistent-lesgevers (toezichthouders, stagiairs, jonge tieners), ouders mee in het water, lesgevers een supervisorrol geven, bij twee lessen in de week 1 les met lesgever en eentje met ouder aanbieden, werken met buddy's en elkaar helpen. En hoe doe je dat dan bij de aquasporten? Werken met een 'videowall', rouleren in stations tijdens de activiteit. Er vloog wel eens een 'ja,maar' over het scherm, maar eigenlijk leken veel ideeën best wel realistisch.

Hoe zou Elon Musk het probleem aanpakken?

Tot slot nodigde ik de deelnemers uit om zich af te vragen: 'Hoe zou Elon Musk dit probleem aanpakken?' Waarschijnlijk gooit hij er flink wat geld tegenaan. Maar wat doet hij daarmee? Wie weet is het interessant om te bedenken wat Martien Meiland zou doen? Of John de Mol of.....

In onze brainstorm kwamen we aan deze techniek niet meer toe, de tijd was op. Ik vroeg iedereen nog wel naar de eerstvolgende stap die ze wilden zetten. Eén deelnemer had de videowall al in de groepsapp gezet. Een andere denkt na over de supervisorrol van zijn medewerker(s). Er werd ook geopperd om deze brainstorm eens te doen met het eigen team. En dat lijkt mee een heel goed idee. Want wat werkt er beter dan je team betrekken in de oplossingen van het gezamenlijke probleem. Je slaat meerdere vliegen in 1 klap: mooie ideeën, je ontdekt wat er leeft in het team en werkt aan gezamenlijkheid en draagvlak.

Zelf aan de slag

Ga zelf aan de slag met je team en brainstorm! Je kunt gebruik maken van deze korte handleiding.

1. Presenteer de startvraag. Verken kort het probleem. Stel vast waar het over gaat en zorg dat iedereen weet wat de bedoeling is.

2. Inventariseer de ideeën die 'vooraan liggen'. Laat iedereen dit voor zichzelf of in twee-tallen opschrijven en noteer ze op een (flipover)vel.

3. Draai de vraag om: hoe kunnen we iedereen wegjagen? En keer die antwoorden dan weer om: wat betekent dat dus als je mensen wilt laten blijven?

4. Denk om. Ga er vanuit dat je het moet doen met de mensen die je hebt. Hoe kun je dan zwemles en andere activiteiten aanbieden?

5. Kruip in de huid van een beroemdheid: hoe zou hij of zij het probleem aanpakken?

6. Kies (samen) met welke ideeën je (eerst) aan de slag wilt gaan.

Overal muziek

In 2012 schreef ik het volgende blog over banen zwemmen:

Sommige lopers verklaren je voor gek (je mist het contact met de natuur!), maar ik ben zo'n hardloper die het heerlijk vindt om met muziek in de oren te lopen. Ik heb tijden gezocht naar het ritme dat me het beste lag. Heerlijk vond het ik als Madness voorbij kwam en ook Blof (Aanzoek zonder ringen) is een hardloopfavoriet. Verschillende hardloopapp's heb ik uitgeprobeerd, met mijn iPhone in mijn jaszak. Maar na Runkeeper en Adidas (Mi-coach) ben ik gestopt. Werken met schema's is niet echt 'mijn ding'. Ik heb het geduld er niet voor, reageer liever op wat er in me opkomt of waar ik zin in heb.

Ik heb ontdekt dat er inmiddels goede waterdichte iPhone-cases op de markt zijn: 'Uit een praktijkonderzoek bleek dat ze het toestel prima onderwater konden houden zonder dat de case ging lekken'. Ja, ja! Nou, ik waag mijn Iphone er niet aan. Ik heb een waterdichte Mp3-speler aangeschaft en deze week heb ik 'm voor het eerst goed uitgeprobeerd. En ik vind het geweldig!

Oké, de oortjes floepen wel eens los. En het geluid is niet te vergelijken met het geluid dat uit mijn iPhone komt. Maar dat is helemaal niet erg! Want zwemmen terwijl je alleen muziek hoort is een heerlijke ervaring. Ik hou van het water dat langs mijn lichaam stroomt. En met mijn favoriete muziek wordt die beleving nog meer bijzonder. Geen geklots in mijn oren, maar Coldplay. Voor mij zorgt de muziek voor een extra dimensie.

Normaal zwem ik een half uur (en dan kijk ik op de klok of ik er al uit mag.....), nu heb ik het 45 minuten volgehouden. Ik vond het zelfs jammer dat het 22.00 uur was, zonder dat ik er erg in had was iedereen vertrokken.

Mijn Mp3 'shuffelt' de muziek, dus het is steeds een verrassing welk volgende nummer voorbij komt. Ik blijf nieuwsgierig. Ook in het water ga ik op zoek naar mijn favoriete ritme. Mijn toppers tot nu toe? Listen to the music van de Dooby Brothers. Mijn slagfrequentie van de borstcrawl ging enorm omhoog! Met stip op 1 staat 'Feel' (Robbie Williams). Op dat nummer zwem ik een slome borstcrawl, maar een geweldige schoolslag. Perfect ritme. Volgende keer maar eens mijn slagen tellen.....

