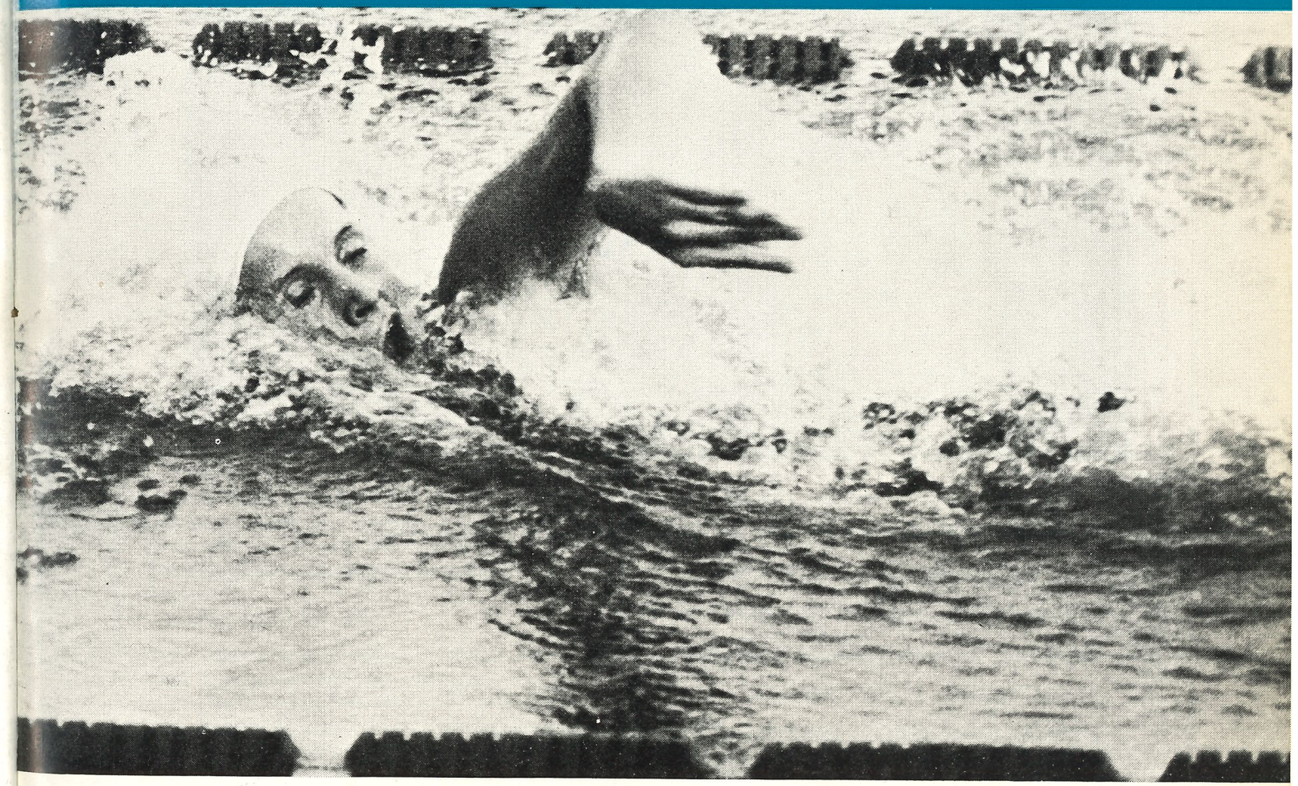
UTGIVARKORSBAND
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Box 6506
113 83 Stockholm



MELLERSTA SKÅNES TIDNINGSTRYCKERI AB
HÖRBY
1975

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET

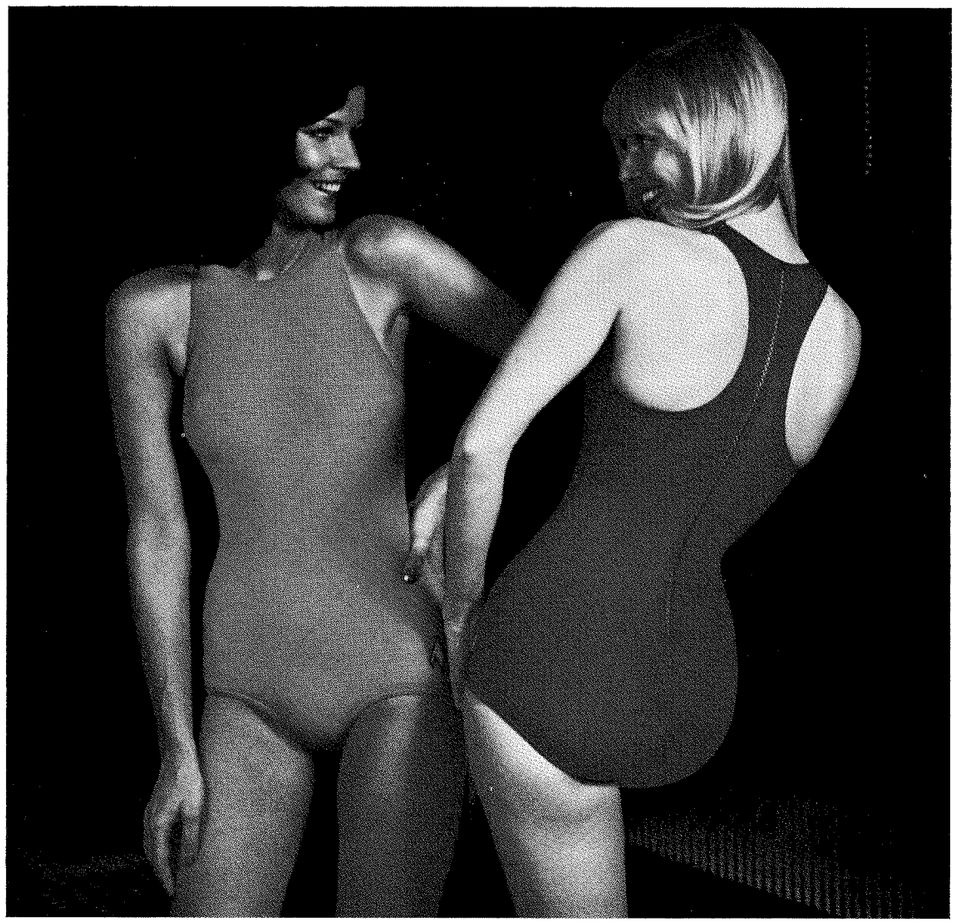


Cornelia Ender går mot en stark säsong — det vittnar världsrekorden i medio av mars i Dresden om. Cornelia simmade 100 fritt på 56.38 och 200 på 2.02,

I detta nummer bl a:

Simmerska bomb i årets skid-SM
Umeå-Eva andra dam i styrelsen
Nypremiär för teknik-magasin
Sovjet favorit i 6-nationers
Årsmötet mest ekonomi-debatt

3 MARS 1975 — ÅRGÅNG 30



Ytterligare *9 världsrekord* med POROLASTIC-BELGRAD och POROLASTIC-FINALE.
Ett nytt bevis att modellerna är utvecklade för toppresultat. Lycrakvalité.
BELGRAD medför extra rörelsefrihet. Skuldrorna är fria. Tack vare kedjesömmen i ryggen avskiljes luft och vatten. Dräkten sitter som en andra hud.

Europeiska Simmästerskapen i Wien 1974:
19 Guldmedaljer, 15 Silvermedaljer och 4 Bronsmedaljer vunna med POROLASTIC-dräkter.

Simlandskampen USA — Öst-Tyskland i Concord, USA, 29/8—3/9 1974:
12 Guldmedaljer i 14 grenar
erövrade av damerna i POROLASTIC-BELGRAD och POROLASTIC-FINALE.

porolastic®
Olympia®

Säljes av Svenska Simförbundet, Box 6506, 113 83 Stockholm, tel. 08/14 18 30
Belgrad lagerföres i blått och rött. Kronor 120:— inkl moms.

Simborgarprov för folklandskamp ett kungligt nöje

KAN DU SIMMA 200 meter? Har du prövat simkunnigheten genom att avlägga simborgarprovet?

Ja, det är frågor som vi i simorganisationerna riktat till det svenska folket under mer än 40 år eller mera noga bestämt sedan 1934, då nyligen bortgångne "Mr Jones" i Dagens Nyheter kom med sin snilleblixt om simborgarmärket, som skulle bli hela det svenska folkets simkunnighetsmärke.

SIMBORGARPROVET vann sålunda stor popularitet redan från starten och det vackra, kronkrönta märket inte mindre. Till dags dato har det avlagts drygt nio miljoner prov och — än mer fantastiskt! — sålts tre miljoner märken. Och det har givit simorganisationerna välkommen förstärkning av de otillräckliga statsanslagen.

Ryktet om simborgarmärkets framgångar spritt sig. Till och med långt utanför våra gränser. Ingenstans har man dock noterat till storleken motsvarande succé som i märkeslandet Sverige. Till detta finns flera förklaringar, främst kanske marknadsföringen. Dagens Nyheters stöd genom alla åren har betytt mycket. Den tidigare från andra pressorgan demonstrerade kritiken mot DN:s inblandning har successivt mildrats tack vare tidningens diplomatiska agerande och sedan man beslutat sig för att betrakta simborgarkampanjen som en för allmänheten nyttig, rolig och välkommen motionsdrive och inte som något reklamjippo.

MEN INGENTING gör sig självt i detta reklamens tidevarv och det är därför ganska naturligt att simorganisationerna ber sina mest namnkunniga och folkkära medlemmar, gamle simmarkungen Arne Borg och vår unge monark Carl VI Gustaf, om ett handtag — och många simtag — då det nu för nionde gången dragit ihop sig till folklandskamp. Vi tror oss ha nått fram till avsett mål tack vare massmedia, och tackar de agerande för god hjälp.

VEM SOM HITTADE PÅ folklandskamperna vet jag inte riktigt säkert, om nu inte nyss 80-årsjubilerande Sven "Swall" Wallbom hade ett finger med här som i mycket annat som hände på den tiden. Hur det gått framgår av den statistiska återblicken på denna sida. Men dessutom vågar man väl påstå, att folklandskamperna utgjort ett visst energitillskott, även om reglerna alltid varit föremål för kritik.

En sak är dock helt klar nämligen att även våra aktiva simmare måste bidraga med prov, om vi skall ha en chans att konkurrera om isländske presidenten Kristjan Eldjarns "Kungapokal". Träningsdistanserna bör förslå till många upprepningsprov på 200 meter under den fyra månader dryga tävlingstiden (mars/april och juni/juli). Simborgeriet i Folklandskampen ingår i "Sverige i trim" och gäller hela svenska folket.

Henry Runströmer

En statistisk återblick

på de åtta hittills genomförda folklandskamperna visar på en glädjande utveckling för simborgarprovet i alla våra nordiska länder. Det skall dock i rättvisans namn påpekas, att de fantastiska resultaten i 1972 års landskamp kunde uppnås tack vare den halvårslånga tävlingsperioden och godkännande av upprepningsprov i motsats till tidigare.

Tävlingsreglerna — till procenten för ökningen av antal simborgarprov i jämförelse med senast föregående tävling har lagts procenten för antalet simborgarprov i jämförelse med tävlingslandets totala invånarantal har knappast gynnat Sverige, som oftast fått "lida" för tidigare fina resultat.

Ordningsföljden har varit:

1951: Island—Finland—Danmark—Norge—Sverige
1954: Sverige—Island—Finland—Norge—Danmark
1957: Sverige—Norge—Finland—Danmark—Island
1960: Norge—Danmark—Sverige—Finland—Island
1963: Danmark—Norge—Island—Sverige—Finland
1966: Norge—Sverige—Finland—Island—Danmark
1969: Finland—Sverige—Norge—Island—Danmark
1972: Island—Finland—Sverige—Danmark—Norge

Sverige leder överlägret, om man räknar antalet prov från de avverkade landskamperna, men Islands resultat är "over evne', om man ser till invånarantalet, som är 35 gånger mindre än vårt lands.

	1951	1954	1957	1960	1963	1966	1969	1972	Totalt
Sverige	128.035	145.906	235.205	204.315	225.552	306.485	571.000	2.077.488	3.893.986
Finland	176.312	138.576	121.168	137.310	92.457	124.796	245.220	1.267.817	2.303.656
Island	36.037	38.154	24.631	31.382	31.349	32.836	44.496	1.072.368	1.311.253
Norge	32.004	23.905	46.027	51.201	72.985	141.567	218.861	532.682	1.119.232
Danmark	50.492	25.171	28.130	33.804	73.310	55.970	68.616	225.855	561.348

förbundsaktuellt

För de faktiska uppgifterna i denna informationsbilaga svarar förbundskansliet med ÅKE ELMSÄTER som ansvarig.
FÖRBUNDSKANSLIETS ADRESS: Box 6506, 113 83 Stockholm, tel. 08-14 18 30.

UR PROTOKOLLEN

SIMKOMMITTÉN

Protokoll nr 8 75-01-21

Simkommittén har beslutat

att till Coca-Cola-tävlingen i London 29—31 mars anmäla Gunilla Andersson, Britt-Marie Smedh, Ola Håkansson och Sven von Holst

att Strömbergs Idrottsböckers stipendium, skall tilldelas Pär Arvidsson, Finspångs SK. Stipendiet utdelades vid inne-SM i Falun.

Rapporter

Rapporterades att Universiaden 1975 inställts.

Rapporterades att DDR tackat nej till deltagande i Hunt-cupen.

Rapporterades att ett företag i Klippan är villigt att sponsra ett ungerskt deltagande. Beslöts att skicka inbjudan till BRD (Västtyskland).

Rapporterade Olle Kylborn om begärda och inkomna uppgifter om lämpliga platser för idrottsplutoner. Beslöt SK att följande prioriteringsordning skall gälla:

1) Karlstad, 2) Växjö, 3) Göteborg och Falun.

Rapporterades att

VM-läger I, 17—25 maj, förlägges om möjligt utomlands.

VM-läger II, 28 juni — fram till avresan till Cali förlägges i Ronneby.

E-cup läger, 11—14 augusti, förlägges till Billingehus eller någon annan lämplig plats i Sverige.

Rapporterades att Rolf Pettersson i egenskap av vice landslagskapten adjungeras till vissa SK-sammanträden.

POLOKOMMITTÉN

Protokoll nr 5 75-02-08-09

Polokommittén har beslutat

att uppdra åt Olle Kylborn att ta kontakt med Östtyskland och försöka få till stånd ett träningssamarbete inför EJM under perioden 1975-07-28-31

att framföra ett tack till Lars Fjärrstad för en bra rapport från pololedarkonferensen på hotell Malmen i Stockholm 1974-12-06-07

att uppdra åt Lars Fjärrstad att göra en överskådlig sammanställning av de beslut och rekommendationer, som härstammar från konferensen och de uppdrag som fördelats på resp. ansvarig

att uppdra åt resp. ansvariga att till PK:s sammanträde 1975-03-26 inkomma med skriftliga förslag till lösningar och handläggningsgångar av de uppgifter, som förelagts vederbörande.

STYRELSEN

Protokoll nr 10 75-02-01-02

Förbundsstyrelsen har beslutat

att det belopp varmed en kommitté utan styrelsens eller VU:s godkännande överskrider sin budget belastar kommittén efterföljande budgetår

att utse Bengt Gingsjö som mottagare av Bruce Hopping-utmärkelsen för 1973 och Åke Lindhgren för år 1974

att utse Bo-Göran Falk som ersättare för GS när denne av olika skäl ej tjänstgör på kansliet. Detta med anledning av att löpande idrotts- och utbildningsfrågor normalt bör kunna fungera ändå via resp handläggare och komittéerna, medan däremot personaladministrativa frågor samt vissa ekonomiska frågor kan behöva lösas per omgående

att enligt gällande praxis följa av RF fastställda rese- och traktamentsbestämmelser

att acceptera offert från AB Elektrobyrån i Karlskoga ang el tidtagning på 1975 års tävlingar

att utse följande centrala ledning för VM i Cali.

Överledare: Gunnar Werner.

Forts på sid 18

VÄRLDSREKORD

100 meter frisim, damer: Kornelia Ender, 56,38 — Dresden den 14 mars.

200 meter frisim, damer: Kornelia Ender, 2.02,27 — Dresden den 15 mars.

EUROPAREKORD

100 m frisim, herrar: Vladimir Buhre, 51,36 — Leningrad den 28 februari

800 m frisim, herrar: Igor Evgrafov, 8.30,16 — Leningrad den 2 mars

SIMSPORT

MEDDELANDEN FRÅN
SVENSKA SIMFÖRBUNDET

Rehnsgatan 18 — Box 6506, 113 83 Stockholm
Tel. 08/14 18 30 — POSTGIRO 5 24 94 - 2

Ansvarig utgivare:
ÅKE ELMSÄTER
Tel.: 08/14 18 30

Redaktör
FRILLE SJÖ
Inedalsgatan 5
112 33 Stockholm
Tel.: 08/51 90 78 (bost.)

Utkommer med 11 nummer per år
Prenumerationspris: kr. 35:—
I utlandet kr. 40:— för helår

Nr 3 — 1975 — Årgång 30

Obs! Manus till nästa nummer skall vara red tillhanda senast 10 april

Simförbundet söker medarrangörer till 1976 års förbundsarrangemang

Simförbundet söker medarrangörer bland våra klubbar för 1976 års förbundstävlingar. Intresserade klubbar är välkomna med anmälan om vilken tävling man vill arrangera — senast den 15 april 1975. Hänvändelse till Simförbundets kansli, Box 6506, 113 83, Stockholm. Telefon: 08/14 18 30 — generalsekr. Åke Elmsäter.

Aktuella tävlingar är bl a inne- och ute-SM i sviktbopp, SM i höga hopp, SM i konstsim, Junior-SM i simning, hopp och konstsim, SM i höga hopp, SUM-Sim-finalerna, SUM-hopp.

Tävlingskalendern för 1976 fastställes inte förrän efter LEN:s kalenderkonferens på Malta (maj 1975) men hugade medarrangörer kan i sin planering utgå ifrån att tävlingarna kommer att ligga vid samma ungefärliga tidpunkt som de gör vid årets tävlingskalender (införes nästa gång i Simsport nr 4).

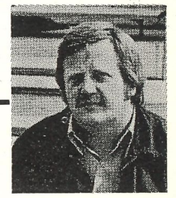
Rumsbeställning till utomhus-SM

Rumsbeställning till utomhus-SM den 2—5 augusti skall gå genom Reso, Norrköping. Klubbarna uppmanas att snarast vända sig till Reso med en skriftlig beställning för inkvartering av de antal deltagare, men uppskattar man kommer att starta med i SM.

Adressen är Reso, Box 173, 60002 Norrköping.

Sedvanlig SM-inbjudan kommer att införas i senare nummer av Simsport.

Konsulentens spalt



Av Olle Kylborn

I många fall saknas en del viktiga uppgifter i de resultatlistor som skickas till oss. Med anledning av detta ber vi alla tävlingsarrangörer att se till att följande uppgifter **alltid** finns angivna i resultatlistorna:

1) Tävlingsdagar, datum
2) Tävlingsplats
3) Bassängens längd, 25 eller 50 m
4) Simmarens födelseår
5) Simmarens föreningstillhörighet skall anges utan förkortning
   Ex. MSS kan stå för många olika föreningar. Skriv därför ex. Mariestads SS eller dyl. så kan inget missförstånd uppstå. Vedertagna förkortningar är ex. S 02, GKKN, SPIF m. fl.

För närvarande är det så att vi på kansliet formligen drunknar i alla resultatlistor, som vi får ta del av. Det är givetvis stimulerande för våra aktiva, att så många föreningar och distrikt är villiga att arrangera tävlingar. Tävlingen i sig själv är ju en viktig motivation för simmaren och ett bevis för att träningen ger resultat. Övning ger färdighet. För att ytterligare öka stimulansen för våra aktiva även i de lägre åldrarna skulle givetvis någon form av statistik för dessa vara av största betydelse. Man kan se hur man avancerar uppåt i listorna.

I dagens läge är det omöjligt att centralt på kansliet klara en sådan "årsklass"-statistik. Hur klarar man då detta? Ja, det finns bara en lösning och denna har tidigare diskuterats vid ett flertal tillfällen. DATA!

Frågan är då: är vi mogna för detta nu och har vi råd?

Rent tekniskt sett kan detta klaras genom att Simförbundet säljer startkort (datakort), som användes vid anmälan till tävling. Kostnaden kommer troligen att tigga mellan 0,50—1:— per kort. Arrangören skickar sedan alla startkort med resp. simmares uppnåd-

EKONOMI



Av Bo-Göran Falk

Vad kan vi få i bidrag från kommunen och vilka bestämmelser gäller? Det är en fråga som många föreningsledare ställer sig och tyvärr är det omöjligt att ge ett generellt svar på detta. Varje kommun har här sina egna bestämmelser och de är väl baserade på resp kommuns möjligheter och allmänna inställning att hjälpa de olika ungdomsorganisationerna.

Svenska Kommunförbundet har sammanställt en rekommendation till kommunerna, kommunala bidrag till ungdoms- och handikapporganisationernas verksamhet, den senaste är daterad 1974 02.07, och den är det hjälpmedel som kan användas vid diskussioner med olika kommunala myndigheter. Fråga Fritidsförvaltning, Ungdomsstyrelse etc om denna rekommendation och studera den, för att sedan kunna påverka politikerna om Din kommuns bidrag. Kan inte ovan nämnda förvaltningar hjälpa till med att ta fram denna rekommendation så ring direkt till Svenska Kommunförbundet, tel 08/24 85 00, och be att få ett exemplar. Förbundskansliet har också ett ex.

Eftersom vi ofta får förfrågningar ang olika bidrag, har vi velat ge denna information. Vi kan således ej ge de olika kommunernas bidragsbestämmelser utan den frågan måste gå vidare till de olika kommunala förvaltningarna.

UTBILDNING

Av Curt Broquist



Simmotionsaktiviteter bedrives regelbundet av cirka hälften av alla simföreningar om man får döma av den enkät som simmotionskommittén sänt ut till alla föreningar. Av den del som inte bedriver simmotionsverksamhet framgår en önskan att kunna bedriva simmotionsverksamhet om bara bassängtiderna räckte till. Några uppger också att motionsverksamheten bedrivs i t ex kommunens regi.

Simmotionskommittén initierar arbetsgrupper för:

1. simmotionsledarutbildning
2. motion ur medicinsk och fysiologisk synvinkel
3. marknadsföring av motion
4. simmotionsskador — baserade på försöksverksamheten i Småland.

Troligtvis kommer det att arrangeras simmotionsledarutbildning för distiktsutbildare under våren för att utbildningen av simmotionsledare skall kunna börja instundande höst.

★

UUBK planerar till hösten utbildning av utbildare. Kursen skall vara av övergripande karaktär och i första hand inriktas på förbättring av den personliga färdigheten som föreläsare/instruktör. I praktikfall skall också ingående kunskap om handhavande av förefintligt kursmaterial ges.

