Polotränarens spalt

Arne Jutner

Kring landslaget

När jag efter en månad som träningsledare för landslaget slår mig ned för att sammanfatta mina intryck, sker detta i den bestämda känslan av att detta arbete kommer att ge mer än vad jag någonsin vågat hoppas på. Jag har vid mina kontaktresor till landslagskandidaternas hemstäder mötts av ett strålande intresse och stor optimism både hos aktiva och ledare.

Landslagskandidaterna

Det torde vara av ett visst intresse för läsekretsen att känna till vilka PK (polokommittén) utsett som landslagskandidater. Dessa åtnjuter f. n. två fribad per vecka. Kandidatlistan löper per två månader och efter vad jag redan sett, så tror jag mig kunna säga, att kandidaternas antal snart kommer att utökas.

Målvakter: Curt Lindgren, Polisen, och Stig Sjögren, Tunafors. *Övriga:* Stig Johansson och Lars-Olof Nilson, Elfsborg, Gert Arnsand, S 02, Anders Eriksson, Hans Andersson Sören Sandberg och Börje Hamrin, Tunafors, Björn Pernold, SKK, Wolfgang Bruhn, Ran, Tore Synnerholm, Neptun, samt Björn Branelius och Börje Karlsson, Hellas.

Beträffande simning med boll 25 m med liggande start har kandidaterna noterat följande tider: Bruhn 13,8, Andersson 13,9, Johansson 14,0, Sandberg 14,1, Synnerholm 14,2, Eriksson 14,4, Hamrin 14,5, Branelius 14,8, Pernold 15,2 och Nilsson 16,0. Arnsand har inte simmat liksom ej heller Karlsson. Den sistnämnde har nyligen återupptagit träningen efter sjukdom.

Klubbtränarna—Landslaget

Oavsett om en riks- eller landslagstränare är heltidsanställd eller icke, kan denne icke dela på sig och vara på flera platser samtidigt. Med detta otvetydiga faktum för ögonen förstår säkert var och en hur nödvändigt det är, att klubbtränarna övervakar landslagskandidaternas träning ordentligt. Tidigare har träningen kunnat skötas helt i Stockholm, men så är icke fallet nu, när kandidaterna bor på så vitt skilda orter. I första hand bör det ju ligga i varje kandidats intresse att bli så bra som möjligt, för att kunna erövra en plats i laget, och i andra hand bör det ligga i klubbtränarens intresse att hans kandidat eller kandidater verkligen kommer med i landslaget. Som ett led i denna samverkan klubbtränare—landslaget är det PK:s förhoppning, att tillräckliga medel skall ställas till förfogande för landslagsträningen, så att klubbtränarna skall kunna medfölja till sammandragningarna för att där kunna ta del av PK:s direktiv beträffande landslagsspelarna. På så sätt kan de ju bättre fullgöra sin viktiga syssla — landslaget och svensk vattenpolo till fromma.

Höstträningen

Under denna rubrik redogjorde jag i förra numret om min begäran till landslagskandidaterna, att de före årets slut skulle kunna utföra svenska skruven (höger och vänster hand) samt stöten. Dessutom skulle långa passningar, simning med boll samt starter och vändningar i vattnet ägnas stor omsorg. Vid mina kontaktresor har det också visat sig, att kandidaterna nästan utan undantag icke behärskar dessa detaljer till full belåtenhet. Jag vill därför påminna herrar landslagskandidater om min och PK:s begäran. Låt oss icke bli besvikna vid sammandragningen i januari, då höstens träningsresultat kommer att kontrolleras. Det är så otrevligt med bakläxor.

En liten presentation

av de klubbtränare som har landslagskandidater, tycker jag kan vara på sin plats. Jag börjar med Eskilstuna, där *Bengt Kjellvalls* arbete redan burit god frukt. Han har ju hela fem kandidater och flera som står på lut. I Borås är det *Stig Johansson,* som svarar för träningen av sig själv och Lars-Olof Nilsson. Dessutom är han sysselsatt med återuppbyggnad av Elfsborgs lag. Jag blev förresten i tillfälle att se en fin skolpolomatch vid besöket i "vävarstaden". Många fina förmågor syntes där, så det dröjer nog inte länge förrän vi har Elfsborg åter i toppen. *Bertil Smedius* har hand om Göteborgs och S 02:s träning, vilket borgar för gott arbete. Han var ju själv en riktig "finsnickare" i sin glans dagar. Längst söderut har vi den trygge skåningen *Frille Sjö,* som f. n. endast har en "skön juvel" att ta reda på, men efter vad jag såg där, så dröjer det inte länge förrän det kommer flera. Till sist har vi Stockholm, där jag själv har hand om övervakningen tillsammans med klubbtränarna *Gustaf Trysberg,* Polisen, *Martin Lundén,* Neptun, *Bernt Holm,* SKK och *Björn Branelius,* Hellas.

Träningsråd

Härnedan vill jag ge några tips till klubbarna beträffande höstens träning.

