UTGIVARKORSBAND
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Box 6506
113 83 Stockholm



SPEEDO

Den mest framgångsrika baddräkt/byxan i Montreal-OS!!

32 medaljer vunna — 16 världsrekord slagna i SPEEDO



Säljes av alla välsorterade Sport- och Konfektionsaffärer.
Generalagent: ROSENBAD BADARTIKLAR AB - Box 235, 175 24 JÄRFÄLLA
Telefon 0758/703 60

MELLERSTA SKÅNES HÖRBY TIDNINGSTRYCKERI AB
1977

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



ENTH KARLSSON, i mitten, en av huvudfigurerna i Västerås SS, svenska mästare i vattenpolo. (Foto: Tommy Larsson)

Förbundet beslutade anställa von Holst

Nu tränar Birgitta hårt igen

Västerås SS åter mästare i vattenpolo

Temanummer om motion

11 NOVEMBER — ÅRGÅNG 32

Harald Hanson

Gymnastikdirektör Harald Hanson, Göteborg, har gått ur tiden efter en årslång sjukdom. Han var vid sin bortgång 60 år gammal.

Harald växte upp i en brödraskara, där alla ägnade sig åt simhopp. Tävlingsmässigt mest framgångsrik var brodern Hans, som bl a blev landslagsman i höga hopp.

Sedan Harald slagit sig ned i Göteborg tog han i slutet av 50-talet över Erik "Kirren" Hjerns arbete som hoppträ nare och gjorde under en 15-årsperiod en mycket värdefull insats som tränare för ett flertal klubbar. Utöver sina egna Göteborgsadepter kom han så småningom även att arbeta med så namnkunniga hoppare som Malmös Tord Anderson, Stockholms Christer Sandstedt och Norges Roar Löken, vilka alla flyttade till Göteborg.

Harald engagerades under en följd av år som landslagstränare och var även olympisk instruktör i Mexiko 1968. Den största framgången var Tord Andersons EM-silver i Utrecht 1966.

Under åren 1962—68 tillhörde Harald Hoppkommittén. Hanst mest bestående insats var instiftandet av Rikstävlingen, som han tog initiativet till och som idag utgör basen för all tävlingsverksamhet på ungdomssidan.

Sedan Harald avslutat sin gärning som tränare och hoppledare kunde han på senare år glädja sig över dottern Idas framgångar som sprinter-simmerska och landslagsflicka.

Svensk simhoppning sörjer en av sina mest hängivna medarbetare.

Toivo Öhman

INBJUDAN

Svenska Simförbundet, Konstsimkommittén, inbjuder till Nybörjartävlingar i Konstsim 1978.
Tävlingen är öppen för konstsimmare som ej deltar eller har deltagit i JSM eller SM, utom tävlande i Klass A som fått dispens att tävla vid JSM1977.

Tävlingen omfattar tre (3) klasser enligt nedanstående indelning.

Klass A Figurgrupp 4—6+m musiksimning Solo och/eller Par
Klass B Figurgrupp 3—5
Klass C Figrugrupp 1—3

Tävlande indelas i dessa klasser enligt följande:

Klass C Alla nybörjare som **ej** tagit järnmärket i Konstsim.
Klass B Seriesegraren, andra och tredjeplacering i C, samt de som tagit järnmärket.
Klass A Regionsmästaren, andra och tredjeplacering i Klass B samt de som tagit bronsmärket. I Klass A ingår musiksimning Solo och/eller Par.

Tävlingen genomförs i tre (3) steg:

1. **Fyra (4) Serietävlingar**/region. Gäller samtliga klasser. Tid: t ex jan, mars, maj och sept.
2. **Regionsfinal**/region i Klass A och B. För att få tävla i Regionsfinalen skall de tävlande ha deltagit i minst 3 serietävlingar. Regionsmästare i Klass B koras.
   Tid: Oktober
3. **Storfinal** för Klass A. Deltagare är de som erhållit placeringarna 1—3 i respektive regionsfinal i Solo och/eller Par. Stormästare i Klass A koras.
   Tid: November vid JSM 1978

Steg ett (1) och två (2) arrangeras av föreningarna i samråd med Regionsledarna/region.

Övriga upplysningar kan fås genom respektive Regionsledare eller Anette Bruhn, tel 0758/422 08 adress: Ådö Säteri, 190 51 Bro.

Anmälan om arrangörsåtagande skickas till Svenska Simförbundet KK-ansvarig enligt ovan med kopia till Regionsledaren.

Figurer, regler, namn på regionsledarna, lathund, samt ifyllnadsformulär för tävlingen kommer att skickas ut till samtliga klubbar med konstsimverksamhet.

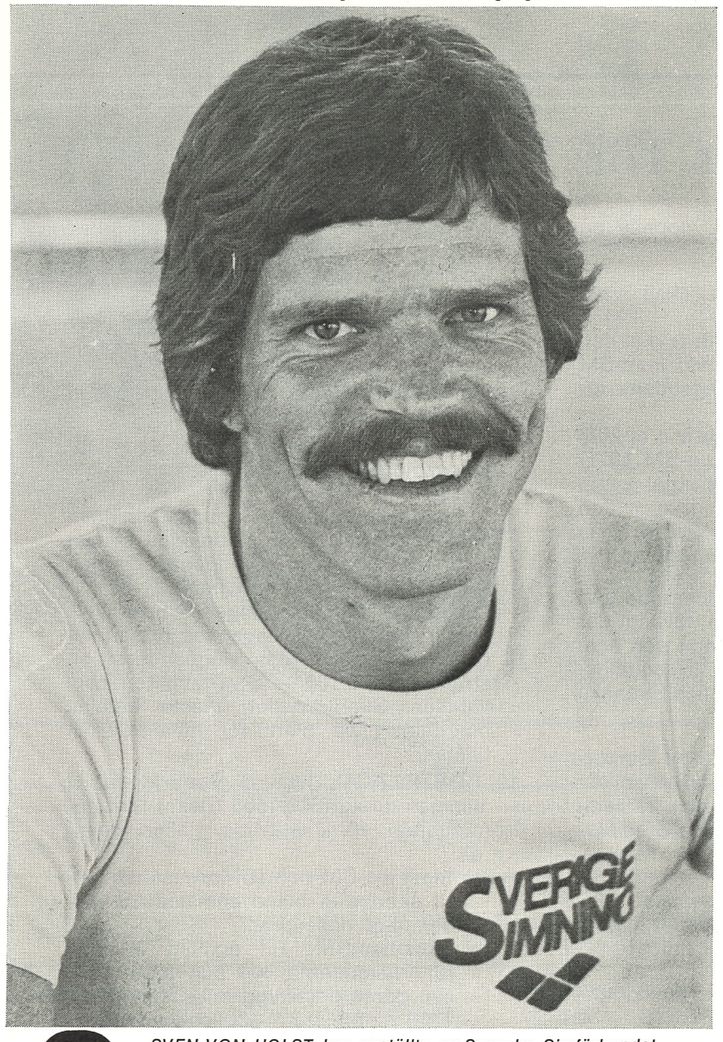
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
KONSTSIMSKOMMITTÉN

Glädjebesked till svensk simning:

Sven von Holst förbundsanställd

— Nu ska det bli roligt att arbeta vidare med svensk simning!
Det säger Svon von Holst, simkaptenen som anslog den trevliga tonen hos EM-truppen vid årets lyckade tävlingar i Jönköping. Nu vill svensk simning rida på vågen för dessa framgångar — och har för första gången i historien beslutat anställa en simmarledare!

Att valet föll på Sven von Holst kommer knappast som någon överraskning. Han har fått den stora äran av årets fantastiska framgångar.



SVEN VON HOLST har anställts av Svenska Simförbundet, som samtidigt arbetar med att till 1 februari få fram en hållbar lösning över OS 1980

Tills vidare är Sven von Holst anställd på deltid hos Svenska Simförbundet, där han förutom uppdrag för Simkommittén även ska hjälpa till med en del försäljningsärenden. Denna uppgörelse gäller fram till utgången av januari 1978, då man hoppas vara framme vid en lösning som ska enrollera Sven von Holst som förbundsbas över OS 1980.

— Sven vill gärna ha ett arbete, vid sidan av uppdraget hos Simförbundet, som han kan satsa sin framtid på, berättar Svenska Simförbundets generalsekreterare, Åke Elmsäter.

— Fram till OS hoppas vi alltså finna en framtidsanställning åt vår simmarbas, en anställning som tillåter honom vara frånvarande tillräckligt mycket för att han bl a ska kunna sköta simlandslaget.

Sven von Holst är själv mycket nöjd med den här lösningen av förbundsfrågan.

— Eftersom jag inte vill satsa halvhjärtat, utan till hundra procent på min arbetsuppgift, så såg jag ingen möjlighet att även fortsättningsvis arbeta på ideell basis, säger han.

För det är ju faktiskt så att Sven von Holst varit folkvald ordförande för Simkommittén, vilket inte gett någon förtjänst alls. Men till EM 1977 på hemmaplan gjordes en extra satsning och Sven von Holst korttidsanställdes.

Efter EM-tävlingarna har SK-ordföranden fortsatt sitt ideella arbete.

— Jag har bl a gjort en summering av EM-året, samt även varit i Västtyskland för att förbereda vår vistelse där för nästa års världsmästerskap, säger Sven von Holst.

Har då Sverige några medaljchanser i näst års VM?

Det var efter hemkomsten från Västtyskland som "Svenne" kunde få titta på det förslag som förelades honom. Glädjande nog tackade han ja.

Efter det klarläggande beskedet har den anställde förbundsbasen fortsatt sitt arbete för förbundet och bl a gjort en visit vid Klippans Simcenter.

Ett tillrättaläggande från en TV-sändning måste vi tyvärr göra. TV-sporten meddelade att det är klart med att Svenne är anställd fram över OS 1980. Den detaljen hoppas man lösa, men ännu är det således inte definitivt klart med.

Roger Stark

Simaktuellt

SIMINSTRUKTÖRSKURS I NORRLAND. Svenska Handikappidrottsförbundets simkommitté anordnar en instruktörskurs i simsport för handikappade den 14—15 januari 1978 i Byske strax norr om Skellefteå.

Informationer och anmälan till Karsten Inde, Tomtebogatan 4, 113 39 Stockholm, tel. 08/32 21 84/018/13-13 97 50. Kurskostnad 150:—.

Begränsat antal platser.

SVENSKA JUNIORREKORD

Fr o m junior-SM i Västerås den 2—4/12 1977 kommer **inofficiella svenska juniorrekord** (25 m bana) att noteras.
Som första inofficiella svenska J-rekord skall gälla tider uppnådda under JSM —77.
Nya rekord kan noteras på samma sätt som svenska rekord, enligt reglerna 841—847. Glöm **ej** rekordanmälan.
Så småningom kommer inofficiella svenska J-rekord att noteras även på 50 m bana.

Bestämmelser för SM och JSM 1978

1. **GÄLLANDE KVALTID** kan uppnås på såväl 50-m- som 25-m-bana.

2. **KVALTERMIN:** Kvaltiderna skall vara uppnådda under tiden:
   a) **för start vid inne-SM 1978:** fr o m den 25/3 —77 (första dagen vid inne-SM 1977) fram till anmälningstidens utgång.
   b) **för start vid ute-SM 1978:** fr o m 20/7 —77 (första dagen vid ute-SM 1977) fram till anmälningstidens utgång.
   c) **för start vid JSM 1978:** fr o m den 2/12 —77 (första dagen vid JSM 1977) fram till anmälningstidens utgång.

3. **KVALTÄVLING.** Som kvalificerande tävling räknas **endast** sådan tävling där minst 2 föreningar har deltagit och som sanktioneras av resp SDF. Resultatlistan måste dessutom finnas hos Svenska Simförbundet.

4. **ANMÄLAN:** Skall vara gjord på Simförbundets startkort eller telegrafiskt, minst 14 dagar före första SM-dagen. Tillsammans med startkorten insändes SF:s särskilda anmälningsformulär för Mästerskapstävlingar.
   EX. Då SM börjar en torsdag, skall SM-anmälningarna vara Simförbundet tillhanda under torsdagen 2 veckor tidigare.

5. **ANMÄLNINGSAVGIFT:** 10:—/individuell start, 20:—/lagstart.

6. **EFTERANMÄLNING:** Resultat uppnådda på godkänd kvaltävling mellan anmälnings- och efteranmälningstidens utgång berättigar till start på SM.
   Efteranmälan kan göras fram till kl 12, 2 dagar före första SM-dagen.

7. **EFTERANMÄLNINGSAVGIFT:** 100:—/individuell start, 200:—/lagstart.

8. **AVANMÄLAN:** Att återtaga anmälan är tillåtet, om detta sker senast 24 timmar före resp tävlingspass (försökspass) början. Därvid återbetalas ej anmälningsavgiften. Avanmälan, som inkommer efter denna tidpunkt belägges med en straffavgift på 100:—/avanmäld start.
   Om **tävlingsläkaren** utfärdar startförbud uttages **ej** straffavgift.

9. **LAGSIM.** För lagsim kan även sammanlagda individuella tiden noteras som kvaltid.
   Vid lagtävling gäller att laguppställningen skall inges till tävlingsledningen senast 1 timme före resp tävlingspass början (gäller både försök och final).
   Laguppställning, som inges senare än 1 timme före resp tävlingspass början accepteras endast vid erläggande av en straffavgift på 100:—. Straffavgiften, som tillfaller Simförbundet, måste betalas omedelbart på plats för att start skall tillåtas.

10. **TIDSTILLÄGG.** För de grenar där final simmas direkt (800/1500 frisim) utan föregående försökstävling, gäller följande:
    a) **Inomhus-SM och JSM.** Anmäld 50-m-tid seedas in bland anmälda 25-m-tider utan tidsavdrag.
    b) **Utomhus-SM.** Till anmäld 25-m-tid för distanserna 800 och 1500 m frisim göres tidstillägg enligt följande:
    1500 m frisim = +30 sekunder
    800 m frisim = +16 sekunder

11. **FÖR SM OCH JSM I SIMHOPP OCH KONSTSIM** gäller samma avgifter som för Sim-SM. Par i konstsim samma avgift som solo d v s 10:—. Kvalnormer fastställes årligen av styrelsen på förslag av HK resp KK.

