POLOAKTUELLT

Hofors och Växjö nya poloallsvenskar

De verkliga sensationerna har inträffat i de båda div. II-serierna i vattenpolo, där de tippade segrarna har fått ge vika för andra lag. I södra serien hände det att säkra Trelleborg i den egentliga finalmatchen mot Växjö fick stryk med 7—6, men då Växjö tidigare hade fått stryk av Landskrona med 4—3, så skulle det räcka för Trelleborg att vinna med 1 mål över Jönköping i sista matchen. Jönköping hade ju i de tidigare matcherna inte visat så stor framgång och därför blev matchen Jönköping—Trelleborg rena kallduschen för skåningarna, som blev besegrade med inte mindre än 7—1 (?). Därmed avancerade Växjö till nästa års div. I-serie och Göteborgs Kappsimningsklubb hamnade på silverplats med bättre målkvot före Trelleborg och Landskrona.

Hofors kom med den stora sensationen i div. II norra. I finalmatchen mot gamla anrika Stockholms Kappsimningsklubb segrade "Petter" Östrand ? Co med uddamålet av fem och därmed är hoforsarna klara för div. I nästa år. Norra gruppen var ju annars det verkliga getingboet med tre f. d. div. I-lag. nämligen Sirius, Västerås och SKK. De båda sista degraderades förra året från div. I.

R. O.

Div. I

Hellas	7	7	0	0	51—15	14
Tunafors	7	5	1	1	40—22	11
S 02	7	4	0	3	37—23	8
Polisen	7	2	2	3	27—28	6
Neptun	7	2	2	3	30—36	6
Ran	7	2	1	4	27—36	5
Elfsborg	7	1	2	4	33—35	4
Norrköping	7	1	0	6	13—59	2

Resultat av spelade matcher 8/8—6/9

Norrköping—Neptun	2—6
Ran—Tunafors	1—5
Ran—Neptun	11—8
Elfsborg—Tunafors	4—4
Tunafors—Polisen	6—3
Ran—S 02	1—6
Elfsborg—Norrköping	12—4
S 02—Norrköping	9—1
Neptun—S 02	9—6
Tunafors—S 02	5—4
Norrköping—Ran	4—2

Div. II norra

Hofors	6	6	0	0	46—19	12
SKK	6	5	0	1	39—13	10
Västerås	6	4	0	2	49—15	8
Karlstad	6	3	0	3	16—34	6
Sirius	6	2	0	4	31—41	4
Falun	6	1	0	5	27—41	2
Upsala	6	0	0	6	10—55	0

Resultat av spelade matcher 8/8—26/8.

Sirius—Hofors	4—11
SKK—Västerås	4—0
Falun—Upsala	9—2
Sirius—SKK	3—6
Hofors—SKK	3—2

Div. II södra

Växjö	7	6	0	1	38—21	12
Göteborgs KK	7	5	0	2	40—21	10
Trelleborg	7	5	0	2	41—25	10
Landskrona	7	5	0	2	35—27	10
Jönköping	7	3	0	4	33—34	6
Eskilstuna	7	1	2	4	20—28	4
Nässjö	7	1	1	5	25—42	3
Karlskrona	7	0	1	6	15—49	1

Resultat av spelade matcher 8/8—26/8.

Jönköping—Karlskrona	5—4
Göteborg—Nässjö	8—1
Växjö—Landskrona	3—4
Eskilstuna—Karlskrona	2—2
Nässjö—Jönköping	3—6
Jönköping—Eskilstuna	3—4
Trelleborg—Eskilstuna	4—3
Göteborg—Landskrona	7—3
Trelleborg—Växjö	6—7
Jönköping—Trelleborg	7—1

Nya pologiven höll i Varberg

Föryngringslinjen har senaste åren behärskat den svenska vattenpolon, men vid flera tillfällen på ett alltför radikalt sätt. Därför var det glädjande att se det vettiga draget med två upplugnande, äldre faktorer som Arne Jutner (36 år) och Stig Johansson (32 år) bland de övriga ungdomarna. Polackerna är inga lätta motståndare, mest genom sin kondition, men taktiskt har de ännu en hel del att lära, och framför allt utnyttjade därvidlag Arne Jutner de misstag som gjordes hos gästerna.

Den svenska segern med 7—3 (2—2) var mycket rättvis i en match, som dock bjöd på alltför hårt och opolerat spel. Domaren Finn Jensen, Danmark, var konsekvent, men tillät positionsbackarna alltför stora friheter, oaktat att han inte sparade på utvisningarna. Hela svenska laget gjorde en mycket bra match och utnyttjade resurserna helt. Fjolårssegern i Warszawa skrevs med 6—3, men i ärlighetens namn måste tillstås, att polackerna nog led mer av det kyliga vattnet den här gången än svenskarna, vilket också scenerna i omklädningsrummet efteråt skvallrade om. Lägre temperatur än 22 grader hade inte polackerna "badat" i tidigare; nu var det c:a 16!

Arne Jutner och Börje Hamrin blev dagens blågula män. Tunaforsaren besitter en frisk fränhet, som resulterade i tre mål, och hans storhet är frukten av en synnerligen målmedveten träning. Även Björn Branelius slet bra, precis som mot slutet Stig Johansson och straffknipande mv. Curt Lindgren. Däremot finner knappast Gert Arnsands allför hårda takter nåd inför en kontinental jury, men den här gången spelade han dock så som domaren tillät. Vilket var en hel del. Lagspelaren Börje Karlsson smälte också fint in i miljön.

Polackernas oförmåga i taktiskt hänseende demonstrerades tydligast sedan Stig J. uppvisats och straff utdömts. Curt Lindgren knep Minartowicz' "Viermeter", varpå Sverige med en man mindre i vattnet gjorde mål!!! I mindre bassäng är polackerna farligare genom sin rivighet. De förmår ännu inte utnyttja sin relativa snabbhet och kondition.

Målskyttar. SVERIGE: Hamrin 3, Jutner och Karlsson 2 var. POLEN: Minartowicz, Jaworski och Gadzikiwica 1 var.

Lagen: Sverige: Curt Lindgren, Gert Arnsand, Stig Johansson, Björn Branelius, Arne Jutner, Börje Hamrin, Börje Karlsson. Polen: Szczypka, Gadzikiwica, Zelman, Jera, Kedzia, Minartowicz, Jaworski. Domare: Finn Jensen, Danmark.

(Hasse i IB)

Den tidigare kontrakterade vänskapsmatchen i polo — andra landskampsdagen — kom icke till stånd då polackerna vägrade spela på grund av att en del spelare blivit "förkylda".

Årets mästarsjua i vattenpolo

Bertil Åkerlind, Erik Holm, Gösta Öhlin, Lars Öhrn, Börje Karlsson, Bo Lexander och Arne Jutner.

Ansökan om SM

De föreningar, som önskar arrangera 1957 års SM-tävlingar i simning och hopp, skall göra anmälan härom till Svenska Simförbundet, Sveavägen 29, Stockholm, senast den 15/10 1956.

Följande tävlingar äro fastställda:

Stora SM
SM i komb. höga hopp och livräddning
Inomhus-SM
Junior-SM

AFFÄRSTRYCK, STOCKHOLM 1956

MEDDELANDEN FRÅN
SVENSKA SIMFÖRBUNDET

10
20 OKTOBER · 1956
ÅRGÅNG 11

Simsport

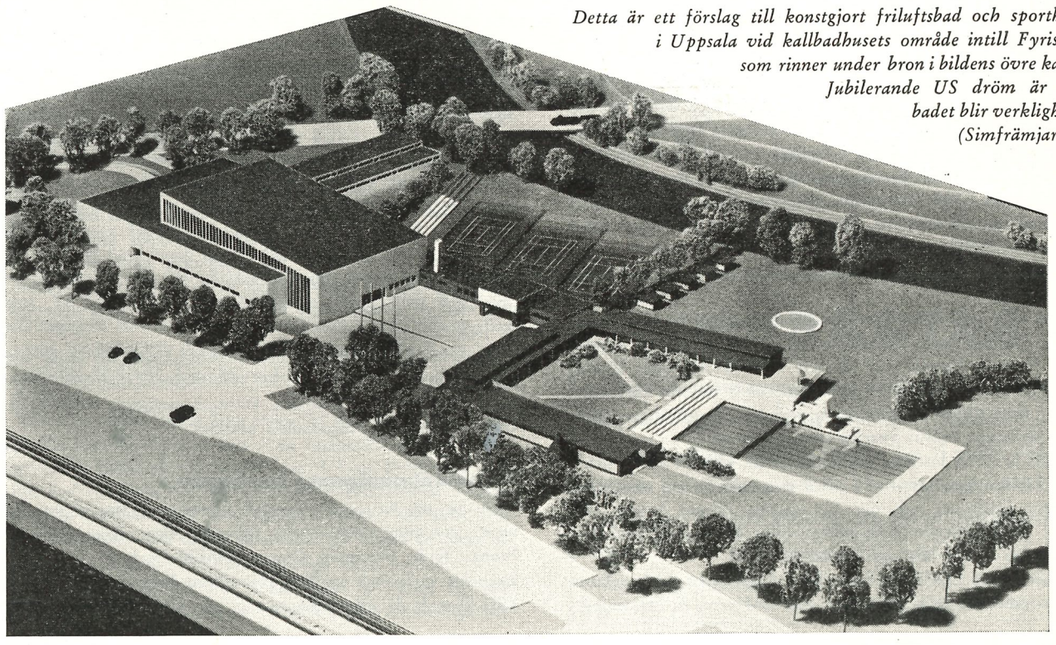
Kring Upsala Simsällskaps 160-åriga tillvaro

— Av Arne Pettersson —

Inom Upsala Simsällskap, som i dagarna högtidlighållit sin 160-åriga tillvaro, kan man i många avseenden blicka tillbaka på en märklig tidrymd.

För dagens simintresserade ungdom framstår väl Upsala Simsällskap som en idrottsförening vilken som helst, och det är klart, att det ligger någonting i detta. Men om man får höra talas om, att dess höga ålder gör det till, så vitt hittills kunnat utrönas, världens äldsta, nu existerande idrottssammanslutning, blir man strax mer intresserad.

