



Open Water –
et positivt bidrag til
bassengsvømmere?



**NORGES
SVØMMEFORBUND**

Trener lederkonferansen 28.aug-22



Mette Pettersen Moe

- Bor i Oslo
- Fra Fauske i Nordland
- 2 barn 13,15 år
- Gift med Tor
- Idrettsfysiologisk utdannet
- MPM coaching siden 2012
- Aktiv svømmer til 1994
- Trener og instruktør i klubb 1994-1998



Open water swimming- kort historie

- Første organiserte OW konkurransen, Japan 35år f.k
- Lord Byron, brite svømte fra Europa til Asia i 1810. «Leander swim»
- Capt. Matthew Webb 1875, krysset den Engelske kanal på 22 timer
- 1896 OL i Aten der svømte de i åpent vann
- 1908 OL basseng
- 1992 Open water konkurranser inn i FINA
- 2000 Open water tilbake i OL med triatlon
- 2008 Marathon swim i OL

OW en terskel?

En dårlig erfaring kan gjøre terskelen stor for å delta.

1. Hopper over oppvarming
2. Har feil våtdrakt
3. Mangler selvtillit i åpent vann
4. Utfordring med pusteteknikk
5. Feil plassering i startfeltet
6. Overdrevet bruk av bein/mangler på bruk av bein
7. Mangler på forståelse av hvor løypa går
8. Utfordring med navigering
9. Feil strategi mht «drafting»
10. Ikke tilpasse teknikk til forhold
11. Sammenligne fart i basseng
12. Sikkerhet (det er som i basseng- aldri alene)

Open water/Pool – Profiler

- Florian Wellbrock
 - OL Gull 10 000m Tokyo
 - Tid: 1:48:33
 - # 4 på 800m Tokyo
 - OL Bronse 1500m Tokyo
 - 400m svømmer
- Gregorio Paltrinieri
 - OL gull 1500m i Rio
 - # 4 på 1500m Tokyo
 - OL Sølv 800m Tokyo
 - OL Bronse 10 000m Tokyo
 - tid 1:49:01
 - 3x1500 30sp on 16:00.
Split 15:30/15:30/15:30
- OL Gull Tokyo
 - Menn: 1:48:33
 - Pace 1:05
 - Kvinner: 1:59:30, Ana Marcela Cunha (BRA)
 - Pace 1:11
 - Wetsuit-sleeveless



«Not thinking about something is great, you loose yourself to the water and just go with the flow»

Open/cold Water swimming

- Forskning har funnet en positiv effekt på
 - Helse (Zenner R. m.fl 1980)
 - Blodtrykk (Huttunen P. m.fl 2001)
 - Endokrine funksjoner (Gundle L. m.fl 2020)
 - Øvre luftveisinfectionsjoner (Collier M. m.fl 2015)
 - Humørforstyrrelser (Van Tulleken m.fl 2018)
 - Generell velvære (Huttunen P. m.fl 2004)

Ecotherapy- å være ute i naturen

- “Ecotherapy - offering therapeutic intervention in nature – is known to benefit mood. There is also emerging evidence to suggest that regular open water swimmin could have a positive impact on a person’s mental health. Immersion in cold water gradually reduces stress levels in everyday life and generates a greater sense of wellbeing”
- *University of Portsmouth & Sussex partnership*
- Det eksisterer en del studier som viser at Eliteutøvere er en sårbar og utsatt gruppe mht mental helse (Rice S.M m.fl 2016)

Frafall i idretten

«75 prosent av samtlige tenåringer har i kortere eller lengre perioder vært med i ungdomsidrett. Det vil si at de har vært aktive i et idrettslag etter at de begynte på ungdomsskolen. Omtrent like mange av hvert kjønn har vært innom ungdomsidretten»

«Rundt 60 prosent av alle som en eller annen gang har vært med i ungdomsidretten, har sluttet før de nærmer seg slutten av tenårene»

«De som slutter tidlig med organisert idrett, er langt mindre fysisk aktive og trener langt mindre enn de som fortsetter»

Viktig perspektiv, de beste OW svømmerne er ikke alltid de raskeste i bassenget

Diba- 10 år

- Lambertseter svømmeklubb
- Ulvøya rundt
- F.h. Sebastian (11),
Bo (10), Leo (11),
Henrik (11), Johannes (11),
Mats (11), Philip (11)



OW trening er
veldig variert og
gøy

- Trå vann på stedet- ha en samtale fortell en vits
- Svøm uten å se
- Deep water start (dette gjør dere), sculling og reaksjon
- Svøm i beina på hverandre
 - Overtake
 - Keep pace
- Snu etter flaggene uten flip/med flip uten å være i veggen
- Ta av og på brillene kjappes mulig etter 12,5m
- Drafting/forfølgelse
- Svøm 3-4 i en bane, narrow space
- Ut av vannet etter 25m, fransk swim exit
- Navigering- find the coach, what color is his cap

