



**Hanzehogeschool  
Groningen**

University of Applied Sciences

# Welke kenmerken zorgen voor een optimaal zwemles traject?

**De invloed van baby- en peuter zwemmen, andere sporten dan zwemmen en kindkenmerken op het succes van het zwemlestraject**

**Maartje van Geffen, Acke Lemstra en Janco Nolles**

**share** your talent. **move** the world.

## Overzicht van het onderzoek

Bij de Zwemschool Instituut voor Sportstudies is in kaart gebracht welke factoren mogelijk een rol spelen bij de manier waarop kinderen het watergewenningstraject doorlopen. De voorgeschiedenis van 23 kinderen is bevestigd en bij de eerste en de tiende les zijn deze kinderen geobserveerd om de mate van waargenomen angst en het niveau van zwemvaardigheid te meten. Uit deze observatie kwam naar voren dat net zoals in eerdere onderzoeken kinderen die ouder zijn meer vooruitgang lieten zien op het gebied van zwemvaardigheid. Daarnaast bleek dat kinderen die eerder regelmatig hebben gezwommen de eerste les minder angst lieten zien en een hoger niveau op zwemvaardigheid toonden. Ditzelfde gold voor kinderen die al aan andere sporten deden (bijvoorbeeld gymnastiek). Echter verdween deze voorsprong bij beide groepen gedurende zwemlessen. Na tien weken bleek dat kinderen die niet eerder hadden gezwommen of niet aan andere sporten deden meer vooruitgang lieten zien op zwemvaardigheid. Mogelijke verklaringen hiervoor zijn dat de legever meer aandacht besteed aan kinderen die achterlopen of dat kinderen met een voorsprong niet voldoende op niveau uitgedaagd worden. Verder onderzoek is nodig om te kijken of deze effecten op grotere schaal zichtbaar zijn en om te kijken welke aanpassingen lesgevers in hun lessen kunnen doen om alle kinderen optimaal te bedienen gedurende het watergewenningstraject.

## Inleiding

In Nederland is het gebruikelijk om op zwemles te gaan. Ongeveer 98% van de kinderen haalt een zwemdiploma (van der Werff & Breedveld, 2013). Uit onderzoek van het Mulier Instituut onder 360 zwemscholen blijkt dat kinderen gemiddeld 51 uur doen over het behalen van hun diploma A. De verschillen hierin zijn echter groot, sommige kinderen behalen in 34 uur hun diploma, terwijl anderen er 65 uur of langer over doen (Schravesande, 2017). Het is onduidelijk wat de oorzaak is van deze verschillen. Uit verschillende analyses blijkt dat er een verband is tussen startleeftijd en duur tot het behalen van het zwemdiploma (Hilhorst, 2017; Lemstra & Nolles, 2016).

## Kinderen met een voorsprong bij de start van de zwemlessen, verliezen deze voorsprong tijdens de eerste tien weken van het zwemlestraject.

Vermoedelijk spelen factoren rondom de motorisch en sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen ook een rol kijkend naar de duur van het zwemlestraject. Daarnaast hebben sommige kinderen deelgenomen aan baby/peuter zwemmen of gaan ze geregeld naar het zwembad terwijl andere kinderen dit niet doen. Ook zou deelnemen aan andere sporten invloed kunnen hebben op het succes van het zwemlestraject.

Dit onderzoek is uitgevoerd bij de Zwemschool Instituut voor Sportstudies te Groningen. Het doel van het onderzoek was om in kaart te brengen welke factoren mogelijk een rol spelen bij de manier waarop kinderen het watergewenningstraject doorlopen.

## Hoe is dit onderzocht?

Gedurende de eerste 10 weken van het zwemles traject is de voortgang van 23 kinderen in kaart gebracht. De kinderen die deelnamen aan het onderzoek waren bij de start gemiddeld 5,37 (SD=1,03) jaar oud. De groep bestond uit 14 jongens en 7 meisjes. Tijdens de eerste les zijn de kinderen gefilmd om ze vervolgens te scoren op de mate van waargenomen angst en het niveau van de zwemvaardigheid. De mate van waargenomen angst is gemeten door middel van een observatielijst. De vaardigheid is gemeten door middel van een observatie lijst waarin de BREZ eisen zijn vertaald naar doelen voor het watergewenningstraject.

Daarnaast zijn de ouders de eerste les door middel van een vragenlijst bevestigd op kenmerken van het kind en de geschiedenis met betrekking tot sport en eerdere zwemervaringen. Bij de laatste les zijn de kinderen wederom gefilmd en gescoord op de mate van angst en het niveau van de vaardigheid.

## Resultaten

Uit de resultaten kwam naar voren dat kinderen die voorafgaand aan het zwemlestraject al regelmatig in het zwembad waren geweest of aan andere sporten deden de eerste les minder angst toonden. Daarnaast scoorden zij beter op een aantal items van zwemvaardigheid, waaronder te water gaan. Kinderen die geen eerdere zwemervaringen hadden of niet aan een andere sport deden lieten meer vooruitgang zien. Ditzelfde gold voor kinderen waarvan de ouders aangaven dat ze zich minder snel ontwikkelden dan hun leeftijdsgenoten. Zij lieten in de eerste les een achterstand zien ten opzichte van leeftijdsgenoten, maar deze kinderen ontwikkelden zich tijdens het zwemlestraject sneller waardoor tegen het eind het niveau vergelijkbaar was. Net als in eerdere onderzoeken werd er een positief verband gevonden tussen de leeftijd en de vooruitgang die de kinderen op het gebied van zwemvaardigheid lieten zien. Daarnaast werd er een verband gevonden tussen het moment waarop kinderen leren kruipen en lopen en de vooruitgang tijdens het traject, kinderen die later leerden lopen en kruipen boekten meer vooruitgang.

## Discussie

Door het kleine aantal deelnemende kinderen is het lastig om uitspraken te doen over welke factoren het succes van het zwemlestraject beïnvloeden. Het verschil in beginniveau tussen kinderen die wel of niet sporten en kinderen die wel of geen eerdere zwemervaringen hebben is overeenkomstig met wat verwacht werd. Het is echter opvallend dat de resultaten laten zien dat een kind dat met een voorsprong begint aan de zwemles, gedurende het traject ingehaald wordt door kinderen die bij aanvang een lager niveau hadden. Mogelijk besteden lesgevers meer aandacht aan kinderen die qua niveau achter blijven of worden kinderen die voorlopen onvoldoende op niveau uitgedaagd. Op basis van dit onderzoek kan geconcludeerd worden dat het moeilijk is om te zeggen welke factoren precies het succes van het zwemlestraject beïnvloeden, maar dat het hebben van een hoger niveau bij aanvang niet per definitie leidt tot een voorspoediger verloop van het zwemlestraject gedurende de eerste 10 weken.