Skisserat kursinnehåll:

1. Talarteknik (hur väcker jag åhörarnas intresse, hur får jag fram mitt budskap)
   Övningar med ITV för beteende studier.
   Talaruppgifterna baseras på innehållet i kurshandledningar.
2. Att arbeta i grupper
   (vad är gruppdynamik, hur använder jag denna kunskap, hur genomför jag ett grupparbete — val av grupparbetstyp, redovisningsform etc.)
3. Utbildningsplanering
4. Att använda AV-hjälpmedel
   (teknik och utnyttjandegrad, material framställning)
5. Diskussionsledning
   Övningar i att leda en diskussion för att nå ett resultat.
6. Ledarskap
   Vad förväntar sig kursdeltagarna av kursledaren.
7. Instruktionsteknik
8. Kursadministration

★

Utbildningsledarkonferensen 29—31 augusti kommer också att innehålla utbildningsinslag.

Följande innehåll är skisserat för denna:

behovsinventering — samplanering
behovsdiskussion — samplanering
paneldiskussion — spec. kommittéernas utbildningsansvariga
kursadministration
utbildningsplanering
diskussionsledning

★

Inbjudan till ungdomstränarkurs utsändes till berörda föreningar vecka 11.

Kursen hålles den 2—4 maj i Stockholm.

Anmälan görs på särskild blankett som översändes samtidigt med inbjudan. Kostnaden för helinackordering, 2 dygn etc 200 kronor.

Programinnehåll:

plan på alla plan;
administrativt
fysiologiskt
psykologiskt
inledning och grupparbeten
simningens mekanik
inventering av teknikproblem

---

da tid till Simförbundet, som sedan vidarebefordrar korten till dataföretaget.

Tror Ni att detta kan vara något för svensk simning? Kom gärna med synpunkter i Simsport.

En annan fråga, som jag i egenskap av f. d. simtränare funderat lite på, gäller inne-SM. Varför har vi inte samma tävlingsprogram på inne-SM som vi har ute? Är anledningen att vi vill undvika ledighet från skolan, eller är skälet något annat?

Vi vet att vi inte är speciellt bra på 100-metersdistanserna. Kan orsaken vara den att vi har för få tävlingstillfällen? Kan vi genom införandet av 100 m distanser på inne-SM och DM höja motivationen för våra äldre simmare att fortsätta? I dagens läge är det ju så att t. ex. en bra bröstsimmare, som är specialist på 100 m, endast har två riktiga tävlingstillfällen, ute-SM och DM.

Kan vi genom att införa hela tävlingsprogrammet på inne-SM höja standarden på "sprinterdistanserna"?

Hör gärna av Er i Simsport med synpunkter.

Sven Ferm har avlidit

Simkonsulent Sven Ferm, Norrköping, har avlidit. Han fyllde veckan före sin bortgång 59 år.

Efter studentexamen i hemstaden 1936 anställdes han vid Norrköpings Bomullsväveri AB, där han avancerade till fabrikschef vid damkonfektionsavdelningen, AB Åke Berg (sedermera Tuppenkonfektion). Vid företagets nedläggning 1956 startade han egen firma i branschen, Fima Stiltextil, som han drev till 1968, då han blev konsulent inom NKK.

Som aktiv simmare — med ryggsim som specialitet — var Sven Ferm både SM-vinnare och höll svenska rekord. Han fick tidigt ledareuppdrag och var från början av 1930-talet ledamot av NKK:s styrelse, tillhörde Svenska Simförbundets styrelse och var vid skilda tillfällen ledare för landslag eller trupper i utlandet, där inte minst hans eminenta språkkunskaper var en tillgång. Sven Ferm var humanist och språkmänniska med en sällsynt känsla också för valörer och nyanser i svenska språket.

Simmar-Sverige minns SM 1973, som gick i nya Centralbadet i Norrköping. Ett i hög grad välregisserat och -arrangerat mästerskap, som i varje detalj bar Sven Ferms särmärke.

Tomrummet efter en noggrann, plikttrogen och kunnig medarbetare är stort och Sven Ferms försynta och trivsamma humor kommer vi länge att sakna inom svensk simning.

Frille Sjö

Simträning har gett henne styrka att staka i spåret

"ÅNGAN" BOMBADE I UMEÅ - ÅTTA PÅ SKID-SM

"Ångan" d v s Ann-Kristin Ångström, Lycksele IF:s duktiga ryggsimmerska, håller fortfarande "trycket" uppe. Att hon slutade träna simning innebar inte att hon slutade träna hårt. Nu har hon i stället fortsatt där hon slutade för 4—5 år sedan, innan hon satsade på simning. Hon har börjat träna skidor med stor framgång.

Hur många vet att Ann-Kristin Ångström "bombade" vid årets Skid-SM i Umeå? På fint hårt vinterföre stakade hon in på 8:e plats på damernas 10 km. Stakade, säger jag, eftersom alla fackmän efter hennes framfart i spåret, sade att det är få svenska damåkare som staka så bra. Något resultat har alltså simträningen gett för skidflickan Ångström. Starka armar!

Många s k skidkännare skakade betänksamt på huvudet och tyckte att "Ångan" slösat bort en massa år på simning. Nu är väl inte detta helt sant eftersom Ann-Kristin har nått fina framgångar även i simning. Bl a en bronspeng på 100 m ryggsim och några ungdomslandslagsäventyr. För undertecknad som var med när Ann-Kristin skulle välja bana är det desto roligare att konstatera att Ann-Kristin trots sitt val av simning ändå tycks kunna få det förespådda utbytet av skidåkningen, inom vilken idrottsgren man alltid har förespått stora framgångar för henne.

Om man får tro vad den s k sakkunskapen säger, så skulle Ann-Kristin inte vara långt från en start eller uttagning till OS 1976 men än hinner det väl blåsa många vindar. Trots allt är det roligt att se att våra simmarflickor gör väl ifrån sig även på torra land och när man upplever resultat som dessa då tycker man att idrotten är som bäst. Idrott åt alla efter var och ens behov, skulle man kunna säga.

Lycka till med skidorna Ann-Kristin! Vi håller tummarna inför OS 1976!

Roger Taflin



Ann-Kristin Ångström, stakar bättre än de flesta av våra skiddamer

Inbjudan till

OMEGA "SWIM-RACE" I SUNDSVALL

Sundsvalls Simsällskap har härmed nöjet att inbjuda till rubricerade simtävling.

GRENAR:
100 m frisim damer
100 m frisim herrar

TÄVLINGSTIDER:
lördagen den 12 april kl 1600
Insimning från kl 1500

För deltagande i tävlingen gäller följande:

Deltagarantalet är av tidsskäl och tävlingens karaktär begränsad till 16 per gren, men reserver sätts upp (5 st) för att fylla ut eventuella strykningar.

De sexton simmarna möter varandra en gång vardera. Detta innebär att varje deltagare simmar 100 m frisim fem gånger under tävlingen. Heatindelning m m är enligt speedwaymönster. Poängberäkning för varje heat är 3, 2, 1.

PRISER:
De tre främsta i varje gren erhåller klockor skänkta av OMEGA.

ANMÄLAN:
göres på Sv. Simförbundets startkort med angivande av bästa tid och som skall vara oss **tillhanda senast torsdagen den 3 april 1975.** OBS! Inga efteranmälningar.

STARTAVGIFT:
5:— per deltagare som sätts in på postgiro när Ni vet hur många av Era simmare som får deltaga. (Adress och postgiro, se nedan).

INKVARTERING:
SJ Resebyrå, K.-G. Sjödin, tel. 060/15 01 90 ombesörjer alla rumsbokningar.

MAT:
äter gör Ni billigt och bra på restaurang Kapten Krook, Esplanaden 2, tel. 060/11 21 21.

UPPLYSNINGAR:
lämnas genom Sundsvalls SS kansli tel. 060/11 73 11 månd—fred mellan kl. 0900—1200.

Välkomna till Sundsvall och en tävling med speed!

Sundsvalls Simsällskap

SIMTRÄNARE/ADMINISTRATÖR

PÅ HEL- ELLER DELTID ERHÅLLER ANSTÄLLNING HOS

HALLSBERGS SIMKLUBB

Du behöver inte vara en dokumenterat skicklig simtränare, men måste ha erfarenhet från simträning, vara intresserad av att jobba framåt, ha vilja och förmåga att utveckla Dig som instruktör, vara noggrann, en god administratör och organisatör samt vara samarbetsvillig.

Är Du intresserad så skicka in ansökan med meritförteckning och tidigaste tillträdesdag samt löneanspråk till Hallsbergs Simklubb, Fack 57, 694 00 Hallsberg, senast den 15 april 1975.

Ev. upplysningar lämnas av badföreståndare Gert Svensson, tel. 0582/111 40 ank 238. Månd t o m fred kl 13.00—17.00.

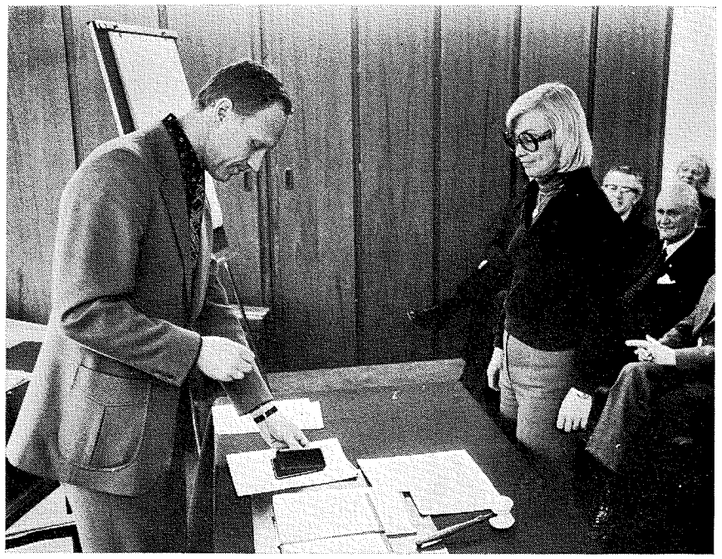
Årsmötet handlade mest om ekonomi:

Umeå-Eva andra dam i vår styrelse – och hon valdes med acklamation!

Det pratades ekonomi i stor utsträckning vid Simförbundets 71:a årsmöte, som hölls på hotell Palace den 15 mars. Skånebasen Birger Buhre drev den debatten — som alltid när Birger är på krigsstigen var han väl förberedd och hade intressanta, poängrika och sakliga argument att komma i sin många — och emellantåt långa — anföranden. Fast när RF-representanten Anders Lindstedt erinrade om att det var distriktsförbunden, som hade makten vid årsmötet och kunde besluta om ekonomisk fördelning, som man tyckte den borde vara, backade Birger, tyckte att man inte kunde sitta här och besluta — men att den här frågan var så stor och vital, att han ville ha den väckt.

Nu blev summan av det hela, att komplexet — som så ofta, när det handlar om stora frågor — lades på is. Gunnar Werner tackade för de synpunkter, som framkommit i ämnet, förklarade att styrelsen var beredd att beakta dem och verkställa en utredning — och med den bakom sig får höstens distriktsledarekonferens diskutera frågan igen och fatta beslut.

Årsmötet blev långt utdraget, trots att valen skedde med acklamation — och det har jag faktiskt aldrig varit med om tidigare på något av det cirka tjoget årsmöten jag närvarit vid. Remarkabelt: Eva Olofsson, Umeå, blev andra kvinnan i förbundsstyrelsen under de 71 år Simförbundet existerat. Och alltså vald med acklamation — ihop med omvalda blivande styrelsekamraterna Lasse Edstedt, Set Hjärpe och Bernt Porsander.



Förbundsordförande Gunnar Werner i färd med att utdela förgyllda förtjänsttecknet till Gunnel Weinås

Eva var f ö det enda förslaget på ny ledamot, eftersom Stig Ohlsson, som varslats ha för avsikt göra come back, hade undanbett sig kandidatur hos valberedningen. Caisa Lindahl, Järfälla (Ernst W:s fru) hade också nämnts i försnacket, lanserad av Stockholms Simförbund men avsagt sig på ett tidigt stadium, innan den westergrenska valberedningen började handlägga de här frågorna.

Gunnar Werner omvaldes som förbundsordförande på ett år. Nya namn blev det på revisorsposterna: Sigge Heyner hade avsagt sig och hans suppleant, Gunnar Sulling, tog steget upp som ordinarie revisor. Ingvar Westergren nådde ett länge eftertraktat mål, eftersom han utsågs till revisorssuppleant — ett val som föranledde Toivo Öhman, Ingvars evige trätobroder, att demonstrativt lämna lokalen.

Som alltid när de två kivas, sker det på skämt, ehuru herrarna alltid ser gravallvarliga ut. När Toivo vid middagen efteråt tog till orda och började: "På tal om valet av revisorssuppleant" rättade Ingvar till slipsen och dragen, från den höga tänkarpannan och neråt. Men såg lite snopen ut, när Toivo iskallt fortsatte: "... vill jag skåla med revisor Sulling!"

MAKTFAKTOR

Men Ingvar har blivit en maktfaktor på gamla dar. Han är inte bara revisorssuppleant, SM-speaker, försångare på middagarna utan fortsätter också som sammankallande i valberedningen, som omvaldes i sin helhet. Rolf Höög, Motala blev ende nye, ersättare för Stickan Ohlsson, som också här hade avsagt sig.

Och nu skall valberedningen, till ledamoten Sven-Håkan Paulsons stora belåtenhet också sammanträda — Ingvar kallade till sammanträde redan under årsmöteskvällen!

Gunnar Werner, Toivo Öhman och Eva Olofsson (första uppdraget!) utsågs till ombud vid 1975 års riksidrottsmöte med Sture Kronman, Set Hjärpe och Gunnar Sulling som suppleanter.

Därmed har alla val redovisats, om man nu inte vill tillägga, att Svensk Idrott och Simsport "omvaldes" som officiella kungörelseorgan.

Annars hade det inletts med att Gunnar Werner hälsade välkommen. Särskilt vändande sig till närvarande företrädare på ordförandeposten inom förbundet, Bertil Sällfors och Lars Schött samt RF:s representant, Anders Lindstedt. Revisor Arne Ljungkvist var inlagd på sjukhus och på Werners förslag skickade årsmötet en telegrafisk hälsning med förhoppning om snar bättring till Arne.

Gunnar Werner förrättade sedan parentation över kamrater, som avlidit sedan förra årsmötet: Gurra Andersson, Norrköping, Jompa Svensson, Nyköping, Sven Ferm, Norrköping och Yrjö Walkamaa, hederspresident i Nordiska simförbundet.

Därefter följde utdelning av priser och utmärkelser. Lars-Eric Weinås, Åke Lindhgren och Evert Sandberg fick förbundets högsta utmärkelse, förtjänstmedaljen i guld och Gunnel Weinås förtjänsttecknet i förgyllt silver. David Eckerdahl, skolchefen i Klippan, tilldelades förbundets hedersplakett i guld.

Stora grabbars märke tilldeledas Gunilla Andersson, Lena Isaksson, Jeanette Pettersson, Peter Petersson, Pelle Carlsson, Kent-Ove Sjöstrand, Marie Cervin och Barbro Anséhn, de två sistnämnda närvarande, därmed väsentligt höjande årsmötet sammanlagda grad av charme och skönhet.

52 RÖSTER

Upprop och justering av röstlängden gav vid handen, att samtliga distrikt var närvarande och röstlängden omspände 52 röster. Skolidrottsförbundet samt SKK Spårvägen och Kristianstad SLS av våra SM-klubbar hade inte ansett det mödan värt att närvara.

Dessförinnan höll Gunnar Werner sitt traditionella introduktionsanförande, kortare än vanligt, eftersom förbundsordföranden redan "tagit till orda" i den för året annorlunda utformade verksamhetsberättelsen.

Han tog dock upp en väsentlig punkt: simningens kontakt med massmedia och dess förekomst och utrymme i dem är inte lika bra som tidigare. Vi behöver bättre kontakt med dem — är det kanske dags att ordna utbildande seminarier för journalisterna, så att de bättre förstår bl a träningen, reglerna etc?



Tre förtjänta guldmedaljörer: Åke Lindhgren t v och Evert Sandberg, våra landslagstränare i åtskilliga år, flankerar förre styrelseledamoten och stordonatorn Lars-Eric Weinås



Berit Anséhn (t v) och Marie Cervin, konstsimmets första stora "grabbar" med årsmötet som bakgrund på P-A Björklunds bild

Ett par senare talare, som anknöt till Werners synpunkter, trodde inte det. Och den enkla sanningen är väl den, att simningen i dag internationellt inte hävdar sig lika bra, som under de "feta" Gunnar Larsson-åren — och det är segrar och vinnare, som taeller, (danska = räknas), åtminstone när det gäller massmedias intresse och utrymme.

Den s k remissdebatten drogs upp av Sven-Håkan Paulson, som på tal om den nyutformade årsredogörelsen efterlyste omnämnande av förbundets 70-årsjubileum och den sedvanliga redovisningen av föregående årsmöte.

Werner medgav att det var en liten miss, att jubiléet inte fanns omnämnt men tyckte, att förra årsmötet var irrelevant (som jurister ofta säger) i sammanhanget. Han gav också en något utförligare orientering om samrådet med SLS, som Sven-Håkan efterlyst, och som var något lapidariskt redovisat i berättelsen.

INTE "ÖRONMÄRKTA" PENGAR

Sedan drog Birger Buhre upp det som skulle bli årsmötets mesta tema: ekonomin. Birger ville ha ökade bidrag från Simförbundet till distrikten — ev av RF-anslaget. RF rekommenderar minst 20 procent av anslaget och kommer inom kort att öka sin rekommendation till 30 procent. Pengarna från RF är inte "öronmärkta", menade Birger, och framhöll, att han var säker på att man var på väg uppifrån att styra mer pengar åt bredd-verksamheten (= åt bl a distriktsverksamheten) och mindre åt eliten.

Mer utbildning, mer motionsverksamhet innebär ökade arbetsuppgifter för distrikten och därmed också ökade kostnader — men ingen "löneökning" har man fått.

Från 1969—70 och till dags dato har Simförbundets anslag till sina distrikt sjunkit från 19 till knappt 16 procent. Att jämföra med t ex fotbolls-, hockey- och handbollsförbunden, som ger sina distrikt resp 31, 27 och 23 procent!

— Styrelsens sätt att bolla med Smålands motion är fräck, tyckte Birger rent ut och berättade, att i Skåne — där Birger i år firar 25-årsjubileum som simförbundsordförande — har man en verksamhet, som berör drygt 5.000 aktiva. Skånes Simförbund har råd anslå 2.600 kr om året till sina verkställande krafter i styrelsen. Klubbarna är dock beredda betala en serviceavgift på 500 kronor om året för den hjälp och service man får av Skånes Simförbund.

Det finns på sikt ingen chans att få verksamheten att fungera utan med (deltids)anställd kraft. Styrelsen har inte fattat något beslut på det här området som ligger i riktning med vad man skrivit i sin "Mål och medel".

BRANDFACKLOR

Så kastade Birger ett par facklor — som dock aldrig fick riktig fyr och flamma:

— Låt oss avstå från att skicka 27 aktiva till VM i Cali à 6.000 kronor. Och avstå från satsning på konstsim,

som kostar för mycket pengar, som kunde dirigeras neråt i stället.

Man borde också koordinera besluten bättre menade Birger och avrundade med orden:

— Jag säger som springpojken sa till direktören: det är inte tal om löneförhöjning — utan om en helt ny lön!

Det var i detta läge, som Anders Lindstedt gjorde det ingressvis redovisade påpekandet, att det är distrikten som har makten och som kan bestämma om medelsfördelningen inom specialförbunden — frågan är en het potatis i alla förbund, inte bara i simning, och det här är det dilemma, som SDF:en själva får ta sig ur.

Där backade som sagt Birger och slog till reträtt till senare i höst och distriktsledare-konferensen.

DISKVALIFICERANDE

Men Sven-Håkan Pauuson, årsmötets andre huvudtalare, tog upp andra ekonomiska frågor — bl a det föreningsbidrag, som man till kommande år plockat bort, det s k poängbidraget.

Sven-Håkan skrädde inte orden:

— Det är för stora föreningar inte så små pengar det handlar om. Och styrelsen har uppenbarligen inte riktigt vetat, vad man har beslutat — och det är direkt diskvalificerande!

Gunnar Werner fick svara på den ampra kritiken och sade:

— Styrelsen har inte förbisett de här frågorna. Vi riktar vårt ekonomiska stöd i första hand till distrikten och inte till klubbarna, därför har de s k poängpengarna tagits bort. Men vi förutsätter och kräver någon form av egenverksamhet från distrikten. Och det ingår i våra Mål och medel, att vi skall driva idrotten, så att hoppa av från Cali eller lägga ner konstsimmet är omöjligt.

Werner hade andra beräkningar än Buhre och menade, att distrikten under 1974 fått 27 procent av RF-anslaget, som under den av Buhre berörda femårsperioden legat omkring 23 procent i snitt.

Buhre återkom och menade, att han med sitt yttrande om Cali menat, att man i stället skulle satsa allt på det viktigare Montreal-OS nästa år. Men om konstsim talar man inte ostraffat — i varje fall inte om KK-ordföranden finns på plats. Och Hjärpe missade inte chansen:

— Konstsim har i dag 400—500 aktiva i ett 30-tal föreningar i en dryg tredjedel av våra distrikt. Vi har haft SM i fem år med i snitt 28—30 deltagare — fler än simhoppningen har.

Så avrundade Gunnar Werner ekonomi-debatten med att lova utredning med beaktande av framkomna synpunkter och att man skall återkomma i ämnet senare i år.

BINGO-VERKSAMHETEN

Nästa stora debattfråga blev bingo, sedan Åke Andersson, Göteborg, efterlyst, hur Förbundsbingo — där Simförbundet som bekant är en av aktieägarna — verkar.

Gunnar Werner orienterade om att AB Förbundsbingo driver eller öppnar hallar på de orter, där det kan drivas lönsamt. Det är allianserna på resp ort, som äger hallen, Förbundsbingo fungerar som konsult. Det är företagets målsättning av komma upp i verksamhet på 250 miljoner kronor pr år, av vilken summa 15 procent går till föreningarna.

Det är kö för plats i allianserna, påminde Birger Buhre och påtalade, att Förbundsbingo inte håller sig strikt till klubbar, tillhörande aktieägande förbund.

Gunnar Werner:

— Förbundsbingo har deklarerat, att vi inte bara spelar för aktieägarna utan spelar öppet och att i fråga om inkomna ansökningar om tillstånd måste de behandlas i ordningsföljd, allteftersom de inkommit.

Ingvar Westergren efterlyste, vad som skett på datafronten, en fråga som han väckte vid årsmötet i fjor.

Bernt Porsander redogjorde för vissa sonderingar, han gjort i ämnet: det är möjligt att nyttja data för Simförbundet — men det kostar pengar.