12. **FÖR SM OCH JSM I VATTENPOLO** gäller särskilda bestämmelser.

SVENSKT REKORD AV THORELL

Stockholms-Polisens Janne Thorell har inlett inomhussäsongen med ett svenskt rekord — som redan är halvannan månad gammalt. Det var i Malmö 10 september (Sim à G Go) som Janne på 200 m ryggsim noterade 2.04,2 jämfört med hans tidigare notering 2.06.03 som registrerades som svenskt rekord vid inne-SM i Umeå i våras.

Janne har tillsammans med Pär Arvidsson inbjudits av Italiens Simförbund att delta i en elittävling i Verona.



JANNE THORELL, rekordsimmare igen

SM-KVALTIDER 1978

INNE- och UTE-SM

Gren	Damer		Herrar	
Frisim	**25 m**	**50 m**	**25 m**	**50 m**
100	1.00.60	1.02.20	54.20	55.90
200	2.11.90	2.15.20	1.57.70	2.00.80
400	4.38.80	4.40.50	4.13.30	4.18.80
800	9.30.30	9.43.60	—	—
1500	—	—	16.54.00	17.24.40
4×100	4.11.00	4.18.90	3.41.40	3.48.50
4×200	9.05.80	9.17.00	8.06.10	8.20.70
Bröstsim				
100	1.19.40	1.21.90	1.09.70	1.12.80
200	2.51.40	2.55.40	2.32.60	2.39.90
Ryggsim				
100	1.11.60	1.13.20	1.04.30	1.06.00
200	2.35.00	2.36.10	2.18.70	2.22.30
Fjärilsim				
100	1.08.60	1.09.60	1.01.00	1.01.80
200	2.31.50	2.32.90	2.13.50	2.17.10
Medley				
200	2.33.00	2.36.00	2.16.80	2.21.30
400	5.26.90	5.30.30	2.54.20	4.56.60
4×100	4.43.50	4.53.00	4.11.50	4.18.20

DISTANSER, GRENAR OCH ÅRSKLASSER VID SM, JSM OCH SUM-SIM 1978

Tävling		Ant grenar Ind	Ant grenar Lag	Frisim	Bröst	Rygg	Fjäril	Medley
UTE-SM 20—23/7 (To, Fre, Lö, Sö)		12×2	2×2 +1	100, 200, 400 800/1500, 4×100 4×200 (end h)	100, 200	100, 200	100, 200	200, 400 4×100
INNE-SM 17—19/3 (Fr, Lö, Sö)		12×2	3×2	100, 200, 400 800/1500 4×100, 4×200	100, 200	100, 200	100, 200	200, 400 4×100
JUNIOR-SM, f -61 o. sen 1—3/12 (Fr, Lö, Sö)		12×2	3×2	100, 200, 400 800/1500 4×100, 4×200	100, 200	100, 200	100, 200	200, 400 4×100
SUM-SIM— **Reg. final, 6—7/5** (Lö, Sö) **Riksfinal,** 20—21/5 (Lö, Sö) 2 heat i varje gren även lagkapper. **Obs!** Klass D: **End. simmare f -66, ej f -67 o sen.** I lagkapp, klass C-D (f 65 o sen), äger dock simmare f -67 o sen. rätt att deltaga.	**Klass A** (f -63)	6×2	2×2	100, 400 4×200 (-63 o -64)	200	200	200	400 4×100 (-63 o -64)
	Klass B (f -64)	6×2	—	100, 400	200	200	200	400
	Klass C (f -65)	6×2	2×2	100, 400 4×200 (-65 o sen)	200	200	100	200 4×100 (-65 o sen)
	Klass D (f. -66)	6×2	—	100, 400	200	200	100	200

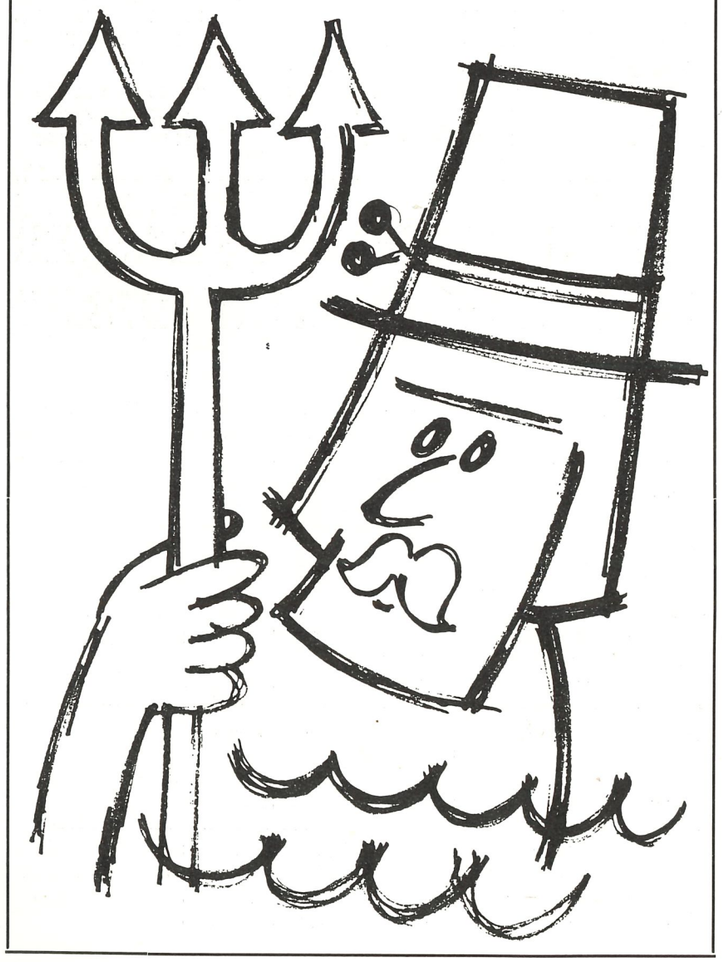
MASDOPPET

Speedo Race 18-19 febr. -78

Välkommen till Sveriges största klubbtävling på elitnivå.
Hela SM-programmet. Elektrisk tidtagning.
Inbjudningar skickas till svenska och nordiska klubbar.
Upplysningar BSS kansli tel 0243/146 00
Rum ordnar SJ Resbyrå tel 0243/159 05

BORLÄNGE SIMSÄLLSKAP

SPEEDO®



VM-FÖRBEREDELSERNA I FULL GÅNG
SVENNE OCH OLLE I VÄSTTYSKLAND

Sven von Holst och Olle Ferm har börjat förberedelserna för nästa års världsmästerskap, som avgörs i väst-Berlin. von Holst och Ferm har under en halv vecka utforskat tävlingsplats och svenskarnas förläggning.

Den rapport som Sven von Holst skriftligen lämnat till Svenska Simförbundets styrelse, samt kommittéerna har följande lydelse:

RESAN

Företogs med tåg, färja Trelleborg—Sassnitz. Nattåg tillämpades mellan Malmö—Västberlin, tid ca. 100 timmar. Jag rekommenderar att **inte** välja nattågsalternativet eftersom man störs flera gånger under natten av pass- och tullkontrollanter. Lämpligt resealternativ vore nog att samla svenska truppen i Malmö och därefter åka dagtåg.

Väl framme mötte VM:s generalsekreterare Jörg Haake.

FÖRLÄGGNING

Efter ett besök på deras VM-kansli var det dags att undersöka några olika hotellalternativ, och efter ett dygns funderande över för- och nackdelar mellan hotellen beslöts preliminärboka hotell Bremen (kategori C).

Bokat är 10 enkel- och 24 dubbelrum.

Kostnaden är DM 64 per enkelrum, DM 51 per dubbelrum och person. Priset inkluderar en bra och stadig frukost.

Därtill kommer kostnaden för lunch och middag beräknad till DM 35. Man får också troligen räkna med några DM extra i måltidsdricka.

Total inkvarteringskostnad inkl helpension torde beräknas till ca. 200 svenska kronor.

Hela svenska truppen bor på samma hotell. Ansvarig kontaktman för allt som har med förläggning och mat att göra heter Ingomar Brandl.

Hotellet ligger relativt lugnt på en mindre gata, och är med undantag av västtyskarnas, det hotell som ligger närmast sim- och hoppstadion. Hotellet erbjuder möjligheten till speciella massage- och läkarrum. Speciellt samlingsrum med färg-TV kommer att ordnas liksom bordtennisrum i källaren. Samtliga rum är moderna med wc, bad och kylskåp.

MATFRÅGAN

Truppen äter frukost på hotell Bremen, lunch och middag på restaurant Alexander 50 m från hotellet. Restaurantvärdinnan lämnar förslag till matsedel som vår förbundsläkare kan justera eller konfirmera.



OLLE FERM (t v) och SVEN VON HOLST flankerar västtysk representant vid VM-arenan

TRANSPORTER

Arrangören ombesörjer samtliga transporter till och från alla tränings- och tävlingsarenor. Busschema kommer att upprättas. En speciell VM-busslinje kommer att upprättas.

Avståndet till sim- och hoppstadion är ca 9 km som tar ca 15 min, till konstsmistadion ca 6 km, som tar ca 10 min.

Rekommendation är att svenska truppen ordnar en egen VW-buss för mindre och snabba transporter oberoende av arrangröen.

TRÄNINGSMÖJLIGHETER

Deltagarna kommer att kunna disponera 7—8 olika anläggningar för träning innan och under tävlingarna. Arrangörerna upprättar träningsschema m m. Noteras kan att sim- och hoppträning kommer att tillåtas under pågående försökstävlingar, dock ej under finalerna.

ÖVRIGT

Olympiastadion där sim- och hopptävlingarna ska äga rum har läktarplatser för 8.500 personer med följande fördelning: 800 aktiva, 600 pressmän, 400 hedersgäster samt 6.900 för publik.

Arrangören räknar med 1.000 aktiva, 500 pressmän och 500 officiella. De aktiva beräknas med indelningen 650 simmare, 150 vattenpolospelare, 100 hoppare och 100 konstsimmare.

Beträffande gratiskvoten, där arrangören bekostar ett visst antal platser ($44 per deltagare) skall vi inte räkna med stor tilldelning.

Kvoteringen tilldelas efter resultat uppnådda på VM —76, OS —76 samt anmälningarna till VM —78.

Reparationsarbetena av Olympiastadion beräknas uppgå till 11 milj DM.

Orgonisationskostnaden är budgeterad till 4,2 milj DM.

Med andra ord lägger man en nätt summa pengar för att arrangera det tredje världsmästerskapet i simning.

Sven von Holst

Brunflo-SIM nybildad klubb

Brunflo-SIM — där har ni en ny simklubb. Tidgiare var Brunflo en underavdelning av SK Ägir, som vi i ett reportage berättat om i Simsport. Utbrytningen sker helt i samförstånd med "moderföreningen". Nyvald ordförande i Brunflo-SIM är Göran Callheim, som är ordfröande i Jämtland/Härjedalens Simförbund.

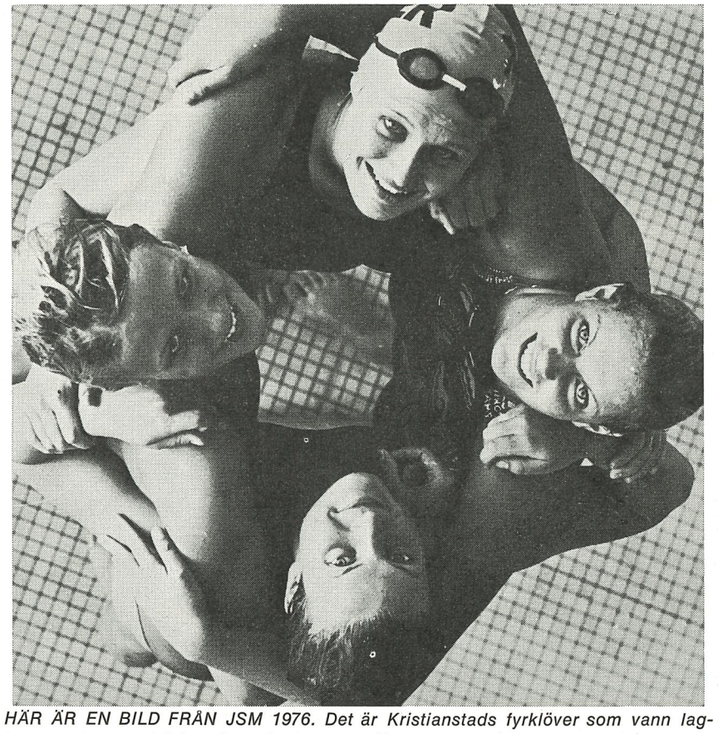
Prenumerera på Simsport!

Så bevakar Simsport junior-SM

Junior-SM är en av säsongens "stora" tävlingar. I Simsports nästa nummer kommer Du att hitta referat, reportage, bilder och samtliga resultat från tävlingarna i Västerås!

★★★

I nästa nummer av Simsport finns även ett Tekniskt Magasin, Tävlingskalendern 1978, reportage från Göteborgsklubben S 02 m m.



HÄR ÄR EN BILD FRÅN JSM 1976. Det är Kristianstads fyrklöver som vann lagkapp och var duktiga även individuellt. Överst Ann-Sofi Roos, nederst Suzann Martinsson, t v Eva-Marie Håkansson och t h Astrid Jändel

Du får nr 12 gratis

om du sänder in talongen före 8 december

Ja, jag vill prenumerera på Simsport för 1978 och får nr 12 1977 gratis om jag sänder in talongen nedan före 8 december. Jag betalar när inbetalningskort kommer.

Namn .....

Adress .....

Postnr ..... Postadress .....

Klipp ur talongen (eller skriv av den) och sänd den till Svenska Simförbundets kansli, Box 6506, 113 83 STOCKHOLM. Märk kuvertet "prenumeration".

Våra unga hoppare lyckades i Aachen

Det var 34 klubbar från nio nationer som hade mött upp i Aachen vid de årligen återkommande juniortävlingarna. Bland deltagarna fanns hela västeuropas elit, vilket betyder flera EM-deltagare. I detta sällskap klarade sig svenskarna mycket bra, med en seger och tre andraplaceringar!

I damernas svikthoppstävling blev det en thriller mellan engelskan Debbie Jay, Anita Rossing och Anna Binder. Jay hade ledningen inför sista hoppet, men hade sparat ett för henne nytt hopp med hög svårighetsgrad, 2,5 volter framåt med halv skruv. Hon hoppade först av de tre och missade.



