■ TEKST: MARTIN GUNNAR THENNING
FOTO: LARS THOMSEN/JYSKPRESSEFOTO.DK

Svømning giver selvtillid

14-årige Louise Winsley har gået til svømning, siden hun var helt lille. Sporten har givet hende mere selvtillid, og hun er samtidig blevet fysisk stærkere. Derfor opfordrer hun også andre unge med et handicap til at begynde at dyrke sport.

Når man spørger Louise Winsley, hvorfor hun synes, at andre unge med et handicap skal starte til svømning, så kommer svaret prompte:
– De skal starte til svømning, fordi man får en fysisk styrke, og det giver selvtillid, som gør en gladere.

Den 14-årige Louise Winsley har cerebral parese, hvilket betyder, at hun har spastiske lammelser i musklerne. Hun har svømmet, siden hun var helt lille, og hun startede, fordi hun havde en drøm om at svømme konkurrencesvømning. Den drøm er gået i opfyldelse, efter hun blandt andet har deltaget ved Danish Open. Det har været en af de største oplevelser i Louises liv, men det at svømme konkurrencer er ikke den eneste grund til, at hun går til svømning. Sporten giver selvtillid, som hun også bruger andre steder end i vandet.
– Svømning har styrket min selvtillid enormt. Det viser sig fx i min skole, hvor jeg tør meget mere, end jeg gjorde tidligere, fortæller Louise, som seks gange om ugen svømmer i Kolding Svømmeklub på klubbens andethold.

STYRKER ENS FYSIK

Louise Winsley startede til svømning i skolen sammen med de andre uden handicap. Det blev dog hurtigt klart, at Louise havde behov for ekstra undervisning, hvorfor hun fik sin egen instruktør. Hun fortsatte dog med svømningen blandt 'rask-svømmere', og selv om der er discipliner, hvor hun ikke kan svømme på lige fod med vennerne, så føler hun sig stadig som en del af holdet i svømmeklubben. Træningen giver ikke bare selvtillid og et større overskud i hverdagen, den giver også en fysisk styrke, som gør det nemmere for Louise at leve med sit handicap.
– Vi laver meget træning, hvor vi styrker arm- og mavemusklerne, som jeg kan mærke i det daglige. Min højre side er blevet fysisk stærkere, og jeg har fået flere kræfter. Jeg er i rigtig god fysisk form, fortæller Louise, som også ser en anden stor fordel ved en større fysisk styrke.

Min højre side er blevet fysisk stærkere, og jeg har fået flere kræfter. Jeg er i rigtig god fysisk form.

– Det er super rart at kunne svømme fra drengene i min klasse!

FIND EN IDRÆT, DER PASSER

Louise er udnævnt til én af DHIF's otte idrætsambassadører og netop den fysiske og psykiske styrke, som svømningen giver hende, vil hun lægge vægt på, når hun skal ud og inspirere og motivere andre unge med et handicap til at dyrke sport.
– Unge med handicap skal finde en sportsgren, som passer til dem, og som er mulig for dem. Selv om man har et handicap, kan man ofte dyrke sportsgrenen på en eller anden måde. Og derfor skal de ikke bare give op, når klubberne måske siger, at de ikke kan. Man skal være lidt pågående, og i sidste ende er det det hele værd, slutter Louise.

Louise har et godt sammenhold med de andre på holdet.

fortsættes side 42