Konkurranser i Norge

Terminliste - Open Water

År

2022

Måned

Alle

Forrige/Neste



Listen viser NSFs offisielle terminliste med approberte stevner

Vis flere stevnetyper og søkekriteria

	Stevnenavn	Stevnested	Arrangør	Fra Dato	Til Dato	Stevnetype	Aktivitet	Innb.	Res.	Rapp.
<input type="checkbox"/>	Fjorden på tvers	Drøbak	Drøbak-Frogn IL	11.06.2022	11.06.2022	Uapprobert stevne	Open Water	Innb.		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Kalvøya Open Water	Kalvøya	Bærumsvømmerne	11.06.2022	11.06.2022	Uapprobert stevne	Open Water			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	UM Open Water	Heiavannet	Sørumsand IF og Fet SK	18.06.2022	18.06.2022	Norsk mesterskap	Open Water	Innb.		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Master NM Open Water	Heiavannet	Sørumsand IF og Fet SK	18.06.2022	18.06.2022	Norsk mesterskap	Open Water	Innb.		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Heia Open	Heiavannet	Sørumsand IF og Fet SK	18.06.2022	18.06.2022	Uapprobert stevne	Open Water			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Triton Open Water	Langvannet i Lørenskog	Triton Lillestrøm	22.06.2022	22.06.2022	Avlyst	Open Water			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Nesholmen Open Water	Nesholmen i Gloppen	Førde IL Symjing	26.06.2022	26.06.2022	Uapprobert stevne	Open Water			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Holsa Open	Holsavatnet	Drøbak-Frogn IL	30.07.2022	30.07.2022	Uapprobert stevne	Open Water	Innb.		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	GlommaDyppen	Glomma mellom Sørumsand og Fetsund	Sørumsand IF og Fet SK	06.08.2022	06.08.2022	Uapprobert stevne	Open Water			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	NM Open Water	Glomma	Sørumsand IF og Fet SK	06.08.2022	06.08.2022	Norsk mesterskap	Open Water	Innb.		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ulvøen Rundt	Oslo	Lambertseter SK og NIF triatlon	17.08.2022	17.08.2022	Uapprobert stevne	Open Water			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	H3 Hamar Open Water	Mjøsa ved Roklubben	Hamar IL	27.08.2022	27.08.2022	Uapprobert stevne	Open Water	Innb.		<input type="checkbox"/>

Antall = 12

FINA International

The screenshot shows the FINA website's competition calendar for 2022. The navigation bar includes 'DISCIPLINES', 'LATEST', 'CALENDAR', 'RESULTS', 'ATHLETES', and 'MORE'. The calendar is filtered by 'Fina Competitions', 'Year: 2022', and 'Month: Latest'. The disciplines listed are Swimming, Water Polo, Diving, Artistic Swimming, Open Water, and High Diving. The calendar shows five events:

Month	Dates	Event Name	Location	View Competition
July	09 - 10	FINA Marathon Swim World Series 2022 · Leg 2	FRA, France, Paris	VIEW COMPETITION →
August	25 - 27	FINA Marathon Swim World Series 2022 · Leg 3	CAN, Canada, Lac Mégantic	VIEW COMPETITION →
September	16 - 18	FINA World Junior Open Water Swimming Championships 2022	SEY, Seychelles, Mahé	VIEW COMPETITION →
October	07 - 09	FINA Marathon Swim World Series 2022 · Leg 4	PUR, Puerto Rico, Fajardo	VIEW COMPETITION →
November	11 - 12	FINA Marathon Swim World Series 2022 · Leg 5	ISR, Israel, Eilat	VIEW COMPETITION →

Wild
swimming-
Open water
swimming

- <https://www.youtube.com/watch?v=wB3THSHPLuQ>
- https://www.youtube.com/watch?v=g_w9F4PILZA

Ulike perspektiver Oppsummert

- Reduser terskel for deltakelse
 - Hos utøver
 - Hos trener
- Medalje i OL er kanskje ikke så hårete mål?
 - Veien dit er kanskje ikke så ulik, egentlig?
- Open Water har mange fordeler som ikke bassengsvømming har
- Elementene tar vare på leken lenge etter barneskolen
- Variasjon gir rom for mestringsfølelse for flere
- Mestringsfølelse bygger den viktige selvfølelsen
- Open Water er annerledes og GØY for alle i alle aldre
- Konkurransene byr på nye eventyr

Referanser

- Rice SM, Purcell R, De Silva S, Mawren D, McGorry PD, Parker AG. The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Med.* 2016 Sep;46(9):1333-53. doi: 10.1007/s40279-016-0492-2. PMID: 26896951; PMCID: PMC4996886.
- Zenner, R.; De Decker, D.; Clement, D. Blood-pressure response to swimming in ice-cold water. *Lancet* 1980, 315, 120-12
- Huttunen, P.; Rintamäki, H.; Hirvonen, J. Effect of regular winter swimming on the activity of the sympathoadrenal system before and after a single cold water immersion. *Int. J. Circumpolar Health* 2001, 60, 400-406.
- Gundle, L.; Atkinson, A. Pregnancy, cold water swimming and cortisol: The effect of cold water swimming on obstetric outcomes. *Med. Hypotheses* 2020
- Collier, N.; Massey, H.; Lomax, M.; Harper, M.; Tipton, M. Habitual cold water swimming and upper respiratory tract infection. *Extrem. Physiol. Med.* 2015
- Van Tulleken, C.; Tipton, M.; Massey, H.; Harper, C.M. Open water swimming as a treatment for major depressive disorder. *BMJ Case Rep.* 2018
- Huttunen, P.; Kokko, L.; Ylijukuri, V. Winter swimming improves general well-being. *Int. J. Circumpolar Health* 2004,
- <https://www.ungdata.no/ungdom-og-idrett/>

Takk for meg

- Kontakt: mette@mpmcoaching.no
- Insta: mpmcoaching
- Facebook: **MPM Coaching As**