Gunnar Werner antydde, att förbundet redan vuxit ur de relativt nya kanslilokalerna, att man satsar på Idrottens Hus, som blir Farsta, ihop med SLS och att dataanläggning kommer att finnas tillgänglig där.

Det avslutade remissdebatten, varefter revisionsberättelsen godkändes och styrelsen beviljades ansvarsfrihet. Valen, redan redovisade, vidtog.

MOTIONERNA

Nästa stora block att diskutera var motionerna — tre till antalet. I fråga om Smålands motion angående årsavgifterna hävdade Birger Buhre, att det vid det skånska årsmötet väckt indignation över styrelsens förrädiska formulering i sitt yttrande och yrkade bifall till Smålands motion i dess ursprungliga skick. Så blev också beslutet: årsmötet godkände motionen men avslog styrelsens inlindade förslag om en ökning av avgiften till 100 kronor?

Flera talare sade mer eller mindre rent ut, att simdistrikten hellre tog de föreslagna 25 kronorna än delade en hundralapp mitt av med Simförbundet, var ekonomi man inte ville vara med om att förstärka.

Här var väl ombuden anfäktade av Buhres emellanåt bitska kritik mot Simförbundets sätt att fördela RF-pengarna och behålla så mycket av kakan själv, förmodar man.

Dessutom hade varnande röster höjts, att en ökad avgift kunde leda till att vissa s k märkes- och simskolföreningar skulle lämna förbundet. Och det är antalet registrerade föreningar, som ligger till grund för RF:s anslagsfördelning . . .

En andra småländsk motion om bestämmelserna för distriktsanslaget remitterades till) styrelsen, sedan man först velat ge jobbet till den grupp, som tillsatts för att peterera DOU. (Apropå den gruppen riktade Sven-Håkan Paulson kritik mot den uppenbara bristen på sammanträden för gruppen — hittills inget enda!)

SUM-SIMDEBATT

Lång debatt — för femtielfte gången — blev det om SUM-Sim, framsprungen av Stockholms motion, där man ville ha riksfinalerna på våren och enbart regionsfinaler för yngsta kategorin. Bernt Porsander redovisade Simkommitténs enkät i ämnet, där de flesta ville ha kvar finalerna på hösten men tyckte att 10-åringarna kunde nöja sig med enbart regionsfinal. I Skåne hade man också diskuterat: 18 föreningar var för riksfinal för de yngsta, 2 var emot och 2 hade lagt ner sina röster. Åke Lindhgren redovisade vad man tyckte på tränarehåll: man vill ha finalerna på våren och tyckte att hysterin blev för stor kring 10-åringarna vid en riksfinal. Många av dessa talanger var utbrända, när de kom upp i åldrar, där man skulle ta plats i junior- och ungdomslandslag och senare det riktiga landslaget.

Det blev småningom votering i frågan och ett svidande bakslag för Stockholm, vars ombud och föreningar lojalt röstade för motionen — alla sex närvarande. Resten av årsmötet — 46 röster — lades för styrelsens avstyrkande.

Men var förvissad om att frågan — liksom Gustavs krona i Hasse å Tagesketchen om att betala notan på krogen — dyker upp igen! Säkert vid höstens distriktsledarekonferens, då Simkommittén skall ha sin utredning gjord och sitt förslag klart om SUM-Sims framtida utseende och förläggning.

YSTRA HINGSTAR

Återstår att notera, att David Eckerdahl tackade med ett kärnfullt tacktal för samarbetet mellan simningen och Klippans kommun i fråga om Simcentrum, vars ungdomar verkligen var en uppskattad färgklick i det skånska samhället och dess gymnasium. Sigge Hey-

Forts på sid 21

TEKNISKT MAGASIN

Införes sista numret av varje kvartal

CYKLISK TRÄNING

Nedanstående artikel bygger på ett föredrag av Rick DeMonts tränare, Don Swartz, hållet vid den int. tränarekonferensen i Montreal 1972.

Översättning: Clas-Göran Widén

Jag tror inte att vi har en riktig sprinterdistans i simning, 50 yards frisim möjligen undantaget. Min definition av en sprinterdistans skulle vara att en idrottsman kan köra med maximal intensitet på en given distans. När John Smith sprang ett av sina fina 440 yards lopp öppnade han på 22,1 och gick tillbaka på 22,2. Jag vet inte vad Lee Evans öppnade på när han sprang på 43,8, men jag använder denna löpgren för att jämföra med 100 frisim i simning. Det finns inget bevis på att någon har lyckats med ett lopp som varar 40 till 50 sekunder i maximal intensitet. Vi har flera simmare som öppnar för fullt på 100 yards, men de kan inte fullfölja.

Jag tror att 25 yards på nationella mästerskapen skulle bli en stor succé. Om 80.000 människor kan titta på ett 100 meters lopp i löpning som varar 10 sekunder, då tror jag att också 25 yards simning skulle falla publiken i smaken.

Eftersom jag inte tror att det finns någon riktig sprinterdistans i simning, måste framtidens melodi vara att simma jämna lopp eller negativ split, särskilt på distanserna 400—1500 meter. De bästa loppen kommer att simmas aerobt, dvs på "betala — för — farten basis".

Ingen har brutit 4-minuters vallen på 400 meter frisim genom att gå ut på 1.55 och gå tillbaka på 2.04. Jag har sett försök, men det har inte lyckats. Med tanke på att 200 meter frisim nu kan simmas på 1.55,78 är 4 minuter på 400 meter frisim långsamt. Men — 100 frisim är nere på 51,2 och 200 borde vara under 1.50.

Jag tror jag vet vilka som skulle vilja bryta 4-minutersvallen, och jag kan försäkra er att det kommer att bli en negativ split. Jag tror för att kunna simma negativt på tävling, måste man praktisera det på träning.

FARTHÅLLNINGSTRÄNING (teaching pace)

Vi använder tre typer av övningar för att utveckla farthållning:

- Vi kör negativa splits, där andra hälften av alla lopp går fortare än den första
- Vi kör progressiva serier, där varje lopp i en serie går fortare än den föregående.
- Fallande serier, där man simmar 1000 meter och tar mellantiden på 800 meter. Sedan simmar man 800 meter på snabbare tid än mellantiden vid 800 meter vid föregående lopp och tar mellantiden vid 600 meter.

Sedan simmar man 600 meter snabbare än föregående lopps mellantid vid 600 meter osv. ända ner till 50 meter. Våra serier brukar gå från 1000 meter, sedan 800, 600, 400, 200, 100 och 50 meter. När man är nere på 200 meter, 100 och 50 meter kör man verkligen med bra fart.

Vi har en speciell övning som jag tror verkligen hjälper oss att träna farthållning. Jag kallar den "60 sekunders övningen". Vi ger simmarna ett kretslopp på den stora klockan "i extra vila". Om en simmare kan simma 100 meter på 1 minut så skulle han teoretiskt sett kunna fortsätta i den farten hur länge som helst. Om han simmar på 1.05 dras 5 sekunder ifrån de "extra 60 sekunderna". Snart är de 60 sekunderna förbrukade. På detta sätt kan man jämföra hur många lopp man kan klara innan man förbrukat sina 60 sekunder.

TRÄNINGSBEGREPP

Hur man utnyttjar sin tid i vattnet kommer att få avgörande betydelse för prestationen. Vi har nått den maximitid vi kan begära att våra idrottsmän skall spendera på träning varje dag. Därför är jag väldigt angelägen att använda den tillgängliga tiden på bästa sätt.

Träningens nyckelfaktorer är **stress,** och anpassningen till stress. Problemet är att finna relationerna tid i vattnet — träning — och prestationen vid ett givet tillfälle, med andra ord det specifika i träningen.

Det konventionella träningsmönstret som mest används i dag börjar med uppvärmning, följt av lite bensim och armsim och en huvudserie. Denna kan vara mellan 1000 och 4000 meter och bestå av 100 meters eller 200 meters eller vad som helst. Den skulle vara huvuddelen av programmet, den med den största arbetsinsatsen. Sedan slutar man kanske med några spurter och lite avslappnande simning. Man försöker uppnå stressanpassning i huvudserien. Varje klubb har sin egen version av detta med sina egna gimmicks. Mitt system är annorlunda.

Jag försöker nå stressanpassningen i ett cykliskt mönster genom att ha vad som skulle anses som lätta program följda av ett hårt. Jag kom på denna idé genom att titta på hur en del av löparna tränar.

Bill Bowerman, 1972 års olympiska tränare för löparna har förutspråkat denna träning och framgångsrikt använt den med distanslöparen Steve Prefontaine.

Vid vår skola råkar vi ha tre gångare av olympisk kaliber, två av dem blev uttagna till USA:s landslag denna sommar. Deras distanser är 20 km och 50 km. De tränade efter denna alternerande metod.

De hade dock olika mönster. En hade två hårda träningsprogram som följdes av tre lättare, medan den andre tränade ett hårt, ett löst, ett hårt, ett löst osv. Poängen är att de inte försöker uppnå stressanpassning varje gång. Man hade inte en konventionell huvudserie varje dag. Gångarnas tävlingslopp varar ganska länge — 20 km 1,5 timmar och 50 km omkring 4 timmar. Så jag tänkte att de hade något att lära om stressanpassning. Till sist övertygades

jag om värdet av den alternerande metoden och jag spenderade största delen av november 1971 med att övertyga mina simmare. Detta var alls inte svårt eftersom de var lika frustrerade som jag över att inte ha gjort några framsteg med det gamla träningssystemet.

GRUNDLÄGGANDE SKILLNADER

Jag tror att det finns fyra grundläggande skillnader mellan det konventionella systemet och det alternerande eller cykliska systemet:

- Det alternerande systemet förutsätter att man vet vad som skall komma. Mina simmare vet när det fordras hårt arbete, de väntar det och de vet att det inte kommer att krävas nästa dag.
- En bättre överbelastning uppnås med den cykliska metoden. Kanske inte alltid sant när det gäller kvalité, men alltid när det gäller kvantitet. Sprinters skulle inte arbete med kvantitet utan med stress. Jag tycker inte att man får en riktig överbelastning med det konventionella systemet.
- Det alternerande systemet ger en bättre specificering. Man tränar den distans som man skall tävla om. Vänja sig vid den distansen och köra den så mycket man kan. Om man måste lita till dagliga huvudserier så finns det bara ett begränsat antal sätt som man kan presentera 200 metare på. Efter ett tag kör man 150 metare, 175 metare, 250 metare — allt för att undvika uttråkning. Men ju längre bort man kommer från sitt mål 200 meter, ju längre bort kommer man också från det specifika.
- Simmaren får en bättre mental syn genom återhämtningen. Simmarna är väldigt ofta slut när de håller på att avsluta ett program. Men de är inte slut veckorna igenom för jag ger dem tillfälle till avslappning och återhämtning.

I vår version är vi inte slutkörda när vi åker på en tre dagars weekend-tävling.

Ett exempel på ett lätt program för våra distanssimmare skulle kunna börja med 800 uppvärmning, 10×200 medley med 30 sekunders vila, lite bensim och armsim och lite fartjobb, vanligtvis av den sorten där simmarna får gissa sina tider — den sortens program som kommer att sätta ett leende på simmarnas läppar. Detta ger simmarna en positiv "feedback".

På kvällen gör man kanske omkring samma kvantitet, kanske med lite paddelsim eller armtag med skottkärrehjul.

Denna sorts dag skulle man komma upp i 9—10.000 yards.

Nästa morgon skulle vi börja bygga upp inför det hårda kvällspasset med ökad kvantitet, men lågpress, säg 5—6.000 yards på 1,5—2 timmar. På kvällen skulle stresspasset vara i minst 2 timmar och det mesta vi har kört på den tiden med DeMont är 9.000 yards.

Dag	Program	Kvantitet yards
Måndag	uppvärmning; 400 arm, ben sammans.	1200
morgon	4×250 ben, 30 sek vila	1000
	8×300 neg split, 60 sek vila	2400
	30 min styrketräning	
e.m.	uppvärmning	1000
	8×125 arm, 2 min vila	1000
	10×50 ben, 60 sek vila	500
	10×150 medley (hoppa över frisim	1500
	totalt	8600
Tisdag	uppvärmning	800
morgon	3×1000 arm neg split, 2 min vila	3000
	10×50 på idealtid	500
e.m.	Uppvärmning	500
	20×200 start varje 2.30 bättre fart efter 5, 10, 15	4000
	1×2000	2000
	25×100 varje start varje 1.15	2500
	lös simning	200
	totalt	13500
Onsdag	uppvärmning, 500 arm, 600 ben, 3×300 sammans.	2000
morgon	16×75 bröst eller rygg, start 1.30	1200
	lös simning	1000
	30 min styrketräning	
e.m.	uppvärmning 400 arm, ben, sammans.	1200
	4×500 medley start 9 min	2000
	3×300 med skips start 6 min	900
	totalt	8300
Torsdag	uppvärmning 600 arm, 400 ben 200 sammans.	1200
morgon	Fallande serie 800	
	600	
	400 vilointervall	
	200	
	100 60 sek	
	50	2150
	I denna serie är 600 — ingen snabbare än första 600 på väg mot 800 osv. ner till 50-ian.	
	600 bröst/rygg blandat	600
e.m.	Uppvärmning	400
	5×800 m, 10 sek. vila negativ split	4000
	10×400 m på 5.30-fart. Sista 50 progressiv	4000
	fjäril 1—5; 6—10 etc. löst	300
	totalt	12650
Fredag	Uppvärmning	500
morgon	8×200 ben på 4.00-fart	1600
	2×600, 10 sek. vila catch up-stroke	1200
	8×100 medley på 1.45-fart	800
	Styrketräning 30 min.	
e.m.	Uppvärmning	1000
	Ben	600
	8×150 bröstsim till ryggsim på 3.00-tid	1200
	3×500 30 sek. vila	1500
	totalt	8400
Lördag	Uppvärmning 1000 arm, ben, sammans.	3000
morgon	20×100 arm, 20 sek. vila	2000
	Ben	800
	Löst	400
e.m.	Uppvärmning	800
	10×1000 med 12-min-fart negativ split	10000
	20×100: 5 på 1.30	
	5 på 1.20	
	5 på 1.10	
	5 på 1.30	2000
	Totalt	17100

När vi tränade med den konventionella metoden från 1969—1971 hade vi varje år några få som kvalificerade sig till mästerskapen. Jag kände definitivt att jag hade stagnerat med de gamla träningsmetoderna. Jag började bli otålig eftersom jag inte såg tillräcklig förbättring efter allt hårt arbete. Jag gillade inte att se finalpassen som vanlig åskådare. Så därför sökte jag efter ett något mera produktivt.

En separat cykel är sex dagar, måndag—lördag. Förra året inföll en av de tunga dagarna under julen och vi beslöt att fullfölja cykeln med risk för eventuella protester, så på juldagsmorgonen klockan 7 hade jag omkring 30 simmare i vattnet.

Beviset på systemets överlägsenhet är inte DeMont, som helt enkelt måste vara en "överman". Några av mina "vanliga" simmare är en bättre illustration. Jo Hislop vann "national Junior Olympics" vid 14 års ålder på 1.02,7. Sedan dess växte hon från 5—6 till 5—8 och lade på lite i vikt. Efter hårt arbete under de följande två säsongerna rasade hennes tid från 1.02,7 till 1.02,5. Två tiondelar på två år är ganska nedslående, särskilt för en som börjar bli mottaglig för andra intressen. Hon är regelbundet närvarande och har en bra inställning. Denna säsong kvalificerade hon sig till inomhusmästerskapen på tre grenar och gjorde sitt hittills bästa resultat i alla tre grenarna.

I somras gjorde hon 1.01 och några tiondelar och 2.12.

Jag har också en 14 års pojke som gjort 2.20 på 200 fjärilsim vilket är ett ganska bra fremsteg för en som aldrig varit internationellt rankad.

UPPLÄGGNING AV ETT CYKLISKT PROGRAM

Jag tror att de fem grundläggande principer som behövs för att göra upp ett cykliskt program är följande:

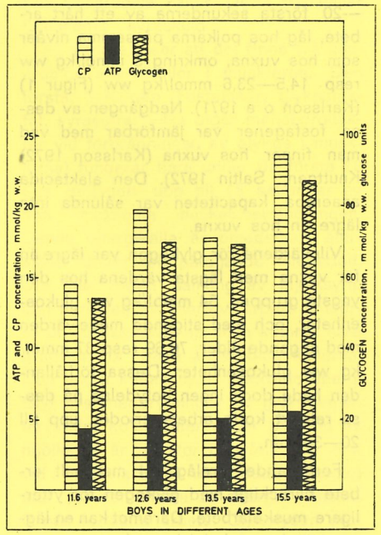
- Tag sju-dagars veckan som grund
- Bestäm totala antalet träningspass som Du skall ha under veckan. Detta varierar med hur mycket bassängtid man har, hur mycket tid man själv har och hur mycket tid simmarna har.
- Bestäm antalet stresspass. Om man tränar två gånger om dagen i sju dagar, så kan man inte ha 14 eller ens 10 stresspass. Vårt program innehåller 3 stresspass av totalt 12.
- Bestäm antalet återhämtningspass.
- Besluta när och hur man skall passa in landträningen. Jag tror att landträning och stresspass vid samma tillfälle skulle ta bort allt värde med simpasset.

För stresspasset: gör upp det hårdast möjliga och mest "knäckande" pass. Jag tror att det ligger ett stort värde i långa serier som är upp till 6.000 yards vare sig man kör med samma intervaller eller med varierande vila. Jag tror att det är "mentalt stressande" att köra något långt och hårt, och att simma ett 1500 meters lopp kräver en hel del mental stress.

Om du beslutar dig för att försöka med det cykliska systemet, bind dig då för att hålla på under en lång period. Det är enda sättet som man får ut någon vinst av det.

Muskelmetabolism under arbete hos pojkar 11-16 år gamla

Hos fyra grupper pojkar, 11,6, 12,6, 13,5 och 15,5 år gamla, bestämdes laktat, ATP, CP och glykogen i skelettmuskulaturen under arbete. Lägre värde i vila för glykogen noterades hos den yngsta gruppen, stigande värde ernåddes med stigande ålder. ATP och CP var normala och sedvanlig sänkning av dessa noterades under arbete. Muskellaktatkoncentrationen var lägre såväl vid submaximalt som vid maximalt arbete jämfört med vuxna. De yngsta pojkarna hade de lägsta värdena. Konsekvenserna vad beträffar idrott och tävling för ungdom diskuteras.



Figur 1. **Adenosintrifosfat (ATP), kreatinfosfat (CP) och glykogenkoncentrationerna i muskelvävnad i vila hos pojkar i olika åldrar**

Energifrigöringen i muskulaturen vid arbete sker dels genom aerob förbränning och dels genom anaeroba processer. Den aeroba kapaciteten, vanligen uttryckt som maximala syreupptagningsförmågan (V_{02} max) begränsas framför allt av hjärtats slag- och minutvolym. Kunskapen om dessa parametrar är nu väl spridd. I mångas mun likställs begrepp som prestationsförmåga, kondition och maximal syreupptagningsförmåga. Man har också i de många träningsstudier resp funktionsstudier som publicerats värderat förändringar hos individens tillstånd såsom förändring i max V_{02} eller något likartat begrepp (V^{max} W_{170} etc).

Det är också känt att den aeroba kapaciteten per kg kroppsvikt inte är lägre hos barn än hos vuxna (Robinson 1938; Åstrand 1952). **Ändock upplever de flesta föräldrar att barn har sämre "ork" än de själva.** Kunskaperna däremot om de anaeroba processerna och den anaeroba kapaciteten är dock mindre. Man har kunnat visa att **barn uppvisar lägre blodlaktatkoncentration vid maximalt arbete än vuxna.** (Åstrand 1952). Olika hypoteser som förklaring till detta har framförts; en annan vätskemängd i kroppen, snabbare laktatturnover, förändrade diffusionsförhållanden från muskulaturen till blodet osv.

För att närmare klarlägga dessa förhållanden synes studier av muskelmetabolism under arbete hos barn vara nödvändiga. Inte minst är detta viktigt då idrottsträningen går allt längre ned i åldrarna och blir allt intensivare (Åstrand o a 1963). En samlad bild av barns såväl aeroba som anaeroba kapacitet är därför väsentlig att ge. Inte minst är detta viktigt mot bakgrund av det stora utbudet av idrottstävlingar och aktiviteter för barn.

Material, resultat och diskussion

Fyra grupper av pojkar studerades. Medelåldern var 11,6, 12,6, 13,5 och 15,5 år. Antalet pojkar var 8, 9, 8 och 8 i resp grupper. Samtliga pojkar var friska och ingen var speciellt vältränad. Muskelbiopsier togs med nål ad modum Bergström (1962) i vila och under arbete från laterala delen av quadricepsmuskulaturen, och biopsierna frystes omedelbart i flytande kväve. Koncentrationen av ATP, CP, laktat, glykogen, glukos och glukos-6-fosfat bestämdes med modifierad Lowrey-metodik (Karlsson

Docent Bengt O. Eriksson är biträdande överläkare, barnkardiologiska verksamheten, vid barnklinikerna, Östra Sjukhuset, Göteborg. Han är också sedan åtskilliga år tillbaka Svenska Simförbundets förbundsläkare.

Vidstående artikel, som varit publicerad i Läkartidningen nr 6/75, införes med benäget tillstånd av artikelförfattaren.

1971). Samtidigt bestämdes blodlaktat, hjärtfrekvens, ventilation och syreupptag. Hos samtliga pojkar hade max V_{02} tidigare bestämts.

De energirika fosfagenerna (ATP och CP), som är betydelsefulla under de 10—20 första sekunderna av ett hårt arbete, låg hos pojkarna på samma nivåer som hos vuxna, omkring 5 mmol/kg ww resp 14,5—23,6 mmol/kg ww (Figur 1) (Karlsson o a 1971). Nedgången av dessa fosfagener var jämförbar med vad man finner hos vuxna (Karlsson 1972) Knuttgen, Saltin 1972). Den alaktacida anaeroba kapaciteten var sålunda inte lägre än hos vuxna.