Susanne Rossing

Anitas och Annas avslutningshopp var 1,5 tyska. Båda avslutade bra, Anna på 7:or och Anita på 6,5—7. Svenska mästarinnan Rossing fick således se sig knappt slagen av Anna Binder från Malmö.

Nästan lika spännande var det i damernas höga hopp, där Carina Wahlqvist, Malmö, ledde inför sluthoppet. Hon ledde sensationellt över EM-femman Renate Piotraschke från Aachen. Carina missade dock ett annars så säkert hopp som 2,5 tyska och Renate kunde vinna tävlingen.

EM-hopparna Pär Berg, Malmö och Kjell Persson, Hässleholm var inte riktigt i stöten. Det var däremot Stockholmspolisens två år yngre Thorbjörn Carlson, som slog sina båda svenska kamrater och satte nytt personligt rekord i både svikt och höga hopp. Från "tian" var han tvåa efter omöjlige Ralf Schepers från Aachen.

Achens nya hopphall med simbassäng är ett föredöme. Men den är och förblir en dröm för oss svenskar.

Jan-Erik Nilsson

Resultaten, 1 m flickor f 1963—senare: 1. Torje Vegard Tönsberg Norge 256,20, 1. Eva Tollan Tönsberg Norge 249,75, 3. Caroline Linthuis Morgenstond Holland 245,00, 8. Ylva Liljegren Poseidon Lund 232,20.

3 m flickor f 1959—senare: 1. Anna Binder Malmö S 367,70, 2. Anita Rossing S 02 Göteborg 367,65, 3. Debbie Jay Motropolitain GB 352,40, 8. Carina Wahlqvist, Malmö S 335,90, 12. Anja Dahlman Värnamo S 313,75.

3 m pojkar f 1959—senare: 1. Ralf Schepers SV Neptun Aachen Västtyskland 383,85, 2. René Linthuis, Morgenstond Holland 374,55, 3. Massiono Castellini Verona Italien 370,90, 9. Thorbjörn Carlson Stockholmspolisen 338,40, 10. Pär Berg Malmö 334,35, 12. Kjell Persson Hässleholm 330,15.

10 m flickor f 1959—senare: 1. Renate Piotraschke SV Neptun, Västtyskland 222,90, 2. Carina Wahlqvist Malmö 219,80 3. Marion Sanders Beamont GB 219,40, 6. Anita Rossing S 02 201,55.

10 m herrar f 1959—senare: Ralf Schepers SV Neptun Aachen Västtyskland 315,85, 2. Thorbjörn Carlson Stockholmspolisen 319,95, 3. Kjell Persson Hässleholm 284,40, 10. Rickard Lyckhammar Stockholmspolisen 218,90.

Vill Du hjälpa mig med att göra

BORLÄNGE SIMSÄLLSKAP

ännu bättre. Vi har många lovande talanger i flera grupper. Du kommer att jobba ihop med mig men också självständigt planera och genomföra träningen för flera grupper. Du ingår i ett team av ambitiösa instruktörer och får jobba med både nybörjare och landslagssimmare.
Jobbet är tänkt som en halvtidstjänst.
Slå en signal eller skriv.

Lars-Eric "Pålle" Paulsson
Borlänge Simsällskap
Box 815
781 01 Borlänge
Tel. 0243/390 45 arb 023/135 20 bost

VÄSTERÅS SS POLOBÄST IGEN

☐ Den allsvenska säsongen är slut. Det blev Västerås SS i toppen igen.
— Ja, det var ju ganska väntat från början. Men ett tag i slutskedet var jag faktiskt beredd att satsa en femöring på SKK-Spårvägen.
☐ Den som säger detta är Polokommitténs ordförande, Stenowe Nyström.

— VSS har ett bra lag med bra genomsnittsålder. Det gänget kan vi hoppas mera på!

FICK GULDMEDALJERNA

Årets allsvenska serie har varit jämnare än på senare år. Västerås tog sig samman och kunde till slut hemföra serien, för att sedan direkt åka till Aten för att delta i Europacupen.

Vid pololedarkonferensen i Västerås 12 november kunde Ronny Karlssons VSS-grabbar motta värdigheten för det svenska mästerskapet.

— Roligt för Västerås SS, men tyvärr har vi en bägare full av malörter att ta hand om också, berättar Stenowe.

— Vid EM såg vi att svensk vattenpolo inte stod så högt i kurs som vi hade hoppats och vi har haft en säsong med idel domarproblem.

— Dessutom har vi fått oförändrat antal kronor att arbeta med, vilket gör att vi måste ändra våra planer ordentligt.

ÄSKANDET HALVERADES

PK hade äskat om 248.000 kronor till verksamheten 1978. Men man fick precis lika mycket (litet) som 1977, nämligen 125.000 kronor — således i det närmaste en halvering med vad man hoppats på.

— Vilket jobb för oss att göra en sådan snål budget . . .

Det dåliga EM-resultatet har PK tagit konsekvenserna av. Därför tänker man inte resa till VM i Västtyskland nästa år. De största pengarna kommer i stället att ges till bredd- och ungdomssatsningen, samt utbildningen.

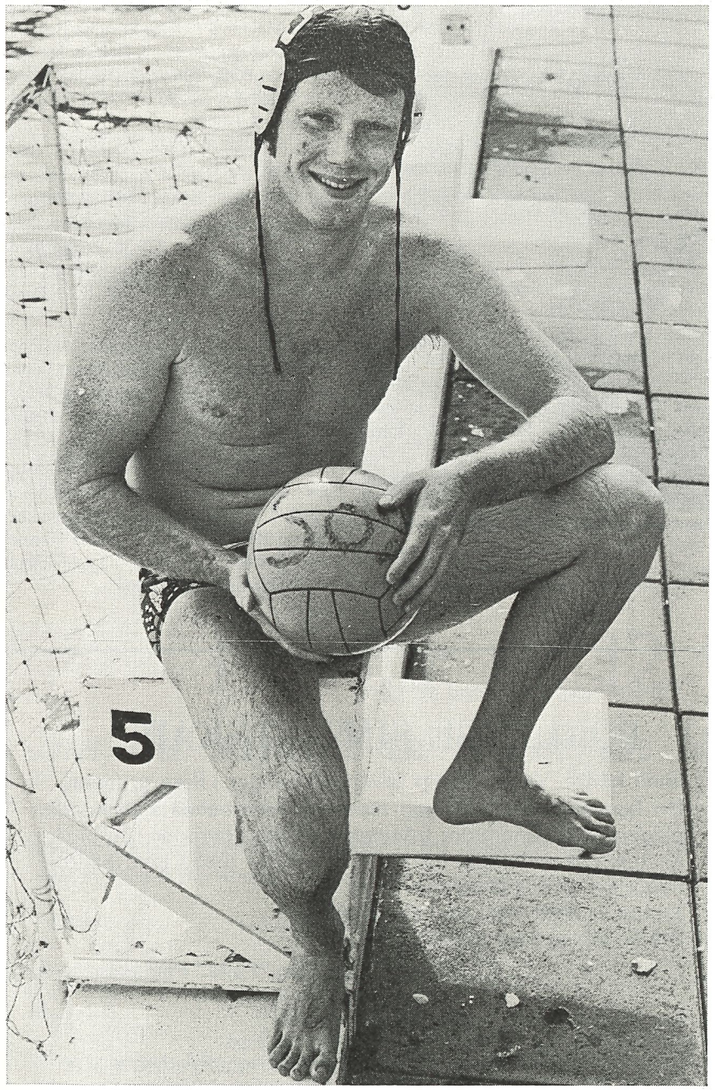
— Ja, utbildningen måste prioriteras, fastslår Stenowe, och låter oss veta att just utbildningen ska få kosta 40.000, från den totala kassan på 125.000 kronor!

ÖKAD DOMARSTAB

När PK-ordföranden talar om utbildning så menar han i första hand utbildningen av domare. De allsvenska domarna har under säsongen fått en hel del smällar.

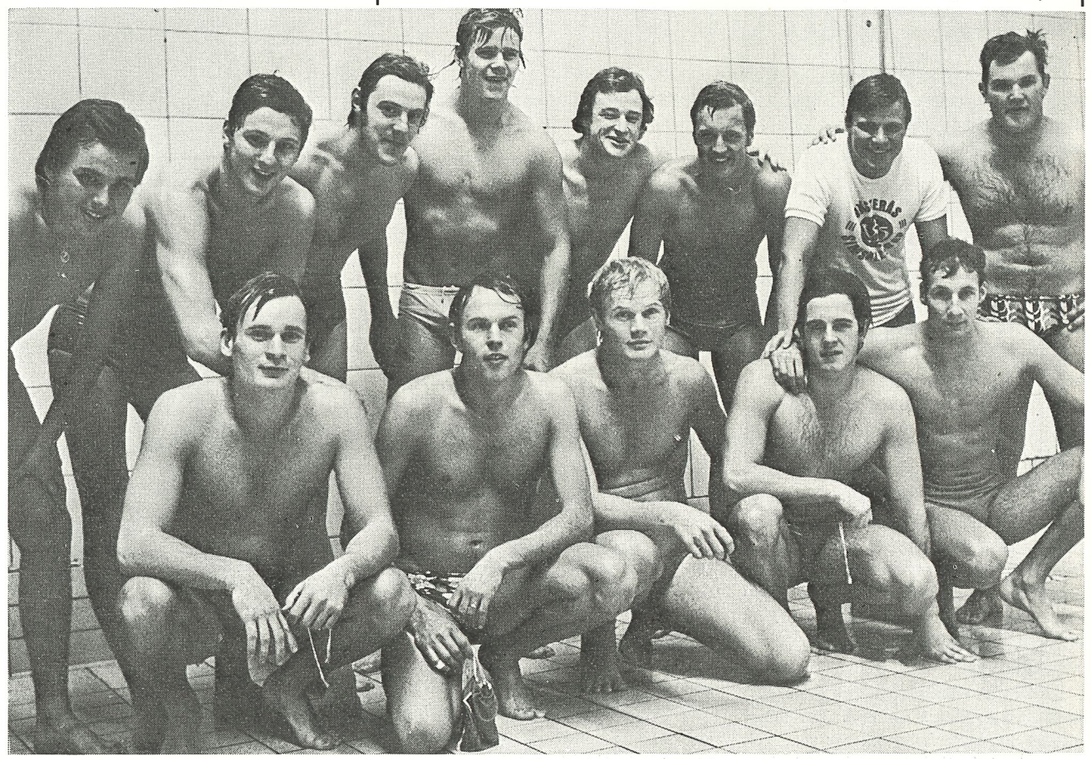
— Jag vill ge en uppriktig eloge till våra polodomare. Det stora problemet är att vi har för få domare. För få domare utanför klubbtillhörighet.

— Vårt mål att kunna genomföra tvådomarsystem, det behövs, har inte lyckats.



SÖREN CARLSSON blev säsongens överlägsne skyttekung

VSS SVENSKA MÄSTARE i vattenpolo 1977. På bilden ses Kent-Ove Sjöstrand, Mikael Carlström, Ulf Carlberg, Kenth Karlsson, Thomas Wiklund, Peter Carlström, Bosse Sundström, Lennart Wegemo, Sven Rathje, Olle Pfeiffer, Per-Arne Andersson, Chris Heetveld och tränaren Ronny Carlsson (i tröja)
(Foto: Tommy Larsson)



Stenowe har själv handhaft domartillsättningen.

— Ett problemfyllt arbete, det kan jag försäkra . . .

Stenowe har drygt 30 domare att laborera med ,men "kärntruppen" är betydligt mindre. Vissa vill av t ex familjeskäl bara ha ett visst antal matcher per säsong. Andra är klubb-bundna på ett sådant sätt att de inte kan utnyttjas fullt ut.

— Jag vill betona att antalet domare skulle vara tillräckligt om inte denna klubbundenhet fanns, menar PK-basen.

POLON INTE KNÄCKT

Den svenska vattenpolon har fått en hel del smällar under säsongen, varav EM-spelet (B-gruppen) i Falköping var den största. Stenowe Nyström erkänner att han var både besviken och negativt överraskad.

— Visst har vi fått våra törnar, men vi är definitivt inte knäckta. Alla som jobbar med det här är optimister.

— Bredd- och rekryteringsverksamheten, som P G Pargelius håller i, har varit mycket framgångsrik. Med fortsatt satsning på framtiden så ska 1978 bli ett roligare år.

Kontentan av det hela blir att toppen kapas en aning, medan man med en bredare grundstomme i de lägre åldrarna ska sörja för framtiden. Det är nog en riktig tanke!

Roger Stark

Sören överlägsen skyttekung

Matchvikten ligger på 92 kilo. Han är 185 cm "från norr till söder". Internationellt räknas han som en liten kille. Men här i landet är han stor. Sören Carlsson, 24 år, är vattenpolons skyttekung. Han är överlägset bäst!

Sören Carlsson är spelande tränare för GKK Najaden.

För två år sedan tog han steget över från konkurrentklubben S 02. Men då för att bli enbart tränare.

— Jag lovade då att om vi klarade kvalet till allsvenskan så skulle jag även spela för dem, säger Sören.

Hårdsatsningen som GKK Najaden gjorde bar frukt. Kvalet klarades bra och Sören blev därför spelare i år. Något som klubben självfallet har haft stor nytta av.

— Vi lovade varandra att någon form av medalj skulle vi ta. Trots att vi var nykomlingar.

Sören Carlsson har i alla år, tills för två år sedan, varit S 02-are.

Som polospelare har han gott påbrå. Pappa Rune, hedersordförande i S 02, var målvakt i pololaget i 25 år.

Storebror Thomas tog sedan över och hans spel och framgångar sporrade Sören. Han lämnade simningen efter SM i Varberg 1970, och sedan dess har det bara blivit polo.

Mellan åren 1975—1977 spelade Sören Carlsson vattenpolo i Holland. Han satsade åtskilligt från den egna plånboken för att lära sig den tuffa och hårda sporten.

Hans come back i den allsvenska dansen i år var givetvis glädjande. Både för GKK N och han själv. För Sören är en skyttekung som är svårstoppad.