Föga anade väl Sällskapets stiftare, astronomen och prosten Jöns Svanberg, att det lilla frö han sådde så småningom i form av ett fullt utvuxet träd skulle få fortleva ända fram till



Detta är ett förslag till konstgjort friluftsbad och sporthall i Uppsala vid kallbadhusets område intill Fyrisån, som rinner under bron i bildens övre kant. Jubilerande US dröm är att badet blir verklighet! (Simfrämjaren)

SIMSPORT

MEDDELANDEN FRÅN
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
SVEAVÄGEN 29 · STOCKHOLM
POSTGIRO: 524 94

Nr 10 • 1956 • Årgång 11

Ansv. utg.
SIGFRID HEYNER
Redaktör:
STIG OHLSSON
Redaktionskommitté:
HENRY RUNSTRÖMER
Telefon:
REDAKTÖREN 51 69 99
ANNONSER OCH
KUNGÖRELSER 10 63 92
Prenumerationspris: kr. 6: – halvår kr. 3: – för 1956
Nästa nummer utkommer omkr. 15 november

våra dagar. Som den eldsjäl han tydligen var, är det måhända för en sentida betraktare mindre underligt. Ty den utveckling han igångsatte innebar, åtminstone inom yngre akademiska kretsar, efter dåtidens betingelser ingenting mer eller mindre än en sensation. Den första simskolan med en rationell och metodisk undervisning kom till stånd, och det berättas, att redan födelseårets sommar den första simpromotionen ägde rum.

Simpromotionen i sig själv var i begynnelsen ett utslag av studentikost skämtlynne och i huvudsak ägnat att utgöra en parodi på den akademiska doktorspromotionen. Är 1813, då den första verkligt organiserade simpromotionen hölls, hade dess former emellertid antagit en allvarligare karaktär, och numera är dess bekanta grunddrag en institution vid promotionerna över hela landet.

Botanist blåste nytt liv

Jöns Svanberg hade ett flertal medarbetare och lärjungar, som under 1800-talets första hälft höll Sällskapets låga vid liv. Bland dessa nämnes på ett tidigt stadium botanisten och orginalet Gabriel Marklin, vilken efter Svanbergs förflyttning till Stockholm blåste nytt liv i Sällskapet, sedan det under en tid fört en alltmer tynande tillvaro.

Sedermera hovpredikanten och kyrkoherden Carl Gustaf Grahl är ett omskrivet namn i Sällskapets historia. Grahl betecknas som den första egentliga simläraren, och den gördel han uppfann för att underlätta inlärandet av simtagen, kom att användas långt in i modern tid. I övrigt fick Grahl genom sitt hängivna arbete för simningen ett gott stöd av många av den tidens honoratiores i Uppsala — till gagn för simningen i staden och överhuvud taget.

En annan känd sim-personlighet var Lars Fredrik Svanberg, en son till stiftaren. Såsom först ledare och sedan promotor för Sällskapet, nedlade han ett så gediget arbete inom det, att han för all framtid kommer att framstå som en av dess stora.

Inte så mycket tack vare sina personligheter som fastmera deras förmåga att utveckla sin djärvhet i simhopp, gjorde Lars Fredrik Isander och Anders Fredrik Mollberg kända i vidare kretsar. De efter dem uppkallade hoppen förekommer i dag, alltid i någon form, vid alla hoppuppvisningar och -tävlingar i såväl Sverige som utomlands.

Från år 1866 inträder stationsskrivare Otto Walfrid Eckman i Sällskapets historia. I 33 år tjänstgjorde han som Sällskapets simlärare, och det får kanske räknas honom till godo, att Sällskapets verksamhet under 1800-talets sista decennier ej tynade av och upphörde.

I början på 1900-talet framträder Algot Roos, först enbart såsom simmare, från 1910 även som simlärare, en befattning, som han innehade ända fram till 150-årsjubileet 1946. Algot Roos bildade epok i Sällskapets historia. Till gärningen var han den som under en lång tid arbetade hårdast på att skapa en ny och utvidgad verksamhet inom Sällskapet. Med honom som centrum byggdes dess tävlingsverksamhet upp, och hans personlighet gjorde honom väl skickad att fostra många ämnen till goda simmare.

Damsimmet "tant Emmas verk"

Den kvinnliga simningen och idrotten överhuvud taget är relativt ung. Länge ansågs den ju som något i högsta grad opassande och moraliskt nedbrytande. Det skulle dröja ända till år 1853, innan Sällskapet vågade ta det djärva steget att meddela simundervisning för damer. Några officiella promotioner för dem — det vore ju höjden av brist på moral — kom dock ej till stånd, utan de damer, som avlagt sina prov för magister- och kandidatvärdigheterna, fick ta emot sina belöningar under synnerligen enkla former. Först år 1886, efter det att O. W. Eckman sedan några år handhaft den tidigare tidvis nedlagda simundervisningen för damer, hade damer och herrar gemensam promotion, en ordning som fortfarande äger bestånd.

Denna summariska historik skulle ej vara fullständig, om icke fru Emma Hellström här nämndes. Under en lång följd av år — från 1902 till 1931 — var hon Sällskapets simlärarinna och utförde under denna tid ett synnerligen gagnerikt arbete. Helt säkert har Sällskapet mycket "tant Emma" att tacka för, att även damsimmet av idag upptar en stor del av dess verksamhet.

Även om simundervisningen är den del av Sällskapets verksamhet, som genom tiderna tagit den största delen i anspråk, förknippar man det numera helst med tävlingssimning.

Det skulle dröja ända in till förra århundradets sista decennium, innan man började diskutera simningen som tävlingsform. Naturligtvis hade då företeelsen länge legat latent, främst då hos ungdomen.

Sällskapets styrande visade emellertid föga förståelse för de nya strömningarna, varför de tävlingshungriga ungdomarna år 1899 slog sig samman och bildade Upsala Sim- och Hoppklubb, som väl närmast kom att få karaktären av en fristående underavdelning inom Sällskapet.

Inom den nya föreningen visade medlemmarna redan från början gott gry. Främst lyckades väl Pelle Björkman, som år 1899 blev svensk mästare på 100 m frisim med den "utomordentliga" tiden 1.39,8. Även Melcher Jansson hörde till den tidens stora inom svensk simning.

Jämför man med tävlingssimningen av idag, frapperas man av en vilja bland simmarna att deltaga i så många som möjligt av de i tävlingsprogrammen ingående grenarna och sträckorna. Genomgående var simmarna dessutom mycket goda hoppare, och hopptävlingar och -uppvisningar förekom, ofta med ett relativt stort deltagarantal, som slutvinjett vid de flesta evenemang.

Så småningom kom man inom Simsällskapet till insikt om tävlingssimningens betydelse för verksamheten, och 1910 upptog man det på sitt program. Därmed upphörde följdriktigt Upsala Sim- och Hoppklubbs existens.

De namnkunnigaste simmarna

De ur upsaliensisk synvinkel namnkunnigaste simmarna under decenniet 1910—1920 får väl Algot Roos, Henrik Frunk, Wille Svensson, Gunnar Nordler och E. Fernqvist anses ha varit, och av hopparna skuro Ragnar Nyman och Nils Ekstedt de största lagrarna.

Den största framgången dittills noterades 1921, då oldboyslaget vid Strömsimningen i Stockholm vände på alla tips genom att överlägset vinna sin klass, slående SKK:s bästa lag (i oldboysklassen) med dryga två minuter. I det framgångsrika laget simmade Algot Roos, Sigfrid Lindgren, Arvid Andersson, Emanuel Cederström och Ragnar Nyman.

De närmaste årens främste simmare blev John Eriksson, som såsom 17-åring år 1924 blev 4-dubbel distriktsmästare och som vid ett flertal nationella tävlingar gjorde synnerligen bemärkta insatser. I det säkra hoppargardet kom Edvin Kungsman under en lång följd av år att spela första fiolen. Speciellt i raka hopp, hans specialgren, kunde han notera vackra framgångar: 10 distriktsmästerskap och en förnämlig 3:e-placering vid stora internationella tävlingar i Stockholm år 1930, där han slog ett flertal olympier.

Damsimmet, vilket som tävlingsform för Uppsalas del föddes vid slutet av 1910-talet, kom under 20-talet att mer och mer utvecklas. De främsta var till en början frisimmerskan Ella Björklund — distriktsmästarinna på 100 m åren 1923—27 och 1929 — och Eva Åsberg, som i flera år varit distriktets överlägset bästa bröstsimmerska. Deras respektive efterföljare hette Maja Westermark-Andén, en utmärkt stilsimmerska, och Svea Kling-Waernborg. Den senare har för övrigt nedlagt ett mångårigt arbete som simlärarinna och deltagit mycket i Sällskapets internt-organisatoriska arbete inom damsimningen. Bland 30-talets simmerskor må även nämnas nuvarande riksidrottsförbundsledamoten Inga Svennbeck-Löwdin, vilken en tid innehade distriktsrekordet på 100 m frisim med 1.28,8.

Fyrisbadet och simhallen

1940-talet kom under Einar Karsviks kunniga och energiska ledning att bli den tidsrymd, som ur tävlingssynpunkt kan kallas Sällskapets framgångsrikaste. Naturligtvis spelar här den år 1941 färdigställda Simhallen i Centralbadet en betydande, ja, kanske avgörande roll.

Sällskapets och Uppsalas bäste simmare genom tiderna, Torsten Jansson, var verksam under denna tid. Med sina fem individuella SM-segrar, individuell seger i landskamp mot Danmark och deltagande i landskamper mot Holland och Ungern blev han så småningom Stor Grabb i simning, den ende upsaliensare, som kan ståta med detta epitet. Utöver ovannämnda framgångar innehar han i det närmaste 30-talet individuella DM-tecken på 200, 400 och 1.500 m frisim.

I Torsten Janssons skugga kämpade framgångsrikt under en följd av år Hans Tjernberg. Även han fick ett antal, dock icke tillräckligt, många "pinnar" på Stora Grabbarnas märke genom 2:a-placeringar på 1.500 m frisim vid såväl SM som vid landskamp mot Danmark.

Finalplatser vid SM nåddes dessutom av Staffan Hasselberg, Bo Lundberg, Karin Andersson-Åberg, Elsie Abraham och Ingegerd Hellquist-Ohlsgren, och andra goda SM-insatser gjordes av Nils-Erik Hoffman, Karl-Otto Modin, Lars-Olov Lindquist, Wollmar Alm, Britta Ödberg och Inger Svensson-Landsmer.

Efter en vågdal under åren 1953—54 med en finalplats vid SM för Berit Gustafsson som enda ljuspunkt, är Sällskapets nuvarande garde på väg uppåt igen. I Glen Pettersson, som kom 5:a vid årets SM på 1.500 m, överskridande Torsten Janssons distriktsrekord med futtiga 0,8 sek., har Sällskapet en representant, som uppmärksammats på högsta ort, som en av de mest lovande långdistansämnena inom landet.