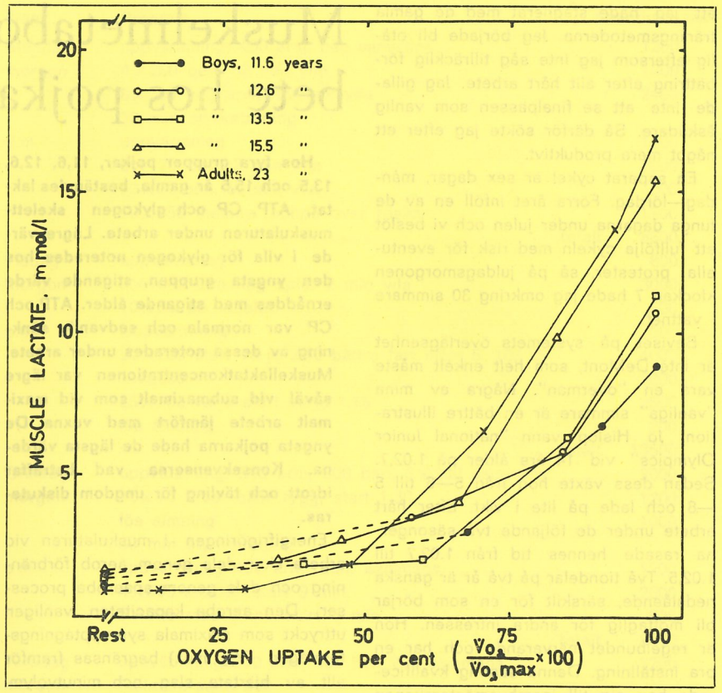
Vilovärdena för glykogen var lägre än för vuxna med lägsta värdena hos den yngsta gruppen, 54 mmol/kg ww glukosenheter, och med stigande medelvärden med stigande ålder, 70,69 resp 87 mmol/kg ww glukosenheter. Dessa förhållanden hade dock ingen betydelse på dessa relativt korta arbetsperioder, upp till 20—30 min.

Fortfarande förelåg vid maximalt arbete tillräckligt med glykogen för ytterligare muskelarbete. Däremot kan en lägre initial muskelglykogenkoncentration tänkas kunna begränsa pojkarnas långtidsarbetsförmåga.

De lägre blodlaktatkoncentrationerna hos barn vid maximalt arbete har visat sig bero på en lägre muskellaktatkoncentration (Eriksson o a 1971; Eriksson 1972, Eriksson o a 1973). I denna undersökning kunde man påvisa en klar åldersskillnad, de yngsta pojkarna hade en maximal muskellaktatkoncentration på 8,8 mmol/kg ww och sedan förelåg stigande värden, respektive 10,7 och 11,3 och 15,3 mmol/kg ww. Den äldsta gruppns värden var jämförbara med vuxnas (Knuttgen, Saltin 1972).

Även på submaximal arbetsnivå förelåg skillnader mellan barn och vuxna och skillnader mellan de olika åldersgrupperna (Figur 2). På samma relativa arbetsbelastning hade sålunda de yngsta pojkarna lägre muskellaktatkoncentration än de äldre pojkarna och vuxna. Även kvantitativa mått på anaerob kapacitet, såsom syredeficit, visade lägre värden för pojkarna än för vuxna. Man kan sålunda konkludera att vad gäller den laktacida anaeroba kapaciteten förelåg skillnder mellan de olika åldersgrupperna pojkar sinsemellan och även i förhållande till vuxna.

Orsakerna till skillnaderna i laktacid anaerob kapacitet mellan barn och vuxna är inte i detalj kända. Bestämning av PFK-koncentrationen (fosfofruktokinas) i muskulaturen har dock visat att barn har en koncentration av detta enzym, vilket har ansetts som "rate-limiting" för glykolysen (Danforth, Lyon 1964),



Figur 2. **Muskellaktatkoncentrationen i vila och under arbete upp till maximal nivå hos pojkar i olika åldrar jämfört med den hos vuxna (Knuttgen, Saltin 1972). Arbetsbelastningen är uttryckt i procent av maximal syreupptagningsförmåga = relativ arbetsbelastning**

på endast 30 proc av vuxnas värden (Gollnick o a 1972). Om detta är hela förklaringen till de lägre muskellaktatkoncentrationerna är ej helt klarlagt. Fortsatta studier i dessa avseenden pågår.

En konsekvens av dessa muskelmetaboliska fynd borde vara att tävlingar där barn deltar anpassas för barns särart. Tävlingsdistanser borde anpassas så att de endera **avverkas på upp till 10—20 sek eller på längre tid än 2—3 min.** I löpning skulle det innebära 60, 80 och 100 m löpning och 1.000 m och längre, men inte 400 och 800 m. I simning, som ju är en verklig ungdomsidrott, motsvaras detta av distanser från **400 m och längre men inte 50 och 100 m.**

Att även individer med samma ålder skiljer sig avsevärt i avseende på laktacid anaerobkapacitet kunde konstateras. Denna skillnad minskar sannolikt med stigande ålder och mognad. Även detta utgör ett starkt skäl till återhållsamhet med tävlingsidrott för ungdom i grenar och distanser där den laktacida anaeroba kapaciteten har stor betydelse. Den anaeroba kapaciteten hos unga idrottsutövare såsom simmerskor ligger högre än vad man normalt finner (Åstrand o a 1963).

Om detta utgör ett tecken på selektion — de individer med "genetiskt" större anaerob kapacitet blir bästa simmerskorna — eller är en följd av träning kunde studier av de svenska simmarflickorna inte avgöra (Åstrand o a 1963). Senare kontrollerade träningsstudier på barn (Eriksson 1972) har dock kunnat visa en påtaglig ökning av den anaeroba kapaciteten med träning. Likaså kunde noteras en markant ökning av koncentrationen av det enzym, PFK, som anses som "rate-limiting" för glykolysen (Eriksson o a 1973). Frågan om barn som tränar får större ökning av den anaeroba kapaciteten än vuxna kan dock ännu inte avgöras.

Litteratur

BERGSTRÖM J: Muscle electrolytes in man. Scand J Clin Lab Invest 15: Suppl 68 1962

DANFORTH W H, LYON J B JR: Glycogenolysis during tetanic contraction of isolated mouse muscles in the presence and absence of phosphorylase a. J Biol Chem 238: 4047—4052 1964

ERIKSSON B O: Physical training, oxygen supply and muscle metabolism in 11—13-year old boys. Acta Physiol Scand Suppl 384 1972

-, GOLLNICK P D, SALTIN B: Muscle metabolism and enzyme activities after training in 11—13 year old boys. Acta Physiol Scand 87: 485—497 1973

-, KARLSSON, J, SALTIN B: Muscle metabolites during exercise in 13 year old boys. Acta Paediatr Scand 60 Suppl 217: 57—63 1971

GOLLNICK P D, ARMSTRONG R B, SAUBERT C W, PIEHL K, SALTIN B: Enzyme active and fiber composition in sceletal muscle of untrained and trained men. J Appl Physiol 33: 312—319 1972

KARLSSON J: Lactate and phosphagen concentrations in working muscle in man. Acta Physiol Scand Suppl 358 1971

-, DIAMANT B, SALTIN B: Muscle metabolites during submaximal and maximal exercise in man. Scand J Clin Lab Invest 26: 385—394 1971

KNUTTGEN H, SALTIN B: Muscle metabolites and oxygen censumption in short-term submaximal exercise in man. J Appl Physiol 32:690—694 1972

ROBINSON S: Experimental studies of physical fitness in relation to age. Arbeitsphysiol 10: 251—323 1938

ÅSTRAND P-O: Experimental studies of physical working capacity in relation to sex and age. Copenhagen: Munksgaard 1952

ENGSTRÖM L, ERIKSSON B O, KARLBERG P, NYLANDER I, SALTIN B, THORÉN C: Girl Swimmers. Acta Paediatr Scand Suppl 147 1963

En komponent till sprinterträning

Vissa simmare är födda med förmågan att upprepa övningar i hårt tempo. Denna förmåga, kombinerad med tekniken att utnyttja sin kraft på mest effektiva sätt, gör sprintersimmaren. Detta inlägg behandlar den maximala prestationsförmågan i denna typ av simning.

I sprintersimning (100 meter eller mindre) är några karakteristiska drag uppenbara. Prestationen från simmare till simmare är mycket olika. Detta förklarar varför det inte finns något riktigt sätt att kontrollera taket för sprinterprestationer. Det är få simmare, som når sin prestationstopp. Detta kan möjligen tolkas som att denna förmåga är oberoende av tränarens insats. Sprintersimningens träningsprogram är mycket olika. Sprinters är ofta inpusslade tillsammans med långdistanssimmare. Snabbhetsträning är endast en bisak i träningsprogrammet.

Den kända delen i sprinterträning är att bara använda en liten del av intervallträning som "speed work" (snabbhetsträning). Tränarna är **inrotade** på att 25 eller 50 meter är distansen. Högt kvalificerat arbete på dessa distanser upprepas med ganska skiftande effekt på grund av den höga stressfaktor denna typ av träning innebär.

Användandet av intervallträning som den "mest värdefulla" för att öka tåligheten mot stress är vida accepterat. Det finns ytterligare en princip, som är lika viktig. Träningen skall skräddarsys för man önskar förbättra sig i sprinting så den slutligen önskade prestationen. Om skall träningen av snabbhet och tempo åtminstone vara samma som den slutligt önskade prestationen.

Om målet är att simma 100 meter på 50 sekunder, så måste en del av träningen vara repetitioner med en fart av minst 1,95 meter per sekund. Hastigheten 1,95 meter är kalkylerad som genomsnittsfart för att simma 100 meter på 50 sekunder. Tiden inkluderar starthopp och är lika med 52 sekunder med avspark från ytan, vilket ännu ingen lyckats prestera. Därför är 1,95 mer realistiskt än 2,00.

STRESSFYLLT

Att simma med långsammare hastighet är därför att träna för en sämre tid än slutmålet. Prestationens neuromuskulära mönster är utmärkande för varje hastighet i simning. När en önskad prestationsnivå kräver hög fart då skall man försöka träna i denna fart så mycket som möjligt för att också öva in det rörelsemönster som krävs för denna prestation. Olyckligtvis är hastighetsarbete, som det praktiskt utformas, så stressfyllt att få idrottsmän utvecklar någon större skicklighet. Detta antyder att sprintersimningen ännu inte nått sin topp. Dessa detaljer är allmänt observerade när det gäller idrottsprestationer på lägre nivå.

Ett allvarligt dilemma för simtränaren: Hur kan mer sprinterträning vara möjlig om den är så stressfylld? Om man ökar sprinterträningen kommer simmaren att nötas ner snabbare. En klar lösning vore att slå ett slag för kvalitet (utveckling av en tydligt angiven skicklighet) eller kvantitet (utveckling av anpassningen till stress). Möjligen finns alltså inget dilemma alls. Blandningen av nya fakta inom psykologin och fysiologin ger ett annat alternativ, som tillåter både sprinterskickligheten och anpassningen att utvecklas samtidigt. Det specialinriktade sättet att träna skicklighet är mycket övertygande. Föreningen av nerv- och fysologiska funktioner i de utbildade rörelseorganen är mycket komplicerad och noggrann. Som t ex, det är inte svårt att visa den fullständiga skillnaden i rörelserna när man simmar 50 meter på 30 sekunder och 32 sekunder. Ju mer träning som utförts i en bestämd fart ju troligare kommer den slutliga prestationen att bli. Man kan förvänta sig att om sprintersimmaren tränar en stor del i det önskade tempot, så kommer mycket troligt också prestationen att bli den väntade med små variationer.

"SYRESKULD"

De flesta tränare vet att leveransen av musklernas energi kommer från två källor, aerobic och anaerobic ämnesomsättning. Frigörandet av aerobic energi är beroende av syret som blir tillfört den arbetande muskeln via blodomloppet. Emellertid, i den korta spurten, med intensiv aktivitet, är förrådet av aerobic energi mycket otillräckligt. Den mesta energin för sprintersimmare är hämtad från anaerobica källor. Detta framkallar fenomenet "syreskuld".

Få tränare inser att det finns två anaerobica energikällor i musklerna. Den första, fosfogen (Fosfataser; glykosfosfat, syraestrar vilka utgör mellanprodukter vid förbränningen av glykos i musklerna) fungerar bara under de första 10 och möjligen upp till 15 sekunder av den maximala muskelansträngningen. Denna energikälla är omedelbart återställd under en påföljande viloperiod. Det blir ingen samling av mjölksyra. Om perioden av intensivt arbete är större än 15 sekunder har man kommit nära gränsen för båda anaerobica källorna. Den andra källan med anaerobic energi Glykolys (nedbrytningen av glykogen eller andra kolhydrater under bildning av mjölksyra är av stor betydelse för den vid muskelarbetet utvecklade energin) står för den mesta av energin i musklernas fortsatta arbete. Glykolysen producerar mjölksyra. Vid långvarigt användande resulterar det i extrem muskeltrötthet. Oavbrutet upprepat intervallarbete på 15 sekunder eller mer leder mycket fort till stora mängder mjölksyra i musklerna och blodet. Denna mängd tar en lång tid att försvinna. Nuvarande former av sprinterträning utnyttjar båda anaerobica energikällorna på grund av tiden och distansen som används.

Alla träningspass som innehåller intervallsprinting är tröttande. Undersökningar som jämför korta (10 sekunder eller mindre) med längre (15 sekunder eller mer) intervallarbete har visat att det senaste är extremt tröttande. Inte ens den bästa simmare kan upprepa sådana arbetspass mer än två gånger i veckan. Bristande anpassning har observerats om detta fortfar under en utsträckt tid (upp mot två månader). Å andra sidan förekommer detta inte när man använder det korta intervallarbetet.

Vad detta betyder för simtränaren är att det är möjligt att ha mer sprinterträning utan den problematiska trötthetseffekten i normala program. Användandet av "ultra-short repeats" (mycket korta upprepande) får fram alla fördelar i normal sprinterträning plus några spännande nya rön. Det tillkommer tränaren att arbeta med sina adepter för att finna ut de intervalldistanser i vilka repetitionsprestationen blir åtminstone jämställd med den önskade sluttiden. Arbetsperioden skall vara mindre eller lika med 10 sekunder. Sålunda kommer distanser på mindre än 20 meter att bli en viktig del i sprinterträningen. Som t ex en

flicka som simmar 100 fjäril och siktar på tiden 64 sekunder måste upprepa 12,5 meter på 8 sekunder. Ett program på 4 delar på 40×12,5 meter med åtta till tio sekunders vila skulle vara mycket användbar. De flesta bassängers bredd är användbar för denna sorts träning.

PÅ BREDDEN

Att simma på bredden ger stora möjligheter till variationer. **För att undvika "glykolysis"** (spjälkning av mjölksyra) måste intervallerna vara korta. Om de inte är det är arbetet ogjort. Vid försök med 12,5 meter är medeltalet för respektive simdrag vid en mycket hög fart följande:

	Seniorer	Jun.,åld.grupp
Fjäril	9	11
Bröst	6	7
Fritt	9	11
Rygg	10	10

Därför valdes 8 sekunder. Ovanstående data inkluderar avspark och undervattensdraget i bröstsim.

Slutsatsen av denna sorts träning är klar. Ju mer man kan träna i det tempo man skall hålla när man gör den önskade prestationen ju bättre kommer också prestationen att bli.

Tabell I jämför normal sprinterträning med "ultra-korta upprepningar". Några av riktlinjerna och fördelarna med den föreslagna träningen är:

I Ett större antal simtag utförs på en viss tid.

II En större del arbete uförs på en viss tid.

III Det är möjligt att "ultra-korta upprepningar" kan användas varje träningsdag oavsett vilken del av säsongen det än är.

IV Större simskicklighet i sprintfart finns att vinna.

V Större anaerobic kan förvärvas.

VI Utmattningstaket är anpassningsbart.

Dessa värden och iakttagelser har bekräftats i laboratoriet. Det återstår nu för tränaren att testa dessa erfarenheter i träningsprogrammet. I en kort test under fyra veckor simmade en fjärilssimmerska två gånger 40×12,5 yards på 6,5 sekunder med 7 sekunders vila fem dagar i veckan utan något synbart trötthetssymptom. Emellertid, många fler tester i bassängen önskas.

TABELL I

Värde och iakttagelser för två former av sprinterträning

	ARBETSDOS	
	10 sekunder	15 sekunder
1. Förhållande arbete/vila	1:1	minst 1:5
2. Vilopaus	10 sekunder	1 minut eller mer
3. Sammanlagd tid	30 minuter	30 minuter
a. Effektiv simtid	15 minuter	
b. antal intervaller	90	20
c. antal frisimsdrag per intervall	c:a 8	c:a 16
d. antal frisimsdrag per träningspass	c:a 720	c:a 320
4. Total arbetsprestation	c:a två ggr så mycket sammanlagt	mindre arbete
5. Hur ofta	möjligen varje dag hela säsongen	två ggr i veckan i slutet av träningen
6. Träningseffekt		
a. rutin, skicklighet	tävlingsfart och skicklighet bibehålles hela tiden	fart och skicklighet försämras under hela passet
b. fysiologiskt	större anaerobic anpassning liknande anaerobic anpassning större styrka	mindre anaerobic anpassning liknande anaerobic anpassning mindre styrka
7. Trötthet, påfrestning		
a. per simpass per säsong	normal- mot slutet hög normal stress, men går att få bort genom diet vila etc. anpassningsbar	max 1/3—1/2 extrem stress, går inte att motarbeta kan leda till ständig trötthet
8. Uppträdande under träning	tävlingsfart	tävlingsfart
9. Uppträdande vid träningens slut (klagomål, trötthet)	ansträngning liknande	max, ansträngning liknande

Tillämpningen av de upplysningar som har givits här måste vara inom rimliga gränser. Man får inte sikta på en omöjlig tid när man gör upp programmet. Att göra träningsdosen för stressig (t ex längre än 10 sekunder) skulle göra den onyttig. Variationer beroende på simsätt och distans kan läggas in i programmet. Tränarens huvuduppgift är att se till att önskad tävlingsfart uppnås.

I korta drag kan man säga följande för att förbättra sprintersimning. Sprintersimningen kan utföras bättre om mer träning läggs på tempo. En metod att göra detta har beskrivits. De två huvuddragen i denna metod är följande:

1. Intervallen skall var mindre eller lika med 10 sekunder.

2. Träningshastigheten skall vara den samma som tävlingshastigheten. Denna typ av träning bör vara med i alla träningsprogram. Denna form är den viktigaste delen för en sprintersimmares träning.

Simmarflickor då och sedan
En longitudinell studie av hårt tränande unga flickor

Trettio simmarflickor, 12—16 år gamla, undersöktes 1961. Klart förstorade dimensioner av hjärt- och lungsystemen konstaterades samt ökad arbetsförmåga. God inbördes korrelation mellan dessa dimensioner och även med max V_{02} förelåg. Flickorna har sedan följts i tio år. Sedan de slutat träna sjönk blodvolym och totalhemoglobin liksom max V_{02} medan hjärt- och lungvolymer var oförändrat förstorade. En tremånaders träningsperiod gav 14 proc ökning av max V_{02} utan ökning av hjärt- och lungvolymer. Ökningen, som inte var bättre än vad andra träningsstudier visat, berodde helt på ökad slagvolym.

Modern elitidrott karakteriseras av allt bättre resultat. Detta nås genom effektivare och hårdare träning, som startas i allt yngre åldrar. Mest utpräglat är och har detta varit i simning. Under senare år har dock även andra idrottsgrenar som t ex löpning, skridskoåkning, skidåkning uppvisat samma utveckling. Erfarenhetsmässigt tycks således en tidigt insatt träning vara förutsättningen för att nå elitidrottsnivå i dessa grenar. Huruvida sådan hård, intensiv träning under den period i en individs liv som karakteriseras av snabb tillväxt innebär några risker för såväl akuta som framtida men har varit en svår fråga att besvara. Genom att, som förhållandet är i simning, **i många fall tränare, ledare och föräldrar kanske har större ambitioner och förväntingar än idrottsmannen själv** ökas eventuella risker med sådan träning.

För att närmare belysa dessa frågeställningar startade 1961 ett svenskt läkarteam en undersökning på simmarflickor (Åstrand o a 1963). Att just simning och flickor utvaldes berodde på att damsimsporten sedan flera år tillbaka dominerades av flickor i tonåren. Trettio flickor från Stockholm representerande fyra olika klubbar deltog i undersökningarna, som omfattade såväl medicinska, gynekologiska, psykologiska som fysiologiska frågeställningar. Flickorna var i 12—16-årsåldern. Elva tillhörde klubb A, som var en "storklubb" med 200—300 tränande flickor, nio tillhörde klubb B, som då var Sveriges helt dominerande simklubb med över 600 flickor i träning, sex tillhörde klubb C, en relativt liten men kvalitativt högtstående klubb, och fyra flickor tillhörde klubb D, som var en mindre klubb. Träningsintensiteten och träningsvolymen varierade mellan klubbarna. Flickorna i klubb B tränade upp till 13 gånger per vecka och 65.000m/vecka och flickorna i klubb D 3—4 gånger per vecka och 6.000 m/vecka.

Flickorna rekryterades till undersökningarna via kontakt med respektive klubbars tränare och ledare. De utgjorde en klar selektion såtillvida som de var klubbarnas bästa simmerskor i dessa åldrar. Denna selektion innebar viss risk att de flickor som tagit skada av träningen ej kommit med i undersökningen; de borde ej ha nått elitnivå utan slutat träna tidigare. Flickorna hade börjat simträna före 13 års ålder. De hade i genomsnitt tränat tre år vid första undersökningen.

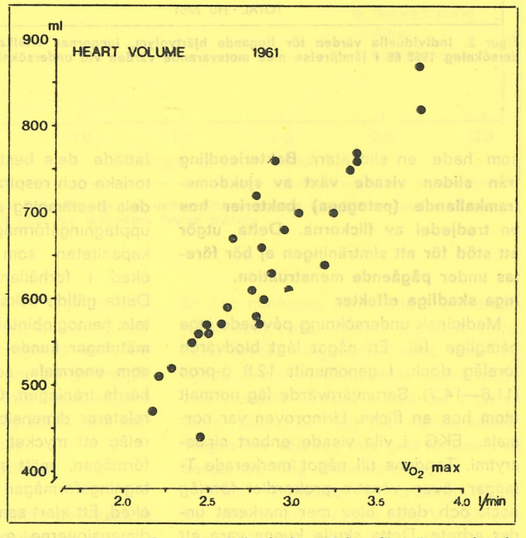
Speciell personlighetstyp

Genomsnittslängden var större hos simmarflickorna än hos jämnåriga flickor. **Redan vid skolans början, dvs vid sju års ålder, var de längre än genomsnittet** och denna skillnad var mer markerad vid undersökningen. Om denna ökning av den förväntade längden berodde på en hårda simträningen eller på andra faktorer kunde man vid 1961 års undersökningar ej uttala sig om. **Senare follow-up har dock kunnat visa att flickorna hade återvänt till sin "kanal" från 7-årsåldern.** Den ökning man noterade 1961 berodde med all sannolikhet på en tidig pubertetsutveckling (Eriksson o a 1968; Eriksson o a 1971).

Flickorna utgjorde ej ett "random sample" vad gäller socialklasser. Sålunda förelåg en överrepresentation av socialgrupp I och II, 86 proc mot förväntade 54 proc. **Ett klart positivt idrottsintresse fanns hos föräldrarna** — många hade också själva idrottat som yngre. En speciell personlighetstyp karakteriserade flickorna. de var öppna, utåtriktade och energiska. Emotionellt var de mogna för sin ålder. **Intellektuellt var de normalutvecklade.** Tjugoen av dem hade definitivt ökad intelligens. En flicka hade en lätt depression. Hon har senare haft depressionsperioder utan samband med simträning. Sex andra flickor hade lätta spänningssymptom som inte tycktes vara relaterade till deras simträning.