In 2021

Vandaag de dag zwem ik nauwelijks. Mijn Mp3 speler heb ik nog steeds, maar hij ligt op de bodem van de tas die ik altijd meeneem als ik trainingen geef. Hardlopen heb ik voorlopig vervangen door wandelen. Maar de muziek is gebleven! Ik loop altijd met muziek en in het donker swing ik door het dorp.

In het zwembad is muziek, mede door de ontwikkeling van de aquasporten, al lang niet meer weg te denken. Maar kunnen we er niet veel meer gebruik van maken? Tijdens het banen zwemmen? Tijdens de zwemlessen? Stoelendans in het water of gewoon lekker uit je dak gaan in de watergewenning! Muziek leidt af, muziek is impliciet, je maakt als vanzelf bewegingen op het aangegeven tempo. En je hoeft er nagenoeg niet over na te denken. Het maakt de lessen veel gevarieerder. En het is modern! Zelfs de fysiek trainer van het Nederlands elftal laat de Oranje-internationals dansen op muziek en ingewikkelde oefeningen doen waarbij ze tennisballen gooien en voetballen passen tegelijk.

'Ja, en....'
Ik weet dat er genoeg praktische 'ja, maren' zijn te bedenken. Het is al zo'n lawaai in het zwembad! En als er 4 of 5 groepen tegelijk zwemles krijgen, dan kun je nooit tegelijk iets met de muziek doen. Toch lijkt het me interessant om te onderzoeken. Wat als je ervoor kiest om te werken met muziek onder water? Dat doen ze ook bij het synchroonzwemmen, praktisch is het mogelijk. Het kan zelfs met een losse, waterbestendige, speaker van JBL of een ander merk die je aansluit op de muziekinstallatie. Leuk!

Ja, en.....

- dan kun je het gebruiken bij baby-peuter zwemmen (willen de kinderen makkelijker ontspannen op de rug drijven)
- dan worden kinderen nieuwsgierig welk lied klinkt en willen ze onder water luisteren
- hoeven banenzwemmers geen MP3 speler meer te gebruiken (lastig hoor, zo'n badmuts)
- dan breiden we het onder water zwemmen uit en wordt zwemmen (nog) leuker en gevarieerder
- dan.....

Ben je ook (al) enthousiast?

Voorbeelden geven, kun je het nóg beter doen?

Vandaag geen lang verhaal, maar een nieuwe podcast over het geven van voorbeelden in de zwemles. Waar kun je op letten? Wat is er bij jou aan automatisme ingeslopen? Praat jij terwijl je een voorbeeld geeft? Kijk je de kinderen aan en geeft zo eigenlijk een verkeerd voorbeeld?

Luister naar de podcast en doe er je voordeel mee!

Observeren, waar kijk jij naar?

17 december

Vanmiddag zat ik in een zwembad om het lesgeven van een leerling van mij te beoordelen. Ik kijk dan systematisch naar veiligheid, de plek van de lesgever, de houding en interactie, of de inhoud van de zwemles wel aansluit bij het niveau en ook of er goede feedback wordt gegeven. Mijn leerling is glansrijk geslaagd, het ging prima. Ik had niet anders verwacht. Maar er is natuurlijk altijd nog van alles te verbeteren en verder te leren.

Observeren als voorwaarde voor feedback geven

Het aller moeilijkste van lesgeven is volgens mij het observeren. Ik heb het bij het beoordelen vanaf de kant makkelijk, ik heb alle tijd en rust om goed te kijken. Maar de lesgever is met van alles bezig. Hij moet zorgen dat alle kinderen in actie komen. Hij moet kinderen die een beetje afwachtend of angstig zijn motiveren. Hij moet de veiligheid bewaken en nog veel meer. Er is nauwelijks rust voor focus op de uitvoering van de bewegingen van de kinderen. Dat is jammer, want goede feedback is misschien wel de belangrijkste factor waarmee je het leerproces positief kunt beïnvloeden.

Organiseer je vrij

Wat ik mijn leerlingen in ieder geval probeer te leren is 'om zichzelf vrij te organiseren'. Geef dus niet iedere kind de beurt, maar zorg ervoor dat ze zelf weten wanneer ze mogen starten. Dan 'loopt' de les, is iedereen actief en dan hoef je daar niet op te letten. Hetzelfde geldt voor het werken in stationnetjes. Dat bevordert de zelfstandigheid van de kinderen en geeft de lesgever 'observatierust'.

Wat is je doel en waar kijk je naar?

Wat ik mijn leerlingen ook meegeef is: zorg dat je vooraf weet wat je doel is en waar je naar wilt kijken. Kies drie of vier observatieonderwerpen en niet meer. Sluit aan bij de leerfase waar het kind in zit.