Notabla framgångar har också nåtts av Tore Persson, Upplands främste allround-simmare, som med kortare specialträning visat sig kunna pressa tiderna i närheten av och under det distriktsrekord, som han för tillfället siktar mot.

Av damerna har man för närvarande det mesta och bästa att vänta sig av Barbro Persson, vilken vid flera tillfällen varit nere mot distriktsrekordtiderna på 100 och 200 m bröstsim, och ett utomordentligt gott löfte i långdistanssimning har Sällskapet i Inger Flink.

Även hoppningen är, under Arne Lundbergs överinseende, stadd på frammarsch. Under den korta tid, ett och ett halvt år, sedan denna verksamhet återupptogs, har ett flertal medlemmar med relativa framgångar deltagit vid SM och JSM.

För återväxten är väl sörjt inom Sällskapet. Utöver den hoppkurs, som påbörjades i våras, meddelar Sällskapet med Evert Sandberg som överledare gruppvis siminstruktion för elever ur folkskolans 5:e och 6:e klasser och motsvarande klasser i läroverken. Såsom direkta instruktörer fungerar av Sällskapets aktiva simmare.

Inför jubileumsåret har Sällskapet givetvis flera önskemål, som man hoppas så småningom skall bli förverkligade.

Det främsta är naturligtvis, att det planerade och beslutade landbadet snarast skall bli fullbordad verklighet. Ty med den skriande brist på badplatser i och inom sommarens Uppsala är detta ett trängande behov av första rangen, inte minst med tanke på det mått, som alltsedan begynnelsen varit förhärskande inom Upsala Simsällskap: "att befordra och utbreda den särdeles välgörande simkonsten".

Medaljfördelning vid SM

Fördelning av "medaljplatser" bland de föreningar som erövrat något svenskt mästerskap.

	G	S	B
Neptun	8	11	4
S 02	8	2	5
SKK	7	4	5
Poseidon	5	4	4
Tunafors SK	2	1	—
Varbergs GIF	2	—	—
Hellas	1	3	2
Jönköping	1	3	2
Limhamns SS	1	—	1
Brännans IF	1	1	—
Örebro SS	1	—	—

Av årets 38 fördelade mästerskap erövrade Stockholm 16 och landsorten 22.

SIMDRÄKTER

En förbättring har vidtagits av tävlingsbaddräkterna, som numera förstärkts med dubbel framsida.

Genom ökade materialkostnader äro vi tyvärr nödsakade att höja priset till Kr. 15: — per dräkt. Dräkter finnes i färgerna marinblå och vinröd i storlekarna nr 34—46 och kan rekvireras från vårt kansli, Sveavägen 29, Stockholm.

Simträning à la Rajki

Årsplaneringen av träningen

Av Toivo Öhman

I en Simsport-artikel från förra årets ungerska mästerskap i simning nämnde jag bl. a. att vi i Budapest lyckades komma över en utmärkt simteknisk instruktionsbok. Den var skriven av FINA-ledamoten Bela Rajki, tidigare ungersk överträngare i simning och numera chef för Margareta-badet i Budapest. Jag hoppades att rätt snart kunna återkomma i Simsport med en närmare redogörelse för bokens innehåll, men att få ungerskan översatt var lättare sagt än gjort. Emellertid har boken nu utkommit även på tyska under titeln "Die Technik des Sportschwimmens", och detta har gjort det lättare för mig att förmedla en del av innehållet.

Såsom lekman på simningens område kommer jag inte att våga mig på några personliga kommentarer, utan vad jag här vill prestera, är en ren översättning i koncentrerad form av bokens avsnitt om årsplaneringen av träningen. Kapitlen om tekniken i de olika simsätten ger jag mig däremot inte in på, då det är svårt för läsaren att tillgodogöra sig detta utan tillgång till de över 500 bilder och filmremsor, som boken innehåller.

Bela Rajkis teorier om träningen kan inte direkt tillämpas på svenska förhållanden. Bl. a. ser det ungerska och det svenska "simmaråret" inte likadant ut, och vidare torde vi här inte ha möjlighet att träna två gånger om dagen, vilket Rajki förutsätter under vissa delar av året. Artikeln skall alltså läsas med urskillning, och jag lämnar det fritt åt var och en att avgöra vad som är riktigt och efterföljansvärt i Rajkis teorier och vad som är felaktigt och olämpligt för svenska förhållanden. Givetvis är inte de ungerska träningsmetoderna allena saliggörande, speciellt inte sedan Australien kommit med sådana fenomenresultat, men boken har säkerligen sitt stora värde oavsett detta. Västtyska "Schwimmsport" går så långt att den karakteriserar boken som "världens bästa i sitt slag".

"Die Technik des Sportschwimmens" innehåller detaljerade uppgifter om träningsprogram för varje vecka under hela året. Av utrymmesskäl kan jag dock inte taga med dessa program i denna artikel. Här kommer endast att beröras de allmänna riktlinjerna för varje träningsperiod, och sedan hoppas jag kunna återkomma i novembernumret och sätta "kött på benen" genom att ge exempel på hur dessa riktlinjer skall tillämpas i praktiken i form av träningsprogram.

Indelningen av "simmaråret"

Vid indelningen av "simmaråret" utgår Rajki från den tävlingskalender, som är bruklig i Ungern och de flesta andra europeiska länder. Vill man att simmaren skall nå sin högform vid annan tidpunkt än den som här nedan angives, kan man förskjuta hela träningssystemet efter eget gottfinnande. Man är således inte bunden av här angivna datum.

"Simmaråret" uppdelas i följande fyra huvudperioder, vilka i sin tur ha olika underavdelningar:

I. Övergångsperioden
15 december—28 februari

a. Träning med sjunkande intensitet.
b. Tekniktäning i de olika simsätten.
c. Förberedande träning för period II a (allmän kondition).

II. Den grundläggande perioden
1 mars—31 maj

a. Utveckling av den allmänna konditionen.
b. Stegring av antalet träningstillfällen i vattnet.
c. Utveckling av specialkonditionen (simkonditionen).
d. Start- och vändningsövningar.

III. Perioden för uppnående av tävlingsformen
1 juni—31 juli

a. Uppdelning av de längre simsträckorna i kortare delsträckor. Successiv stegring av simsnabbheten.
b. Uppbyggande av tävlingssträckan och "sträck-känslan".
c. Tävlingsmässig träning av start och vändningar.

IV. Perioden för bibehållande av tävlingsformen
1 augusti—15 december

a. Snabbhetsträning.
b. Noggrant fastställande av uppvärmningssträckan.
c. Uppnående av sommarhögformen.
d. Bibehållande av nivån för genomsnittsformen.
e. Uppnående av vinterhögformen.

Period IV kan synas oproportionerligt lång, men man bör taga i beaktande att simmaren här skall uppnå toppformen två gånger (sommar- och vinterhögform).

Artiklar för simsport

★ SVIKTAR *av limmad furu*
★ SVIKTMATTOR *av kokosgarn*
★ SVIKTANORDNINGAR
★ AVGRÄNSNINGSLINOR *med flöten för simbanor*
★ SIMDYNOR *av styrofor och gummi*
★ SIMSTÄNGER *av aluminium*
★ VATTENPOLOBOLLAR *i impregnerat läder*
★ LIVBOJAR *lagenliga av kork och styrofor*
★ RÄDDNINGSSTÄNGER
★ DJUPDYKNINGSSÄNKEN
★ LIVRÄDDNINGSATTRAPPER

IDROTTSMAGASINET

Birger Jarlsgatan 5 Stockholm Telefon växel 20 88 25

I. Övergångsperioden (15/12 - 28/2)

a) Träning med sjunkande intensitet.

Vid uppbyggandet av högformen är det en viktig princip att alla förändringar skall ske successivt. Samma sak gäller vid nedträningen under övergångsperioden. Minskningen av träningsintensiteten skall ske gradvis. Efter den sista tävlingen för säsongen skall simmaren fortsätta träningen oförändrad under de närmast följande dagarna. Först därefter skall såväl träningssträckorna som antalet träningstillfällen successivt minskas. Detta gäller dock endast själva simträningen. Den speciella simgymnastikträningen skall fortgå med oförminskad intensitet.

Vattenträningen skall under denna tid dels syfta till att ge simmaren tid till att vila upp kroppen men även tid till att korrigera fel i rörelsetekniken.

b) Tekniktäning i de olika simsätten.

Har antalet träningstillfällen i vattnet sjunkit till hälften, så skall också indelningen av träningssträckorna ändras. Simmaren skall nu simma längre sträckor löst. Till detta kommer de tekniska övningar, som har till mål att återföra simmaren till den för honom speciella, ursprungliga stilen, vilken han ofta delvis har förlorat under högsäsongens hårda tävlingar. Han skall alltså söka återfinna sina från början invanda, individuella rörelser, och dessa skall sedan ligga till grund för den vidare träning under nästa period, som syftar till att förbättra tekniken (se period II c). Mot slutet av period I skall simmarens rörelser vara helt korrigerade från de fel, som uppstått under tävlingsperioden.

Träningssträckorna skall vara så uppmätta att simmaren kan koncentrera sin uppmärksamhet på ett riktigt utförande av alla rörelser. Erfarenheten har lärt att simmaren under denna tekniktäning ej skall simma alltför långa sträckor, emedan annars koncentrationen slappnar och han halkar in i den felaktiga stilen igen.

c) Förberedande träning för period II a (allmän kondition).

Under slutet av period I förändrar träningsarbetet helt karaktär. Simmaren skall då huvudsakligen ägna sig åt kompletterande landidrotter (skidåkning, löpning, gymnastik), basketboll, handboll o. s. v.). Detta har framför allt till uppgift att ytterligare bygga upp organismen och öka den allmänna konditionen, men det är också rent psykiskt värdefullt för den aktive, att han får litet rekreation i form av andra idrotter efter den hårda vattenträningen under tävlingssäsongen.

Under hela period I skall man inte endast undvika tävlingar. Man skall också undvika tävlingsmässig träning, d. v. s. simning på tid.

II. Den grundläggande perioden (1/3–31/5)

a) Utveckling av den allmänna konditionen.

Under detta 4 veckor långa avsnitt av period II skall tyngdpunkten i träningsarbetet ligga på att utveckla den allmänna konditionen. Träningen i de kompletterande idrotterna (nu framför allt löpning och gymnastik) skall ökas till det dubbla, medan simträningen i vattnet skall minskas till ett minimum. Vattenträningen bör inte läggas upp så, att simmaren skall genomföra ett visst program, utan han skall helt enkelt tillåtas att bara bada. Bollspel och andra lekar i vattnet rekommenderas. Det ger inte bara en angenäm avkoppling utan tjänar även till att mjuka upp musklerna efter träningen i landidrotterna.

b) Stegring av antalet träningstillfällen i vattnet.