De flickor som nådde de bästa simprestationerna hade också de bästa skolbetygen.

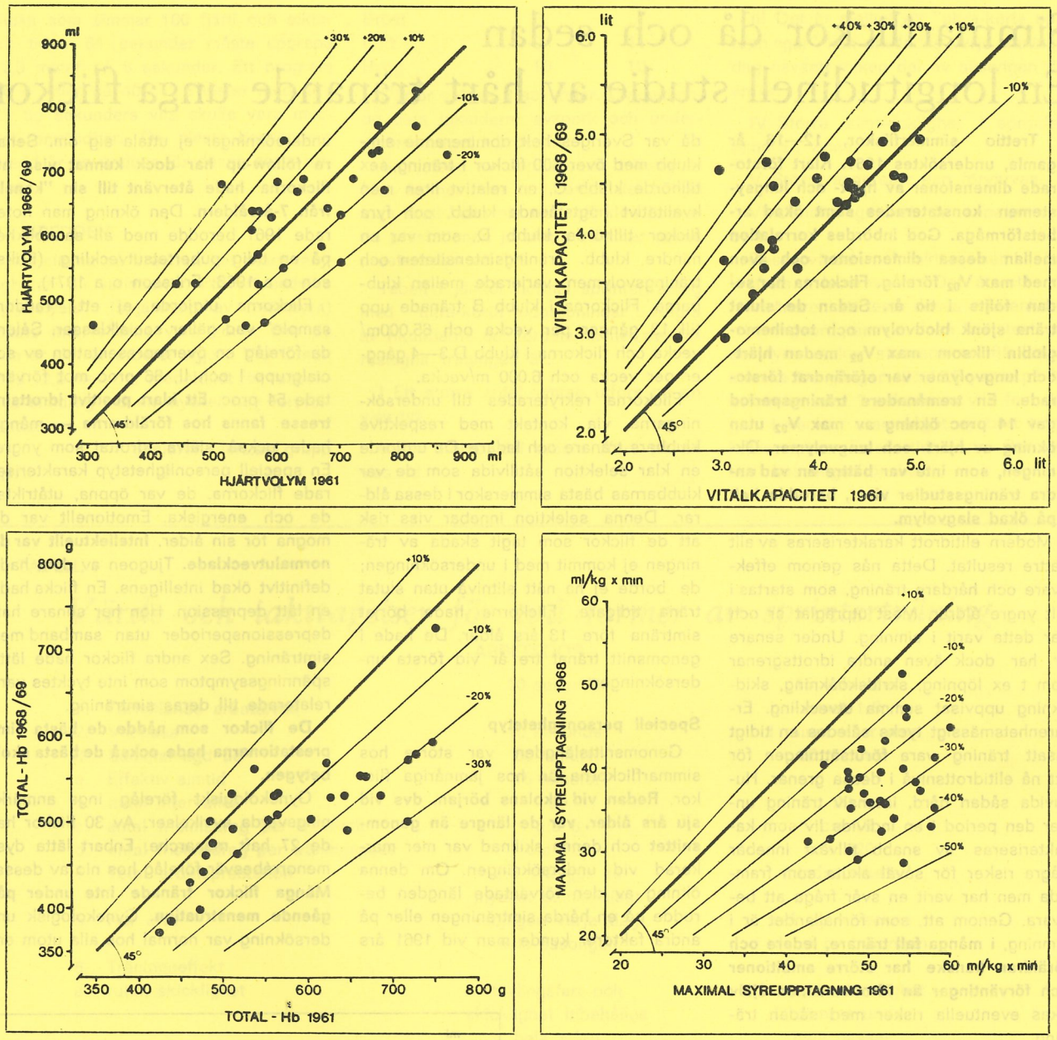
Gynekologiskt förelåg inga anmärkningsvärda avvikelser. Av 30 flickor hade 27 haft menarche. Enbart lätta dysmenorrébesvär förelåg hos nio av dessa. **Många flickor tränade inte under pågående menstruation.** Gynekologisk undersökning var normal hos alla utom en,



Figur 1. **Individuella värden för röntgenologiskt bestämd liggande hjärtvolym i relation till maximal syreupptagningsförmåga hos 30 simmarflickor, 12—16 år gamla**

Docent Bengt O. Eriksson är biträdande överläkare, barnkardiologiska verksamheten, vid barnklinikerna, Östra Sjukhuset, Göteborg. Han är också sedan åtskilliga år tillbaka Svenska Simförbundets förbundsläkare.

Vidstående artikel, som varit publicerad i Läkartidningen nr 6/75, införes med benäget tillstånd av artikelförfattaren.



Figur 2. **Individuella värden för liggande hjärtvolym, lungornas vitalkapacitet, total hemoglobinmängd och maximal syreupptagningsförmåga vid undersökning 1968/69 i jämförelse med motsvarande värden vid undersökning 1961 hos 30 simmarflickor**

som hade en slidkatarr. **Bakterieodling från slidan visade växt av sjukdomsframkallande (patogena) bakterier hos en tredjedel av flickorna. Detta utgör ett stöd för att simträningen ej bör företas under pågående menstruation.**

Inga skadliga effekter

Medicinsk undersökning påvisade inga påtagliga fel. Ett något lågt blodvärde förelåg dock, i genomsnitt 12,8 g-proc (11,6—14,7). Serumjärnvärde låg normalt utom hos en flicka. Urinproven var normala. EKG i vila visade enbart sinusarytmi. Tendens till något markerade T-taggar över vänstra prekordiet förelåg dock och detta blev mer markerat under arbete. Detta skulle kunna vara ett tecken på vänsterkammarhypertrofi.

Den fysiologiska undersökningen omfattade dels bestämning av de cirkulatoriska och respiratoriska dimensionerna, dels bestämning av den maximala syreupptagningsförmågan. Såväl totala lungkapaciteten som vitalkapaciteten var ökad i förhållande till kroppslängden. Detta gällde också hjärtvolymen och totala hemoglobintalet. **Bedömt från dessa mätningar kunde man uppfatta flickorna som onormala,** som "skadade" av den hårda träningen. Om man å andra sidan relaterar dimensionerna till varandra förelåg ett mycket gott samband. Arbetsförmågan, mätt som maximala syreupptagningsförmågan (V_{02} max) var också ökad. Ett klart samband mellan de ökade dimensionerna av de cirkulatoriska organen och V_{02} max förelåg (Figur 1). **De flickor som hade de bästa tävlingsresultaten hade också de högsta V_{02} max.**

Den fysiologiska genomgången kunde sålunda påvisa en funktionell anpassning av de olika organen till de ökade krav som ställdes på dem. Inga skadliga effekter kunde påvisas vid denna undersökning.

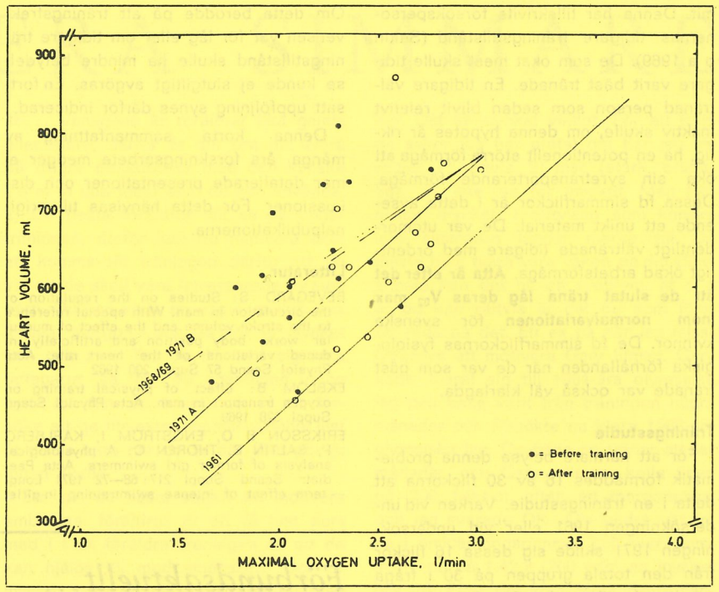
Tio år efteråt: ingen fysisk träning

Då eventuellt skadliga effekter av hård simträning i ung ålder kanske visar sig först flera år efteråt, har dessa flickor följts under tio år, dvs till 1971. Vid sista undersökningen hade de i genomsnitt slutat simträna åtta år tidigare. De allra flesta flickorna bedrev ingen fysisk träning över huvud taget. Orsaken till detta var skiftande, men en bidragande faktor var att ingen längre brydde sig om dem när de eventuellt ville träna. Någon annan form av fysisk träning hade de ej börjat med. **De ångrade inte sin aktiva idrottskarriär,** de flesta såg tillbaka på den med ett ljust minne. **Många önskade att möjligheter förelåg för någon form av fortsatt motionsträning.**

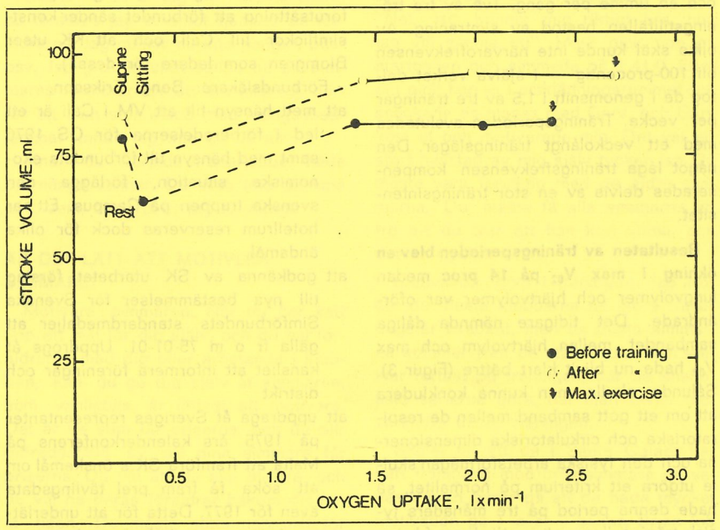
Vid genomgång av flickorna 1971 förelåg i stort sett likartade fynd som vid undersökning tre år tidigare. Av den anledningen kan figurer från 1968/69 vara representativa för tillståndet 1971. De ökade dimensionerna på hjärta och lungor var oförändrade i absoluta tal (Figur 2). En viss längd-viktökning förelåg. **Härigenom kan man delvis säga att de något växte i kapp sina stora hjärtan och ökade lungvolymer.** Den totala hemoglobinhalten hade sjunkit måttligt, medan maximala syreupptagningsförmågan, som var 52 ml/kg × min 1961, markant hade minskat till 37,9 ml/kg × min (Figur 2). De goda samband som förelåg mellan de olika dimensionerna sinsemellan och med maximala syreupptagningsförmågan hade försvunnit. Om man med normalitet menar att ett högt samband skall föreligga mellan dessa dimensioner sinsemellan och med V_{02} max å andra sidan kan man betrakta tillståndet 1971 som ej normalt. Å andra sidan företedde flickorna inga sjukdomssymptom och kände sig helt friska (Eriksson o a 1975).

Hjärtvolymbestämning

För att närmare studera vad dessa ökade hjärtvolymer innebar undersöktes sex av de år 1961 bästa flickorna med bestämning av hjärtats slag- och minutvolym i vila och under arbete. Hjärtvolymbestämning har ansetts som ett gott mått på hjärtats slagvolym (Bevegård 1962). Hos dessa sex flickor förelåg inga ökade slagvolymer trots stora hjärtan på röntgen. Hur detta skall förklaras kan diskuteras. Beror storleksökningen på en tjock muskelvägg eller på en ökad endsystolisk volym i hjärtkamrarna? Denna fråga kunde ej helt entydigt besvaras, då någon bestämning av initialsystolisk och endsystolisk volym av kamrarna ej hade utförts (Eriksson, Lundin, Saltin 1975).



Figur 3. **Individuella värden för liggande hjärtvolym i relation till maximala syreupptagningsförmågan hos 16 f d simmarflickor före och efter tre månaders fysisk träning. Inkluderade är också regressionslinjerna vid undersökningarna 1961, 1968/69 samt 1971 före respektive efter träning**



Figur 4. **Hjärtats slagvolym i liggande vila och under sittande arbete upp till maximal nivå hos sex f d simmarflickor före och efter tre månaders fysisk träning**

Detta förhållande att fd idrottsmän har förstorade hjärtan är välkänt (Holmgren, Strandell 1959; Saltin, Grimby 1968). I de flesta fall finns det inte någon möjlighet till jämförelse mellan hjärtstorleken när de är som mest vältränade och flera år efter avslutad träningstid. Därför kan man inte säga huruvida likartade förhållanden föreligger i andra idrottsgrenar och hos andra fd idrottsmän.

Den kanske mest påtagliga skillnaden är minskningen i max V_{02} från 52 till 37,5 ml/kg × min. En så stor sänkning har man tidigare inte noterat hos fd idrottsmän. Å andra sidan bedrev dessa flickor i de flesta fall mycket litet motionsträning. Orsakerna härtill var skiftande; yrkesutbildning och yrkesutövning tog stor tid, äktenskap, familj och framför allt barn omöjliggjorde goda ansatser till motionsträning. **En genomgående brist på intresse från deras tidigare tränare och klubbar att erbjuda dem motionsträning förelåg dock.**

Minskningen i arbetsförmåga anmärkningsvärd

Det har sagts att träning av växande individer ger bättre resultat än om träning påbörjas senare i livet (Åstrand o a 1963; Ekblom 1969). Är detta riktigt så är den markanta minskning i arbetsförmåga som dessa flickor uppvisar högeligen anmärkningsvärd. Deras max V_{02} ligger sålunda i genomsnitt något under vad svenska kvinnor anses ha i dessa åldrar (Åstrand 1960). **Den hårda simträningen har sålunda inte gett flickorna en bestående hög arbetsförmåga.**

Olika kontrollerade träningsstudier har påvisat en ökning i max V_{02} på omkring 15—20 proc (för referenser se Åstrand-Rodahl 1970). En ganska stor individuell variation har dock förekom-

mit. Denna har tillskrivits försökspersonernas tidigare träningstillstånd (Saltin o a 1969). De som ökat mest skulle tidigare varit bäst tränade. En tidigare vältränad person som sedan blivit relativt inaktiv skulle, om denna hypotes är riktig, ha en potentionellt större förmåga att öka sin syretransporterande förmåga. Dessa fd simmarflickor är i detta avseende ett unikt material. De var utomordentligt vältränade tidigare med ordentligt ökad arbetsförmåga. **Åtta är efter det att de slutat träna låg deras V_{02} max inom normalvariationen** för svenska kvinnor. De fd simmarflickornas fysiologiska förhållanden när de var som bäst tränade var också väl klarlagda.

Träningsstudie

För att närmare belysa denna problematik förmåddes 16 av 30 flickorna att delta i en träningsstudie. Varken vid undersökningen 1961 eller vid undersökningen 1971 skilde sig dessa 16 flickor från den totala gruppen på 30 i fråga om längd, vikt, arbetsförmåga, lungvolym eller hjärtvolym. Träningen bedrevs under tre månader, tre gånger per vecka och en timme per gång. Två av tre träningstillfällen bestod av simträning. Av olika skäl kunde inte närvarofrekvensen bli 100-procentig — i själva verket deltog de i genomsnitt i 1,5 av tre träningar per vecka. Träningsperioden avslutades med ett veckolångt träningsläger. Den något låga träningsfrekvensen kompenserades delvis av en stor träningsintensitet.

Resultaten av träningsperioden blev en ökning i max V_{02} på 14 proc medan lungvolymer och hjärtvolymer var oförändrade. Det tidigare nämnda dåliga sambandet mellan hjärtvolym och max V_{02} hade nu blivit klart bättre (Figur 3). Sålunda skulle man kunna konkludera att om ett gott samband mellan de respiratoriska och cirkulatoriska dimensionerna och den fysiska arbetsförmågan skulle utgöra ett kriterium på normalitet, så hade denna period på tre månaders fysisk träning "normaliserat" dessa fd simmarflickor.

Hos de sex flickor där hjärtminutvolym och slagvolym mättes under arbete utfördes detta även efter träning. För dessa sex förelåg en signifikant ökad slagvolym efter träning (Figur 4) och denna gav hela ökningen i maximala minutvolymen och max V_{02}. Trots denna ökade slagvolym var hjärtvolymerna oförändrade (Eriksson, Lundin, Saltin 1975).

Den tidigare anförda hypotesen att tidigare vältränade individer skulle senare i livet ha större förmåga än tidigare mindre vältränade till ökning av sin arbetsförmåga kunde sålunda ej verifieras. Om detta berodde på att träningsfrekvensen var för låg eller om tidigare träningstillstånd skulle ha mindre betydelse kunde ej slutgiltigt avgöras. En fortsatt uppföljning synes därför indicerad.

Denna korta sammanfattning av många års forskningsarbete medger ej mer detaljerade presentationer och diskussioner. För detta hänvisas till originalpublikationerna.

Litteratur

BEVEGÅRD S: Studies on the regulation of the circulation in man. With special reference to the stroke volume and the effect of muscular work, body position and artificially induced variations of the heart rate. Acta Physiol Scand 57 Suppl 200 1962

EKBLOM B: Effect of physical training on oxygen transport in man. Acta Physiol Scand Suppl 328 1969

ERIKSSON B O, ENGSTRÖM I, KARLBERG P, SALTIN B, THORÉN C: A physiological analysis of former girl swimmers. Acta Paediatr Scand Suppl 217: 68—72 1971 Long- - term effect of intense swimtraining in girls. A 10-year follow up of the "Girl Swimmers". I manuskript

-, THORÉN C, ENGSTRÖM I, KARLBERG P: Influence of physical training on growth? A study of girl swimmers. Acta Paediatr Scand Suppl 177: 84—85 1967

-, LUNDIN A, SALTIN B: Cardiopulmonary function in former girl swimmers and the effect og physical training. Scand J Clin Lab Invest 1975 in press

HOLMGREN A, STRANDELL T: Tre relationship between heart volume, total hemoglobulin and physical working capacity in former athletes. Acta Med Scand 163: 149—160 1959

SALTIN B, GRIMBY G: Physiological analysis of middleaged and old former athletes. Comparison with still active athletes of the same age. Circulation 38: 1104—115 1968

-, HARTLEY L H, KILBOM Å, ÅSTRAND I: Physical training in sedentary middle-aged and older men. II. Oxygen uptake, heart rate, and blood lactate concentrations at submaximal and maximal exercise. Scand J Clin Lab Invest 24: 323—334 1969

ÅSTRAND I: Aerobic work capacity in men and women with special reference to age. Acta Physiol Scand 49: Suppl 169 1960

ÅSTRAND P-O, ENGSTRÖM L, ERIKSSON B O, KARLBERG P, NYLANDER I, SALTIN B, THORÉN C: Girl swimmers. Acta Paediatr Suppl 147 1963

-, RODAHL K: Textbook of Work Physiology. New York: McGraw-Hill Book Company 1970

Förbundsaktuellt ...

Forts. från sid. 2

Damledare: Ragnhild Blomgren (under förutsättning att förbundet sänder konstsimflickor till Cali och att KK utser Blomgren som ledare för dessa).

Förbundsläkare: Bengt Eriksson.

att med hänsyn till att VM i Cali är ett led i förberedelserna för OS 1976 samt med hänsyn till förbundets ekonomiska situation, förlägga den svenska truppen på Campus. Ett par hotellrum reserveras dock för olika ändamål

att godkänna av SK utarbetat förslag till nya bestämmelser för Svenska Simförbundets standardmedaljer att gälla fr o m 75-01-01. Uppdrogs åt kansliet att informera föreningar och distrikt

att uppdraga åt Sveriges representanter på 1975 års kalenderkonferens på Malta att framföra SK:s önskemål om att söka få fram prel tävlingsdata även för 1977. Detta för att underlätta planerings- och budgetarbetet.

att tillstyrka Norges anhållan om att Ove Wisløff skulle få vara med den svenska truppen till Cali och därvid dra nytta av våra ledare och tränare under VM

att uppdraga åt kansliet att till årsmötet —75 taga fram Simförbundets "Mål och medel" i en upplaga av 1.000 ex.

RAPPORTER

Rapporterade GS att kansliets ledningsgrupp beslutat sammanställa en skriftlig månadsrapport — kort sammanfattning från resp kanslifunktion — att fortlöpande tillställas styrelsen senast den 10:e i efterföljande månad.

Rapporterade GS att han lämnat in följande äskanden till RF:

1. bidragsäskande avseende motionsverksamhet 1974/75 å totalt kr. 90.000

2. omprioritering inom tidigare inlämnat anslagsäskande för budgetåret 1975/76 gällande bidrag till anställningskostnader för heltidsanställd simmotionskonsulent

3. äskande avseende extra bidrag för ungdomsidrott å totalt 50.000:—.

Rapporterade GS att simmärkesombudsmännen på årets konferens på Foresta 24—25 jan. utöver en del övrigt material även utrustades med en kollektionsväska innehållande aktuella sim-

Forts. på sid. 27

HELLAS SÖKER SIMTRÄNARE

Vi erbjuder rätt tränare förmånen att ta hand om ung mycket träningsvillig elitgrupp, med god sammanhållning och gott kamratskap.
Om Du är intresserad lämnar vår ordförande Arne Liljeberg gärna närmare upplysningar, tel. 08/59 10 02.
Sänd in Din ansökan, med uppgift om löneanspråk och tidigaste tillträdesdag till:
SoIK HELLAS, Box 4122, 102 62 Stockholm 4
Märk kuvertet "tränare".

MOTIVERA SIMMARE

Av George Haines
Översättning: Göran Nilsson, Trollhättans SK

Det finns tre grupper människor som du måste motivera.
1) är tränaren, 2) är föräldrar, och 3) är simmaren. Vi börjar med tränaren eftersom vi känner honom bäst av dessa 3 grupper.

HUR SKA TRÄNAREN MOTIVERAS?

Tränarens succé ligger i hans ambition. Det är inte sant att den ambitiösaste tränaren är den bästa. Det gjordes ett psykologiskt test av dr Tufko i San Jose State, som bevisade att genomsnittstränaren är väldigt ambitiös och aggressiv. De äldre tränarna kommer inte lika högt på den skalan. Han är inte ambitiös för sig själv men dock för sina simmare. Det tror han är viktigt. De framgångsrikaste tränarna är de som har höga mål uppsatta för sina simmare. Han tyckte att alla tränare skulle försöka analysera, varför de är tränare. Om man är intresserad av att tjäna pengar på det, så inverkar nog detta negativt på att bli framgångsrik. Han tror på att en tränare måste ha ett mål för sin träning, och därefter kan han sätta in känslor i det hela.