Als je kinderen de enkelvoudige rugslag leert en ze zijn nog maar net bezig, kijk dan nog niet naar de voetenstand of naar snelheidsverschillen in de uitvoering van de slag. Die zijn nog veel te moeilijk, je kunt beter checken of de beenslag onder water wordt gemaakt. Dan wordt stuwing veel gemakkelijker.

Kijk ook of de leerling 'recht ligt' en niet draait om de lengte-as. Kijk daarom naar de hoofdhouding (is het hoofd een beetje gedraaid?) of naar ontspanning bij het kind. Een goede voorbereiding is het halve werk. Weet waar je naar wilt kijken, kies je focus.

Ik kijk altijd naar hoe kinderen de handen gebruiken bij het bewegen in het water:

- Gebruiken ze de handen actief?
- Duwen ze met voldoende 'power' tegen het water?
- Zijn de handen dicht bij het lichaam?
- Of zijn de armen gestrekt en de handen ver van het lichaam om enigszins gespannen het evenwicht te bewaren?

Als kinderen ringen van de bodem halen of door hoepels of zeilen zwemmen kijk ik hoe ze proberen onder water te komen:

- Zetten ze af van de bodem (of het startblok)?
- Gebruiken ze de handen om naar 'beneden' te zwemmen?
- Is het hoofd gebogen en kijken ze dus naar beneden?
- Blijven ze naar beneden kijken of gaat het hoofd weer snel in de nek?

Heb jij voldoende rust en tijd om te observeren? Waar kijk jij naar als je kinderen een vaardigheid aanleert?

Waar kies jij voor?

Diep, ondiep of beide?

18 december

Vandaag had ik een heerlijk gesprek. Over ontwikkelingen, experimenten, impliciet leren en andere dingen. Opeens ging het over leren zwemmen in diep óf ondiep water. Wat zou je doen als je kon kiezen? Veel mensen denken dat ík zou gaan voor ondiep.

Inderdaad ben ik voorstander van leren zwemmen zonder materialen. Ik zou het liefst ouders in willen zetten als 'hulpmiddel' voor de veiligheid. Maar ook ik begrijp heus wel dat je er soms niet aan ontkomt om te leren zwemmen in diep water. En als er geen ouders zijn, dan ontkom je echt niet aan een drijf/hulpmiddel.

Diep water is populair

Leren zwemmen in diep water is populair. De Easy-swim methode wordt door veel zwembaden omarmd. Daarnaast wordt in diep water ook nog 'gewoon' gebruik van zwembandjes en/of kurken en flexibeams. Door alle ervaring die we inmiddels hebben met leren zwemmen in diep water, wordt duidelijk welke voordelen dat oplevert.

De belangrijkste voordelen:

- Kinderen kunnen op een veilige manier zelfstandig aan de slag.
- Ze ontdekken zo, zonder het bewust te weten, hoe ze hun evenwicht in water moeten bewaren, hoe ze vooruit moeten komen.
- Ze kunnen niet steeds gaan staan, zijn veel in beweging, ontwikkelen als vanzelf uithoudingsvermogen.

Er zijn ook nadelen:

- Kinderen kunnen afhankelijk worden van de drijf/hulpmiddelen.
- Ze kunnen 'lui' worden; het drijf/hulpmiddel ondersteunt zo prettig dat ze niet leren voelen wat ze zélf moeten doen om boven te blijven of de weerstand (en het zakken met de benen) te overwinnen.

Ik ga voor de combi

- Als ik naar deze voor- en nadelen kijk, wil ik het liefst lesgeven in diep én ondiep water. Ik mix dan de voor- en nadelen van diep en ondiep:
- Watergewenning in diep water is in feite impliciet leren. Ik ga er dan van uit dat kinderen veel door het water lopen, draaien om de lengte- en breedte-as, in het water gaan, springen en er weer uit klimmen. Door al deze ervaringen ontwikkelt als vanzelf het watergevoel. Kinderen krijgen grip op het water. Dit kunnen we nog bevorderen door de focus op het gebruik van de handen te leggen.
- Ervaringen zonder drijf/hulpmiddelen zijn heel erg belangrijk. Datgene wat je leert in het diepe water, kun je kinderen zonder materiaal laten toepassen in het ondiepe water. Dat is veilig, daar kunnen kinderen óók zelfstandig aan de slag. Ik ga er dan van uit dat er veel ruimte is voor ervaren en experimenteren.
- Op deze manier zorgen we voor extra variatie. We leren vaardigheden in het diepe. En als we die beheersen gebruiken we ze om in het ondiepe de vaardigheden zonder drijf- of hulpmiddelen toe te passen.

Ik kan er nog veel meer over vertellen. Wie weet doe ik dat in een webinar in het nieuwe jaar. Dat laat ik nog wel weten! Wat vind je van mijn voorkeur en argumenten? Waar kies jij voor?

Corona goes on: terug naar de 1,5 meter zwemles?