Ewert Rydberg

Polotabellerna
— Se sid 19

Sala firade sina 50 år

Det talas ofta om att PR- och informationsverksamheten borde förbättras i svensk simning. Med större utrymme i massmedia och bättre kontakter med politiker, myndigheter och näringsliv skulle vi skapa förutsättningar för ökade resurser såväl personellt, lokalmässigt som ekonomiskt.

Självfallet bör informationen vara kontinuerlig, men punktsatsningar av olika slag ökar intresset. Ett bra tillfälle till en sådan punktsatsning kan vara att fira föreningens födelsedag. Har ni sådana planer kan ni kontakta Sala Simsällskap, som i år fyller 50 år.

Den nyligen genomförda jubileumshögtiden var alltigenom ett perfekt propagandanummer för simning i allmänhet och salasimningen i synnerhet. Man lyckades bl a med att få en ansvarig politiker att dras med i festyran så att han lovade att inom 2—3 år skulle Sala få en ny simhall som ersättning för det för länge sedan uttjänta varmbadhuset från 1928! Om löftet håller är jag övertygad om att Salasimmarna med Stenowe Nyström i spetsen tycker att all möda man lade ner på jubiléet var väl värt besväret.

Dröjer det ytterligare några år, är jag ändå förvissad om att man inte anser att års jubileumsförberedelser som kulminerade i festligheterna den 15 oktober vara bortkastade.

Föreningens 50-årsdag firades med jubileumsskrift, mottagning, högtidstal, galamiddag, filmvisning m m. Föreningen uppvaktades av kommunens, massmedias, näringslivets företrädare, övriga idrottsföreningar i kommunen, Västmanlands Simförbund och alla deras simklubbar, Svenska Simförbundet, SLS och sist men inte minst gamla klubbmedlemmar och simmarvänner, bland de sistnämnda Arne Borg och Björn Borg.

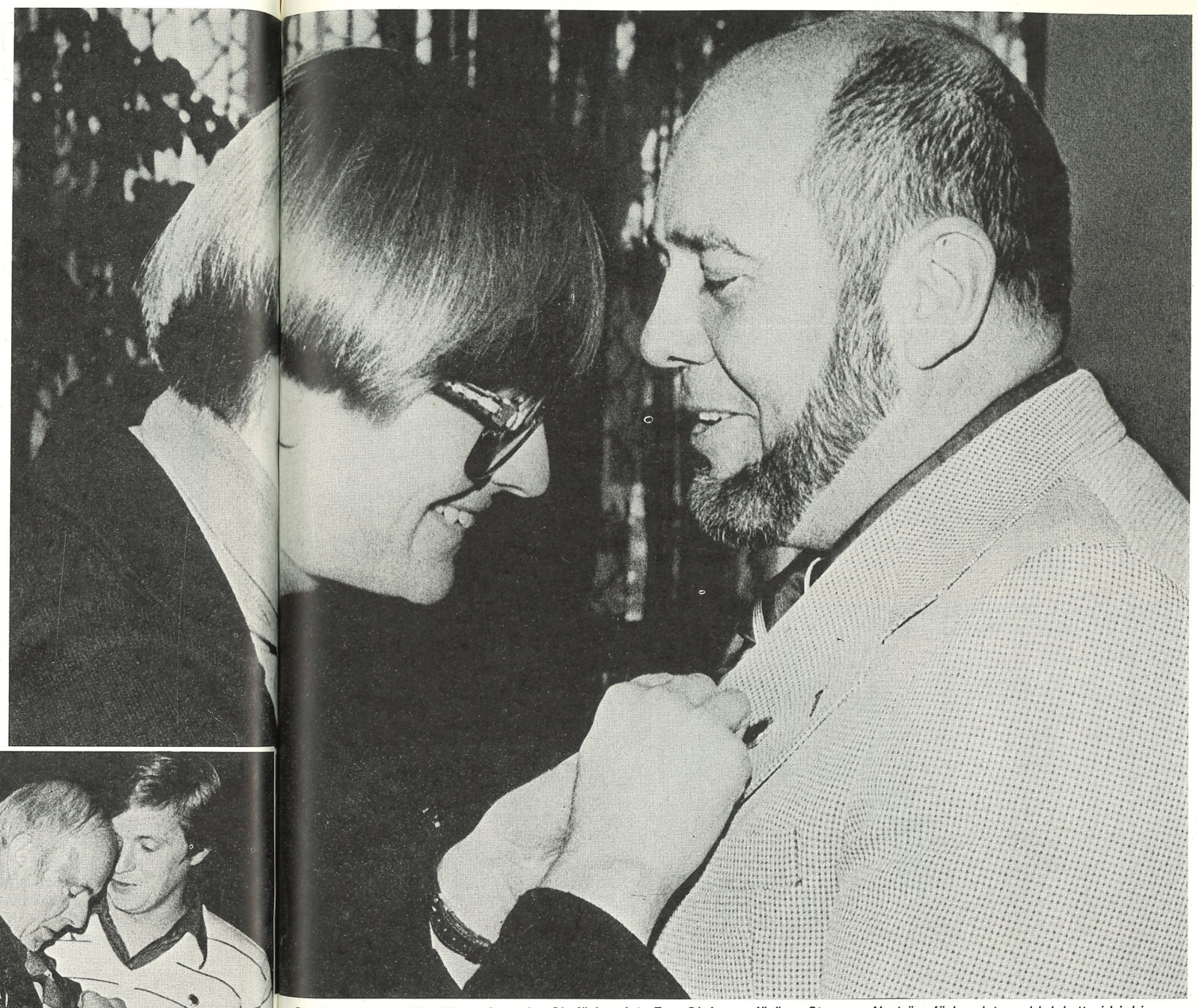
Bland de över 300 gästerna på jubileumsmiddagen fanns gamla Salasimmare, som för länge sedan lämnat stan, men nu återvänt för att återuppliva gamla minnen. Jag vet inte vem som hade roligast — vi som på avstånd betraktade alla glada återseenden eller 30-, 40- och 50-talets simmare själva.

Många superlativer skulle kunna skrivas om Sala Simsällskap och dess jubileum — ortspressen har haft åtskilliga helsidor och lokalradion flera inslag — jag avslutar med att uppmana andra föreningar — Gör som salasimmarna!

Eva Olofsson



SALA SIMSÄLLSKAPS vice ordförande, Carin Nygren, fäster klubbens hedersnålar på fr v Elisabeth Nyström, Karl-Otto Modin, Folke Petersson och Hans Theander



STYRELSELEDAMOTEN av Svenska Simförbundet, Eva Olofsson, förärar Stenowe Nyström förbundets guldplakett vid jubileumshögtiden. (Foto: B-E Rutström)

Handikappade har speciella simtävlingar

Svenska Handikappidrottsförbundets simkommitté är mycket intresserad av att få informationer från simklubbar i landet som har handikappade simmare i träning.

Som bekant består handikappsimningen av tre grupper, rörelsehindrade, synskadade och utvecklingsstörda och vi vet att det måste finnas ungdomar som inte kommer i åtnjutande av det utbud av tävlingar och träningsläger som vi arrangerar. Om du har handikappade ungdomar i träning i din klubb så vore det av värde om vi fick reda på detta.

1978 arrangeras världsspelen för CP-skalade i Edinburgh och till dessa tävlingar vill vi att alla ungdomar skall få möjligheter att kvalificera sig.

Skicka en notering om detta gäller Dig och Din klubb till Karsten Inde, Tomtebogatan 4, 113 39 Stockholm.

Birgitta satsar igen Halsmandlarna borta!

— Halsmandlarna är bortopererade. Nu kan jag vara optimist igen!
Birgitta Jönsson, simmarflickan från Avesta, som slog igenom med dunder och brak vid sim-SM i somras, men blev sjuk till Europamästerskapet, har börjat marschen tillbaka till stortiderna.
— Första målet för min träning i höst är junior-SM i Västerås 1—3 december.

Den första JSM-dagen fyller Birgitta 16 år. Det kan hon fira med att ta en guldmedalj.

— Visst är det seger jag är ute efter. Men det kan bli verkligt hårt eftersom även Anette Lindvall Gunn-Berit Myrvoll och Carina Ljungdahl fortfarande är juniorer.

GENOMBROTTET

Det var ett fantastiskt genombrott som Birgitta Jönsson åstadkom vid ute-SM i Örebro i juli. Först hoppade hon i vattnet och vann 100 m frisim.

Inför det loppet var jag mycket nervös, erkänner "Avestaraketen".

— Men jag vann och hade uppnått det stora målet, att få starta på EM.

— Därför kunde jag simma 200 m frisim utan någon som helst nervositet . . .

Birgitta vann även den distansen. Och beröm av Guld-Gunnar Larsson fick hon också. Han sa:

— En fantastisk flicka. Kan hon veckorna fram till EM i Jönköping sänka sina tider med någon tiondel har hon en finalplats säkrad!

BLEV SJUK

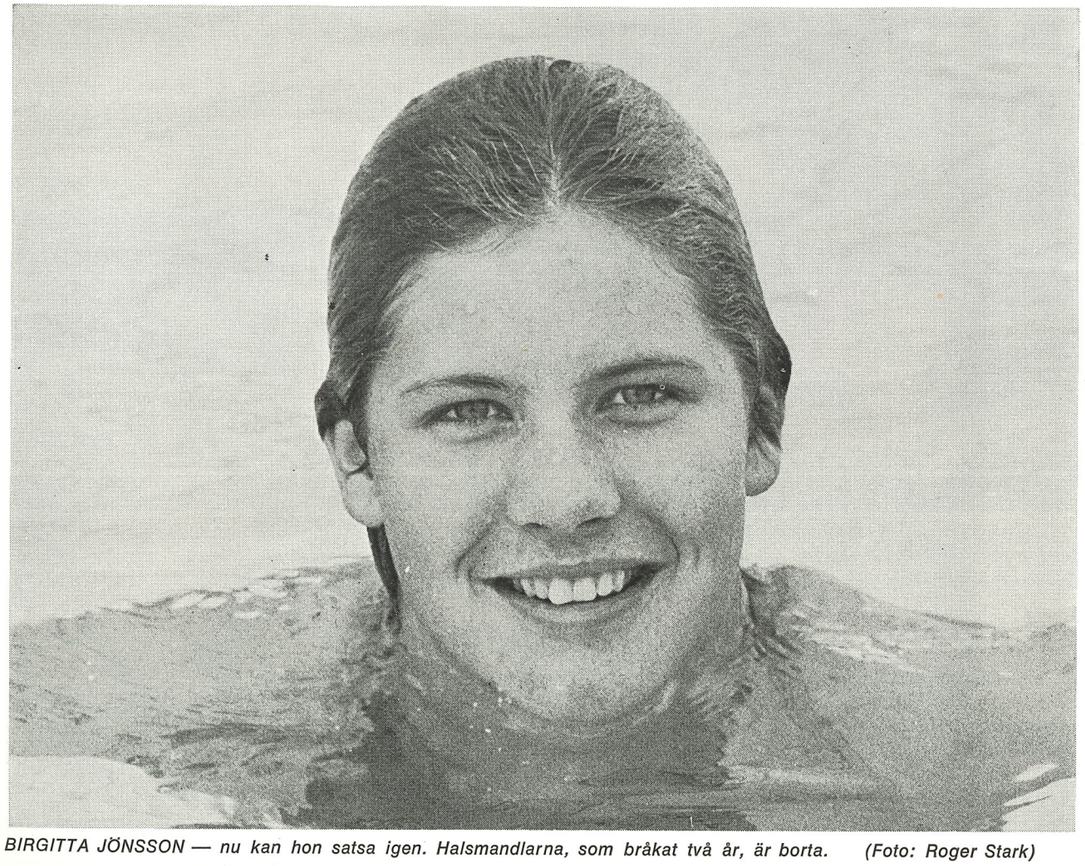
Men Birgitta kom inte till någon EM-final. Hon kom knappast ner i bassängen alls.

När övriga EM-simmare samlades till EM-lägret i Skövde hade Birgitta halsfluss.

— Jag blev glad när jag snabbt blev frisk igen. Men arg och ledsen när jag bara kunde träna ett par dagar innan sjukdomen blommade upp igen.

Och så där höll det på. Tre gånger fick Birgitta bäddas ner med halsont och feber. Blev isolerad från den övriga EM-truppen. Frisknade till så mycket att hon kunde vara med när simmartruppen skulle förevigas på gruppbild, samt fick hon göra ett lopp. Men med den uppladdning hon haft blev det förstås ingen studs på simningen.

Birgitta blev tionde flicka på 200 m frisim med 2.07.58. Det var två sekunder från hennes svenska rekord, noterat vid SM. Och det var två sekunder från final i Europamästerskapet.



BIRGITTA JÖNSSON — nu kan hon satsa igen. Halsmandlarna, som bråkat två år, är borta. (Foto: Roger Stark)

ARG — BESVIKEN

Det finns ord utanför Svenska Akademins ordlista att ta till efter sådana motgångar.

— Ja, jag var arg och besviken, berättar Birgitta.

— Men aldrig tänkte jag på annat än att komma igen!

Närmast på programmet står således junior-SM i Västerås. Sedan ska det laddas om till inomhus-SM innan sommarens stentuffa satsning mot SM i Landskrona — lika med VM-uttagning — tar vid.

— Att få vara med i Världsmästerskapen, som avgörs i Västtyskland, skulle vara en stor revansch för den förstörda EM-satsningen, säger flickan från Avesta SS.

OPERERADE MANDLARNA

Nu hoppas Birgitta naturligtvis att hon ska få vara frisk i fortsättningen. Det var andra året i följd som hon stoppats av den känsliga halsen. 1976 tvingades hon avstå från simningen i två månader i sträck, precis som under EM-året.