Från och med femte veckan sker en förändring i träningsarbetet i så motto att idrottsträningen på land inte blir allenarådande. Samtidigt som landträningen bedrives oförändrat återupptages den planmässiga simträningen.

Det är härvid att rekommendera, att den aktive — efter den för musklerna mycket stärkande landträningen — inte börjar simträningen direkt i sitt specialsimsätt utan i något annat simsätt, som fordrar större kraftutlösning. Härtill passar fjärilsimmet med dess varianter bäst (med ortodox benspark, delfinspark och crawlbenspark).

Man skall här lägga ned speciell omsorg på att avväga träningssträckorna riktigt. Det rekommenderas att dela upp de längre sträckorna i flera delsträckor, och att sedan öka längden på dessa delsträckor successivt.

Insättandet av den hårda vattenträningen gör det nödvändigt att under denna tid träna två gånger dagligen, helst med simträning på morgonen och landträning i andra idrotter på eftermiddagen.

Under denna 2 veckor långa period, då den aktive samtidigt tränar på två olika idrottsområden, ansträngs hans kropp maximalt. För att underlätta växlingen mellan de olika idrotterna, är det därför speciellt värdefullt med regelbunden massage.

c) Utveckling av specialkonditionen.

Den nu följande 4-veckorsperioden kännetecknas av att träningen i de angränsande simsätten (fjärilsim) avtar till fördel för specialsimsättet. Huvudvikten läggs vid längre sträckor i specialsimsättet och vid teknikförbättrande övningar. I samma mån som arbetet i vattnet tilltager minskas intensiteten i landträningen. Genom den allmänna konditionsträningen skall simmaren nu ha en sådan fysisk underbyggnad att han kan ägna sig åt en allt intensivare simträning. Det egentliga teknikförbättrande arbetet äger nu rum samtidigt som den aktive simmar längre sträckor.

I motsats till tekniktäningen under övergångsperioden (period I), då det främst gällde att få bort de direkta fel, som uppstått under den hårda tävlingssäsongen, syftar den nu påbörjade tekniktäningen till att vidareutveckla och finslipa varje simmares individuella simstil.

d) Start och vändningar.

Träning av start och vändningar passar bäst in under det avslutande avsnittet av period II. Träningens art passar bra ihop med de långsamma simövningarna under denna period. Inövandet och automatiseringen av de riktiga start- och vändningsrörelserna skall ske löst och lekande, emedan en hård träning av dessa detaljer också fordrar ett hårt tempo i simningen efter starten och före och efter vändningen, vilken inte kan förenas med det långsamma simtempo, som avses under denna period. Därför kommer den *tävlingsmässiga* träningen av start och vändningar med full kraft först under period III c.

Under denna sista 2-veckorsperiod bibehålles av övriga idrotter endast gymnastiken, och simmaren specialiserar sig så gott som helt på vattenträning.

Ett bra tävlingspris

presentkort å tidningen »Simsport» 1957

Såväl den omständigheten att landträningen minskas som den omständigheten att simmaren redan börjar förbereda sig på det helt olikartade arbetet under nästa period, då tävlingsformen skall uppnås, innebär att träningsarbetet i någon mån mildras totalt sett. Den aktive får alltså med tanke på kommande träningsuppgifter en kortare vilopaus.

Vid slutet av denna period skall simmaren både i fråga om kondition och tekniskt kunnande vara vuxen de psykiskt och fysiskt mycket ansträngande uppgifterna under nästa period.

Under den grundläggande perioden bör man absolut undvika tävlingar på specialsträckan, emedan simmaren ännu inte är tränad på de detaljer, som fordras för ett framgångsrikt tävlande (snabbhet, "sträck-känsla" o. s. v.). Också i de angränsande simsätten är tävlingar bara i vissa fall ändamålsenliga och simmaren skall inte ställa upp utan noggrant övervägande.

III. Perioden för uppnående av tävlingsformen (1/6–31/7)

a) Uppdelning av de längre simsträckorna i kortare delsträckor. Successiv stegring av simsnabbheten.

I stället för de längre simsträckor (800—1000 m), som hittills simmats, skall nu kortare sträckor (200—400 m) läggas in i träningsplanen. Simsnabbheten ökas successivt till en efter simmarens nuvarande förmåga anpassad gräns. Samtidigt som simsnabbheten rationellt ökas är det speciellt viktigt, att den stil, som simmaren under föregående period tränat in, verkligen kan bibehållas trots det ökade tempot. Simmaren får inte simma snabbare än att han kan bibehålla stilen. För att kunna kontrollera att hastigheten ökas successivt, måste simningen nu givetvis ske med tidtagning.

FRIBAD

Enligt gällande bestämmelser utgår 2 fribad i veckan till de simmare, som uppnår följande tider vid tävlingar:

Frisim:	Herrar	Damer
100 m	1.01	1.13
200 m	2.19	—
400 m	5.03	5.55
1500 m	21.00	—
Bröstsim:		
100 m	1.16	1.32
200 m	2.50	3.13
Fjärilsim:		
100 m	1.12	1.30
200 m	2.45	—
Ryggsim:		
100 m	1.12	1.22

Fribaden utgår i 2 månader från den dag tiden uppnåtts, men först sedan resultaten insänts till Simkommitténs sekreterare, Nils-Erik Paulsson, Storgatan 26, Örebro, varvid meddelande om beviljat fribad utgår till föreningarna. Inga fribad får uttagas förrän besked därom anlänt. Inga **särskilda ansökningar** behöver insändas, endast tävlingsresultatet.

b) Uppbyggande av tävlingssträckan och "sträck-känslan".

Uppbyggandet av tävlingssträckan börjar den aktive genom att simma halva sträckan på en noggrant fastställd grundtid. Mellan varje enskild simning på denna delsträcka skall lika långa vilopauser inläggas.

Vid fastställandet av tiden för delsträckan och vilopausernas längd bör man beakta, att simmaren skall kunna avverka sträckan utan alltför stor möda, emedan hans krafter kommer att tagas alltmer i anspråk under den fortsatta träningen, då simsnabbheten skall ökas avsevärt samtidigt som vilopauserna förkortas.

Simsnabbheten ökas successivt till dess simmaren når en i förväg fastställd lägsta tidgräns. När han sålunda nått maximal snabbhet på delsträckan, börjar det successiva förkortandet av vilopauserna till ett minimum. Därefter övergår simmaren — enligt samma metod — till att simma igenom hela tävlingssträckan på träning.

Detta successiva uppbyggande utbildar på ett utomordentligt sätt simmarens känsla för sträckan och för hur snabbt han simmar, vilket är en förutsättning för goda tävlingsprestationer.

Under denna period infaller de första tävlingarna på specialsträckan för den aktive. De efter varandra följande tävlingarna måste anpassas efter träningsplanen såväl i fråga om antal som i fråga om hårdhet. Också här måste man ägna stor uppmärksamhet åt att övergången sker successivt, då man annars inte rätt kan bedöma hur långt simmaren nått på sin formkurva.

Det vore felaktigt, om den aktive i början av denna period, då han ännu inte ens nått sin genomsnittsform, skulle deltaga i tävlingar, som var starkt ansträngande och innebar allvarligare nervbelastning.

Skulle man i träningsplanen ha fastställt att en tävling skulle äga rum vid en viss tidpunkt under denna period, och tävlingen måste inställas, så skall simmaren i stället simma igenom sträckan under tävlingsmässiga former på träningen. Under dessa lättare tävlingar och träningslopp på tid samlar både tränaren och simmaren de erfarenheter, som erfordras för en taktiskt riktig indelning av tävlingssträckan och för en noggrann och säker "sträck-känsla".

c) Tävlingsmässig träning av start och vändningar.

I motsats till övningarna under den grundläggande perioden (II d), vilka uteslutande gick ut på att förbättra start- och vändningsrörelserna och att anpassa dem efter den aktives kroppsliga förutsättningar, följer under denna period en fullt tävlingsmässig och intensiv träning av start och vändningar.

Denna träning börjar lämpligen, när den aktive simmar halva specialsträckan på tid, och tillgår så att simmaren avslutar varje enskilt lopp med en vändning. Så småningom följer en hårdare träning av dessa detaljer, varvid den aktive före och efter varje vändning simmar en sträcka på 15 m med full kraft. Dessa övningar bildar en övergång till ett av de viktigaste avsnitten i period IV, snabbhetsträningen. Samma sak gäller vid specialträning av starten, då simmaren ävenledes skall simma en sträcka på 10—15 m.

Under denna period måste fördelningen av varje träningskvantum på veckans olika dagar rättas efter de fastställda tävlingarna. På detta vis kan man samla sådana erfarenheter, som senare kan bli vägledande för en ändamålsenlig uppdelning av träningen före de stora tävlingarna under själva högsäsongen.

IV. Perioden för bibehållande av tävlingsformen (1/8–15/12)

Denna period indelar sig i enlighet med simsportens karaktär i tre huvuddelar. Den första delen omfattar huvudsäsongen. Under detta 6 veckor långa avsnitt (1/8—15/9) utspelas sommarens stora tävlingar: Europamästerskapen och vanligen de olympiska spelen samt en mängd landskamper och internationella tävlingar. Simmaren måste under denna tid nå toppformen. Om han noggrant genomfört träningsuppgifterna under de tidigare perioderna, kan den uppnådda toppformen bevaras under flera veckor, och även därefter sker ingen avsevärd formförsämring, vilket däremot blir fallet, om man på alltför kort förberedelsetid skall tvinga fram en högform.

a) Snabbhetsträning.

Snabbhetsträningen börjar egentligen redan under föregående period, då simmaren i samband med start- och vändningsövningarna skall simma 10—15 m med full kraft.

Snabbhetsträningen blir nu huvuduppgiften under simträningen, men även här måste man tänka på det successiva stegrandet och att alla förändringar sker stegvis.