19 december

Voor mij was het een verrassing gister (zaterdag) avond. Rutte die tijdens de persconferentie de zwemlessen noemde. Die gaan 'gewoon' door. Het voelde een beetje vreemd. Kinderen die heel besmettelijk zijn. Scholen die al gesloten waren en de zwemles die door kon gaan. Maar ja, we volgen de regels. En het is fijn dat we door kunnen.

Reacties nieuwe maatregelen

Vandaag heb ik de reacties op de social media (vooral Facebook) een beetje gepeild. Blijheid overheerste. Ik vond mijn eigen verbazing daar ook terug. Maar ik las ook een bericht van iemand die verontwaardigd was: 'Scholen moeten dicht in verband met de besmettingen. En wij dan? Zijn wij minder belangrijk dan onderwijzers? Maakt het niet uit dat wij besmet raken?'

Reacties op Facebook worden heel vaak ingegeven door emoties. Ik begrijp ze meestal ook wel. Ik vind ze soms heel ongenuanceerd, maar stoor me er nagenoeg niet aan. Inmiddels heeft 'corona' me geleerd dat er veel onvoorspelbaar is, de regering zich bezighoudt met het grote geheel en er altijd rare, niet te begrijpen, situaties ontstaan door de maatregelen. En na een persconferentie wordt altijd duidelijk: onze regering kan het nooit goed doen. Ik probeer zelf logisch te blijven nadenken. Het gaat er om dat we de besmettingen naar beneden halen, dat we de zorg ontlasten, dat we zorgen voor elkaar. En vooral ook: zorgen voor onszelf!

Blijf bewust

Zelfs als coronamaatregelen veel toestaan, kunnen we onze eigen keuzes maken. Wordt de 1,5 meter afgeschaft? Dan kan ik best nog wel afstand houden. Voelen de omstandigheden niet prettig? Dan heb ik nog altijd een eigen keuze om mee te doen of me toch even terug te trekken.

Ik kan me voorstellen dat je op dit moment als lesgever denkt: 'Fijn dat zwemles door mag gaan, maar ik weet eigenlijk niet of ik het wel écht fijn vind. Ik wil niet besmet raken!'
Ik kan me ook voorstellen dat je als lesgever de komende tijd teruggrijpt naar de regel uit het begin van de coronapandemie. Waarom niet lesgeven op 1,5 meter? Ik ken teams waarin ze dat al hebben afgesproken. Gewoon, om zichzelf te beschermen.

1,5 meter zwemles?

Laten we even terugkijken naar een aantal dingen die we in 2020 zeiden over de 1,5 meter zwemles:

- Laat kinderen zelfstandig ervaren en experimenteren, helpen kan altijd nog, dat is helemaal geen must.
- Techniek kan ook worden geleerd zonder dat kinderen worden vasthouden door ons.
- Werk in groepjes, blijf zelf op de kant, observeer en geef individuele tips vanaf de kant.
- Voelt de situatie onveilig, maar wil je wel afstand houden? Hou een flexibeam in de buurt die je kinderen kunt aanreiken.
- Verdiep je in impliciet leren en gebruik, zeker in deze tijd, de voordelen daarvan.

Al deze punten zijn actueel in ons moderne zwemonderwijs. Ik zou zeggen: zorg goed voor jezelf en ga de komende tijd 'gewoon' (ook) lesgeven met een beetje afstand. Dat is een prima manier. Misschien hoeft het niet, maar het kán wel.

Wat vind jij?

Lekker puzzelen!

20 december

H	T	I	K	Z	W	E	M	L	E	S	C	O	N	C	E	P	T
X	O	J	D	S	T	U	U	R	K	A	A	R	T	E	N	S	G
D	H	T	I	U	C	R	I	C	J	C	Z	K	F	V	B	J	T
X	N	S	O	E	I	T	N	E	T	E	P	M	O	C	F	F	C
Q	E	R	V	A	R	I	A	T	I	E	N	I	O	H	Y	L	Q
S	K	G	R	O	E	P	J	E	S	U	I	T	D	A	G	E	N
V	Z	W	E	M	L	E	S	P	L	A	N	X	F	N	G	A	L
U	F	V	I	E	Q	A	U	T	O	N	O	M	I	E	F	P	H
V	S	R	U	O	C	R	A	P	K	S	V	R	P	T	S	K	L
B	J	T	M	I	N	D	S	E	T	L	P	S	E	C	O	R	P
Y	Y	K	F	O	N	T	D	E	K	K	E	N	X	E	Q	T	S
I	C	V	Z	W	E	M	V	E	I	L	I	G	H	E	I	D	P
Q	B	E	L	O	N	I	N	G	K	J	A	H	R	S	W	O	E
V	L	T	H	R	K	I	E	Z	E	N	Y	K	E	D	H	F	L
S	U	C	C	E	S	E	R	V	A	R	I	N	G	N	L	S	E
K	C	T	C	R	E	I	T	A	T	S	E	R	P	Y	Y	M	N
W	J	C	N	R	E	I	Z	E	L	P	D	U	T	Y	C	T	T
N	S	M	B	H	E	P	A	M	O	L	P	I	D	M	E	W	Z

Vandaag even iets heel anders.