FÖRÄLDRARNA ÄR VIKTIGA

Motivera föräldrar, de är säkert de svåraste. Det är på den punkten en tränare som vill få fram en simmare kan misslyckas, och förstöra hans planer och prognoser. Han lägger inte märke till de bra föräldrarna. En bra förälder kan hjälpa en medelmåttig simmare. Jag minns Peter Daland göra ett uttalande då han fortfarande tränade Los Angeles Athletic Club. Hans träning var förlängd till i centrum 9 månader om året och föräldrarna var tvungna att köra sina barn till och från träningen så sent som 9 och 1/2 10 på kvällen. Det var då **de** som var tvungna att bli motiverade. Peter sade då att "jag har inga bra simmare, jag har bra föräldrar". Han vann mästerskapen 2 ggr med dessa bra föräldrar. Jag menar att så kan det vara många gånger. Det är många tränare som tycker att vi skulle ha simning utan föräldrar. Jag är inte säker, men jag tror att collegeträningen nästan är på det viset. Men föräldrar är fortfarande viktigt, för gör du inte ett gott intryck på föräldrarna, då särskilt mamma, så kanske inte det barnet går till din skola. Därför är föräldrarna viktiga, och ändå inblandade. Det bästa sättet att motivera föräldrar är: 1) var mänsklig, jag menar, säg inte "dra åt ... Vanligtvis är föräldrar lika gamla eller äldre, därför är det bra att svara på frågor de kommer med och kanske t o m ta upp idéer som du kan använda. 2) De flesta föräldrar vill se på under träningen, därför kan du motivera dem att komma till träningen därför att du vill att de skall vara intresserade av sina barn. Du kan välja en dag i veckan, t ex lördag morgon, och då kör ni mycket ben och arm. Tar de då med sig sina tidtagarur så får de egentligen ingen nytta av den. En annan sak är att försöka att ge lite extra uppmärksamhet just åt deras barn när de är där. Det gör ju ingen skada.

Ett av de bästa sätten att motivera ambitiösa föräldrar är att få just dem med i t ex föräldraföreningen så att de kan hjälpa till med småsaker. Det är mycket svårt att motivera föräldrar, men regeln som gäller är att DU skall motivera dem och inte tvärtom.

Under de 24 år jag var i Santa Clara, så försökte jag ta emot tjänster av föräldrarna. Jag menar nu inte pengar, bilar osv. Jag gick mycket sällan till en simmares föräldrar för att äta middag, därför att i en stor klubb med många medlemmar kunde jag inte gå till alla.

Innan du började tränarjobbet hade du många vänner. Du skall inte glömma bort dem, det tycker jag är viktigt.

ÄR DET LÄTT ATT MOTIVERA SIMMARE?

Motivera simmaren. När du har satt upp ett mål för dig själv, och du har föräldrarna med dig eller arbetande i klubben, kan du ge dig själv åt simmaren, som vanligtvis är lättast att motivera. Det är de som får priserna, och du blir tillfredsställd av att dina simmare får priserna. Du vill att de ska bli bra, och du vill ha deras föräldrar bakom dig hela tiden. Du måste sätta upp mål för varje simmare individuellt, och som du får lov att ändra på hela tiden. T ex Claudia Colb, när hon var 12 år visste jag att hon skulle bli en bra simmerska. Fast vid 12 års ålder visste jag också att hon höll på att lägga av, därför fick hon det året priset som den mest lovande simmerskan i klubben. Året därpå (13 år) när hon vann sitt första mästerskap minns jag att hon kom fram till mig och sa att "om jag inte hade fått det där priset förra året så hade jag säkert slutat". Det är det jag menar med att man hela tiden måste sätta upp nya mål.

En annan sak är att man måste se till att simmaren har samma mål som du har. Det är mycket viktigt. För att följa de saker jag har pratat om har jag tre regler. 1) rättvis, 2) fast, (stark, orubblig), 3) inte se för mycket. Man kan missa mycket i rättvisan som kanske inte simmaren lägger märke till. Du måste hela tiden vara vaken på dig själv, annars kan det bli ett problem. M a o är du inte rättvis är det du som först får reda på det. Ett ex på när jag misslyckades att motivera Gary Illman. Gary hade klarat sig till 1964-års olympiska lag och hade varit från träningen några månader och försökte nu klara 1968-års olympiska lag. De hade nu tränat ett par månader, och Gary ville nu kolla tiden på 200 frissim efter ett morgonpass, och jag svarade OK. Alla andra var inne i omklädningsrummet och Gary simmade då på 1.42,8 (200 yds) en mycket bra tid. Efter det kom Mark Spitz dansande ner från omklädningsrummet och sa att han ville också simma 200 fritt. Jag svarade "en annan gång Mark". "Nej, jag känner mig riktigt bra, och jag vill simma nu". Mark gick upp på startpallen och simmade på 1.41,0. Efter det gick han in i omklädningsrummet och snackade en massa med Gary, och Gary kom ut och motiverade mig. Det var ett stort misstag av mig själv tycker jag. Du måste vara försiktig med de äldre simmarna. Du måste få alla simmarna att tro att du tror att han kan vinna, och det är mycket svårt.

Motivation görs i träningen. Jag tror att de flesta klubbarna nu mera tränar ungefär likadant, men de bästa simmarna kommer från de ställen där man simmar fortast på träningen, där de snabbaste serierna görs, där man tävlar mot varandra under träningen.

Skälet till att de i Santa Calara har haft framgång med bröstsimmare de senaste åren beror på att de hade mycket motivation på 1 eller 2 banor. Brian Job började det hela. När John Hencken, Dave Schilling och Tom Bruce började motivera varandra varje dag med att tävla mot varandra. En dag var den ena ledare, och nästa dag den andra. Du måste övertyga dem att de ibland måste tävla mot varandra på träningen. Man kan inte separera dem hela tiden.

Skälet till att vi haft framgång också med fjärilsimmare, var Mark som startade det. Honom försökte de vara lik därför att han simmade mycket bra fjäril tekniskt. Resultatet blev att de andra ville simma på samma bana som Mark Spitz och Brian Job, så de blev motiverade.

Något som jag funnit vara svårt är att

motivera någon som har ont i knäna eller axlarna. Hur gör man det?

RÄTTVISA

Mitt sätt att vara rättvis är att ge varje simmare det bästa träningspasset som jag kan ge varje dag, och så försöker jag behandla alla simmare på samma sätt. Jag försöker också ge alla simmare personlig uppmärksamhet minst en gång i veckan. Jag frågar t ex hur det går i skolan, hur tjejen mår osv. Man behöver inte bara prata om simning. Om du har en favoritsimmare, försök då på bästa sätt att dölja det.

DISCIPLIN

Man kan inte ha någon framgång om man inte har disciplin. Föräldrar vill ha det, simmaren vill ha det och givetvis tränaren. Ingen vill betala eller vara med i ett lag som bara leker varje dag, fast det är viktigt att man gör det ibland. Angående disciplin vill jag att simmaren skall lära sig läsa klockan på väggen, så att de vet vad de gör. Den snabbaste, långsammaste, genomsnittstiden osv. Om du har en simmare som inte alls tror på vad du gör, som vill ändra på passet eller göra något annat hela tiden, han blir ju sin egen tränare. Sådant är nästan omöjligt att tillåta. Det kan t o m bli katastrof ibland.

SE FÖR MYCKET

Jag följer inte upp allt jag ser eller hör, och jag går inte iväg och kollar upp allt jag hör. Man måste ta ut det som är viktigt för dig, laget och simningen. Jag hade en gång en assistenttränare och fick höra en massa konstiga saker från föräldrarna. Bensparksplattor åkte i luften och simmarna sprang omkring osv. Så jag talade med honom om all kritik men nämnde aldrig det hela igen. Jag lät honom göra sitt jobb. Simmarna slutade inte. Så länge de inte slutade drog jag slutsatsen att han gjorde sitt jobb. Han fick fram en del rätt bra simmare, så han hade sin egen metod. Kritiken fortsatte hela tiden, men jag brydde mig inte om det, för han fick fram bra simmare.

RESOR

Innan vi reser talar jag om för simmarna vad jag förväntar mig av dem, vissa regler, men jag går inte ut sen för att kolla upp det.

Angående sista natten på ett mästerskap kan man alltid förutse vad som skall hända.

Det viktigaste för en simmare angående motivation, är att visa att man litar på henom/henne. Man kanske inte litar på dem 100 %, men man måste få dem att tro det.

Det är väldigt svårt att inte se eller höra för mycket, för det är nästan alltid du som först får reda på saker och ting.

Retade simledare i Småland:

Jämför inte simhallen med övriga idrottsanläggningar!

Simhall kontra ishall. Simhall kontra konstfrusen bandybana. Simhall kontra friidrottsarena. Osv, osv.

Nyhetsmedia har under de senaste åren ofta beskrivit situationen i vissa kommuner som en kamp mellan olika idrottsintressen för att få ihop pengar till nya anläggningar.

Nu är simledarna lite smått irriterade på detta jämförande. Det är inte rättvist. En simhall är inte någon ren idrottsanläggning. Den är i första hand en anläggning där man utbildar människor i simkunnighet. Ett effektivt sätt att förhindra drunkningsolyckor. Den är vidare en inbyggd aktivitet. Vidare är den en ren motionsanläggning — öppen för allmänheten. Vidmakthållandet av en god simkunnighet ger alltså samtidigt avkoppling och motion. Endast en mindre del av utrymmet och framför allt tiden avdelas för simklubbsverksamhet men trots detta sysselsätter simklubbarna många småbarn, ungdomar och vuxna av båda könen i sin verksamhet.

Simmarna tycker alltså att jämförelsen med övriga idrottsanläggningar är helt missvisande. Simhallsbygget borde vara lika självklart som skolbygget. Och skolbyggen lägger man ju i första hand där det finns befolkningsunderlag. När det gäller simhallar vill man i vissa kommuner göra gällande att en simhall i någon ytterdel av kommunen skulle kunna fylla hela kommunens behov. Kan man resonera likadant när det gäller skolbyggnader?

I sanningens namn ska dock erkännas att de flesta kommuner idag är helt överens med simmarna. Men i vissa kommuner uppstår ibland en slags masspsykos när någon idrott med onormalt stort stöd från nyhetsmedia trycker på. Ett bandylag, ishockeylag eller fotbollslag på väg upp i en högre division borde väl normalt sett inte kunna påverka ett simhallsbygge — men gör det tydligen. I den då oftast mycket känsloladdade debatt, som uppstår, kommer simhallsentusiasterna tyvärr på undantag. Man jämför en typisk breddidrott med en typisk publikidrott och utgår från att förutsättningarna är lika d v s att resp idrott slåss för att få en egen idrottsanläggning. Debatten förs alltså oftast på sportsidorna i tidningarna där man finner alla anhängarna till rena idrottsanläggningar men endast ett mindre antal av alla anhängarna till simhall.

Framtiden kanske kan göra en jämförelse mellan simhallsbygge och byggande av övriga idrottsanläggningar relevant — men då krävs att kommunerna bygger simhallar där simklubbsverksamheten är huvudsaken. Några sådana exempel finns i Sverige t ex i Örebro men vägen dit är mycket lång och så länge allmänhetens grundbehov och simutbildning och simhallar inte är täckt. Simledarna i Småland hoppas därför att de styrande i kommunerna i fortsättningen inte ska "spela ut" simhallarna mot övriga idrottsanläggningar för att därigenom försöka komma ifrån sitt ansvar att se till att den breda allmänheten i kommunen får tillgång till en simhall för utbildning och rekreation-motion.

Grundkurs för Konstsiminstruktörer

Helgen den 15—16 febr. gjorde Peggy Svensson samt 12 st av hennes konstsimflickor en första bekantskap med en utbildning som finns för instruktörer i nämnda sysselsättning.

De 13 damerna bor i Strängnäs och tillhör stadens simsällskap. Som kursinstruktör fungerade Barbro Hedsten och hennes medhjälpare i vattnet var Eva Svensson, Borlänge SS. Det var med möda som instruktörerna hann med att besvara alla frågor som "de 13" ställde de båda dagarna.

Synnerligen stor energi lades ner på arbetet, alla hade bestämt sig för att lära sig så mycket som möjligt. Fortsätter den energin så lär nog Strängnäs snart finnas med i tävlingssammanhang. "De 13" på kursen var:

Anita Andersson, Laila Dahlström, Lena Persson, Ann Nord, Maria Wennerberg, Sara Torstensson, Åsa Henriksson, Eva Forsman, Christin Rask, Nina Ohlsson, Susanne Johansson, Margita Sand, Peggy Svensson.

☐ VM-SATSNING: Australiens regering har beslutat tilldela landets simförbund ett anslag på 375.000 kronor för förberedelser till och deltagande i VM i Cali i sommar. Det är första gången ett idrottsförbund subventionerats på detta sätt.

TV sänder årets 6-nationers!

Sovjet favorit till sin andra raka seger Sverige är näst bästa land genom tiderna

Den 12 och 13 mars är det dags för vårens mest intressanta och största internationella mönstring — i varje fall av de som försiggår i svenska bassänger. Då står nämligen Sverige för tredje gången som arrangör för TV-schlagern 6-nationers. Tävlingen avverkas i Täbys nya bad, den tredje 50-metershallen i Sverige hittills, som därmed får sin officiella invigning. Hallen har dock stått klar och varit i bruk sen medio av februari, då den f ö var föremål för en mera inofficiell premiärvisning.

TV blir det från årets tävling: Sveriges-Radio-TV har meddelat Simförbundet, att man kommer att sända årets tävling — om det sen blir transmission till övriga länder är i skrivande stund inte klart. Inom svensk simning ser man beskedet från TV som ett glädjebud; på senaste åren har som bekant TV av ekonomiska skäl inte haft råd sända från våra större förbundsarrangemang i Sverige, vilket upplevts som synnerligen beklagligt, inte minst ur propaganda- och rekryteringssynpunkt.

Det torde vara allmänt känt, att 6-nationers, som bortsett från ett uppehåll OS-året 1964, då man av tidsskäl inte kunde placera in tävlingen i den internationella kalendern, varje år arrangerats. Värdskapet har cirkulerat mellan de deltagande nationerna, som från början kom uteslutande från Västeuropa.

Frankrike hoppade dock av tävlingen inför 1971 års upplaga och i tre år tävlade blott fem nationer. Men inför fjorårets tävling i Storbritannien jobbade man hårt, inte minst vår förbundsordförande Gunnar Werner, på att få med Sovjet i tävlingen. Övertalningskampanjen lyckades, Sovjet kom till Coventry, England, med ett mycket homogent och starkt lag och vann inte oväntat tävlingen.

SOVJET FAVORIT

Sovjet är klar favorit också i årets tävling: Ryssarna gjorde ett starkt EM i Wien, där man blev bästa nation på herrsidan, trea bland damerna samt fjärde nation i medaljstriden. Det kan också noteras, att man vann överlägset

Forts fr sid 8

ner och Reine Odell, avgående revisor resp styrelseledamot efter lång och trogen tjänst, avtackades av Gunnar Werner och tackade för sig.

Reine var riktigt rolig, när han släppte loss och fick en jubelorkan att bryta lös, när han menade, att som arga unga män hade han och ordförande varit ystra hästar — som Reine med en talande sidoblick på ordförande Gunnar sedan ändrade till — hingstar!

Då gnäggade alla — hingstar som hästar.

Sedan Bertil Sällfors avtackats för sitt sätt att leda förhandlingarna avslutades årsmötet. Om vilket vår forne skattmästare Lars-Olof Nyberg så träffande summerade:

— Aldrig har jag varit med om ett årsmöte, där det talats så mycket om förbundets ekonomi — och talats så ingående och sakligt som i dag!

Frille Sjö

★

Redovisningen av styrelsens sammansättning och valen till förbundets olika kommittéer måste av tekniska skäl anstå till maj-numret.



David Wilkie, strong britt med sin medaljskörd från EM i Wien — två guld och ett silver

i Coventry i fjor. trots att man missförstått tävlingens statuter och kom till start med ett icke fulltaligt lag, eftersom man inte hade medfört hoppare (6-nationers rymmer ju också sviktopp för herrar och damer.

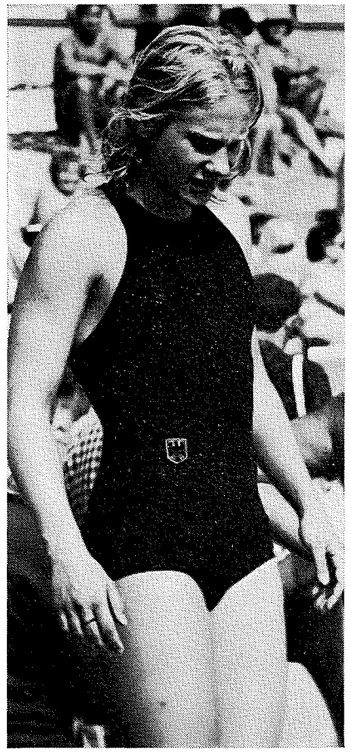
Dessutom noterade ju vår egen Diana Olsson från Tilt-tävlingen i Paris nyligen, att ryssarna verkade mycket bra och starka och att också ett annat land i 6-nationers, Italien är på fin frammarsch med ett nytt ungt och fräscht manskap.

SVENSKT INITIATIV

6-nationers har genom åren städse varit lite av en hjärtesak för svensk simning. Tävlingen tillkom på svenskt initiativ och var ett påhitt av Simförbundets dåvarande generalsekreterare, nuvarande SLS-direktör Henry Runströmer. Henry minns:

— I början av 1960-talet hade man blivit klar över, vilket viktigt medium TV var, vilken genomslagskraft TV hade — det var följaktligen angeläget att söka intressera TV för en internationell tävling, som skulle vara TV-mässig: den skulle vara jämn och spännande och inte ha alltför långa tävlingspass. Man hade hunnit lära sig, att det fanns något som hette länkförbindelser, som kostade mycket pengar.

Genom att de länder plockades med i tävlingen, intresserades och deltog skulle man erhålla tämligen naturliga länkar genom Europa. För svenskt vidkommande var det tvunget att länka



Christel Justen, västtyska europamästarinnan på 100 bröst på världsrekordtid, har talat om sabbatsår från simning i år. Blir hon med i Täby?

sändningarna via Danmark, men det förbilligades av att dansk TV åtminstone de första åren själva sände tävlingen, trots att Danmark ju inte var med.

Det blev omsider en större konferens i Malmö under ledning av radions programdirektör Henrik Hahr. Man lyckades förhandla fram utomordentligt gynnsamma villkor: Eurovisionen stod för alla kostnader för tävlingen, som för första gången genomfördes i Malmö på hösten 1961, enda gång som 6-nationers gått i kort bassäng. Sverige lyckades efter en jämn och dramatisk match vinna— vår hittills enda viktoria i sammanhanget.

SPECIELL MATEMATIK

Vi lärde oss också snabbt, att den här mycket speciella tävlingen, där varje nation startar med en simmare i varje gren, förutsatte en alldeles speciell "matematik": lagkapperna räknades poängmässigt dubbelt och det var därför en nödvändighet att om inte vinna så i varje fall plocka framskjutna placeringar i lagsimningarna — i varje fall absolut undvika jumboplaceringarna.

Individuellt var det också viktigare att ha ett jämnt lag, som inte tog för många köplatser; att undvika dem var också viktigare än att notera grensegrar. Dessutom var det vitalt, att rätt nations simmare slog rätt nations — även en bit ner i resultatlistorna — i viktiga nyckelgrenar. Birger Buhre, vår dåvarande SK-ordförande och lagledare i Malmö, var,

spekulativ som han är till sin läggning, i sitt verkliga esse, när han dagar och näteer före tävlingen kalkylerade och pusslade ihop laget efter de många komponenter, som den här ekvationen alltså rymde.

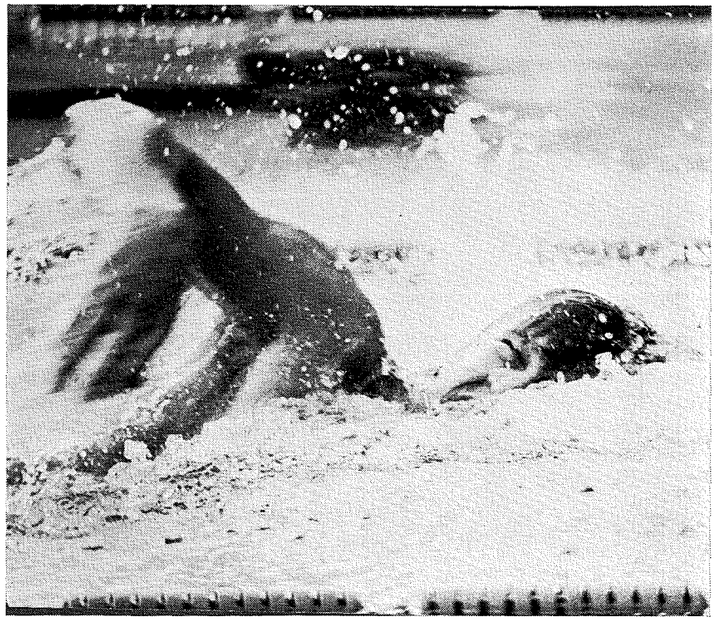
Nåja, Birger räknade ju rätt och riktigt och hans med stor inlevelse utförda kalkyler hade sin givna betydelse för att vi lyckades vinna premiären i Malmö, som inte minst baserades på lyckosamma och riktiga satsningar på lagkapperna.

SVERIGE-TREA

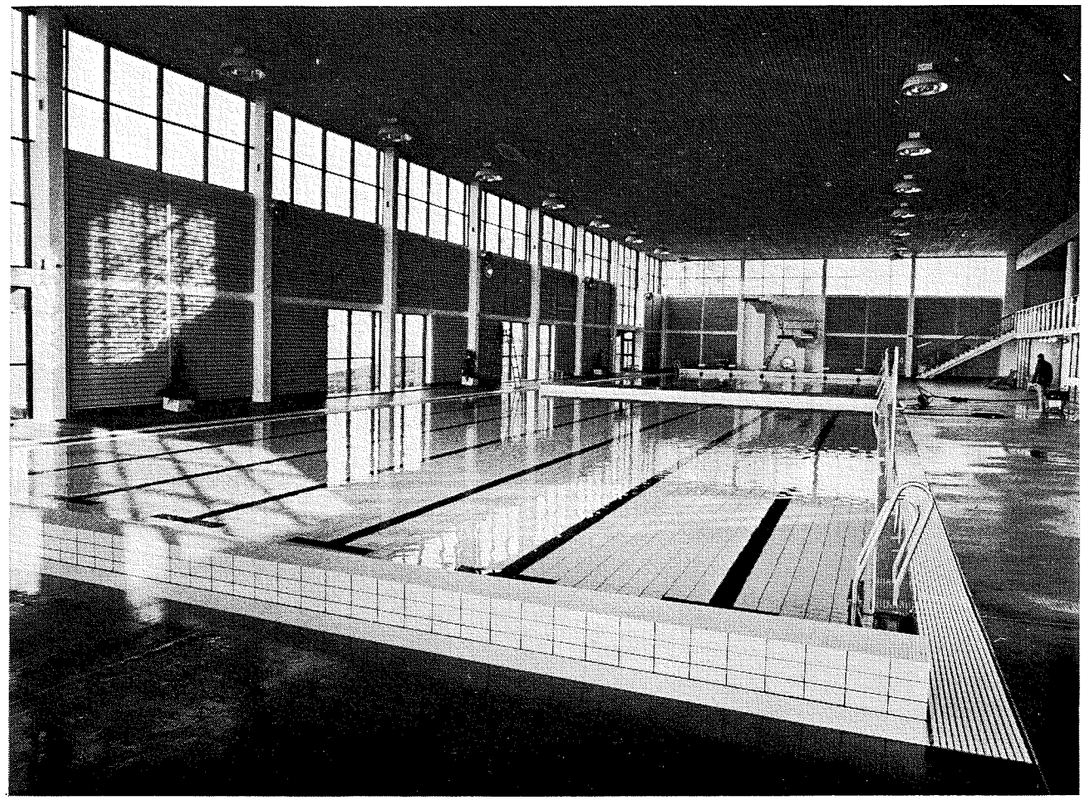
Sen dess har vi aldrig förmått vinna tävlingen, som dominerats av Storbritannien (fem segrar) och Västtyskland (fyra segrar). Holland och Italien har vunnit var sin gång och Sovjet inledde troligen, när man i fjor gjorde entré i tävlingen, en svårstoppad och lång segerrad.