8×50 m med start uppifrån bildar upptakten. Grundtiden skall vara 33 sekunder och mellan varje 50-meterslopp skall en vilopaus på 1 minut läggas in. (Obs! Rajki tar här ett exempel på hur flickorna i Ungerns världsrekordlag på 4×100 i Helsingfors tränade. 50-meterstiderna gäller således inte herrar och kan heller inte direkt tillämpas på vilken kvinnlig simmerska som helst. Principerna bakom träningsuppläggningen torde dock framgå klart.) Vid slutet av andra veckan sänks tiden till 32 och den maximala vilopausen till 30 sekunder. Därefter reduceras simsträckan till 25 m (10×25). Tiden skall till att börja med vara 15 sekunder med start uppifrån, medan vilopausen återigen blir 1 minut. Tiden sänks sedan tills den når 14 sekundersstrecket. Då återgår den aktive igen till att simma 50 m, varvid han (hon) skall försöka att bibehålla samma hastighet som under 25-metersloppen. Träningskvantiteten bestäms till 4×50 m och vilopauserna mellan varje lopp till 2 minuter. Den genomsnittliga tiden på varje simning skall var 30—31 sekunder. Varje simning skall avslutas med en vändning.

Snabbhetsträningen skall givetvis varje gång föregås av uppvärmning och uppmjukande simning samt avslutas med en motsvarande övning.

b) Noggrant fastställande av uppvärmningssträckan.

Det är av stor vikt, när man förbereder den aktive för en tävling, att man noggrant fastställer, hur mycket uppvärmande övningar resp. hur lång simsträcka vederbörande behöver före loppet.

Under de tidigare träningsperioderna torde det redan ungefär ha visat sig hur långt den aktive måste simma före loppet för att hans organism skall vara i full aktionsberedskap.

Det räcker dock inte med att bara fastställa hur lång sträcka som skall simmas. Man måste också veta hur snabbt den skall simmas, och detta varierar från gång till gång, alltefter simmarens form.

Uppvärmningen före ett lopp kan ske antingen genom gymnastik eller genom simning. "Blandad uppvärmning", d. v. s. både gymnastik och simning, är dock att rekommendera.

Håll kontakt

med simsport världen runt. — Prenumerera på

Simsport

c) Uppnående av sommarhögformen.

Vid denna tidpunkt har den aktive utbildat alla de egenskaper, som tillsammans utgöra begreppet högform. Uppbyggandet av konditionen och den simtekniska fulländningen har försiggått under alla de tre föregående träningsperioderna. Träningen av "sträck-känslan" började däremot först i period III, då den aktive började sin tävlingsverksamhet. Vanan vid sträckan är av stor vikt för utvecklandet av högformen, då denna vana inte bara är en förutsättning för en god "sträck-känsla" utan även möjliggör en tempoindelning av loppet som motsvarar simmarens kondition, eller med andra ord en taktiskt oklanderlig uppläggning av tävlingssträckan.

Den riktiga tempoindelningen av ett lopp är högformens främsta kännetecken. Högformen kan å andra sidan kort sagt betecknas som ett lyckligt sammanträffande av en genom samvetsgranna förberedelser uppnådd teknik, en god kondition och ett väl utvecklat taktiskt kunnande.

d) Bibehållande av nivån för genomsnittsformen.

Under detta avsnitt (15/9—1/11) sker en vittgående omläggning av träningsarbetet. Den aktive skall nämligen föras tillbaka till en genomsnittsform, från vilken han sedan utan svårigheter skall kunna nå vinterhögformen.

Denna på ett bibehållande av genomsnittsformen siktande träning skiljer sig inte bara i fråga om antal träningstillfällen utan även i fråga om intensitet från träningen under föregående period. Detta betyder, att simmaren under denna 6 veckor långa tid, då inga tävlingar skall genomföras, får goda möjligheter att vila ut efter de hårda ansträngningarna under huvudsäsongen. Träningen avtar i intensitet och de korta sprinterloppen ersätts av medellånga sträckor. Vid slutet av perioden bedrives dock träningen återigen hårdare.

e) Uppnående av vinterhögformen.

När nästa period (1/11—15/12) inträder bör simmaren vara såväl psykist som fysiskt utvilad. Han befinner sig såväl beträffande kondition som tekniskt kunnande på en sådan nivå, att han genom normalt hård snabbhetsträning utan vidare skall kunna nå vinterhögformen.

Träningen skall härvid inte ha till uppgift att överträffa prestationerna under huvudsäsongen (1/8—15/9). Under gynnsamma omständigheter kan det dock hända, att den aktive utan hårdträning uppnår lika goda tider som under huvudsäsongen.

✳

Såsom klart framgått har jag i denna artikel endast velat återge grundprinciperna för träningen under de olika perioderna. Några närmare träningsdetaljer har jag däremot inte kunnat ge mig in på, och detta har kanske medfört att en del avsnitt blivit svårförståeliga och alltför "magert" behandlade. Jag hoppas emellertid att det tydligare skall framgå vad som menas med de olika teoretiska resonemangen, då jag i nästa nummer av Simsport med hjälp av detaljerade träningsprogram skall försöka ge exempel på den praktiska tillämpningen av Bela Rajkis teorier.



Det svenska förslaget om en maximerad svårighetsgrad på hela serien vid hopptävlingar föll igenom vid FINA:s hoppkommittés sammanträde i Antwerpen den 5—6 oktober. I stället enades man om det amerikanska förslaget i något beskuret skick, och beslöt till FINA-kongressen i Melbourne föreslå följande sviktserie för såväl damer som herrar: Sammanlagt 10 hopp, uppdelade på två avdelningar om vardera 5 hopp. Den första avdelningen skall bestå av följande obligatoriska hopp, vilka får utföras i *valfri* kroppsställning: Huvudhopp framåt, baklänges huvudhopp, Isanderska hoppet, tyska hoppet och huvudhopp framåt med ½ skruv. Den andra avdelningens hopp skall väljas ur samtliga 5 grupper. Då FINA-kongressen i allmänhet beslutar i enlighet med specialkommittéernas förslag, kan man således utgå ifrån att nämnda serie kommer att tillämpas vid nästa års svenska mästerskap från 1 och 3 meter.

Hoppkommittén diskuterar för närvarande att föreslå införandet av höga hopp vid JSM fr. o. m. nästa år. Tävlingen skulle i så fall gå enligt en förenklad serie, förslagsvis silverserien på 4 hopp från 5 meter, och förläggas till lördagen i samband med 400 m frisim.

Nästa års svenska mästerskap i lågsvikt kommer att äga rum söndagen den 10 februari. Komb. höga hopp har förlagts till den 20—21 juli. Platserna för resp. mästerskap har ännu inte fastställts.

En 6-meterssvikt användes vid träningslägret i Bad Kissingen, då man placerade en lågsvikt på 5-meterstrampolinen. Svikten visade sig vara ett alldeles utmärkt träningsredskap för höghoppare och bl. a. utfördes därifrån 3½ volter framåt i pik och 2½ volter framåt med hel skruv.

Birte Hanson visade strålande form vid de internationella hopptävlingarna i Rostock den 6—7 oktober. Hon noterade 87 poäng i höga hopp, vilket enligt uppgift är den högsta poäng som uppnåtts i Europa i år. Tvåa blev danskan Welin på 77 poäng och trea östtyska mästarinnan Retsch på 75. Toivo Öhman tangerade sin årsbästa poäng, 141, men fick se sig slagen av östtyske mästaren Ullrich, som fick 149 poäng.

England sänder den största europeiska hoppartruppen till Melbourne, om man bortser från ryssarna som ämnar skicka 12 hoppare. Följande engelska hoppare har uttagits: Damer: A. Long och C. Welsh. Herrar: D. Tarsey, R. Cann och R. Walsh. Vid engelska mästerskapen vann David Tarsey dubbelt på 134 och 138 poäng i svikthopp resp. höga hopp. EM-trean Heatley hamnade på 4:e plats och blev utslagen ur OS-truppen.

Övriga Europa sänder endast ett fåtal hoppare till Melbourne. Följande har hittills uttagits: Haase, Tyskland, Pellisard och Pire, Frankrike, Pfarrhofer, Österrike, Vasenius, Finland, Hanson och Baidinger, Sverige, samt Siak, Gerlach och Zsagot, Ungern. Danskan Hanna Laursen är också kvalificerad och torde få resa.

Vid internationella tävlingar i Köpenhamn den 21—23 september slog Hanna Laursen sensationellt engelskan Ann Long i höga hopp och noterade utmärkta 83 poäng mot 79 för Long, som dock vann svikten på 127 poäng före Bende Welin på 124.

Utvecklingen går snabbt inom den ryska hoppningen. Dubble europamästaren Brener kom inte bättre än 4:a vid de ryska mästerskapen, från vilka vi tyvärr ännu inte fått övriga resultat.

Rostock i Östtyskland ser ut att bli en vanlig tävlingsplats för de svenska hopparna i fortsättningen. Sverige var representerat vid jubileumstävlingarna där den 6—7 oktober och nu föreligger ytterligare en inbjudan till internationella tävlingar den 1—2 december för "icke uttagna OS-kandidater" från ett 10-tal länder. Rostock blir också platsen för den planerade 3-landskampen Sverige—Danmark—Östtyskland i hopp, vilken kommer att gå den 1—2 eller 8—9 juni nästa år, om den blir av.

Sveriges förslag om att FINA i enlighet med IOK:s beslut i "fallet Birte Hanson" skall stryka bestämmelsen om en 3-årig karenstid för naturaliserade utlänningar, som tidigare representerat annat land internationellt, har nu behandlats av FINA:s styrelse. Man beslöt att till kongressen i Melbourne föreslå, att karenstiden i fortsättningen skall begränsas till ett år.

Mullsjökursen för juniorer blev mycket lyckad, till stor del tack vare den idealiska förläggningen. Syftet med kursen var i första hand att deltagarna skulle göra nya hopp för att få ihop fulla SM-serier. Sammanlagt gjordes 74 nya hopp och i den individuella tävlingen om största antal nya hopp blev resultatet för de bästa: 1) Göran Lundqvist, 10 nya hopp. 2) Maylie Larsson och Birgitta Selin, 7 nya hopp. 4) Johnny Hellström, 6 hopp. 5) Jan Ståhl, 5 hopp. 6) Ann-Charlotte Kaldner, Jimmy Dernbo, Thomas Lackozinski och Rolf Rylander, 4 hopp. Vid SM resulterade detta i 9 nya starter i hopp.

Filmkameror är ofta mycket störande vid hopptävlingar, och FINA har därför beslutat förbjuda all filmning under hopptävlingarna i Melbourne. Däremot kommer det givetvis att vara tillåtet att filma under träningen.