Ik heb een woordzoeker gemaakt met belangrijke ingrediënten van de zwemles van de toekomst. Het gaat om 21 woorden. Kun jij ze vinden?

Download hier de woordzoeker met woorden. Print hem, streep de woorden weg.

Flexibele zwemlesgroepen: wat denk jij?

21 december

In de (lange) coronatijd hebben we in de zwembaden te maken met veel kinderen die lessen moeten missen. Dat kan komen doordat de zwemles niet doorging. Of doordat kinderen in quarantaine zitten of 'echt' ziek zijn. Ik zie dat iedereen anders omgaat met het inhalen van lessen. Bij sommige baden is de automatische incasso stopgezet en is inhalen niet nodig. Bij anderen is inhalen wel nodig. Dat is dan een behoorlijke klus.

Mogelijkheden digitale systemen

De (meeste) beschikbare leerlingvolgsystemen maken het organiseren van 'inhalen' relatief gemakkelijk. Ik ben daar geen expert in, maar ik weet dat je bijvoorbeeld 2 plaatsen open kunt zetten voor inhalen. Zodat ouders daar op kunnen intekenen en zo zelf hun inhaalles kunnen plannen. Ik weet ook dat zwembaden het zo regelen dat je een inhaalles maximaal 2 weken van tevoren kunt inplannen. Je kunt ook afmeldingen in het systeem verwerken, zodat er weer een inhaalplek vrijkomt.

Voorbeelden van flexibiliteit

Het lijkt op het digitale plansysteem van mijn fitnesscentrum. Ik kan me opgeven voor een bepaalde groepsles. Vol is vol. Dit kan ook maximaal 2 weken van tevoren. Soms ontvang ik een mailtje als er een plek is vrijgekomen, dan kan ik me alsnog 'last minute' aanmelden.

Het lijkt ook op het digitale plansysteem van mijn kapper. Via een app kan ik kiezen met welke kapper ik een afspraak wil maken. Ik kies dan de dag die hij of zij beschikbaar is en zie daarna welke momenten nog vrij zijn. Soms moet ik een week wachten voordat er plaats is. Mijn favoriete kapster werkt 2 dagen, dus ja, dat kun je dan verwachten.

Mogelijkheden voor de zwemlessen

Als ik kijk naar de mogelijkheden van de digitale systemen, zie ik nieuwe opties om de zwemlessen te organiseren. We kunnen naast de bestaande vaste groepen altijd zorgen voor een 'flexibele schil' (zoals hierboven al beschreven). We kunnen ook het begrip 'vaste groepen' loslaten en ouders laten intekenen voor de zwemles. Zoals mijn fitnesscentrum ook doet. Het wordt dan ook mogelijk om te kiezen voor je favoriete lesgever, zoals dat ook kan bij mijn kapper. Als we van vaste groepen naar totale flexibiliteit gaan, welke voor- en nadelen komen we dan tegen?

Voordelen

- Er is volledige flexibiliteit. Ouders kunnen intekenen wanneer zij kunnen. Vooral interessant voor ouders met wisselende werktijden.
- Geen gedoe meer met inhaallessen. Dat scheelt het zwembad een hoop geregel en tijd.
- Tevredenheid bij de ouders, ze hebben autonomie en kunnen het zelf regelen. Mogelijkheid voor de 'customised' zwemles (maatwerk).
- Tevredenheid bij ouders, ze kunnen zelf de lesgever kiezen die bij hun kind past.
- Nieuwe mogelijkheden voor ouders, ze kunnen als groepje intekenen op bepaalde tijdstippen. Wat dan weer leidt tot meer tevredenheid.
- Gemotiveerde lesgevers die zich uitgedaagd voelen om het beste te geven voor volle groepen en hun best doen voor tevreden klanten.

Nadelen

- Er is geen automatische groepsbinding voor de kinderen. Voor sommige kinderen zorgt dit voor een onveilig gevoel dat nadelig is voor het leren.
- Soms kiezen ouders voor wisselende lesgevers, dat is niet altijd in het voordeel van het kind.
- Inschrijving helemaal vrijlaten kan leiden tot veel niveauverschillen in de groep.
- Het team van lesgevers moet op 1 lijn zitten, want iedereen moet de scores bijhouden.
- Lesgevers raken gedemotiveerd door de onvoorspelbaarheid. Wie zitten er in de groep? Wat kunnen ze wel en wat kunnen ze niet. Een vaste groep draagt bij aan tevredenheid over het werk (werkgeluk door verbondenheid).
- Er worden nieuwe competenties van lesgevers gevraagd.
- Lesgevers worden gestrest en/of gedemotiveerd door de strijd die wordt gevoeld doordat ouders mogen kiezen.
- Volledige vrijheid bij ouders kan leiden tot meerdere weken niet naar zwemles komen. Dat is niet bevorderlijk voor de vorderingen in het leerproces.