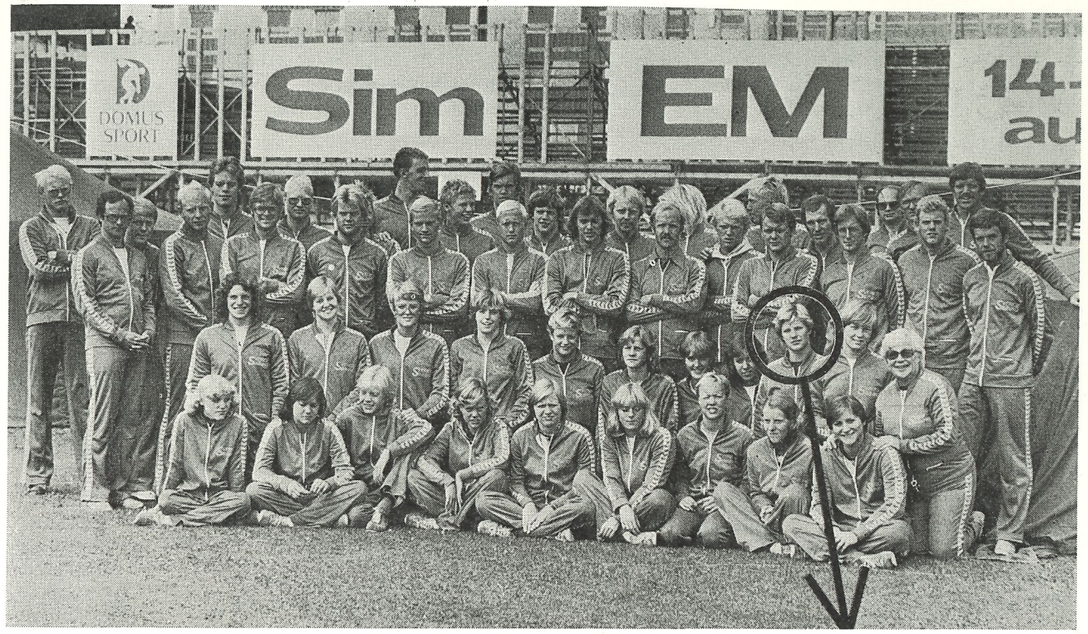
— Men nu hoppas jag att orsaken till mina problem är borta.

— Borta är nämligen mina halsmandlar. De opererades bort i slutet av september.

Så nu är Birgitta, den dubbla svenska mästarinnan och rekordhållaren, tillbaka i hårdträningen igen. Hon finns sedan skolstarten vid Svenska Simförbundets Simcenter vid Klippan.

— Och träningen är det inget fel på, slutar Birgitta, vilket i sig är ett löfte om att det ska gå fort nästa år, ja, kanske redan till junior-SM om ett par dagar!

Roger Stark



NÄR TRUPPBILDEN från EM togs var Birgitta med, men det var också nästan enda gången hon var på plats vid EM-bassängen



FÖRENINGSKONSULENT – SIMTRÄNARE

att svara för klubbens ungdomsverksamhet, administration och simträning.
Svar med löneanspråk och tillträdesdatum snarast.
Förfrågningar per telefon 026-11 92 03, Jan Widell
GÄVLE SIMSÄLLSKAP, Fjärran Höjderbadet,
802 28 GÄVLE

Simmedicinsk konferens:

Vem har ”sprinterfiber”?

Undertecknad tog chnsen att få närvara vid den 4:e internationella simmedicinska världskonferensen, som hölls på hemmaplan i Stockholm andra veckan i juni, med delegater från 35 nationer. Tråkigt nog, för svensk simning fanns det allt för liten representation från det svenska tränarekåren, som tydligen i allt större utsträckning förlitar sig på praktiska erfarenheter, vilket i och för sig inte är förkastligt, men stoppa inte huvudet i busken så fort det gäller teori och i många fall teori som är praktiskt tillämpbar.

Jag ska så kortfattat som möjligt, men samtidigt utförligt försöka beskriva händelseförloppet under veckan i Stockholm.

Dr Bengt Eriksson har tidigare i år gjort reklam för detta arrangemang och har utförligt beskrivit programmet. Konferensen var förlagd till Trygg-Hansa-huset vars lokaliteter var utmärkta för de ca 135 deltagarna som fick höra ungefär 40 föredrag under de 5 egentliga konferensdagarna. Dessa föredrag handlade om de mest skiftande saker rörande människan i vatten. Det fanns i princip 4 huvudämnen, som berör simning, nämligen: medicin, skador, fysiologi och biomekanik. Dessa huvudgrupper behandlades under speciella dagar och jag kommer att kortfattat gå igenom de viktigaste händelserna dag för dag och slutligen göra en sammanfattning samt försöka utvärdera de eventuella praktiskt tillämpbara teorier och fakta som framlades.

I vissa fall kan det som jag redovisar vara gammal skåpmat, men det kan aldrig skada att repetera och få redan kända resultat verifierade och klarlagda från ett mycket kvalificerat gäng forskare. Naturligtvis hoppas man att några saker ska kunna hjälpa många simtränare till en bättre förståelse och en adekvatare simträning. Det kan dock hända att en del saker är kontroversiella och förmodligen ändrar man inte uppfattning som tränare från en artikel till en annan, men försöker ändå att kritiskt granska de nya rönen som allt för snabbt blir gamla då just forskningen inom simningen tydligen bara är en bit på väg, men den är under stark frammarsch. Då gäller det för oss simtränare att kunna vara med och omsätta de kunskaper som forskarna ger oss, och som tråkigt nog i allt för stor utsträckning blir teorier i en bok på en hylla.

Gång efter gång framhöll man vikten av att snabbt få ut resultaten och speciellt från den här konferensen till praktikern, där det slarvats lite för mycket och tydligen har tränarekåren i sällsynta fall själv tagit initiativ för att bryta den helt onödiga isoleringen teori—praktik. Jag vet att viljan finns från fysiologernas sida och roligt vore det ju om en islossning kan ske så att vi inom svensk simning liksom många andra nationer, praktiskt kan tillämpa den ganska omfattande forskning inom fysiologi, som bedrivs i Stockholm och i vår närmaste utländska huvudstad nämligen Köpenhamn.

SIMNING MEDICIN FÖR ASTMATIKER

Måndag. Dagens och konferensens inledande ämne behandlade medicin. Det mest intressanta föredraget hölls av Dr Finch från Australien, där astmatikernas speciella problem belystes.

Man kan fastslå att den sport som passar en astmatiker bäst är utan tvivel simning som är en utmärkt form av träning och rehabilitering för de sjuka. Man bör i stor utsträckning rekommendera barn och ungdomar med dessa problem att utöva simning och samtidigt framhölls det faktum att nästan 30 procent av Australiens landslag som deltog i OS 76 bestod av astmatiker. Eftersom astmabesvären i många fall försvinner eller minskas med hjälp av träning så ökas motivationen att träna och kan på så sätt hålla kvar simmaren i träning på hög nivå, med andra ord en direkt feed back genom det förbättrade allmäntillståndet.

Under den fortsatta dagen presenterades några undersökningar angående järnbrist och de negativa verkningar som kan bli följden. Sammanfattningsvis kan sägas att simmare, inte i någon större utsträckning lider av järnbrist om de äter en väl sammansatt kost. Den direkta följden av järnbrist är ju att muskelcellen får ett mindre utbud av syre, eftersom syret binds vid de röda blodkropparna, samtidigt som den maximala syreupptagningen naturligtvis sänks radikalt.

Man hävdar från svenskt håll att den faktor som kan öka den maximala syreupptagningen utan egentlig träning är att öka de röda blodkropparna vilket ju innebär att mer syre kan erbjudas kroppen. Så ett högt Hb-värde är en klar fördel. Men stoppa inte i simmaren en massa järntabletter bara för stoppandets skull det gör mer skada än nytta.

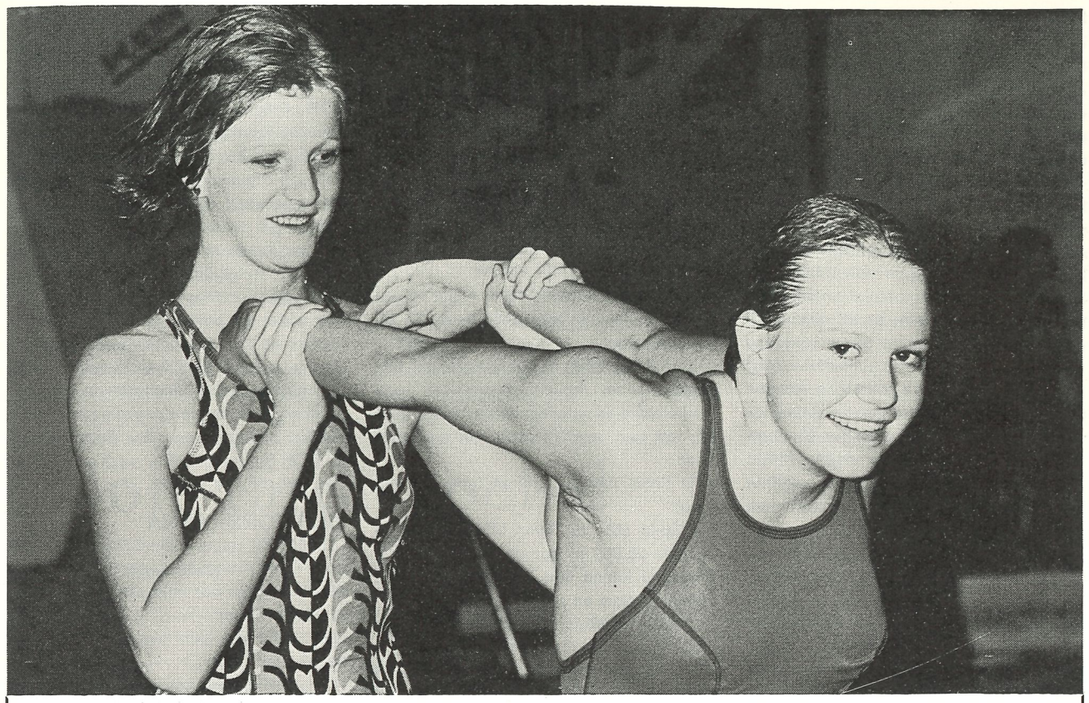
USA HAR PROBLEM MED AXELSKADOR

Tisdag. Simskador. De skador som vi normalt har problem med inom simningen är som bekant axel- och knäskador. Vid omfattande undersökningar i USA visar det sig att en grupp på 250 simmare i åldrarna 8—18 år, hade 50 procent av dessa mer eller mindre uttalade besvär av axlarna, med ett allt högre värde för de äldre och mer hårdtränande.

Det visar sig också att inga undersökta bröstsimmare har dessa besvär, utan dessa härrör mer eller mindre helt från crawl. I första hand är det ett ledband som täcker överarmens ledkula och blir irriterat genom ett ständigt tryck från ledhuvudet vid lyftet i axelleden. Att dessa irritationer kan uppstå är kända, men att de var så utbredda kan vara en tankeställare och för att minska risken för denna skada bör följande åtgärder nämnas 1) Modifiera programmet, 2) simma andra simsätt, 3) vila helt 4—6 veckor, 4) vid träningsläger se till att simmaren är väl förberedd så att träningsdosen inte flerdubblas.

I extrema fall kan man till och med operera bort det inflammerade ledbandet. En undersökning visade goda resultat med elstimulans i axelleden för att nämna några ovanliga åtgärder. Så har vi upptäckt de skador som kan bli kroniska och det bästa sättet att förstöra sina leder är att nyttja de s k passiva sträckningarna modell DDR eller några av de amerikanska tränareoraklens modeller.

Visst ökas rörligheten, men till vilket



Gör inte så här! *— det kan vara skadligt! Dessutom ger inte denna axelrörelse så speciellt stor nytta, konstaterar den simmedicinska konferensen (Foto: Roger Stark)*

pris eller som man uttryckte sig, vem vill byta axlar med dessa simmare om 10 år. Inte vi i alla fall. Slutsats, låt simmaren själv aktivt öka rörligheten, inga sträckningar med drag och mottryck från tränares eller kompisars sida, helt förkastligt.

För knäskador gäller samma förhållningsorder vid förebyggande verksamhet som för axlarna. På GIH i Stockholm har Dr Ejnar Erkisson tillsammans med Ingvar Holmér börjat studera tekniken i bröstsim och då framför allt benkicken, med hjälp av höghastighetskamera. Dessa filmer var ytterst fint gjorda samt några av de bästa som jag sett när det gäller att i minsta detalj se benkickens utseende. Hoppas Simförbundet utnyttjar dessa filmer i framtiden som instruktionsfilmer . . .

Dessa studier görs för att få klarhet om de simmare som får problem med knäna har avvikande eller bristande teknk. Än så länge, har det filmats för få, men inom en snar framtid kan man dra slutsatser som bör vara vägledande för inövandet av tekniken. En sak kan dock fastställas, att de som får ont vrider ut knäna mer åt sidorna, simmar mer likt ”simskolebröstsim” än de symptomfria som låter sitt knä peka mer rakt ner och drar upp hälarna extremt mot stjärten.

TRÄNAR VI I FÖR LÅGA TEMPERATURER?

Onsdag. Temperaturreglering och vattentemperatur.

En snabbresumé av tisdagseftermiddagens och onsdagsförmiddagens föredrag ger följande intryck. Sedan gammalt vet vi att fett isolerar och i vissa fall kan en fet person tåla 6—7 grader lägre temperatur utan att frysa i jämförelse med en smal.

Givetvis finns andra saker med i bilden och här följer några:

1) Aktivitetsgrad, 2) Vattentemperatur, 3) Skillnader pojkar—flickor.

Det är tydligt att det är mindre pojkar som råkar illa ut och har stora problem med kroppstemperaturen p g a sin konstruktion med stor kroppsyta mot den lilla volymen samt det viktigaste, oftast ett mycket litet fettlager. Även vid så pass höga temperaturer som 25 grader kan mindre simmare frysa otroligt lätt. En acklimatisering till kallare vatten är inte möjlig utan man fryser helt enkelt beroende på ovan nämnda faktorer.

Idealtemperatur för tävling håller sig troligen runt 25—26 grader. För varmt vatten är inte att föredra då kroppen lagrar upp värmen eftersom man inte svettas i vatten och slutligen mer eller mindre ”kokar” simmaren. De negativa efekterna som kallt vatten för med sig är många och för hårt tränande simmare är det tvivelaktigt om träning i kallt vatten överhuvud taget ger någon träningseffekt. En simmare med sänkt kroppstemperatur får samtidigt sänkt max hjärtfrekvens med upp till 15—20 slag och detta i sin tur innebär att max syreupptagning aldrig uppnås. Även andra fysiologiska egenskaper som exempelvis nervmuskelfunktionen sätts ur spel.