Simhopparklubbens hederspris till den manliga resp. kvinnliga hoppare, som gjort de största framstegen under året, gick till Johnny Hellström, Jönköpings SLS, och Karin Céwe, Neptun. 14-årige Johnny har startat i samtliga 4 SM-grenar i hopp och presterat den fina serien: 6:a, 5:a, 6:a, 4:a. Dessutom har han hunnit bli nordisk juniormästare i svikthopp. Karin var 4:a i svikthopp från både 1 och 3 meter, 1 poäng från brons i den sistnämnda grenen. Hon har även vågat sig på en hel del svåra hopp: 1½ volt framåt med hel skruv, 1½ baklänges volt och 2½ volter framåt.

T. Ö.

Från Dala-horisonten

av Risberg

Det är dags för bokslut för dalasimningen igen. Ett bokslut som man gärna summerar med glädje. Fyra nya dalarekord har sett dagens ljus, tre träningskurser har genomförts, stora och lilla DM samlade rekordfält, Dalarna har haft sina fyra pololag i dalaserien,Falu SS har hängt med i div. II-polon, och sist men inte minst har en nyhet inom dalasimningen lancerats: Skolungdomens DM. Lägg därtill 3 km-simningen under under sex broar uppe i Vansbro, kretsmästerskap och klubbtävlingar och de 2 1/2 månadernas simsäsong i Dalarna har använts flitigt!

Nå, men på kreditsidan finns väl någonting? Ack, ja, men det känns så bittert att behöva återupprepa samma visa år efter år: Vi har inga simhallar i Dalarna! Jo, en. I Grängesberg. 16,33 m lång! Men vi väntar otåligt på en 25-meters bassäng. Ett litet tips så här i all välvilja: Det är från Avesta ljuset skall komma i form av den bassängen! Måtte vi bli sannspådda i våra drömmar! Sen har vi faktiskt talat färdigt om det negativa inom dalasimningen och kan alltså njuta av framgångarna. Alltså:

● *Skolungdomens DM storschlager*

Sim- och skolidrottssektionen iom Dalarnas Idrottsförbund och IFK Grängesbergs simsektion kunde säkert inte i sina vildaste drömmar hoppas på en sådan rekordinvasion till Grängesbergsbassängen när Skolungdomens DM utlystes. Över 150 starter, femton skolor representerade, 23 startande på exempelvis 50 m fritt för flickor och pojkar med försök och mellanheat i fem grenar. Här kunde man också mycket angenämt konstatera vad Grängesbadet redan åstadkommit: tjugofemtalet unga pojkar och flickor från Gränges på startlinjen. Vid junior DM i fjol hade Gränges inte en enda anmäld ! ! !

● *Falu SS dominerade JDM*

Av de tretton titlar som stod på spel i JDM i Kålgårdsbadet i Falun stannade sex kvar i "kopparsta'n". Hedemora och Ludvika (läs Inger Boberg) tog två, medan Orsa (Britt-Marie Karlsson), Borlänge (Kjell Nylén) och Krylbo (bröstsimmaren Rolf Löfgren) fick med en "guldpeng" vardera. Gunnel Johansson, Curt Dahlin och Olle Björkman drog tyngsta lasset i Falu SS men fick också välförtjänta medaljer. Sex grabbar ställde upp i komb. höga hopp och det var ett par år sedan så många återfanns i den grenen. Glädjande! Inte en enda flicka vågade sig på motsvarande gren för flickorna. Sorgligt! Och högst egendomligt. Birte Hanson är smått avgudad efter sina uppvisningar i bl. a. Falun.

● *Hedemora SS DM-bäst*

Stora DM avgjordes under året i Hedemora där Erik Axelsson och Swen Bons höll i trådarna med rutin och skicklighet. De båda simledarna kommer säkert att minnas 1956 års DM enbart med angenäma intryck: 3 nya dalarekord av Hedemora SS, som också blev bästa klubb med 9 DM-tecken.

Hasse Eklunds 1.04,5 på 100 m fritt är vi stolta och glada över, sen får resten av simmarlandet le litet överseende! Falu SS och Borlänge SS lade beslag på vardera fyra titlar. Forsflickan Hillevi Eriksson fick kliva upp överst på prispallen tre gånger efter segrar på 100 och 200 m bröst och 100 m rygg, och den proceduren fick Sigvard Wahlström, Krylbo, ägna sig åt två gånger efter segrar på 200 och 400 m fritt. Strongt av Sigge att fortfarande hänga med i toppen. Han är i alla fall Stor Grabb i simning och har hållit på med simning i ett femtontal år så trettioåring har är.

Britt-Marie Karlsson, Orsa, vann både 100 och 400 m fritt för damer och Ludvikas enda seger räddade Inger Boberg, men så klämde hon också i med nytt dalarekord på 100 m fjäril, så 13-åring hon är. På 1500 m får Stig Kandell, Falu SS en höstblomma så här i efterskott. Hans segrartid 22.00,5 ger honom i alla fall en 19:e plats i Sverige.

● *Populärt "Vasalopp"!*

Stig Kandell skötte sig också fint i Vansbrosimningen, simmarnas "Vasalopp" och i det milt sagt kyliga vattnet i Dalälven var det blott tre fattiga futtiga sekunder som skilde mellan honom och segraren Göran Åberg, Örebro. 3 km-distansen är redan ett begrepp i dalasimningen, och simsektionen inom Vansbro AIK har gett sig sjutton på att deras maratonsimning skall bli en jättetävling. Kranskulla finns, publiken har bl. a. sex broar som parkettplatser och vandringspris är uppsatt.

● *Oavgjort mot Gästrikland*

En simlandskapsmatch mot Gästrikland har utkämpats. I simgrenarna som avgjordes i SM-badet i Harnäs vann Petter Östrand och kompani med 66,5—57,5 men i polodrabbningen som avgjordes i Falun kunde Dalarna tack vare en överlägsen juniorseger med 14—1 vinna sammanlagt sedan seniorerna naturligtvis fått stryk med 8—3. Det vore fel att påstå att "vi" kunnat vinna i Harnäs om exempelvis Alf Yngve, Hasse Eklund och ett par till av våra ordinarie varit med, men nog hade det blivit en jämnare match. Nåja, 101 mot Gästrikland är vi fullt nöjda med. Respekten för Petter Östrand är enorm i Dalarna, och, som det ser ut, även i resten av landet.

● *Falu SS vann polo-DM*

Polo-DM avgjordes i Orsa inför en stor och entusiastisk publik (Dalarnas "intensivaste") och Falu SS segrade, som väntat, sedan Borlänge SS spelats ut efter konstens alla regler och 15—0 i målprotokollet och Orsa besegrats med 4—1. I div- III triumferade Borlänge SS och i tvåan skrev Falu SS nytt kontrakt.

Till slut. Tre simmarläger har genomförts: i Hudiksvall, Hedemora och Ludvika. Över 2.500 kronor kostade det "kalaset". Inte undra på att "finansminister" Arne Norrström i simsektionen hoppas på en ordentlig slant av simborgarmärkena . . .

Simsäsongen 1956 är ett minne, men ett ljust och hoppingivande sådant!



MEDALJER, PLAKETTER
KLUBBMÄSTERSKAPSTECKEN
FÖRENINGSMÄRKEN
DELTAGAREMÄRKEN
Skissförslag fritt på begäran!

SPORRONG & CO

Kungsgatan 17 - Stockholm 7 - Telefon: 22 56 60

PROPAGERA för SIMSPORT
bland vänner och bekanta

Världsstatistiken i simning

1 jan.–10 sept.

Tider noterade på 50-metersbanor i bassänger med sött vaten. Sammanställt av François Oppenheim.

HERRAR

100 m frisim

1.	Hanley, USA	56,3
2.	Patterson, USA	56,6
3.	Koga, Japan	56,8
4.	Woolsey, USA	57,0
5.	Tani, Japan	57,1
6.	Hendricks, Australien	57,2
7.	Weld, Australien	57,3
8.	Magyar, Ungern	57,4
	R. Moore, USA	57,4
10.	Wooley, USA	57,5
	Armstrong, USA	57,5

200 m frisim

1.	Woolsey, USA	2.06,6
2.	Boiteux, Frankrike	2.08,3
3.	Hanley, USA	2.08,8
	Nyeki, Ungern	2.08,8
	Zierold, Östtyskland	2.08,8
6.	Koga, Japan	2.08,9
7.	Nikitin, Sovjet	2.09,0
8.	Konno, USA	2.09,7
9.	Suzuki, Japan	2.09,8
10.	Tani, Japan	2.09,9

400 m frisim

1.	Breen, USA	4.33,1
2.	Onekea, USA	4.35,3
3.	Zaborsky, Ungern	4.35,7
4.	Zierold, Östtyskland	4.36,4
5.	Woolsey, USA	4.36,5
6.	Rose, Australien	4.37,0
7.	Arts, Ungern	4.37,1
8.	Yamanaka, Japan	4.37,2
9.	Boiteux, Frankrike	4.37,4
10.	Konno, USA	4.38,4

1.500 m frisim

1.	Breen, USA .... (v.-rek.)	18.05,9
2.	Boiteux, Frankrike	18.25,2
3.	Garretty, Australien	18.27,5
4.	Zaborsky, Ungern	18.28,4
5.	Yamanaka, Japan	18.35,4
6.	Onekea, USA	18.42,2
7.	Yagi, Japan	18.44,3
8.	Winram, Australien	18.44,4
9.	Aoki, Japan	18.46,8
10.	Noda, Japan	18.48,4

100 m ryggsim

1.	Thiele, Australien	1.04,0
2.	Magyar, Ungern	1.04,1
3.	Oyakawa, Japan	1.04,7
4.	Mac Kinney, USA	1.05,7
5.	Bozon, Frankrike	1.06,1
	Wiggins, USA	1.06,1
7.	Hase, Japan	1.06,2
	Pfeiffer, Östtyskland	1.06,2
	Weiser, USA	1.06,2
10.	Christophe, Frankrike	1.06,3

200 m bröstsim

1.	Furukawa, Japan	2.33,2
2.	Mu Suan-Su, Kina	2.36,0
3.	Yoshimura, Japan	2.37,6
4.	Youritchev, Sovjet	2.38,3
5.	Matsuda, Japan	2.38,4
6.	Klein, Västtyskland	2.38,8
7.	Dosaev, Sovjet	2.39,6
8.	Dominguez, Argentina	2.40,1
9.	Gathercole, Australien	2.40,2
10.	Golovtjenkov, Sovjet	2.40,5

200 m fjärilsim

1.	Yorzyk, USA	2.19,2
2.	Ishimoto, Japan	2.19,6
3.	Tumpek, Ungern	2.24,6
4.	Arts, Ungern	2.26,3
	Harrison, USA	2.26,3
6.	Weber, Västtyskland	2.26,5
7.	Nagasima, Japan	2.27,0
8.	Nagasawa, Japan	2.29,7
	Pirollev, Frankrike	2.29,7
10.	Nelson, USA	2.30,4