Flexibele zwemles een kans?

Ik heb vast nog wel dingen over het hoofd gezien. Ik ben benieuwd naar jullie mening. Zie je de voordelen? En wat vind je van de nadelen? Zijn de nadelen op te lossen? Wat weegt zwaarder?

Over lesvoorbereidingen, leren lesgeven en onzekerheid

22 december

Gisteravond had ik de laatste onlinebijeenkomst van dit jaar met mijn leerlingen Lesgever Zwem-ABC. Vanuit de vragen die ze stelden, ging ik vertellen over 'lesvoorbereidingen'. Volgens mij is dat voor veel lesgevers een soort nachtmerrie. Al die lesvoorbereidingen die je moet maken tijdens je stage, voor je examen. Niemand vindt het leuk.

Nut van een lesvoorbereiding

Ik vertelde over het nut van een lesvoorbereiding. Dat je vooraf nadenkt over wat je wilt bereiken. Dat je nadenkt hoe je in de les aan je doel wilt werken. Hoe je rekening houdt met het (verschillende) beginniveau van de kinderen. Hoe je aansluit bij de beginsituatie en welke materialen je wilt gebruiken. Welke aanwijzingen en tips je wilt geven en hoe je dat gaat zeggen. En dat je lesvoorbereiding in de praktijk niet altijd klopt. Dat je dus flexibel mag of eigenlijk móet zijn. Afwijken van je voorbereiding, omdat de (begin)situatie anders is dan verwacht, is eerder uitzondering dan regel. Maar hoe beter je bent voorbereid, hoe gemakkelijker is het om een andere (effectievere) route te nemen.

Lesopbouw

Ik vind het belangrijk dat er een duidelijke opbouw zichtbaar is in de les. Die leg ik ook altijd uit aan mijn leerlingen. Je begint met de inleiding, waarin je kinderen even de tijd geeft om 'erin' te komen. En waarin je zelf even checkt hoe ze in hun vel zitten en wat ze nog kunnen.
Daarna komt dan het accent van de les. Dat is gekoppeld aan je doel. Je wilt bijvoorbeeld dat ze de enkelvoudige rugslag (beter) leren. En gaat daarmee aan de slag. Na maximaal 10 minuten wissel je dat af met iets anders. Iets wat de kinderen al eerder hebben gedaan of een nieuwe uitdaging die ze mogen ontdekken. Daarna keer je terug naar de enkelvoudige rugslag. Bij voorkeur bied je dat op een iets andere manier aan. En dan wissel je weer af met iets anders. Zo maak je de les vol.

Onderbouwen

Als ik dit aan mijn leerlingen vertel, weet ik dat ze dat niet allemaal op die manier tegenkomen in de stage. Want we zien veel verschillen in de praktijk. Ik pas ervoor op om te zeggen dat 'mijn' manier de enige manier is. Ik geef wel allerlei argumenten waarom ik denk dat dit een hele goede manier is. In de digitale leeromgeving staat een geweldig filmpje met een liedje waarin het wordt uitgelegd. Mijn voorgestelde lesopbouw is (o.a.) gebaseerd op breinprincipes: emotie, creatie, zintuiglijk rijk, focus, herhalen en voortbouwen.

Onzekerheid

Ondanks de aandacht die we aan het omgaan met de lesvoorbereiding besteden, merk ik dat dit onderdeel van de opleiding veel onzekerheid veroorzaakt.

Ik hoor reacties als:

- In mijn zwembad doen we het anders, doen we het dan fout?
- Mijn stagebegeleider zegt dat ik het moet doen zoals ze het in het zwembad doen. Ik krijg negatieve feedback, ik doe het fout.
- Als ik me niet aan mijn lesvoorbereiding hou, dan doe ik het niet goed (lees: fout). Dan denkt mijn stagebegeleider misschien: wat doet ze nou?

Je eigen visie ontwikkelen

Zulke onzekerheid hoort bij het leerproces. Ik ben er zelf eigenlijk altijd wel blij mee. Ik weet dan: Het kwartje gaat vallen. Ze begrijpen de theorie, ze zijn aan het toepassen in de praktijk en willen niet alles meer 'zo maar' kopiëren. Ze zijn bezig om hun eigen visie te ontwikkelen. En dat is wat ik graag zie. Ik zie mijn rol om hen daarbij te inspireren. Ideeën aan te dragen om met lastige situaties om te gaan. De theorie toepassen in de praktijk en ontdekken of het werkt.

De rol van de stagebegeleider

Regelmatig heeft de stagebegeleider (onbewust) een remmende invloed. Hoe meer wordt gestuurd op een bepaalde manier van lesgeven, hoe onzekerder mijn leerling wordt. Hoe negatiever ze zijn over alternatieve manieren om je les op te bouwen, hoe lastiger het voor mijn leerling wordt. Hoe kritischer ze zijn als je je niet aan je lesvoorbereiding houdt, hoe minder mijn leerling durft. De sturende begeleiding van de begeleider, gericht op controle, zorgt ervoor dat de motivatie voor het leren afneemt.