Västtyskland har samlat mest poäng genom åren, 1.339, och Sverige är trea i det sammandraget, tappade mycket mark i fjor, då inte hela öriket bildade lag — England var inte ense med lag — England var inte ense med

Forts på sid 24



Valerij Samsonov, europamästare på 400 frisim i Wien, stark medlem i Sovjets favorittippade manskap



En översiktbild över den ljusa och luftiga simhallen i Täby. Bassängen har en avgränsning på mitten och är till vardags två 25:or, som med en enkel operation på någon minut förvandlas till en 50-metersbassäng.

Arrangörsklubben för 6-nationers:

300 köar för medlemsskap i TÄBY SIM som är uppe i 34 träningspass pr vecka!

Som i de flesta fall kom impulsen till en simklubb i Täby, när kommunen höll på att bygga en simhall, dessutom Sveriges tredje med 50-metersbassäng inomhus. Den 5 juni 1974 bildades klubben: TÄBY SIM — Förening för simsport och motion" på initiativ av simintresserade Täby-bor, ledare och simmare från simsektionen i Danderyd Sportklubb samt inte minst pga ett från början helhjärtat engagemang från Fritidskontorets sida. Bildandet av en storklubb för enbart simning skedde också i gott samförstånd med Täbys tre stora idrottsföreningar — inbördes konkurrerande små simsektioner till dessa bedömdes inte gagna simningen.

Sensommaren och hösten ägnades åt några propagandatävlingar utomhus, annan PR- och värvningsverksamhet samt en steg I-kurs för ett tjugotal blivande instruktörer under ledning av TÄBY SIM:s nu heltidsanställde huvudtränare och administratör, Gunnar Fornander.

Han har tidigare lett Danderyds lilla simsektion till stora framgångar i SUM-SIM; J-SM och t o m SM-final (Hedda Rönnholm på både 100 och 200 m rygg). Någon övertalning behövdes inte för att DSK:s A-grupp skulle följa Gunnar till TÄBY SIM. Någon schism rörde det sig aldrig om, tvärtom är samarbetet klubbarna emellan mycket gott.

Rekryteringen var f ö trög i starten men mot slutet av året vällde det in c:a 25 nya medlemmar varje dag och vid årsskiftet var medlemsantalet 724 st. för en klubb, som ännu inte kunde erbjuda någon verksamhet! Sedan dess har ytterligare ungefär 300 ställt sig på kö till klubben — tala om ett uppdämt simbehov i Täby!

34 PASS I VECKAN

I slutet av januari 1975 öppnade badet och redan någon månad senare hade TÄBY SIM igång 34 träningspass i veckan på olika nivåer, från Plask och Lek till toppning inför inomhus-SM. Motionssektionen hade som sig bör en mjukare start men flera grupper är redan igång. En hoppsektion under ledning av Marika "Mika" Wessman, tidigare aktiv i Kappis, är också under utveckling. Kakan ur vilken russinen så småningom skall plockas, består av 75 förhoppningsfulla Knapor och Knapar.

Täby ligger i Sveriges runstensrikaste bygd, varför TÄBY SIM i klubbemblemet ville ha en runsten, trots risken för parafraser på uttryck som "sjunker som en... osv". Denna blev dock tekniskt svår att reproducera, varför stenen skalades bort och kvar



TÄBY SIM:s klubbmärke

blev endast namnet i gula stiliserade runbokstäver på mörkgrön botten omgivet av en gul, stiliserad runslinga.

6-NATIONERS

Som officiell invigning av den nya simhallen sökte TÄBY SIM på kommunens initiativ arrangörskapet för 1975 års "6-Nationers" 12—13 april, och fick förtroendet. Även här har Fritidskontoret gått in med ekonomiskt och annat stöd och bl a åtagit sig alla problem beträffande anläggningen inkl el-tidtagningen, transporter, kamratmåltid och minnesplakett. TÄBY SIM har å sin sida påtagit sig program, reklam-försäljning, press-radio-TV samt med benäget bistånd från Simförbundet tävlingsarrangemanget med organisation av alla funktionärer m m. Samtliga tävlingspass — ett på lördag em 12/4 och två på söndagen — skall sändas i färg-TV, vilket innebär bortfall av åtskilliga åskådarplatser men i gengäld fin PR för simsporten.

Även företagarföreningen i Täby Centrum har engagerat sig och skall ordna en "6-Nationsvecka" där. Sannolikt kommer inträdesbiljetterna att till facila priser försäljas i Täby Centrum under denna vecka.

Som en generalrepetition inför detta elddop hade TÄBY SIM en 6-Klubbsmatch den 16 mars med grenarna från sista passet i 6-Nationers utom hopp. Hellas, Järfälla, Lidingö, Neptun och Södertörn ställde upp och dessa klubbar har också lovat ställa kompetenta funktionärer till förfogande vid 6-Nationers.

TÄBY SIMHALL

En stor ljus, luftig och förvånansvärt tyst anläggning prydd med lovande växter. Till de tekniska finesserna hör den sänkbara mellanväggen, som avdelar bassängen i två 25-or, utmärkt och modern teleteknisk utrustning, möjlighet att sänka rumstemperaturen 3° à 4° samt, frånsett de fasta tre- och femmeterstrampolinerna, en- och tre-meterssviktar av yppersta kvalité, — "de bästa som finns" — enligt Polisens elithoppare.

I källare inrymmes klubbrum, konferensrum samt separata omklädningsrum, som får disponeras av TÄBY SIM.

Gert Walheim

7-distrikts i hopp:

Stockholm slog Skåne med två ynka poäng

Det började för 6 år sedan med en 3-stadsmatch mellan Borås, Karlstad och Stockholm. Nu har det hela utvecklats till en 7-distriktsmatch med 40-talet simhoppare inblandade. Tanken med tävlingen är, att ungdomshopparna och de som inte är bland de allra bästa på SM, skall få en extra tävling. Därför är medaljörerna vid föregående års Svenska mästerskap inte startberättigade.

Tävlingsklasserna är C, 12 år och yngre, B, 13—14 år, och A, 15 år och äldre. Sumhopps tävlingsserier gäller. Varje distrikt ställer upp med en hoppare per åldersklass och gren. Endast om distriktet inte förfogar över mer än en hoppare i t ex A-klassen, får denne dubbelhoppa svikt och höga hopp. Tyvärr har inte alla distrikt fattat detta ännu. Men till nästa år kanske . . .

Skåne var försvarare av vandringspriset, och kämpade emot in i det längsta. Då två grenar återstod av programmet, var ställningen 50—50 mellan skåningar och stockholmare. Efter sista grenen stod Stockholm som segrare med slutsiffrorna 64—62. De tio grensegrarna fördelades på Stockholm 5, Skåne 3, Västergötland och Göteborg en var.

C-klassens vinnare, Marianne Weinås och Kjell Liljeberg var överlägsna sina konkurrenter, och marginalen blev efter fin hoppning, 36 respektive 34 poäng.

I B-klassens fyra grenar delade Skåne och Stockholm på segrarna. Susanne Häggkvist och Thorbjörn Carlson vann svikttävlingarna, medan Anna Kronbeck och Bert Berg triumferade i höga hopp.

Pojkarna i A-klassen bjöd på en spännande och fin tävling. Raimo Silvasti, som tränat som aldrig förr, ledde inför sista omgången. Börje Ekeberg avslutade dock med en dubbelskruv som gav 45,60. Därmed passerade han Raimo med 1/10 poäng.

Inhoppningsmöjligheterna vid tävlingarna var de bästa vi varit med om på mycket länge. Det fanns mer tid och plats i badet och på sviktarna än det brukar göra vid svenska mästerskap, trots att här var många fler deltagare. För detta arrangemang skall Klas Dahlgren ha en stor eloge.

Jan-Erik Nilson

Forts fr sid 22

Skottland den gången och några av de starkaste brittiska simmarna är som bekant skottar.

Genom åren har hemmaplan spelat stor roll för utgången av denna tävling, som alltid betytt mycket som sporre för svensk simning och som blivit något av en hjärtesak för oss. Vi tar det där med hemmaplan som ett gott omen för våra styrkor i Täby — men har därför inte gett några deciderade segerlöften — konkurrensen är enorm men också samtidigt mycket stimulerande!

Frille Sjö

Så här ser listan ut över poängen och placeringarna i de tretton föregående 6-nationers alltifrån 1961 i Malmö:

1961 i Malmö: 1) Sverige 93, 2) Storbritannien 88, 3) Holland och Västtyskland 85, 5) Italien 56, 6) Frankrike 33.

1962 i Rotterdam: 1) Holland och Västtyskland 97, 3) Sverige 79, 4) Storbritannien 76, 5) Italien 47, 6) Frankrike 43.

1963 i Blackpool: 1) Storbritannien 92 2) Västtyskland och Sverige 90, 4) Holland 73, 5) Italien 52, 6) Frankrike 43.

1965 i Rom: 1) Italien 92, 2) Storbritannien 91, 3) Sverige 86, 4) Holland 78, 5) Västtyskland 69, 6) Frankrike 66.

1966 i Strasbourg: 1) Storbritannien 103, 2) Sverige 100, 3) Västtyskland 84, 4) Frankrike 78, 5) Holland 58, 6) Italien 54.

1967 i Dortmund: 1) Storbritannien 107 2) Sverige 90, 3) Holland 89, 4) Frankrike 85, 5) Västtyskland 80, 6) Italien 33.

1968 i Stockholm: 1) Storbritannien 104, 2) Frankrike 90, 3) Holland 87, 4) Sverige 82, 5) Västtyskland 77, 6) Italien 44.

1969 i Blackpool: 1) Storbritannien 120, 2) Västtyskland 96, 3) Sverige 82, 4) Frankrike 71, 5) Holland 60, 6) Italien 55.

1970 i Bussum: 1) Västtyskland 111, 2) Sverige 95, 3) Storbritannien 92, 4) Holland 70, 5) Frankrike 60, 6) Italien 53.

1971 i Düsseldorf: 1) Västtyskland 95, 2) Sverige 81, 3) Holland 80, 4) Storbritannien 56, 5) Italien 40.

1972 i Rom: 1) Västtyskland 151, 2) Holland 145, 3) Storbritannien 111, 4) Sverige 86, 5) Italien 83.

1973 i Dortmund: 1) Västtyskland 158, 2) Storbritannien 119, 3) Sverige 116, 4) Holland 111, 5) Italien 72.

1974 i Coventry: 1) Sovjet 171, 2) Västtyskland 146, 3) Holland 134, 4) Sverige 126, 5) Italien 110, 6) Storbritannien (England och Wales) 103.

Totalt: 1) Västtyskland 1.339, 2) Storbritannien 1.262, 3) Sverige 1.206, 4) Holland 1.167, 5) Italien 791.

Vinnare: Storbritannien 5, Västtyskland 4, Sverige, Holland, Italien och Sovjet vardera 1 gång.

Världssjuan från i fjol är på snabb marsch tillbaka till översta toppen

Anders Norling, storsimmaren som fick hela fjolårssäsongen förstörd för att han gillar att klättra i träd, är på gång att komma tillbaka till yppersta eliten igen. Lagom till SM i Jönköping i juli förra året hade han fallit ner från ett "klätterträd" så illa att han bröt armen och naturligtvis var borta från det svenska mästerskapet och dessutom givetvis från EM, som avverkades i augusti.

— Hela säsongen blev förstörd, menar Anders. Nästan i alla fall.

Stockholms-Polisen hade användning för sin bröstsimmare vid inomhus-SM tidigare på året, då han simmade 200 m på 2.25,19 och ett par veckor senare blev det i 50-metersbassäng 2.27,85 — och på den tiden blev Anders rankad som nummer sju i världen 1974. Och det var den bästa placering någon svensk nådde under förra året.

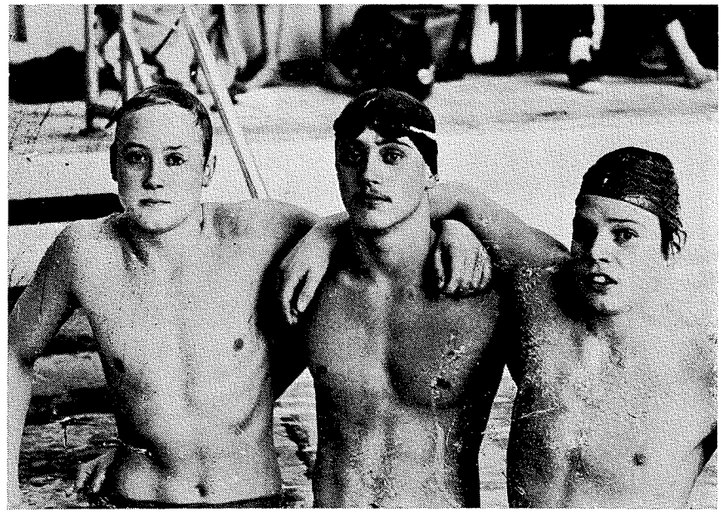
— Hade jag fått vara frisk hela säsongen hade min 200-meterstid blivit ännu bättre, siar Anders. Min tid från 25-metersbassängen hade jag kanske åstadkommit även i lång bana.

Nu är i alla fall Anders tillbaka i närheten av sitt bästa jag. Vid Stockholms-DM noterade han 2.25,3.

— Så bra tider har jag alltså inte nått sedan jag bröt armen.

Anders satsade hårt på att komma igen ordentligt. I augusti började han träna så smått och fram till oktober ökades träningsdosen succesivt.

— Mitt stora mål är förstås OS 1976. Men ska jag komma dit går det åt att jag förbättrar mina tider ytterligare, säger Anders.



Anders Norling flankerad av tunaforsarna Bengt Svensson (t v) och Stefan Andersson Foto: Roger Stark)

Ett litet etappmål, som visat att Anders utstakade väg går åt rätt håll, var sim-SM i Falun. Till dess hade han hunnit fylla 19 år. Det gjorde han 15 mars. För ett år sedan blev han svensk inomhusmästare.

Roger Stark

Agneta tog SM i andraplatser men fästfolket vann titlarna

Svenska Mästerskapen i 1- och 3-meterssvikt avgjordes i Skövde den 8—9 februari. I båda grenarna blev det favoritsegrar, då fästfolket Knape-Lindberg lade beslag på ytterligare två SM-tecken vardera.

I flickornas lågsvikt ledde Agneta Henrikson efter den första avdelningen med 8 tiondelspoäng. Efter 8 hopp hade flickorna exakt samma poäng, men i den nionde omgången missade Agneta sin 1 1/2 framåt med 1 skruv och så var den dagen förstörd; en ny viktoria för Ulle och silvermedaljen till Agneta. Göteborgshopperskorna fullbordade triumfen genom Susanne Wetteskog som blev 3:a före Eva Johansson från Falköping.

ULRIKAS 36:e TITEL

På 3-meterssvikten var det dock ingen tvekan om vem som skulle vinna. Ulrika visade redan från början säker hoppning och hade 15 poäng tillgodo efter de första 7 hoppen före Agneta, och försprånget utökades till nästan 26 poäng när tävlingen var över.

Ulrika tog sitt 36:e SM-tecken medan Agneta med all säkerhet blev svensk mästarinna i andraplatser; hon måste vid det här laget ha erövrat femtioelva SM-silver.

Hellas lovande spänstfenomen Annie Liljeberg tog överraskande bronspengen före Susanne Wetteskog med ytterligare en Hellasflicka på femte plats, nämligen Eva "Wofflan" Wolff.

Stockholms-Polisens junior Fredrik Melin har några SM-tecken i höga hopp och vi trodde kanske att han skulle lägga ett lågsvikts-SM till sam-

Trefaldig svensk seger i finska Cup Kosti Marjamaa

Helsingborg, Västerås och Kristianstad besegrade kontinentens starkaste klubbar

Oulun Uimaseura (Uleåborg, Finland) anordnade i höstas för åttonde gången Cup Kosti Marjamaa, som är en internationell hemmabanetävling i åldersklasserna 14 och yngre. Resultaten har nu blivit klara, och de utvisar en trefaldig svensk seger. Helsingborg, Västerås och Kristianstad lämnade alla sina konkurrenter klart efter sig, bland dem några av Västtysklands, Tjeckoslovakiens, Polens och Schweiz starkaste klubbar.

Tävlingstid var 1.9—31.12.1974. Varje klubb anmälde två deltagare i varje individuell gren och ett lag i lagkapperna. Sammanligt deltog denna gång 30 klubbar från 7 länder.

Helsingborgs SS har deltagit i Cup Kosti Marjamaa sedan 1968. Hittills bästa placeringar har varit en andra plats 1969 och en tredje plats 1968. Förra tävlingen, alltså 1973, stannade man på en relativt anspråkslös elfte plats. Men nu smällde det ordentligt kring HSS ungdomar, och man tog hem en synnerligen övertygande och poängmässigt klar seger.

1973 års segrare Kristianstad förlorade även mot Västerås, men klarade som sagt av bl a alla deltagare från kontinenten. Fjärde och bästa icke svenska klubb var västtyska Darmstadt, femte tävlingsdebutanten Ceske Budejovice från Tjeckoslovakien.

Sverige fick in även Södertörn bland de sex bästa och Växjö bland de tio bästa. Ifall nya svenska klubbar är intresserade av att deltaga i 1975 års tävling, kan man vända sig till Oulun Uimaseura, c/o B. J. Weckman, Box 196, 90101 Oulu 10, Finland.

Standarden i Cup Kosti Marjamaa var denna gång klart bättre än förut, och även i toppen märktes en klar stegring. Av 39 grenar fick 22 nya tävlingsrekord och ett tangerades.

Helsingborg kammade hem de flesta poängen i klasserna F-12 och P-10, Västerås i F-14 och P-14, Kristianstad i F-10 och Södertörn i 8-årsklassen. Den svenska dominansen spräcktes blott i P-12, där Lech Poznan från Polen var bäst.

Av grensegrarna tog Helsingborg 8, Västerås 7, Södertörn och Växjö 4, Kristianstad och Hamburg 3 osv.

Cup Kosti Marjamaa har hittills vunnits av: 1967—69 OUS Finland, 1970 Genève Schweiz, 1971, Darmstadt V-Tyskland, 1972 Genève Schweiz, 1973 Kristianstad och 1974 Helsingborg.

I det nya vandringspriset har nu Genève 2, Darmstadt, Kristianstad och Helsingborg alla 1 inteckning. Tre inteckningar behövs för att få priset slutgiltigt.

lingen, då han efter den första avdelningen hade en tiondel tillgodo på Mathz Lindberg.

GAMMAL ÄR ÄLDST

Men Mathz visade att gammal är äldst och att nervkontrollen var god; trots en diskutabel dubbelskruv vann han överlägset efter det att Fredrik missat grovt i finalen.

Bronsmedaljör blev Fredriks klubbkamrat, navelkliaren Anders Ahlin som överraskande lätt förvisade Christer Björklund till 4:e plats, som i sin tur bara hade en dryg poäng tillgodo på Börje Ekeberg, även han från Janne Nilssons stall.

På 3-meterssvikten var givetvis Mathz storfavorit efter sitt nysatta svenska rek. veckan innan vid internationella tävlingar på Nya Zeeland.

Han infriade förväntningarna och vann komfortabelt, även om han inte kunde hota sitt inofficiella rekord, men att åka jorden runt, hoppa SM, vara förlovad med Ulrika och sköta studierna på GIH samtidigt måste vara tröttande.

Fredrik blev även här silvermedaljör medan Christer revanscherade sig och klättrade upp på prispallens nedersta steg i Anders ställe.

Lillen

En poäng på sex matcher två svenska lags facit i Eskilstuna

Av olika anledningar blev inte den planerade juniorturneringen den 8—9 mars av. Västtyskarna, som vi alltid har haft goda relationer med, ställde upp till tre juniorlandskamper. För att få bättre turnering och matcheffekt tog PK dit även ett A-landslag.

Detta innebar att Tunafors i all hast ordnade en turnering med tre spelpass och med tre matcher i varje pass. Det blev ett alldeles för tungt spelprogram för A- och J-landslaget med sex matcher på ett dygn. Framför allt med hänsyn till att de flesta spelarna är matchotränade, enär serien startar först i april. Däremot var västtyskarna matchtränade.

Även om man tar hänsyn till ovanstående orsaker så kan man inte låta bli att konstatera att arrangemanget och omhändertagandet av den västtyska truppen inte var fullt acceptabelt. Inte heller den idrottsliga sidan var bra. Att bara ta 1 poäng på sex matcher är inte ett bra resultat av de svenska lagen.

Att ge någon individuell kritik av lagen känns inte meningsfullt. Som kuriosa kan nämnas att de fyra stöttepelarna i juniorlandslaget Peter Carlström, Ulf Lindström, Olle Pfeiffer och Christer Stenberg sköt 7 mål var under helgen.

Jan Ek

Resultat

Sverige J—Västtyskland J	4— 9
Sverige J—Sverige A	8— 8
Sverige A—Västtyskland J	7—10
Sverige J—Västtyskland J	6— 6
Sverige A—Västtyskland J	5— 6
Sverige A—Sverige J	9— 9
Sverige J—Västtyskland J	3— 8
Sverige J—Sverige A	5— 9
Sverige A—Västtyskland J	4—13

Stickan/Gunilla fick stipendier

Stockholms kommun delade häromdagen ut sina stipendier. Bland de lyckliga befann sig Stig Ohlsson, ordförande i Polisens IF, och Gunilla Andersson, Neptun, bronsflicka på Wien-EM på 100 fjäril och i medleylagkapp. Bägge fick stipendium på vardera 5.000 kronor.