KAN MAN ÄNDRA SIN ”FIBERTYP”

Torsdag. Fysiologiska aspekter på simning, i mer renodlad form och i mer praktisk belysning fick man sig till livs den 4:e dagen, den kanske mest intressanta dagen av konferensen. Som de flesta vet har vi i musklerna 2 huvudtyper av muskelfibrer eller celler i kroppen nämligen typ I de s k långsamma och typ 2a samt 2b de s k snabba. Forskare på många håll i världen har tagit små muskelprover (biopsider) och analyserat dessa.

Hos simmare visar det sig att antalet långsamma (typ 1) är så pass högt som 60—65 procent i snittvärde. De långsamma är sådana fibrer som är uthålliga men som samtidigt utvecklar lite kraft. Detta resultat är i och för sig inte märkligt med tanke på den form av träning som bedrivs världen över, men som å andra sidan tyvärr är helt felaktigt eftersom det endast är 800 o 1.500 m frisim som klarar

klassen uthållighetslopp. 100 m, 200 m och även 400 m är lopp som varar mellan 50 sek—4 min och som när det gäller ett 100 m-lopp tar 70 procent av sin energi från de icke syregivande processerna, den anaeroba motorn, vilken drivs med hjälp av de snabba fibrerna.

Det har allt mer blivit klart att muskulaturen kan ändra sin fiberkomposition, vilket innebär att tränar man långdistans, så kan också den procentuella andelen långsamma fibrer ökas och tränar man kort distans kommer antalet snabba fibrer att öka. Slutsatsen är att simmare i allt för stor utsträckning tränar för långa sträckor på en allt för låg intensitet eller hastighet. Det har typiskt nog kommit fram att toppsprinters i simning av världsklass som exempelvis Jim Montgomery har en övervikt på snabba fibrer. Och för att nå toppklass på 100—200 m bör nog simmaren ha denna uppsättning.

Dr Cowstills från USA vidareutvecklade dessa tankar genom att sätta upp några allmänna riktlinjer för träning. Idealiskt är att träna mot den hastighet som simmaren uppnår under ett tävlingslopp eller ämnar att nå. Detta är naturligtvis mycket jobbigt men ger otroligt mycket mer än att meterjaga. Observera att hastigheten är den viktiga faktorn i all träning.

Några fragment ur ett träningspass för sprinters där man som exempel nämnde följande former av träning, helt klart är att detta har tillämpats länge men tydligen i allt för liten omfattning. Sprint 1) Uthållighetsträning med serier som 50×50 med 10 sek vila och med höga fartkrav. 2. Styrka där serien är 15—20×50 för att ta ett exempel och vila 1½ minut —2 minuter där farten måste vara ner mot det personliga rekordet på 50 m eller bättre än den fart som simmaren håller på ett 100 m-lopp. 3) Serier som går upp till 200 m-lopp, ej över.

Långdistans 1) försök i görligaste mån simma broken, inte alltid men ofta. 2) Försök att hålla upp farten gärna över tävlingsfarten på dessa broken. 3) Spurter och korta maxlopp för att öka spurtförmågan samt i någon mån öka styrkan.

En information som jag anser mycket viktig diskuterades så där helt i förbifarten och det var hur snabbt som simmaren kan tappa sin styrka. Det gäller att ända in i det sista före en stor tävling hålla upp farten så att inte styrkan tappas, det kan gå mycket snabbare än vad man tidigare antagit, till och med så snabbt som en vecka. Det gäller att vila sig till formen med krav på styrka för att optimal utdelning ska kunna uppnås.

REDSKAPSTRÄNING GER + — 0

Användandet av exempelvis minigym eller liknande isokinetiska styrkeredskap kan bara rättfärdigas om det samtidigt tränas i vattnet och helst ska styrketräningen ske i vattnet för att ge något som helst mätbart resultat av förbättring. Några av eleverna på simlinjen på GIH i Stockholm har nyligen bevisat detta faktum i ett elevarbete under åren 76—77 så styrkefantasterna får åter igen dra på foten. Inga maximala belastningar utan 30, 40 eller 50 upprepningar med låg belastning då kan det göra nytta inte annars.

Sammanfattningsvis drar jag några viktiga slutsatser från den inledande fysiologidagen:

1) Försök hålla hög intensitet på träningen

2) Styrka är naturligtvis ett måste men kör rätt och helst i vattnet om möjlighet finns

3) Satsa mer på broken (uppdelat arbete).

Frågan står då kvar. Måste vi simma 20.000—25.000 m per dag?

Skulle vi kunna öka syreupptagningen i vattnet genom en ren teknisk finess

Under torsdagen fortsatte föredragen med anspelning mot det mera praktiska hållet i simträning och en av de inbjudna föreläsarna var PO Åstrand verksam vid GIH i Stockholm. Han spekulerade i olika möjligheter för simmaren att öka sin prestationsförmåga med hjälp av en mer eller mindre teknisk finess.

Vid längre distanser bör simmaren rent fysiologiskt sett använda benen så lite som möjligt eftersom det kostar alldeles för mycket att använda dessa i jämförelse med armarbete i samma fart, effektiviteten är mycket låg för benarbete. Detta innebär att en simmare som simmar med 2 kickar på varje armtag gör av med mindre energi i samma hastighet i jämförelse med den som simmar med 6 kickar och detta är speciellt utmärkande vid längre distanser.

Som många kanske redan vet så når ju aldrig en person som arbetar i vattnet upp till samma värde vad gäller syreupptagning som när den springer. Max syreupptagning reduceras med 6—7 procent, men individuella variationer finns och dessa kan vara stora. Detta har inte riktigt kunnat förklarats och det märkliga är att om man plockar upp försökspersonen på land och låter han eller hon cykla med både armar och ben, uppträder samma fenomen.

PO Åstrand ville hävda att det skulle finnas en kritisk punkt för arm respektive benarbete som i sin tur kan ge ett mer effektivt utnyttjande av simmarens kapacitet. Ska man arbeta 70 % arm 30 procent ben eller 50—50 och vilka procenttal ger lägre värde för syreupptagningen? Ingen vet, men det är ytterligare en bit att forska i för att nå bättre resultat i framtiden.

Frågor angående syreskuld eller populärare mjölksyreträning samt lactatvärde vållade livlig diskussion, framför allt mellan västforskarna och deltagarna från DDR. Frågan är ju om man kan träna upp mjölksyretåligheten och på så sätt simma med ett förhöjt lactatvärde i blodet och i muskeln, samt att få muskeln att fungera vid lågt ph-värde.

Det hela utmynnade i att de individuella variationerna är stora i förmåga att tåla högt lactatvärde, vilket inte beror på fysiologiska olikheter utan bygger helt och hållet på psyket vissa simmare kan pressa sig mer än andra. Naturligtvis kan man ytterligare rent fysiologiskt förbättra och träna upp tåligheten inom vissa gränser, men som sagt, det beror väldigt mycket på simmaren själv. Detta ville inte DDR-forskarna hålla med om och en förklaring följer senare.

DDR-FORSKARNA

Enligt de uppseendeväckande resultat som DDR framlade under den fortsatta eftermiddagen bör man ställa upp två alternativa frågor:

1) Ifrågasätt den övriga världens resultat eller

2) DDR:s kompetens som forskarnation vad gäller simfysiologi.

Det mest otroliga var att man på fullt allvar hävdade att den maximala syreupptagningen skulle vara reducerad vid maximalt arbete eller i detta fall hastighet. Dessutom var både andningsfrekvens och andningsdjup mindre.

Förklaringen till detta (allt enligt östtyskarna) kan tänkas vara att tekniken är helt olik submaximalt arbete än vid maximal och detta skulle hämma ovannämnda funktioner? Den andra stora olikheten som framkom från östtysk sida var att det skulle finnas uttalade skillnader mellan pojkar och flickors förmåga att producera eller tåla höga lactatvärde.

Pojkarna skulle i vilket fall som helst alltid ha haft högst uppmätta värde. Dessa resultat betraktades som ren nonsens med tanke på det resultat som jag tidigare nämnde, att psyket spelar betydligt större roll. För övrigt var de rön som presenterades i princip samma saker som Ingvar Holmér publicerade 1974. Det var en klar personlig besvikelse och var har vi DDR kan man fråga? Driver de med oss, eller menar de allvar?

BIOMEKANIK VÅR CHANS

Som avslutning på konferensen var det biomekanik som speciellt behandlades (Kortfattat har det med rörelser, motstånd, effektivitet i vattnet och liknande).

Fredagens meny bestod av diverse föredrag om sjunkkrafter, motstånd, effektivtiet och olika rörelsemönster i vattnet. I all korthet ska de mest användbara och upplysningsmässiga detaljerna redovisas.

T. ex. det faktum att flickor har ett betydligt lägre torbulent flöde runt om sin kropp, som i sin tur innebär att motståndet blir lägre för flickor i jämförelse med pojkarna.

— kroppsytan spelar ingen roll, man får inte större motstånd mot vattnet om man har större kroppsyta.
— större simmare ligger stabilare i vattnet och kan bibehålla sitt läge bättre än lätta små simmare vilket är till fördel för teknikens skull.
— Högt huvudläge ger betydligt ökat motstånd. Vilket läge som är optimalt kan diskuteras.
— Den gamla sanningen att en simmare i naket tillstånd simmar fortare än en med baddräkt stämmer inte längre, de nya materialen gör att det går mycket fortare när man använder baddräkt än att simma naken.
— Flickor använder mindre energi/m p g a a) Minskar sjunkkraft eftersom deras denstiet är lägre än pojkarnas, b) Det minskade frontalmotståndet samt det minskade torbolenta flödet. Här av följer att pojkarna måste arbeta mer på ett givet antal meter och det visar sig att ju längre distansen blir, så kryper flickorna allt närmare pojkarna tidsmässigt.

TEKNIK ETT MÅSTE

Gång efter gång kom ordet teknik upp och överhuvud taget den oerhörda roll som rätt teknik innebär för simmaren. Det fortsatta rekordraset, som vi betraktar år efter år har till stor del berott på ett meterjagande utan like och ökat antal träningstimmar som hos många icke simmande idrottsmän ter sig bisarra.

Då och då hörs det också vissa protester inom simningens egen krets. Nu kan vi i rimlighetens namn inte driva upp konditionen, enzymaktiviteten, kappilärisering, fettförbränningen m m, för att kapa så mycket mera rent fysiologiskt, utan de stora outnyttjade vinsterna om det nu finns så mycket mer att ta på ligger på den biomekaniska delen.

Den del som uteslutande sysslar med hur tekniken ska se ut för att ge simmaren ett effektivt simsätt. I detta sammanhang vill jag påpeka att ett intensivt forskningsarbete rörande armdraget och med vilken frekvens som armdraget utföres i pågår på skilda håll. Det finns tydligen en hel del att ytterligare förbättra.

GRABSTART ÄR SNABBAST!

Så det nyaste om den omdiskuterade starttekniken grabstart. Den undersökningen som jag relaterar mina uppgifter ifrån härrör från en mycket omfattande undersökning som är gjord i USA utförd av prof. Nelson och som tar fasta på olika starters snabbhet. Grabstart är i denna undersökning klart snabbast beroende på en faktor, nämligen den faktor som bestämmer hur lång tid vi tillbringar på startpallen efter det att starten har gått. För grabstart innebär det att denna tid den s k take off tiden är kortare i jämförelse med den vanliga armsvingsstarten. Inga andra skillnader förelåg.

SLUTSUMMERING

Det var en ytterst intressant konferens som det skulle kunna skrivas böcker om och naturligtvis har jag bara kunnat ta upp en bråkdel av allt som behandlades och pesenterades under denna mycket intensiva vecka. Förhoppningsvis kommer det att nedtecknas en bok om själva konferensen, men det tar tid vilket vi alla vet och när den blir klar vet i gudarna.

En sak är säkerligen, forskningen om simning ökar allt mer och det gäller att hänga med i svängarna och dessutom vara lyhörd och kritisk för en massa hokus pokus som allt för lätt dyker upp bland det fina som tyvärr sällan når rätt adress, nämligen **Simmaren.** Slutligen ska den organisationskommitté och alla andra personer som möjliggjort detta internationella symposium, ha ett stort tack.

De har lyckats skapa fin PR för Sverige och för svensk forskning som med all säkerhet kommer att bli svensk simning till gagn om vi tränare kan och underförstått vill vara med när tåget går.

Matz Widerström

Polon färdigspelad

Div I
Resultat och slutställning
H/N—GKKN 7—4
TSK—SSS 7—7
Ran—VSS 3—18
H/N—GKKN 5—6
SKK/S—S 02 9—1
Ran—SSS 9—9
TSK—VSS 8—8
H/N—S 02 10—7
SKK/S—GKKN 8—5

Västerås SS	28	23	1	4	261—113	47
SKK-Spårv.	28	20	5	3	219—108	45
GKKN	28	16	7	5	221—144	39
PK Hellas/N.	28	16	2	10	213—151	34
Tunafors SK	28	13	5	10	211—163	31
Sala SS	28	5	4	19	156—232	14
Simavd. 1902	28	5	2	21	132—249	12
SK Ran	28	0	2	26	106—359	2

Skytteligan

1.	Sören Carlsson, GKKN	64
2.	Mikael Carlström, VSS	56
3.	Mats Jutner, SKK/S	52
	Jan Kjellwall, TSK	52
	Hans Lundén, H/N	52
6.	Lars Skåål, TSK	46
7.	Olle Pfeiffer, VSS	44

Div II, södra
Resultat och slutställning
HS—NSLS 1—15
LUGI—NSLS 2—19

Nässjö SLS	16	16	0	0	236— 32	32
LUGI	16	10	2	4	111— 91	22
Norrk. ASS	16	7	1	8	79—104	15
Helsingb. S	16	4	3	9	83—101	11
Link. ASS	16	0	0	16	34—215	0

Skytteligan

1.	Gunnar Johansson, NSLS	58
2.	Sören Walgren, NSLS	56
3.	Stefan Kärnhall, NSLS	40
4.	Gabor Tilesch, LUGI	37
5.	Laszlo Wiandt, LUGI	32
6.	Robert Jonsson, NKK	30
	Ingvar Nilsson, NSLS	30

Div II, norra
FSS—JS 5—5,
SIK—JS 4—12
SIK—FSS 10—11
FSS—ÖPK 2—8
JS—SPIF 9—4
FSS—KSS 8—8
SPIF—SIK 9—3
ÖPK—SPIF 11—3
FSS—SPIF 4—4

Järfälla S	20	17	2	1	172— 85	36
Örebro PK	20	17	1	2	151— 67	35
Sthlm-pol. IF	20	7	3	10	75— 94	17
Karlstads SS	20	6	4	10	98—124	16
Falu SS	20	5	3	12	104—139	13
Sundbyb. IK	20	1	1	18	81—172	3

Skytteligan

1.	Mats Christoffersson, ÖPK	31
2.	Björn Forselius, JS	30
3.	Peter Palmqvist, JS	28
4.	K.-Å. Högblad, KSS	27
5.	Ulf Jonsson, SIK	26

MANUS-STOPP

Manusstopp för Simsport nr 12 1977 har med anledning av den förestående julhelgen bestämts till 25 november. Dock kan mycket korta meddelanden och annonser tas emot fram till lördagen 3 december eftersom resultat och referat från junior-SM i Västerås ska ha sin plats i nr 12.