Plezier in leren

De begeleider speelt een belangrijke rol. Ik als opleider, maar vooral de stagebegeleider die de leerling veel vaker ziet. Over de manier van begeleiden gaat mijn boek 'In 10 stappen meer plezier in bewegen'. Of je nu kinderen begeleidt bij het leren zwemmen of volwassenen bij het leren lesgeven: je impact is hetzelfde. Stap 1 gaat over bewustwording: ben je een controlerende begeleider of een meer een inspirerende? Stap 2 gaat over bewustwording van je manier van waarnemen. Kijk je alleen met je 'eigen bril'? Of lukt het je om de ander echt te zien en te accepteren dat iedereen anders is. De volgende 8 stappen in het boek gaan over de mogelijkheden die je hebt om de ander met plezier te laten leren. Sommige heb je waarschijnlijk al helemaal onder de knie, andere helemaal niet.

En jij?

Herken je de weerzin tegen lesvoorbereidingen? Zie je de worsteling van beginnende Lesgevers Zwem-ABC? Hoe kunnen we hen het beste ondersteunen? I

Wat is jouw favoriete materiaal?

23 december

Het afgelopen jaar is er veel gebeurd op het gebied van werken met materialen in de zwemles. Naast de Zwemspiratiegroep is er ook de Zwemles ideeëngroep waarin veel leuke spellen met materiaal worden beschreven. Materiaal is populair. Daarom in deze één-na-laatste mail aandacht voor het werken met materiaal.

Materiaal als versneller

Materiaal maakt het mogelijk om de aandacht van de kinderen in de zwemles te trekken. Het zorgt voor (externe) focus. Materiaal kan het leren versnellen als het uitnodigt om precies die ervaringen op te doen die nodig zijn in het leerproces. Ringen van de bodem halen zijn daarvan een goed voorbeeld. De focus is op de ringen, die liggen onder water. De kans dat kinderen onder water gaan wordt door het ophalen van de ringen groot. Natuurlijk kan het ook met je voeten. Maar dan kun je verder begeleiden en vragen: kun je het ook op een andere manier? En als het kind dan even 'spiekt' gaat hij ook leren van de andere kinderen.

Materiaal als remmer

Materiaal kan het leren ook remmen. Ooit was ik betrokken bij een experiment waarin we (het team van de Nationale Raad Zwemdiploma's, eind jaren '90) onze ideeën over leren zwemmen wilden uitproberen. We startten met al het materiaal dat er beschikbaar was. Kinderen mochten zelf kiezen wat ze wilden. Tot onze schrik gingen veel kinderen aan de slag met de kleine surfplankjes. Ze gingen er niet onderdoor zwemmen, maar er op liggen. En als het ware 'zonnebaden'. We probeerden ze nog uit te dagen om te trappelen met de benen, maar de verleiding om te gaan liggen bleek groter. Er werd misschien wel geleerd, maar niet datgene dat wij in ons hoofd hadden. We hebben de surfplankjes snel weer opgeruimd.

Appèlwaarde

Ieder materiaal heeft z'n eigen aantrekkelijkheid en mogelijkheden. Dit wordt ook wel appèlwaarde genoemd. Aan een flexibeam ga je hangen of je gaat erop zitten. Je kunt bijna voorspellen dat er iets gebeurt met het evenwicht. Dus als evenwicht bewaren in de vorm van watergevoel ontwikkelen jouw doel is, is de keus voor een flexibeam een goede. Dat geldt ook als het doel 'horizontaal gaan liggen' (op naar het drijven), is. Je maakt het gebruik van het materiaal sterker als je de kinderen er mee laat experimenteren. Het materiaal is zo uitnodigend, dat kinderen vaak gewoon gaan doen wat je verwacht. Als je toch wilt sturen, geef dan een opdracht waarmee een kind toch nog verschillende kanten op kan.

Nieuwe materialen

Begin dit jaar kwamen de zeilen met driehoeken, rechthoeken, vierkanten en rondjes op de markt. Deze nodigen uit om er doorheen te gaan. Dit wordt verder versterkt als je met dobbelstenen de focus nog anders maakt. Zo kun je met een mix van materialen je doelen bereiken. Soms hoeft een materiaal geen uitleg. Als kinderen de klikkies/swmmr om de enkels hebben, gaan de benen 'als vanzelf' naar elkaar toe. En dan ook nog met meer kracht dan zonder klikkies. Ik hoop dat we de komende jaren nog meer van dat soort materialen kunnen ontwikkelen.