DAMER

100 m frisim

1.	Fraser, Australien	1.03,3
2.	Mann, USA	1.04,6
3.	Leach, Australien	1.04,8
	Gyenge, Ungern	1.04,8
5.	Crapp, Australien	1.05,1
	Simons, USA	1.05,1
7.	Rosazza, USA	1.05,2
8.	Shriver, USA	1.05,6
9.	Ordogh, Ungern	1.05,8
10.	Gastelaars, Holland	1.06,1

400 m frisim

1.	Crapp, Australien .. (v.-rek.)	4.50,8
2.	Fraser, Australien	5.05,0
3.	Gyenge, Ungern	5.08,6
4.	Ruuska, USA	5.10,0
5.	Shriver, USA	5.12,0
6.	Frost, Frankrike	5.14,1
7.	R. Székely, Ungern	5.14,2
8.	Mann, USA	5.14,4
	Koster, Holland	5.14,4
10.	Grey, USA	5.15,0

100 m ryggsim

1.	Grinham, England	1.13,4
2.	Pajor, Ungern	1.13,7
3.	Wielema, Holland	1.13,8
	L. de Nijs, Holland	1.13,8
5.	Van Alphen, Holland	1.13,9
	Schmidt, Västtyskland	1.13,9
7.	De Korte, Holland	1.14,2
8.	Cone, USA	1.14,4
9.	Gellner, Polen	1.15,2
	Murphy, USA	1.15,2
	Marchiano, USA	1.15,2

200 m bröstsim

1.	Ten Elsen, Östtyskland	2.53,3
2.	Den Haan, Holland	2.53,8
3.	Killermann, Ungern	2.54,7
4.	E. Székelv, Ungern	2.55,2
5.	Happe, Västtyskland	2.56,1
6.	Kroon, Holland	2.57,2
7.	Voigt, Östtyskland	2.57,4
8.	Goosens, Belgien	2.57,6
9.	Sears, USA	2.58,2
	Wilke, Östtyskland	2.58,2

100 m fjärilsim

1.	Mann, USA ..... (v.-rek.)	1.11,8
2.	Sears, USA	1.13,1
3.	Littomericzky, Ungern	1.13,2
4.	Ramey, USA	1.14,1
5.	Müllen-Brey, USA	1.14,3
6.	Voorbij, Holland	1.14,8
7.	Knapp, USA	1.15,4
	Hanckok, USA	1.15,4
9.	Langenau, Östtyskland	1.15,5
10.	Hoé, USA	1.15,7

ÅRSMÖTE

Svenska Simförbundets årsmöte äger rum fredagen den 23/11 1956 kl. 13.30 i Lilla Hörsalen, Medborgarhuset, Stockholm.

Föredragningslista enligt stadgarna.

Frågor, som distrikt eller förening önskar behandlade på årsmötet, skall skriftligen ingivas och vara förbundsstyrelsen tillhanda senast den 8 oktober 1956.

Styrelsen.

Handduksgrabb röd tråd i ny bok om simning

"Svenska simmarbragder" är namnet på den senaste bok som Niloé utgivit i marknaden om våra kämpar i det våta elementet. Författaren Henry Eidmark har här lyckats förträffligt.

I boken återfinnes bl. a. de legendariska simmarfigurerna Hjalmar Johansson, "Robban" Andersson, Pontus Hansson m. fl. från Strömbadstiden. En trio "Kappis-grabbar" som skrivit svensk simhistoria, av vilka Robert Andersson med syskonen — Erik, Ale och Selma — får sättas främst. Sammanlagt erövrade de 79 SM-tecken — svenskt familjerekord. Strömbadet, "den svenska simidrottens vagga", intager en förgrundsplats i boken — med all rätt.

Handduksgrabben — i Strömbadet — Arne Borgs raider i världsstatistiken är smått en thriller att läsa. En svensk stjärna som lyste upp simhorisonten, som mejade ned rekord på löpande band. Om man får tro den tidens främste svenske simexport, dåvarande simförbundsordförande Erik Bergvall, skrevs simhistoria i dubbel måtto, för det var första gången en tävlingssimmare — Arne Borg — använde sig av ren crawl på de längre distanserna. Ute i stora världen slog ännu mera hans rekord på 1500 meter, ingressen till stockholmsgamängens första berömda simning jorden runt — rekordet i Bologna — är i särklass. Författarens fortsatta historik om våra framgångsrikaste simmare från "Svensk tarzan i Kolmården" — Björn Borg — "en karolin i skum och saltstänk" — Per Olof Olsson — m. fl. är lyckad.

Boken ger en strålande skildring av våra svenska storsimmares bravader och leverne under nära ett halvt sekel och hälsas välkommen i handeln. En bok som kan rekommenderas våra simmarungdomar med varm hand.

S. O.

Växjö SS väg mot polotoppen

Som tidigare nämnts har Växjö Simsällskaps pololag kvalificerat sig till svensk polos högsta division och får där tampas med storlagen från övriga Sverige.

Vägen dit har främst blivit möjlig genom ett osedvanligt stort antal spelade matcher detta år. Bakom sig har laget ej mindre än 27 hårda lärorika kamper, och av dem spelades sex under den mycket nyttiga tyska turnén. Detta gäller representationslaget, men dessutom kan man glädja sig åt ett slagkraftigt juniorlag.

Att återväxten är synnerligen god kan man se av den omständigheten att man i seniormatcherna använt ej mindre än 14 olika spelare. Man har sammanlagt åstadkommit 140 mål på de 27 matcherna och släppt in 97. Största segern bärgades i Bremen med 16—0, och största förlusten sprang man på mot Sirius, Uppsala, med 11—1 i inomhusserien. DM-titeln erövrades efter 23—5 i målkvot.

Det vinstgivande spelet har kännetecknats framför allt av större rörlighet och planmässighet i anfall och försvar. Det är den gamla polotraditionen som här ligger till grund, ty en liknande taktik förde åren före världskriget Växjö upp till kval till allsvenskan. Det var de båda ryckande backarna Åke Dahl och Åke Palm som — förlitande sig på Erik "Krassin" Liljegrens skicklighet i målet — tordes simma upp och skapa situationer med hjälp av de hårdskjutande Ture Brokvist, Bertil Feuk och Torsten Augustsson. Att bli en elitpolospelare fordrar år av boll- och simträning, och det är vad samtliga i det nuvarande laget har bakom sig. Av rutin finnes en hel del — sålunda har både Bengt Andersson, Arne Lindström, Bo Johansson, Bo Liljegren och Bo Stenmalm under flera LUGI-turnéer mött kontinentala lag. Den sistnämnde är ännu polojunior och detsamma gäller L.-G. Blomkvist, E.-Å. Nylander och H.-O. Lundmark, vilka trots detta fått ansenlag spelvana och sitter inne med god simstyrka. Samtliga i laget går under 1.13 på 100 m frisim, därav 5 under 1.10. Bland lovande yngre spelare har man i sommar lagt märke till Jonne Johansson, som verkar kunna hålla målvaktstraditionerna vid liv, samt Bo Widén, L.-E. Larsson och BZjörn Stenmalm. I pojklaget har bl. a. Kicki Granström och Jan Mattison visat goda takter.



VÄXJÖ SS POLOLAG st. fr. v. Hans-Olof Lundmark, Ernst-Åke Nylander, Arne Lindström, Bo Stenmalm. På knä fr. v. Lars-Göran Blomkvist, Bo Liljegren samt Bengt Andersson.

Man frågar sig till sist hur det skall gå för Växjö i allsvenskt sammanhang. Först som sist skall sägas, att laget i sina bättre stunder spelar en polo som berättigar till en plats på gränsen till den bättre halvan — vad man kommer att bli lidande på blir de betydligt hårdare tacklingarna i div. I — man såg hur det gick i baklås mot ett synnerligen hårdmarkerande lag som Landskrona exempelvis. Det gäller således att träna upp den fysiska styrkan och konditionen, så gott detta nu går i varmbadhusets 6×6 metersbalja. Gymnastik och skivstång är goda hjälpmedel dessutom.

Den genomgående tråden blir att försöka spela så många matcher som den ekonomiska ställningen tillåter — helst ordna en turné till sommaren. Ty som bekant är matcher och åter matcher det som leder till framgångar.

Nya simhallen i Skellefteå invigd

Västerbottens första ordentliga simhall invigdes i Skelleftehamn lördagen den 25 augusti. Den nya simhallen har sex 25-metersbanor, så något hinder möter inte längre när Rolf Olander & Co vill slå rekord på hemmaplan. Tidigare har detta inte gått för sig, eftersom länet bara haft de små "badbaljorna" i Skellefteå, Umeå och Lycksele att tillgå. Nära miljonen har den nya, pampiga hallen kostat i uppförande.

Landskampshjälten Rolf Olander, Skellefteå, var invigningstävlingarnas stora namn. Han vann 100 m fritt på lördagen på 58,9. På söndagen simmade han samma sträcka tiondelen bättre, dvs. på 58,8. Distriktsrekordet från varbergskampen på 58,4 stod sig alltså.

Känd landslagsman rikstränare i polo

Simförbundet har på förslag av polokommittén beslutat deltidsanställa Arne Jutner, Stockholm, såsom rikstränare i polo fr. o. m. den 1/10 1956. Frågan om Jutners fortsatta verksamhet under 1957 kommer att upptagas av den nya förbundsstyrelsen.

Den nye rikstränaren behöver ingen närmare presentation, då han ju för de flesta polointresserade i landet är välkänd från sin medverkan som aktiv i Sim- & IK Hellas. Jutner har tillhört Hellas mästarsjua i vattenpolo de senaste tio åren. Som landslagsman har han medverkat i över femtio landskamper och var senast med och besegrade polackerna i Varberg. Rikstränarens huvuduppgift kommer att omfatta träningen av våra landslagskandidater, med siktet inställt på att svetsa samman ett slagkraftig lag till EM 1958. Vidare kommer Jutner att hålla kontakten med klubbtränarna och ge de poloidkande föreningarna råd och tips hur de skall planera och upplägga sin poloträning. Han kommer även att hålla kontakt med klubbarna genom personliga besök samt leda kurser och sammandragningar. Om rikstränarens fortsatta verksamhet hänvisas till polospalten, vilken i fortsättningen kommer att återfinnas i varje nummer av Simsport, innehållande program och träningsråd.