Nr 12 1977 beräknas komma ut i början av julveckan.

Manusstopp till nr 1 1978 är satt till måndagen 9 januari.

Flera sidor om motion:

Unik satsning av Södertörns SS
Här kan hela familjen simträna

När 10-årsjubilerande Södertörns Simsällskap har sina aktiviteter igång stängs badet för allmänheten.

— Vi har säkert de allra bästa träningsmöjligheterna av samtliga föreningar i hela Stockholmsområdet, säger klubbens vice ordförande, Lasse Eklund.

Från kl 16.00 till kl 18.00 står Torvallas Simhalls samtliga åtta banor till klubbens förfogande. Detta varje vecka från måndag till torsdag! Dessutom är simföreningen ensamma herrar på täppan från lördag eftermiddag och hela söndagen.

FIN SATSNING

— På sikt hoppas vi att dessa möjligheter till träning ska ge resultat i de större tävlingarna, säger Lasse Eklund.

Ansvarig för träningen är heltidsanställde konsulenten Tore Håkansson.

— Vi bedriver verksamhet i sammanlagt fyra bad, men Torvalla är huvudarena, säger Tore.

— Totalt har vi 65 tränare igång. Då är inte instruktörerna för "Plask och lek" räknade . . .

PLATS FÖR ALLA

Med de goda möjligheterna för badets utnyttjande (Torvalla således) behöver inte klubben visa kalla handen åt dem som tidigare varit tävlingssimmare, men som numera vill ta det lugnare.

— Här har vi en speciell "nerträningsgrupp", berättar ordförandens ställföreträdare.

— De gamla tävlingskamraterna har blivit ett kamratgäng, som gärna vill träffas även i fortsättningen.

Nerträningsgruppen har plats hos oss och de har sin egen tränare.

NYA MOTIONSIDÉER

Medan vi väntar på att Södertörns SS ska låta höra talas om sig i SM-prislistorna kan vi berätta om de medlemsvårdande idéerna som finns inom klubben. Vissa saker kanske många klubbar kan ta efter, men hos de flesta kan det endast bli en tanke eftersom erforderlig plats i bassängerna saknas.

— Tro inte att vi bara simmar när badet är stängt för allmänheten. Vi har vissa banor till vårt förfogande även när vanliga badare gör sina besök i Torvallabadet, säger motionsansvarige Bengt-Lennart Sjöberg.

Det är Bengt-Lennart som står bakom de idéer som Svenska Simförbundets motionskommitté blivit så förtjusta i. Södertörn har till och med fått ekonomiska bidrag från förbundet till verksamheten!

TRÄNINGSGRUPPER

Motionsimmarna har en trappstegsliknande utbildning, som exakt följer de små klubbmedlemmarnas upptrappning av kunskaperna.

— Somliga i motionsgrupperna har ett gemensamt: de har aldrig tävlingssimmat. Det är alltså inte avdankade simmare vi tar hand om.

— Mitt enda krav för att de ska få vara med är att de kan simma hundra meter, samt vågar doppa huvudet under vattnet!

Södertörns SS har motionssimningen uppdelad i tre gruper. Första säsongen (14 lektioner) är det en ren crawl- och ryggsimsskola simmarna går igenom.

Steg nummer två är en fortsättningskurs, där tonvikten läggs på bröstsim.



FAMILJEN NILSSON, fyra personer, simtränar hos Södertörns SS. Fr v ses pappa Rune, Sofie, mamma Gun och Anna
(Foto: Roger Stark)

Den svåra konsten att simma fjärilssim lär sig de flitiga motionärerna i tredje "årsklassen".

— Tredje årsgruppen simmar fjärilssim cirka 30 procent av tiden i vattnet, förtydligar Bengt-Lennart Sjöberg.

HELA FAMILJEN!

Simning är en sport som verkligen passar hela familjer och det finns faktiskt "hela simmarfamiljer" i Södertörns Simsällskap. Kom således ihåg uppgiften om att ingen i motionsgrupperna är "f d simmare".

Hos oss är det barnen, d v s den stora flickan, Anna som lockat med oss övriga i familjen.

Detta berättar Rune Nilsson, som nyligen hoppat med i motionssimningens första kurs. Familjens mamma, Gun, deltar i bröstsimsgruppen och är således med för andra året.

Yngst i familjen är Sofie, 6 år. Sofie deltar i "Plask och lek", medan hennes storasyster, Anna, 10 år, nu finns med i en riktig träningsgrupp.



BENGT-LENNART SJÖBERG står på bassängkanten och förmedlar sitt motionsbudskap vid vuxensimningen

FINNER NYA LEDARE?

Bengt-Lennart erkänner att han har en liten baktanke med motionskurserna:

— Ja, jag tror att det här är rätta sättet att entusiasmera människor, personer vi sedan kan bygga ut vår ledarkader med, säger han.

Av de cirka 75 personer som deltagit i motionssimning finns ungefär en tredjedel registrerade som ledare av något slag.

— Vi tvingar ingen bli ledare. Men vi sänder inbjudningar till ledarkruser, både steg 1 för funktionärer och steg 1 för simtränare.

Simmarfamiljen Nilsson är på rätt väg. Rune är funktionär och Gun är Plask- och lekfröken!

MED PÅ KM!

Låt mig bara avsluta reportaget om Södertörns SS med att berätta att sju "gubbar" från motionsgrupperna vågade sig fram när KM för SSS avgjordes. De sju gjorde således tävlingsdebut!

Nog finns det väl ett och annat korn från Södertörns verksamhet, som är värt att notera . . .

Roger Stark

Simmotionskonferens

SMK (Simmotionskommittén), gemensamt organ för SSF och SLS, hade under helgen första — andra oktober ordnat en ny konferens, denna gång på hotell Flamingo. Inbjudna var dels de motionsansvariga från Sveriges simdistrikt, dels SLS länskonsulenter. Anslutningen blev mycke god med elva simdistrikt och tretton länskonsulenter närvarande, representerande hela Sverige från Skåne till Väs terbotten. Konferensen var huvudsakligen upplagd som gruppdiskussioner kring olika ämnen.

Ett utkast till SMK:s målsättning för 1978 presenterades och sedan grupperna framlagt sina synpunkter blev utformningen sådan:

att söka åstadkomma ökat samhällsstöd till simmotionsverksamhet och verka för minskade kostnader för den regelbundet motionerande.

Här har SMK redan påbörjat utarbetandet av en kortfattad och slagkraftig informationsskrift till kommunerna att sända till de rätta instanserna eller att presentera vid exempelvis personligt besök på fritidskontoret. I ett axplock från gruppernas förslag rekommenderas att man bör trycka på den friskvårdsinsats som simningen utgör, att försöka få mera landstingspengar till simmotion och att SLS i sina äskanden direkt begär medel för detta. SLS' Riksorganisation borde i samråd med Svenska Kommunförbundet och Landstingsförbundet utarbeta normer för anslagsäskanden. På kommunal nivå bör man försöka sänka antingen hyran eller de direkta badkostnaderna, t ex med årskort familjevis.

att de fortlöpande och ökat stöd till för att stimulera till simmotionsledarutbildning på regional nivå.

Även här har SMK ett utbildningspaket under utarbetande, vilket förhoppningsvis blir färdigställt i år. Avsikten med detta var att simdistrikten på regional nivå skall ordna utbildning av motionsledare från de olika simklubbarna. Trots att distriktets motionsansvariga, som enligt planerna skulle vara ansvariga för denna motionsledarutbildning, deltog i diskussionen, bedömdes behovet vara större av konkreta program för olika former av simmotion, vattengymnastik m m. Man ville ha färdiga motionsprogram, som ledaren kan taga fram vid motionstillfället och så lättfattligt att helt ovana personer kan utnyttja dem.

att de gortlöpande och ökat stöd till föreningar i deras arbete för simmotion med konkreta handlingsprogram.

SMK har insett behovet av detta och planerar att skicka "simmotionspärmar"

Forts nästa sida



En kampanj för simmotion från Svenska simförbundet, Svenska Livräddningssällskapet/Simfrämjandet.

MOTIONERAR INT KLUBBENS STYRELSE?!

Våren 1976 lockade Simmotionskommittén (SMK), gemensamt organ för Simförbundet och Svenska Livräddningssällskapet — Simfrämjandet, alla Sveriges simklubbar att komma med förslag till någon ny och attraktiv form av motionsverksamhet mot löfte om stimulansbidrag. I Simsport 1: 1977 beskrevs motionsaktiviteter i Sala och på Öland. Som intressanta bedömdes också förslagen från Alvesta SS, Sundsvalls SS, Södertörns SS och TÄBY SIM. Dessa klubbars motionsaktiviteter har nu pågått under höstterminen och därefter analyserats.

Motionskonferensen: behövs SMK?

Forts från föregående sida

till samtliga simklubbar, simdistrikt och länskonsulenter, innehållande lämpliga program. Avsikten är också att SMK successivt skall komplettera dessa med nya idéer. Här föreslogs bland annat flera program med vattengymnastik, regler för enklare bollspel och undervattenspolo.

att arbeta för simmotion så att under året hälften av landets simklubbar bedriver denna verksamhet.

I diskussionen framkom här behovet av **nya** ledare, så att dessa ej rekryteras inom andra, hårt ansträngda grupper.

att färdigställa regler och rekommendationer för långdistanssimningar samt simning i icke tempererade bad.

SMK har redan en arbetsgrupp, som skall sammanställa problemen kring säkerhet och vattentemperatur vid långdistanssimningar. Efter diskussion utvidgades uppdraget till att omfatta all utomhussimning, således även exempelvis simskolor.

PROBLEMINVENTERING

I diskussionerna under detta tema återkom grupperna ofta till ovan nämnda problem, vilket väl visar att SMK:s målsättningar fyller ett behov. Man ansåg att SMK borde presentera sig inom landsting, kommunstyrelser, fritidsnämnder, SLS' länsföreningar och de olika simdistrikten. Man borde också kräva utbildning av dem som svarar för huvudmannaskapet vid kommun och skolor.

Ett stående önskemål är ju fler simhallar, men att man även skulle bereda ökat utrymme för simmotion i de befintliga. Bassängtiderna borde planeras bättre och förslag lämnades också på ett flexibelt system, där de olika banorna reserverats för olika former av verksamhet. Flera bedömde det inte som nödvändigt att simträningen bedrives på ytterbanorna, där ju allmänheten ofta stör genom att korsa dessa. Förutom behovet av utbildade ledare i simklubbarnas regi ansåg en grupp att även badpersonalen borde vara utbildad att leda motion. Syftet skulle vara att man skulle kunna rekrytera regelbundet motionerande, att dessa motionerar på rätt sätt och att dessutom simmotionen kunde göras roligare. Lustbetonad simmotion redan i skolan kräver lärarmedverkan och i en grupp drömde man till och med om flextid med inlagd simmotion under arbetstid. För att förbättra ekonomin vore det också önskvärt att aktivitetsstöd även utgår för personer över 25 år.

AVGÅNGSPROBLEMATIKEN I SVENSK SIMSPORT

Som underlag för denna diskussion hade grupperna en rapport från Pedagogiska institutionen, Lärarhögskolan i Stockholm i ämnet Idrottspedagogisk forskning. Arbetet heter "Medlemmar i idrottsföreningar" av Hans Eriksson. I detta arbete jämför författaren den fysiska aktiviteten hos ungdomar, som är medlemmar i idrottsförening och icke medlemmar. De vanligaste fritidsaktiviteterna hos icke medlemmar var promenader, cykling och **simning,** vilket väl visar ett latent behov av simmotion. Ett viktigt motiv för medlemmarna var också de sociala aktiviteterna och de som stod utanför den orginaserade idrotten måste ofta taga egna initiativ till fysisk aktivitet.

Visste ni förresten att Sveriges första idrottsförening var Uppsala Simsällskap (1796)! Avgången från idrottsklubbar i största allmänhet visar att 15-åriga pojkar är medlemmar i 70 % medan 20-åringar endast är det i 30 %. Motsvarande siffror för flickor är 46 % respektive 13 %, således en mycket stor avgång i de övre tonåren. Några direkta tips om hur man kan motverka avgången från simklubbar gav kanske inte diskussionerna.

En grupp hade dock enats om en långtgående revision av nuvarande principer: Gruppen ansåg att alltför hårt driven träning i de lägre åldersklasserna minskade simmarnas motivation när de biologiska förutsättningarna för topprestationer är optimala. Träningsmetodiken måste läggas om trots den internationella trenden och inriktas på kvalitet på bekostnad av kvantitet, så att elitsimningen inte kräver 3—4 timmars daglig träning. Detta medför också att simmarens civila utbildning kommer i kläm och både samhälle och ledare måste här inse sitt ansvar.