Favoriet

Een favoriet materiaal van mij is de zandloper. De zandloper is er in verschillende kleuren en tijden (ik heb ze in 30 seconden, 1, 2, 3 of 5 minuten). Het maakt het mogelijk om:

- Een aantal herhalingen te tellen binnen een bepaalde tijd: 'hoe vaak kun je te water gaan voordat de zandloper leeg is' of 'hoe veel balletjes kun je naar de bak brengen voordat de zandloper leeg is'. De aandacht van een kind is gericht op de zandloper en de opdracht. Eventuele twijfel of onzekerheid wordt sneller weggenomen.
- Snel(ler) te zwemmen: kun jij heen en terugzwemmen voordat de zandloper leeg is? De uitdaging is om snel(ler) te zwemmen, kijken of het lukt, kijken hoe je het wel kunt laten lukken. Goed om aan conditie te werken of om in fase 3 van het motorisch leerproces nog beter te zwemmen.

Wat is jouw favoriete materiaal?

We hebben het gehaald! Even genieten en dan.... door!

24 december

24 december, de laatste dag. Vannacht, begint de top 2000.

Deze keer is 'Promises Of No Man's Land' van Blaudzun het eerste nummer dat ze gaan draaien. Zo'n countdown is eigenlijk een raar fenomeen. Ik heb vooraf een lijst met onderwerpen gemaakt. Maar gaandeweg de 24 dagen ontstaan er nieuwe ideeën en inzichten. Ik zie iets onderweg en denk: daar kan ik iets mee. Het duurde soms langer voordat ik tevreden was over het onderwerp. Ik wilde het liever niet te voor de hand liggend. Het werd steeds later dat ik ging schrijven. (Wel een beetje logisch, want ik ben in de avond op m'n best.)

Maar het is weer gelukt! Ik heb mijn doel gehaald, 24 mails. Ik ga mezelf belonen met luie kerstdagen. Ik ben al begonnen, heb languit in mijn stoel naar All you need is love gekeken. De komende week ga ik de mails nog een keer teruglezen. Waarschijnlijk ga ik dan zien wat er al een tijdje in mijn hoofd zat. Eigenlijk kun je zeggen dat ik tijdens de countdown 'impliciet aan het schrijven' ben. Het kost niet veel moeite en ik doe het gewoon. Tsja, dat moet intrinsieke motivatie zijn.

Motivatie

Afgelopen jaar ben ik in het begrip 'motivatie' gedoken. Eén van de interessante dingen is dat intrinsieke motivatie (je doet iets omdat je het zelf wilt, zonder er echt over na te denken) kan verminderen als je er een beloning voor krijgt. Dus als je voor iets dat je altijd 'gewoon' doet, 'opeens' geld krijgt, voelt het minder goed. Je krijgt er als het ware minder zin in. Je doet het dan (ook) voor het geld en dat is dan extrinsieke motivatie.

Het gaat om het proces

Die kennis is belangrijk om in je achterhoofd te houden in het omgaan met ons beloningssysteem. Kinderen krijgen van ons een beloning als ze doorgaan naar het volgende niveau. Dat wordt soms wel heel belangrijk gemaakt (door ouders, maar ook door onszelf).

Ouders beloven en geven kinderen cadeautjes als ze doorgaan naar het volgende niveau of als ze het diploma halen. Daar is op zich niks mis mee. Succes moet je vieren. Maar als meedoen aan leren zwemmen vooral gaat om de cadeautjes of de beloning, dan gaat dat ten koste van de motivatie. Die wordt meer extrinsiek. Het gaat niet (meer) om het plezier in het proces van leren zelf, maar om het resultaat.
Ik denk dat we in de zwemlessen (of bij andere vormen van leren) de kinderen moeten betrekken bij het leerproces. Laten we zorgen dat ze 'er zelf achter staan', dat ze zelf willen. Dat houdt dan in dat we bewust om moeten gaan met onze niveaus en de voortgang in het leren. Na een eerste bandje ben je er nog niet, nee je gaat nog veel meer leren! En dan krijg je weer een bandje en dan leer nóg meer.

Plezier

Met leren ben je nooit klaar. Daarom is plezier hebben zo heerlijk, dan gaat leren vanzelf. Een beloning, daar kun je van genieten. Maar dat is 'even', want daarna ga je weer verder. Wij kunnen deze beleving bevorderen door niet te veel waarde te geven aan de beloning. Door feedback te geven op het proces. Iedereen gaat het leren, iedereen krijgt een bandje, iedereen gaat z'n diploma halen.

Jij?

Hoe ga jij om met beloning bij het leren zwemmen? Ben jij daar bewust mee bezig? En heb je misschien een voorbeeld van het ontwikkelen of verliezen van motivatie bij jezelf?

Ben je nieuwsgierig naar het boek ‘10 stappen meer plezier in bewegen’?
Wil je weten hoe je jouw eigen rol in het leerproces van anderen verder kunt verbeteren?

Je kunt het boek hier bestellen. Je betaalt geen verzendkosten.

PROPULZ.TP

CREATIEF IN BEWEGING

WWW.PROPULZTP.NL

PROPULZ.tP

TITEKE POSTMA

WITE FINNE 17
9084 DB GOUTUM

06 44860998
TITEKE@PROPULZTP.NL