Skärpta stipulationstider

För kännedom får VU meddela, att stipulationstiderna för standardmedaljerna fr. o. m. nästa verksamhetsår kommer att skärpas. Bestämmelser därom kommer senare att tillställas föreningarna.

Inbjudan

till Jubileumstävling i Jönköpings Simhall söndagen den 28 okt. 1956 kl. 17.00.

Damer: 100 m frisim, 400 m frisim, svikthopp.

Herrar: 200 m fjäril, 200 m bröstsim, svikthopp.

Anmälan senast den 26/10 kl. 18.00.

JÖNKÖPINGS
LIVRÄDDNINGSSÄLLSKAP
JÖNKÖPINGS SIM- &
Box 53 - Jönköping 1

POLOAKTUELLT

Inomhusserien i polo

Div. I 1956—1957

Norra:
Falu Simsällskap
Sim- & IK Hellas
Hofors AIF
SK Neptun
IK Sirius
Upsala Simsällskap

Östra:
Eskilstuna Simsällskap
Norrköpings KK
Sthlmspolisens IF
Tunafors SK
Stockholms KK

Västra:
IF Elfsborg
Göteborgs KK
Jönköpings Sim- & LSS
Karlstads Simsällskap
Simavdelningen 1902

Södra:
Landskrona Simsällskap
Simklubben Ran
Trelleborgs Simsällskap
Växjö Simsällskap

Serien kommer att spelas i tre omgångar. Försöksomgången omfattar fyra grupper och de två bästa lagen i varje grupp går vidare till en semifinalomgång, som spelas i två grupper. Till finalomgången — fyra lag — går sedan de två bästa lagen i varje grupp av semifinalomgången.

Separat spelprogram kommer att tillställas deltagande föreningar.

Polotränarens spalt

Arne Jutner

SIKTET INSTÄLLT PÅ EM

Det torde för de flesta redan vara bekant, att jag från den 1 okt. av Förbundet och PK fått uppdraget att leda vattenpololandslagets träning och biträda klubbtränarna med råd.

Beträffande landslaget, så inriktar PK sitt arbete på ett deltagande i EM 1958 (Budapest) och landslagets träning kommer att läggas upp med hänsyn därtill.

Det ser ut som om tiden till EM 1958 är rätt lång, men jag för min del tycker att den är i knappaste laget, om vi skall kunna få fram ett pololag av klass. Uppgiften är emellertid långt ifrån hopplös. Vi har f. n. en hel del förmågor, som på den tid som står till buds säkert kan utveckla sig till goda landslagsspelare.

KONTINUERLIG KONTAKT

För att få den rätta kontakten med landslagsmaterialet kommer jag att snarast möjligt besöka de centra, där landslagsspelare finnes för att med dem personligen och deras tränare diskutera fram bästa möjliga program för träningen. Kontinuerlig kontakt kommer därefter att hållas genom nya träningsprogram och sammandragningar samt genom upprepade besök.

Det är meningen, att jag i varje nummer av Simsport skall återkomma med "vad som kring landslaget sig tilldrager". Därvid har jag tänkt, att i största möjliga utsträckning offentliggöra landslagets träningsprogram samt i övrigt kommentera det dagsaktuella — om jag så får säga — polotekniska läget.

Givetvis kan polo tränas på många sätt och de "recept" som jag kommer med måste ju betraktas som standardprogram för elitförhållanden, eftersom de kommer att beröra träningen för våra landslagsspelare. De klubbledare och enskilda spelare som vill begagna sig av dessa program, får anpassa dem efter sina behov och möjligheter. Detsamma blir det för landslagsspelarna, där jag — som ovan nämnts — kommer att hålla personlig kontakt med spelare och ledare för att få träningen rätt avvägd.

HÖSTTRÄNINGEN

F. n. är klubbarna i full fart med träningen inför inomhusserien och säsongen har i övrigt skridit så långt fram att några simprogram för landslagsspelarna icke kommer att sändas ut. Jag förutsätter, att denna träning likväl sköts på rätt sätt.

Däremot är det några detaljer, som jag begär att landslagskandidaterna skall kunna innan detta år är till ända. Dessa är: *Svenska skruven* med vänster och höger hand, såväl skott som passning. Som något så när tillfredsställande kan man räkna goda skott från cirka 5 meter. *Stöten*, bäst känd som "Olle Johanssons special". Obs! Stöten utföres under simning mot mål varvid lyftningen av bollen och själva stöten sker i två på varandra följande moment utan att simningen avstannas. *Simning med boll* är även en detalj som skall kunna utföras ordentligt. Se *över* bollen när ni simmar. Och till sist men inte minst viktigt — *starter och vändningar i vattnet* — som i mångt och mycket är svenska vattenpolospelares svaga punkt. Beträffande simningen med boll, så kommer jag att kontrollera den saken genom tid på 25 m simning med boll — liggande start — en hand på bassängkanten — i den andra bollen — och start på "gå".

INFÖR ARBETSÅRET 1957.

För polo-Sverige kanske det kan vara av intresse att veta något om PK:s landslagsprogram.

För höstsäsongen har jag till viss del redan redogjort. Tiden över jul och nyår samt trettondagshelgen har vi vikt för familje- och allmänt friluftsliv, samt badning någon gång då och då. Med andra ord — vila och avkoppling.

För 1957 kommer 1:a träningsperioden att omfatta månaderna januari och februari. Programmet publicerat i decembernumret.

I slutet av februari räknar vi med en sammandragning för kontroll av de beordrade träningsdetaljerna samt för genomgång av kommande träningsprogram. Vidare skall vi resonera och praktisera taktik. Sammandragningen har även till syfte att ligga till grund för en planerad träningstripp — hårt matchutbyte — till Tyskland i mars.

Mars omfattar träningsperiod 2.

I april blir det nytt träningsprogram igen — period 3 — och samtidigt kommer inomhusserien att köras för fullt.

Period 4 innefattar maj, juni och juli månader. Maj kommer i huvudsak att bli en avkopplings- och friluftsmånad. I juni sätter vi igång litet hårdare igen för att vara i hygglig form när — som vi hoppas — ett tyskt lag kommer på besök i juli.

I juli följer sedan en sammandragning i veckan närmast före NM, varefter deltagarna beger sig direkt till platsen där NM anordnas.

Period 5. Träningsprogrammet för resten av sommaren kommer att göras upp med hänsyn till de olika evenemangen, såsom SM m. m.

Period 6. För hösten planeras matcher mot tyskt lag i Sverige samt en sammandragning vid månadsskiftet nov. dec. Då skall det slutliga träningsprogrammet fram till EM -58 göras upp och diskuteras, så att vi kan komma topptrimmade till denna turnering.

Vi skall på förhand inte utlova några segrar eller topplaceringar. Men går det hela efter "ritningarna", så skall Sveriges landslag vid tidpunkten för EM vara så bra, att inget annat land på förhand kan räkna med seger över oss. Med andra ord — "vi skall lira om saken".

AFFÄRSTRYCK, STOCKHOLM 1956

Årsmötesnummer

MEDDELANDEN FRÅN
SVENSKA SIMFÖRBUNDET

Simsport

11

18 NOVEMBER · 1956
ÅRGÅNG 11

Simträning à la Rajki

I föregående artikel om Bela Rajkis bok "Die Technik des Sportschwimmens" drogs de stora linjerna för årsplaneringen av simträningen upp (se Simsport nr 10). Denna gång skall vi se hur Rajki tillämpar dessa grundsatser vid utformningen av de detaljerade träningsprogrammen. Jag vill därvid varna för att studera dessa program utan att samtidigt jämföra med vad som skrevs i föregående artikel. Man har knappast någon nytta av de torra siffror, som här kommer att uppräknas, om man inte förstår vilka principer Rajki utgått ifrån.

Såsom tidigare nämnts står inte den svenska och den ungerska tävlingskalendern i överensstämmelse med varandra. Sverige har en formtopp i mars—april och en under augusti—september. Ungrarna har däremot praktiskt taget tävlingsförbud under hela första halvåret men i gengäld två formtoppar under

Svenska Simförbundets ÅRSMÖTE
Fredagen den 23 nov. kl. 13.30 i Medborgarhuset Stockholm

Program för första träningsperioden

andra halvåret, 1 augusti—15 september och 1 november—15 december. Skulle vi följa det sistnämnda systemet, så borde således våra inomhusmästerskap komma vid månadsskiftet november—december, vilket är fallet i Ungern. Frågan om hur man skall tillämpa Rajkis träningsuppläggning på det svenska "simmaråret" lämnar jag emellertid öppen. Trots den grundläggande skillnaden i årsplanering tror jag att många av Rajkis synpunkter har allmän giltighet och kan vara av värde för våra svenska tränare.

Ytterligare ett varningsord. Ett träningsprogram får inte betraktas som en "magisk formel" efter vilken man kan lösa alla träningsproblem. Tvärtom torde det väl inte finnas två simmare, som kan träna efter exakt samma program. Ett detaljerat program är någonting i högsta grad individuellt och gäller bara under vissa betingelser. Avsikten med att här återge ett årsprogram är inte att det skall kopieras. Det vore förkastligt. Avsikten är endast att ge ett exempel på hur man praktiskt kan tillämpa Rajkis teorier, och denna tillämpning varierar givetvis för varje enskild simmare.

Den träningsplan som kommer att återges användes under 1952 vid träningen av den ungerska världsstjärnan och OS-segrarinnan i lagkapp Judith Themes, som vid den tidpunkten redan hade en 10-årig simmmarbana bakom sig. Hennes specialsträcka var 100 m frisim, men hon tävlade även i ryggsim och någon enstaka gång i fjärilsim. Hennes bästa tider på 50-metersbana: 100 m frisim 1.05,5; 100 m ryggsim 1.15,0; 100 m fjärilsim 1.19,5. Träningsprogrammen gäller således endast i hennes speciella fall, men grundprinciperna torde ha allmän giltighet. Sedan får man variera träningsdosering, sträcktider, vilopausernas längd och mycket annat efter varje simmares ålder, kön, psykiska och fysiska egenskaper, tidigare tävlingsprestationer, simteknik o. s. v.

Anmärkas bör slutligen att Rajki för enkelhetens skull utgått ifrån att varje månad omfattar exakt fyra veckor och att året således består av 48 träningsveckor, vilket ju inte är helt "kalendermässigt". Räknar man bort alla helger och ofrivilliga träningspauser, så torde dock Rajkis indelning stämma ganska bra.

"Petters" formkurva uppåt lagom till OS
Rekord på 200 och 400 m
*
Europarekordet i fara
*
Livligt deltagande i allsvenska simserien