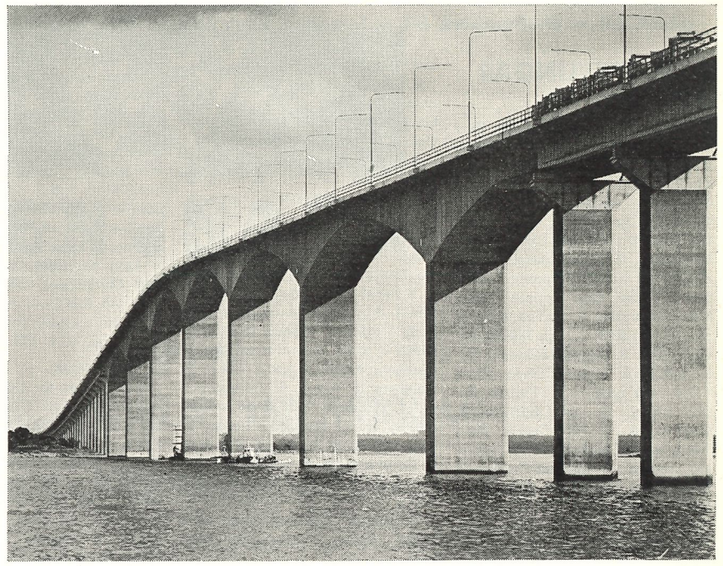
Vi gratulerar!

□ ROALD AMUNDSEN-STAFETTEN, som årligen arrangeras av Sportsklubben Speed i Oslo och som svenska klubbar brukar deltaga i äger rum den 10 augusti i år i Oslo, ber arrangörerna oss meddela.

Simmarnas nya Vasalopp:

Ölandsbrosimmet – 6 kilometer i öppen sjö

Lördagen den 9 augusti 1975 kl. 14.00 startar simmarnas nya Vasalopp —Ölandsbrosimmet. Starten kommer att ske vid Kattrumpan i Kalmar alldeles bredvid det gamla varmbadhuset och sträckan 6 km slutar sedan vid Talludden i Färjestaden.



Den pampiga ölandsbron, i vars hägn man simmar Ölandsbrosimmets sex kilometer

Förutsättningarna för att loppet ska lyckas är naturligtvis att väder och vind spelar arrangörerna i händerna. Tillsammans med olika myndigheter har man dock kommit fram till att denna sträckning är en av de säkraste samtidigt som tidpunkten valts med hänsyn till normal vattentemperatur. Vindarna brukar vid denna tid på året normalt vara ganska lugna och vattentemperaturen håller sig mellan 18 och 21 grader. För säkerhets skull har dock arrangörerna räknat med att ha söndagen den 10 augusti som reservdag.

Simklubbarna och fritidsnämnderna på Öland och i Kalmar samt Smålands Simförbund är helt övertygade om att arrangemanget kan bli en mycket stor turistattraktion i framtiden. Årets Ölandsbrosim är dock mera att betrakta som ett försöksarrangemang. Trots detta räknar man med att ett stort antal simmare med följe ska ta chansen att koppla av på Öland samtidigt som man försöker sig på att klara det hittills svåraste motionsloppet i simning som finns i Sverige.

KVALIFICERADE SIMMARE

Anmälningarna kommer Smålands Simförbund att ta in via simklubbarna i Sverige. Härigenom räknar man med att endast få väl kvalificerade simmare anmälda. 6 km i öppen sjö är trots allt en kvalificerad simprestation och därför vill arrangörerna endast ha välpreparerade simmare i vattnet.

Arrangörerna räknar i år med ett mindre antal starter men i och med att Ölandsbrosimmet går efter Sim-SM kommer säkerligen en hel del simmare passa på att koppla av på Öland efter sommarens hårdträning.

I samband med Ölandsbrosimmet planeras också en rad kringarrangemang — grisfest m m har nämnts — vilket gör Ölandsbrosimmet till något lite mer än en ren maratonsimning. Arrangörerna, livligt påhejade av Kalmar läns turisttrafikförbunds direktör Bernt Sundberg, tror att man hittat ett bra medel att få fart på turistlivet på Öland under augusti månad.

Inbjudan till Ölandsbrosimmet kommer under våren—sommaren att utsändas till landets samtliga simklubbar samt annonseras ut i simsportens fackpress i Sverige.

Förbundsaktuellt...

Forts från sid 18

märken från SSF och SLS.

Rapporterade GS att han i samråd med Curt Broquist anställt fr Ingegerd Lager 53-01-26 som sekreterare till utbildningskonsulenten fr o m 75-02-12.

Rapporterade Gunnar Werner att organisationskommittén för —77 enats om följande organisationsform: En stor övergripande hederskommitté, därunder en organisationskommitté med representanter för SSF, Jönköpings Simsällskap och Jönköpings kommun. Ordf. i organisationskommittén är kommunalrådet Karl Kittendorf, vice ordf Gunnar Werner.

Organisationskommittén har utsett Christer Junefelt som EM-sekreterare. Under organisationskommittén fungerar en Executive-kommitté (styr-grupp) bestående av Alf Rosander (Jönköpings kommun), Christer Junefelt (JSS) samt Åke Elmsäter (SSF).

H. M. Konungen har tillskrivits med en förfrågan, huruvida H. M. har intresse av att ställa sig till förfogande som högsta beskyddare för EM —77.

Protokoll nr 11 75-02-03

Förbundsstyrelsen har beslutat

att efter ordförandens noggranna redogörelse för sakfrågan — omfattande såväl Gunnar Larssons agerande efter VM 1973 som våra kontakter i ärendet med FINA — samt efter att vissa frågor från styrelseledamöterna besvarats av utredningsgruppen, enhälligt tillstyrka VU:s förslag att besvara Gunnar Larssons förfrågan med att han ej är berättigad starta på inomhus-SM i Falun 1975.

VERKSTÄLLANDE UTSKOTTET

Protokoll nr 8 75-02-13

VU har beslutat

att uppdraga åt kansliet att utvärdera inkomna offerter avseende resan till VM i Cali samt slutföra förhandlingarna

att utse Helsingborgs S som arrangör för JSM 1975

att utse Borlänge SS som arrangör för SUM-Sim 1975

att rekommendera SK att utse Växjö SS som arrangör för ungdomslandskampen mot DDR

att inbjuda skoldirektör David Eckerdal, Klippan, till Svenska Simförbundets årsmöte 1975 för att därmed offentligen tacak honom för hans insatser för Klippans Simcentrum.

Rapporterade Bo-Göran Falk att han tillsammans med GS besökt Wolf Lyberg, SOK, och med denne diskuterat fadderpengarna.

SIMSPORTS RESULTATBÖRS

FÖRKORTNINGAR: VR = världsrekord, ER = europarekord, LR = landsrekord, SR = svenskt rekord, NoR = nordiskt rekord, DR = distriktsrekord, BR = banrekord, Storbritannien, Ö-ty = Östtyskland, V-ty = Västtyskland.

INT. TÄVLINGAR

GÖTEBORG

Stadsmatch Göteborg—Oslo 25—26/1 i Valhallabadet (25 m). 400 frisim d: 1. Anette Fredriksson, Gbg 4.41.0, 2. Irwi Johansson, Gbg 4.43.8, 3. Randi Rustad, Oslo 4.59.4, 4. Gry Larsson, Oslo 5.19.4. 200 bröst h: 1. Glen Christiansen, Gbg 2.32.7, 2. Torkel Sanner, Oslo 2.34.4, 2. Göran Eriksson, Gbg 2.34.4, 4. Jan Olav Karlsen, Oslo 2.38.2. 100 fjäril d: 1. Eva Andersson, Gbg 1.07.8, 2. Ann Mårdbrink, Gbg 1.08.8, 3. Grethe Mathisen, Oslo 1.13.3, 4. Vibeke Olsen, Oslo 1.20.5. 100 rygg h: 1. Thomas Ek, Gbg 1.04.9, 2. Jan Gustavsson, Gbg 1.05,4, 3. Rolf Dölvik, Oslo 1.07.1, 4. Svein Engh, Oslo 1.07.9. 100 bröst d: 1. Jeanette Pettersson Gbg 1.15.5, 2. Monica Andersson, Gbg 1.20.7, 3. Maj Britt Aastad, Oslo 1.25.3, 4. Kristin Dale, Oslo 1.29.2. 100 frisim h: 1. Bent Brask, Oslo 54.2, 2. Lennart Knauf, Gbg 54.4, 3. Glen Bengtsson, Gbg 54.4, 4. Morten Olsen, Oslo 57.9. 200 medley d: 1. Pia Strandh, Gbg 2.31.1, 2. Irwi Johansson, Gbg 2.33.2 3. Mette Tetzlaff, Oslo 2.33.9, 4. Bente Blom-Petersen, Oslo 2.45.8. 100 frisim —58 po: 1. Jan Eriksson, —58, GKKN 59.8, 2. Hans Gimnell, —58, S 02 1.00.7, 3. Jimmy Lundbeck, —59, S 02 1.01.1, 4. Dennis Bergström, —60, S 02 1.01.5 (utom tävlan). 100 rygg —60 fl: 1. Susanne Mattsson, —60, GKKN 1.16.3, 2. Karin Appelström, —60, S 02 1.19.0, 3. Catharina Gimnell, —62, S 02 1.19.8, 4. Hillevi Friman, 60. S 02 1.20.3 (utom tävlan). 4×100 frisim h: 1. Göteborg 3.39.6, 2. Oslo 3.48.1, 3. Göteborg lag 2 3.50.4, 4. Göteborg lag 3 4.00.7. 4×100 medley d: 1. Göteborg 4.47.9, 2. Göteborg lag 2 (utom tävlan) 4.57.9 3. Oslo 5.05.5, 4. Göteborg lag 3 5.09.2. Efter första dagen: Göteborg 72 1/2 poäng, Oslo 36 1/2 poäng.

400 frisim h: 1. Bent Brask, Oslo 4.12.2, 2. Anders Bellbring, Gbg 4.12.5, 3. Rolf Pettersson, Gbg 4.18.6 200 bröst d: 1. Jeanette Petersson, Gbg 2.48.1, 2. Anette Fredriksson, Gbg 2.50.3, 3. Maj Britt Aastad, Oslo 3.01.8, 4. Berit Poulsen, Oslo 3.02.9. 100 fjäril h: 1. Leif Svärd Gbg 1.03.8, 2. Bo Sandqvist, Gbg 1.05.7, 3. Jan Olof Karlsen, Oslo 1.08.5, 4. Tom Arne Halvorsen, Oslo 1.09.6. 100 rygg d: 1. Pia Strandh, Gbg 1.12.2, 2. Eva Andersson, Gbg 1.12.6, 3. Anne Albins, Oslo 1.16.4, 4. Mette Tetzlaff, Oslo 1.17.4. 100 bröst h: 1. Glen Christiansen, Gbg 1.10.3, 2. Torkel Sanner, Oslo 1.11.0 3. Bengt Andby, Oslo 1.13.6, 4. Stefan Arvidsson, Gbg 1.15.4. 100 frisim d: 1. Ann Mårdbrink, Gbg 1.01.8, 2. Irwi Johansson, Gbg 1.02.5, 3. Mette Tetzlaff, Oslo 1.03.3, 4. Grethe Mathisen, Oslo 1.05.1, 200 medley h: 1. Benth Brask, Oslo 2.17.8, 2. Anders Bellbring, Gbg 2.19.2, 3. Morten Olsen Oslo 2.21.9, 4. Rolf Pettersson, Gbg 2.22.2. 100 frisim fl —61: 1. Catarina Linné, —61, S 02 1.07.0, 2. Tina Hult, —62, GKKN 1.07.4, 3. Catarina Gimnell, —62, S 02 1.08.5 4. Yvonne Carlsson, —61, S 02 1.10.6. 100 rygg po —59: 1. Dennis Bergström, —60, S 02 1.09.0, 2. Ingemar Waldenby, —59, GKKN 1.10.'4, 3. Anders Gustavsson, —59 S 02 1.10.7, 4. Thomas Dahl, —61, GKKN 1.10.8. 4×100 frisim d: 1. Göteborg 4.19.3, 2. Oslo 4.25.5, 3. Göteborg 2 4.25.5, 4. Göteborg 3 4.38.4, 5. Göteborg 4 4.46.4. 4×100 medley h: 1. Göteborg 4.13.9, 2. Oslo 4.16.8, 3. Oslo lag 2 4.31.2, 4. Göteborg lag 2 4.35.5, 5. Göteborg lag 3 4.42.2, 6. Göteborg lag 4 4.50.0.

Slutresultat Göteborg—Oslo 139,5 —78,5. Första inteckningen Göteborg.

DM-TÄVLINGAR

UPPSALA

Inomhus-DM för Uppland i Centralbadet den 3/2 (25 m).

1500 frisim h: 1. Mikael Ahlund, US 18.14.2, 2. Lars Eriksson, NSK 20.13.9, 3. Bo Sjögren, US 20.39,6, 4. Per Andersson, NSK 21.05,6, 5. Fredrik Alpin, SK ENA 21.33.0. 800 frisim d: 1. Pia Frödeberg, MSS 10.01.1, 2. Gunilla Forslund, US 10.19,7, 3. Agneta Öhman, MSS 10.23,8, 4. Helen Claesson, US 10.48,1.

4×100 medley herrar: 1. US lag 1 4.43.2, 2. US lag 2 4.48.5, 3. US lag 3 5.52.2. 4×100 medley d: 1. US lag 1 5.09.5, 2. MSS 5.31.4, 3. US lag 2 5.32.7.

EXTRAGRENAR

50 bröstsim p: 1. Håkan Söderberg, US 44.8, 2. Peter Nyberg, US 45.1, 3. Morgan Engström, US 47.2. 50 bröst fl: 1. Anette Blom, US 48.3, 2. Elisabeth Larsson, US 49.6, 3. Eva Karlsson, US 50.3. 50 frisim p: 1. Fredrik Kollberg, US 34.3, 2. Johan Eklund, US 38,2, 3. Björne Gustavsson, US 39.9. 50 frisim fl: 1. Gunilla Thorén, US 39,3, 2. Åsa Engström, US 42.0, 3. Katarina Ljungberg, US 43.0.

NORRTÄLJE

Inomhus-DM för Uppland 10/2 Norrtälje (25 m).

400 m frisim, damer:

1. Pia Frödeberg, MSS 4.49.8, 2. Susanne Ackum, NSK 5.02.9, 3. Helen Claesson, US 5.14,4, 4- Susann Bjurqvist, US 5.27.7. 100 frisim h: 1. Lars Kvarfordh, NSK 56.0, 2. John Christensen, US 58.2, 3. Gabor Sellei, US 1.00.6, 4. Mikael Ahlund, US 1.02,0. 200 rygg d: 1. Gunilla Forslund, US 2.38.6, 2. Susanne Ackum, NSK 2.43.0, 3. Agneta Öhman, MSS 2.46.1, 4. Karin Eriksson, ÖSK 3.00.3. 200 bröstsim h: 1. Lars Kvarfordh, NSK 2.48.8, 2. Dan Bremler, US 2.52.8, 3. Jan Mandahl, US 2.52.8, 4. Conny Haglund, MSS 2.55.5. 200 fjäril d: 1. Gunilla Forslund, US 2.41.2, 2. Helen Claesson, US 2.42.4, 3. Agneta Öhman, MSS 2.54.5. 400 medley h: 1. Lars Kvarfordh, NSK 5.23.7, 2. John Christensen, US 5.33.0, 3. Per Bill, US 5.39.6, 4. Peter Hansson, US 5.45.3. 4×200 frisim d: 1. US lag 1 10.31.9, 2. US lag 2 11.27.3.

ÖSTERBYBRUK

Inomhus-DM för Uppland 13/2 (25 m). 400 frisim h: 1. Mikael Ahlund, US 4.44.0, 2. John Christensen, US 4.44.4, 3. Gabor Sellei, US 4.56.8, 4. Lars Eriksson, NSK 5.06.4. 100 frisim d: 1. Pia Frödeberg, MSS 1.03.4 (DR), 2. Susanne Ackum, NSK 1.06.1, 3. Helen Claesson, US 1.06.6, 4. Agneta Öhman, MSS 1.09.6. 200 rygg h: 1. Lars Kvarfordh NSK 2.39.2, 2. Mikael Dahlberg, HIK 2.40.7, 3. Hans Eriksson, US 2.41.2, 4. Ambjörn Åkerman, ÖSK 2.41.6. 200 bröst d: 1. Maud Jansson, GSS 3.08.6, 2. Agneta Rösth, US 3.09.5, 3. Susann Brunn, US 3.10.5, 4. Annika Engström, US 3.17.6. 200 fjäril h: 1. Per Bill, US 2.35.1, 2. Bent Christensen, US 2.38.9, 3. Mikael Ahlund, US 2.50.2 4. Niklas Ramström, US 2.54.6. 400 medley d: 1. Gunilla Forslund, US 5.39.9, 2. Pia Frödeberg, MSS 5.45.8 3. Susanne Ackum, NSK 5.53.4, 4. Agneta Öhman, MSS 5.55.5. 4×200 frisim h: 1. Upsala Simsällskap lag 1 9.13.4, 2. Norrtälje Simklubb lag 1 10.04.8, 3. Upsala Simsällskap lag 2 10.11.4, 4. Hallsta Idrottsklubb lag 1 10.25.6.

HOPP

KARLSKOGA

7-distriktsmatch 1—2/2. Flickor C (f. 1963 o sen), svikthopp 1 m: 1. Marianne Weinås, Göteborg 184.60 p, 2. Ylva Liljegren, Skåne 148.40, 3.Charlotta Lindén, Småland 138.60, 4. Maria Kronesäter, Värmland 131.70, 5. Josephine Edwall, Stockholm 124.85.

Pojkar B (f 1961—62), svikthopp 3 m: 1. Thorbjörn Carlson, Stockholm 205.80, 2. Bert Berg, Skåne 190.30, 3. Mikael Bede, Västergötland 184.60, 4. Anders Svensson, Småland 140.05.

Flickor A (f 1960 o tid), höga hopp 5 m: 1. Inger Karlsson, Skåne 170.00, 2. Eva Cedenlund, Göteborg 154.25, 3. Ulrika Johansson, Småland 149.45, 4. Anneli Hellwig. Stockholm 142.55.

Pojkar A (f 1960 o tid), svikthopp 3 m: 1. Börje Ekeberg, Stockholm 330.70, 2. Raimo Silvasti, Värmland 330.60, 3. Per-Erik Wikström, Gästrikland 306.50, 4. Pär Berg, Skåne 281.55, 5. Bo Sjögren, Småland 277.80, 6. Jan Bäckström, Västergötland 257.55.

Flickor B (f 1961—62), höga hopp 5 m: 1. Anna Kronbeck, Skåne 148.95, 2. Ylva Tull, Stockholm 121.45, 3. Susanna Antonsson, Göteborg 106.70, 4. Lotta Lindén, Småland 103.00, 5. Maria Kronsäter, Värmland 71.45.

Pojkar C (f 1963 o sen), svikthopp 1 m: 1. Kjell Liljeberg, Stockholm 162.60, 2. Sven Ekström, Skåne 128.10, 3. Kalle Sundberg, Småland 127.10, 4. Olle Häger, Gästrikland 91.95.

Flickor B (f 1961—62), svikthopp 3 m: 1. Susanne Häggqvist, Stockholm 214.10, 2. Maria Kronbeck, Skåne 207.70, 3. Ing-Marie Tandin, Småland 162.30, 4. Anna-Karin Engström, Göteborg 151.45, 5. Ingrid Gustafsson, Värmland 102.20.

Pojkar A (f 1960 o tid), höga hopp 5 m: 1. Göran Pettersson, Västergötland 229.45, 2. Pär Berg, Skåne 224.55, 3. Börje Ekeberg, Stockholm 222.60, 4. Bo Sjögren, Småland 213.15, 5. Peter Päivinen, Värmland 178.40.

Flickor A (f 1960 o tid), svikthopp 3 m: 1. Eva Wolff, Stockholm 284.65, 2. Anita Rossing, Göteborg 277.85, 3. Anja Dahlman, Småland 263.45, 4. Christina Nord, Skåne 242.00.

Pojkar B (f 1961—62), höga hopp 5 m: 1. Bert Berg, Skåne 139.90, 2. Torbjörn Carlson, Stockholm 129.05, 3. Tomas Axelsson, Västergötland 110.50, 4. Anders Svensson, Småland 109.15, 4. Björn Vidinghoff Värmland 109,15.

Sammanlagt: 1. Stockholm 64 p, 2. Skåne 62, 3. Småland 43, 4. Göteborg 29, 5. Värmland 23, 6. Västergötland 20, 7. Gästrikland 11.

BILJETTER TILL
6-NATIONERS

Ev överblivna biljetter till 6-nationers i Täby simhall säljes i förköp pr tel 08-768 15 44 kl 10—11 fr o m tisdagen den 8 april.

REN SÅPA

TILLVERKARE:

BERGVIK och ALA AKTIEBOLAG

SÖDERHAMN

Tag kontakt med fackmannen

när det gäller

VÄRME-, VATTEN- och

SANITÄRA INSTALLATIONER samt

OLJEELDNINGSANLÄGGNINGAR

GLIMÅKRA VÄRME &
SANITETSTJÄNST AB

Telefon 044-422 49

GLIMÅKRA

VÄXJÖ FOLKPARKS
SOMMARTEATER

Säsong 1 maj — 1 oktober

Gästas endast av förnäma och förstklassiga teatersällskap och scenartister

Parken såväl uteservering som serveringen i

Parkrotundan

Dansbana

Tempererad Badanläggning

Rekommenderas

Plan över Växjö Folkparks Teater

Telefon: Parken 127 75

Förköp hos Bremerlagrets Eftr.

Storg. 9 — Tel. 123 03

UTGIVARKORSBAND
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Box 6506
113 83 Stockholm



MELLERSTA SKÅNES HÖRBY CIVILTRYCKERI AB
1975

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET

Gunilla och Peter bäst i bra inne-SM

Gunilla Andersson med en världstid på 200 fjärilsim, 2.15.37 och Peter Petterson för sina segrar på 1.500 frisim och 400 frisim fick extrapriserna för bästa prestation under inne-SM i Falun — som synes var sitt exemplar av de välkända dalahästar, som gjort Dalom världsberömt.

Och visst var det ett bra SM, som Gunilla och Peter var allra bäst i. De etablerade, favorittippade höll i stort sett sina positioner, även om det framför allt på damsidan detonerade ett par rejäla "bomber", när Eva Andersson vann 100 fritt och Ann-Sofi Roos 200 bröstsim. Åtta svenska rekord slogs totalt, därav de flesta på damsidan. Och hemmapubliken var helnöjd — Falu SS stack upp med herrlaget på 4×200 frisim och Bernt och Anita Zarnowiecki bärgade var sin individuell titel åt Falu SS.

Utförlig redovisning av Falu-SM i detta nummer.



4 APRIL 1975 — ÅRGÅNG 30 SM-NUMMER