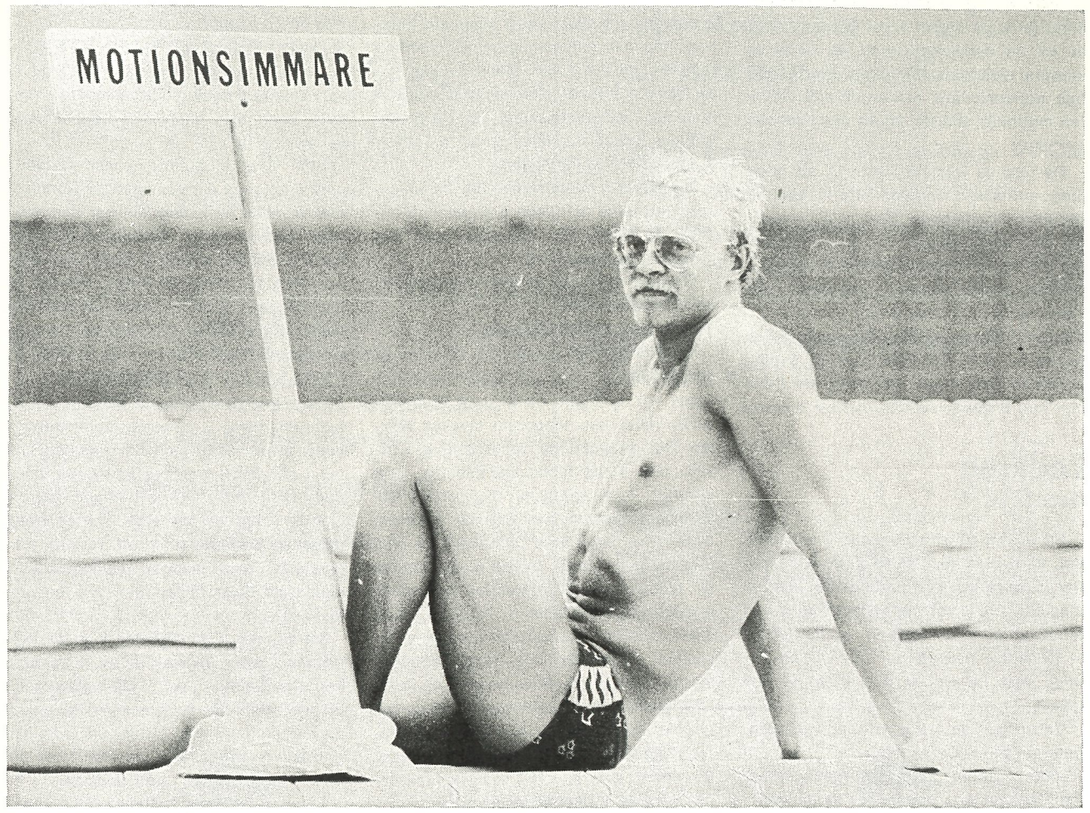
Äldre simmare i icke elitklass har också för få tävlingstillfällen. Simmarnas dåliga motivation förklarades med simningens låga status som sport där målgrupper som sportjournalister och gymnastiklärare bedömdes viktiga. Den ekonomsika kompensationen på elitnivå är dålig jämfört med många andra idrotter.

Dessa synpunkter ligger ju något utanför SMK:s kompetensområde, men bedömdes ändå intressanta.

BEHÖVS SMK?

I det ursprungliga utkastet till SMK:s målsättning 1978 hade införts en liten brasklapp att SMK på sikt skulle göra sig själv överflödig. Efter denna konferens har dess arbetsfält snarare ökat och hela konferensen utgjorde ett strålande exempel på ett fint samarbete mellan representanter från Svenska Simförbundet och Svenska Livräddningssällskapet-Simfrämjandet.

Gert Walheim



PERSONEN SOM GÖR REKLAM för simmotion heter Svante Rasmusson och tillhörde så sent som vid EM det svenska landslaget. "Men efter EM blir jag motionssimmare", förklarade Svante. Därför togs den här bilden och nu får han stå sitt kast, även om vi nu vet att han satsar hårt på femkamp! (Foto: Roger Stark)

valls SS hade man TRIM-kvällar med dels crawl-kurs och dels träning i "trevlig form". Föräldrarna i Södertörns SS fick på kvällstid gå simteknikkurs för vuxna, i stort sett enligt samma principer som sina telningar. I TÄBY SIM erbjöds barn och ungdomar, som inte var så roade av systematisk simträning, att deltaga i en ungdomsmotionsgrupp där märkestagning var huvudingrediensen, men dessutom förekom individuell simtekniktäning och vattenlekar.

MOTIONÄREN

Via enkäter har SMK sedan bedömt deltagarnas inställning till verksamheten. Det rörde sig om 88 stycken med ungefär lika könsfördelning — och som ett inlägg i könsrollsdebatten bör påpekas att ingen ansåg att könen skulle hållas isär i grupperna. Ifråga om anknytningen till respektive förening så var den i särklass största kategorin simföräldrar, närmare 60 procent av de vuxna motionärerna. Däremot fanns det inte en enda styrelsemedlem representerad! Deltagarnas intresse för klubben förefaller inte så dåligt, 38 av de 88 deltagarna var medlemmar, men 49 av dem tyckte att klubben kunde begära medlemsskap av motionären, därav 21 som inte var medlemmar. Kan detta ha berott på bristande energi i rekryteringen?

Dessutom ville hälften av de vuxna deltagarna, som tidigare ej haft någon

Forts sista sidan

SIMMOTIONSKOMMITTÉNS MÅLSÄTTNING FÖR 1978

- **att söka åstadkomma ökat samhällsstöd till simmotionsverksamhet och verka för minskade kostnader för den regelbundet motionerande,**
- **att färdigställa utbildningsmaterial för och stimulera till simmotionsledarutbildning på regional nivå,**
- **att ge fortlöpande och ökat stöd till föreningar i deras arbete för simmotion med konkreta handlingsprogram,**
- **att propagera för simmotion så att under året hälften av landets simklubbar bedriver denna verksamhet,**
- **att färdigställa regler och rekommendatoner för simning i icke tempererade bad. (Simskolor, långdistanssimning etc).**

Motionerar inte klubbstyrelsen?

Forts från föregående sida

uppgift, engagera sig i klubbarbetet och ännu flera gå någon kurs. Slutfacit skulle bli en **nyrekrytering av ett 10-tal av vardera tävlingsfunktionärer, instruktörer och motionsledare, medan en målmedveten motionär siktade på en styrelsepost.**

MOTIV

De vuxnas främsta motiv till att börja med motionssimning var i tre klubbar att förbättra konditionen. Förbättrad simteknik och simkunnighet var också väsentligt för motionärerna i Sundsvall och Södertörn medan vattengymnasterna i Alvesta mera hoppades på att gå ner i vikt. Nästan hälften av dem hoppades dock kunna nå sina mål med bara en övning i veckan och ingen var villig att träna mer än 3 gånger/vecka. Hälften ägnade sig dock även åt annan motionsidrott, men en lika stor del skulle fortsätta med simmotion på egen hand även om klubben lade ner verksamheten, så simbitna har de tydligen blivit. Bland barnen var de främsta motiven simkunnighet och meningsfull fritidsverksamhet och de tyckte tydligen också att simning var roligt.

BASSÄNGUTRYMME

De flesta motionärerna ville ha en reserverad bana och hade tydligen haft tillgång till detta. De var nöjda med det utrymme gruppen haft.

Flertalet ville inte ha större grupper än om 9 medlemmar.

TRÄNINGSPROGRAM

Vilka aktiviteter uppskattas då mest av simmotionären och vad ogillar han? Roligast var tydligen övningarna i vattenvana, vilket kan inbegripa mycket. Nästan lika omtyckt var teknikövning i frisim, inte minst bland ungdomarna, och därefter kom bröstsim. Rygg-crawl var inte lika populärt och fjärilsim förekom över huvud taget inte. Gymnastik på land uppskattades mera av de vuxna medan få tydligen hade erfarenhet av vattengymnastik. "Bantarna i Alvesta" hade dock samtliga uppskattat denna verksamhet. Distansträning långa sträckor var det minst attraktiva momentet, men inte heller konditionsträning i intervall eller märkestagning var särskilt populära. Trots detta var det dock bara knappt 5 procent, som inte fått ut det de förväntade sig av motionssimningen.

LEDAREN EN ÖVERMÄNNISKA

En sammanställning av de egenskaper deltagarna ansåg motionsledaren borde besitta blir smått fantastisk. Han skall vara kunnig, men också kunna förmedla denna kunskap på ett lättfattligt, pedagogiskt, psykologiskt och gärna skämtsamt sätt.

Han skall kunna leda gruppen målmedvetet, stimulera och motivera den med gott humör och i kamratlig anda. Hans personlighetstyp skall vara öppen och utåtriktad, "kunna prata", men också tolerant. Hans viktigaste uppgift är att leda motionsprogrammet, men också att förmedla kunskap om nyttan av motion och undervisning i simteknik. Att hålla samman gruppen och stimulera den till goda prestationer bedömes också viktigt. Minst viktigt ansåg motionärerna vara kännedom om olika rekordtider och om simmärken. Om han själv dök i vattnet och deltog i motionsprogrammet var inte heller särskilt väsentligt.

AVGIFTER

För att få njuta av denna verksamhet under en termin var 17 motionärer villiga att betala högst 24 kronor (inklusive badavgift!) De övriga fördelade sig jämnt på grupperna 24—29 kronor respektive 50—75 kronor. Ingen var villig att ge ut mer än 75 kronor.

STYRELSENS SYNPUNKTER

De deltagande klubbarnas styrelser var allmänt positiva till simmotion, men man anar ofta en eldsjäl bakom verksamheten.

Alla fyra klubbarna ämnar fortsätta med den, även om den belastar föreningens ekonomi — i vissa fall har den dock varit självbärande. Märkesförsäljningen har i allmänhet skötts av badpersonalen, som ofta kan hålla en bättre service än föreningarna. Bassängutrymmet har inte vållat några större problem och inte inkräktat på tävlingssimmarnas bantider.

LEDARNAS SYNPUNKTER

De flesta ledarna hade någon form av ledarutbildning i simning och samtliga avser att fortsätta med simmotionen. Deras i allmänhet positiva inställning hade flera olika motiv: Varje kategori har sin charm, roligt att se sina elevers framgång, större möjlighet att variera programmet, man slipper tävlingshetsen, men trots detta finner man ofta en stor tävlingsiver.

Variationen i färdigheter kan ge svårigheter, men mycket få av deltagarna kan rubriceras som "elit-motionärer". Elitgrupperna är programmässigt svåra, men träningsmässigt lättast att leda. Någon ledare ifrågasatte om man trots allt inte kunde försöka med tävlingar.

I stort sett hade ledarna nått sitt mål, men ibland var förväntningarna på deltagarnas simkunnighet för högt ställda. Tekniskt problematiskt var andningsmomentet vid t ex crawl, vinkling av fötterna vid bröstsim och att få vuxna att simma avslappat.

Dessa problem förekommer ju även hos barn och måste lekas bort med t ex vattenvaneövningar och man skall nog inte vara rädd för att leka även med vuxna.

KONSEKVENSER FÖR FÖRENINGEN

I en av klubbarna uppstod en schism, vilket ledde till att ledaren med motionsgruppen bröt sig ur moderklubben och bildade en egen förening. Detta är förhoppningsvis ett undantag och den allmänna bedömningen var att motionssimningen var ett **bra alternativ till tävlingssimning och en fin PR för klubben.** Är verksamheten självbärande eller till och med går med vinst accepteras den helt av klubbledningen och i vissa fall utökades antalet grupper under försökets gång. Slutligen ifrågasättes om föreningarna verkligen utnyttjar möjligheten till **nyrekrytering av ledare m m från motionsgrupperna?**

Ledaren

Forts fr sid 1

Ett säkert sätt för Svenska Simförbundet, våra distriktsförbund och våra klubbar rubriceras som renodlade elitsimningstänkare är att ha en likgiltig attityd till simmotion. Vi förlorar ju den tilltro vi förväntar oss att ha från vår omgivning, och får endast den tilltro vi förtjänar.

Vad säger de anslagsgivande myndigheterna på olika nivåer?

Vilka andra intresseorganisationer kan tänkas taga hand om motionssimning och vad händer då i våra hallar? Hur blir det med vår tillgång på banor och badtider för träning?

Låt oss inte av rena bekvämlighetsskäl, avhämta oss — eller förlora styrinstrumenten samt initiativ — och påverkansmöjligheterna.

Låt oss i stället tackla simmotionsfrågan. Man behöver ju inte som "simmotionär" endast simma fram och tillbaks, man kan ha roligt med bollar i vattnet, vattengymnastik osv osv. Ge simmotionen det utrymme i vårt arbete den förtjänar. Svensk simning har inte råd att vara utan en organiserad simmotionsverksamhet. Det vore en riktigt dålig politik — den sämsta möjliga.

Avslutningsvis: Efter min, vid det extra simförbundsmötet i Södertälje, mycket korta redogörelse för SMK:s syn på simmotion, tackade Gunnar Werner för inlägget med orden: "Tack pastor Löfgren". En formulering som naturligtvis leder till följande självklara reflektion: "Där det finns syndare bör det också finnas pastorer. Det **kan** leda till omvändelse."

SMK tackar på förhand för Gunnars omvändelsetecken. **Kurt Löfgren**

ÅKERSTRÖMS TRYCKERI
VÄLDEMARSVIK — TEL. 101 94

TRYCKSAKER
för kontor och industri

REKLAM- och FAMILJETRYCK
i såväl bok- som offsettryck

SPECIALITET SNABBSET.

— Snabbt utförande —

Använder Du fortfarande asbest?

I så fall förmodligen helt i onödan. Vi har ersättningsmaterialen i form av skivor, papp, massor, rep, flätor, filt, väv etc. i lager i Göteborg.

Ring oss för vidare upplysningar.
Tel. 031 - 81 37 10

PLIBRICO
ELDFAST MATERIAL AB
Box 46008, 400 35 GÖTEBORG

Nå målet fortare — målspara hos

BORRBY SPARBANK
BORRBY

INGELSTADS och JERRESTADS HÄRADS SPARBANK
HAMMENHÖG och LÖDERUP

SKILLINGE SPARBANK
SKILLINGE

VALLBY SPARBANK
VALLBY

ÖSTERLENS SPARBANK
SIMRISHAMN
TOMMARP GÄRSNÄS GYLLEBO
VITABY KIVIK S:T OLOF

UTGIVARKORSBAND
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Box 6506
113 83 Stockholm



MELLERSTA SKÅNES HORBY CIVILTRYCKERI AB
1977

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



TRE "EVOR" PÅ SIM-prispallen, fr v silvermedaljören Eva Johansson, segraren Eva Aronsson och bronsflickan Eva Wulff
(Foto: Bild-Service Göteborg)

12 DECEMBER 1977 — ÅRGÅNG 32