I allmähet står ju mycket liten tid till buds för polospelet på klubbkvällarna. För denna tid skulle man då kunna tänka sig att från början låta grabbarna ta på sig mössorna (två lag). Ställ upp dem på respektive kortsidor — samtidig start — 1 längd spurt. Därefter vidtar spelet, som då och då avbrytes för följande övningar (7 bollar). Passningsträning två och två — olika avstånd och kast. Spel. Start- och vändningsövningar på visselsignal. Spel. Simning med boll — kortbredder ev. lagkapp. Spel. Simning 1 längd — händerna på nacken och trudgenkick med benen. Spel. Ena laget på kanten — andra i vattnet. De på land kastar i bollen till respektive spelare i vattnet, som sedan kastar upp den till spelaren på land med det för varje situation lämpligaste kastet. I bland kastas bollen framför spelaren — ibland bakom. Lägg vinn om snabba starter och vändningar. Ombyte av spelare. Spel. Ena laget på land andra i vattnet. Två och två. Den på land kastar bollen i vattnet framför den andre som simmar varvid den simmande medelst svenska skruven skall kasta upp bollen till den spelare som går på bassängkanten. Följ runt bassängen. Byt platser och träna både vänster och höger hand. Spel. Ubban eller tafatt — kortsidorna spärras. Inget onödigt spring på kanten men denna får begagnas för starthopp etc. Spel.

Säkert finns det många andra trevliga övningar som kan läggas in. Har ni någon kul övning, så skriv gärna till mig och tala om.

Jag förutsätter att den övriga simträningen sker på vanlig badtid.

Till simarrangörerna

För att intressera polospelarna att flitigare vara med i simtävlingar, har jag tänkt att utarbeta en tävlingssträcka speciellt avsedd för dessa. Jag vill därför be er uppmuntra denna tävlingsform och jag vore ytterst tacksam att få reda på resultat och simsätt. Exempelvis: 300 m (bröst, rygg, fritt, fjäril, vattentrampning, simning med boll — 50 m av var).

Nästa nummer av

SIMSPORT

utkommer omkring 15 december

AFFÄRSTRYCK, STOCKHOLM 1956

Bilaga medföljer detta nummer.

MEDDELANDEN FRÅN
SVENSKA SIMFÖRBUNDET

12

18 DECEMBER · 1956
ÅRGÅNG 11

Simsport

Det finns så många sätt... men alla är inte lika bra!

Av Palle Hagmann

Havet har alltid haft en stark dragningskraft på uppfinnare. Tråkiga har utslagen inte alltid varit, vare sig det gällt att konstruera apparater, båtar och maskiner till skeppsbrutnas frälsning, eller till nya seglande vidunder.

Över hela världen vittnar patentbyråernas lådor om den stora aktiviteten. Genom tiderna har människor drömt om att rädda människor, och paradoxalt nog ivrigast i krigstider, där andra har konsentrerat sig på att döda så många som möjligt. Ansträngningarna har i de flesta fall gått ut på att hitta den enklaste och billigaste form att spara människoliv på havet. Djup eftertanke har präglat de exemplar som här hämtats upp från glömda lådor. En av de sinnrikaste förslag är en amerikansk enmans-räddningsmaskin, vars funktionsmöjlighet helt enkelt är underbar. Så här går det till (från amerikanska):

När båten kränger över och stormen rasar, och alla måste lämna båten, då tar Ni det lugnt.

Kryp in i apparaten, tag bort korken i Schnorkeln, den utomdörrs befintliga vattenpipan, knäpp grejen i sidan — och Ni borde vara frälst.

Den geniala uppfinnaren har försett manicken med såväl armar som ben, men har icke varit nöjd med det. Han har också monterat in en enkelverkande skruv med fyra blad, som drives inifrån. Det är endast att bestämma sig för den kurs man önskar, vrida på handsvänget — och man rör sig fram i Oceanen. Man styr till babord och styrbord genom att vrida den del av kroppen man sitter på.

På något ställe måste i alla fall genialiteten ha bromsat, ty denna, i sanning utspekulerade tingest, har legat i en låda på patentkontoret i Washington D. C. sedan någon gång på åttiotalet.

Två andra kloka hjärnors produkt ligger på samma ställe och har fått samma öde. De konstruerade en säker räddningsboja som bestod alla prov, men sorgligt nog icke sjöduglighetsprovet. Den var byggd som en, i principen liknande, "tumling". Den var tyngst i botten och lättast upptill, ungefär som de

Hellas suveräna i årets 50-manna

*

Ungerngala i Uppsala

*

Melbournerapport i nästa nummer

Fr. o. m. 1957

utkommer

»SIMSPORT»

med nytt omslag

i färg

SIMSPORT
MEDDELANDEN FRÅN
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
SVEAVÄGEN 29 · STOCKHOLM
POSTGIRO: 524 94
Nr 12 · 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 januari

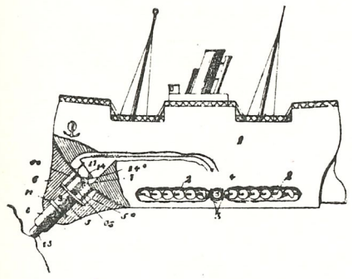
SIMDRÄKTER

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.

lys- och klockbojar vi känner från våra egna farvaten. Tät var den och säker var den också. Men stackarna som befann sig inne i den, blev till den grad kastade runt upp och ner, att de säkert skulle ha valt döden i vågorna i stället för denna omtumlande frälsning i den gungande bojen. Den var det ingen framtid i.

Träjollar, gummibåtar, metallbåtar, till att blåsa upp eller till att klappa ihop, allt har varit försökt, men ännu har idealet icke nåtts. Men havets vanliga trafik har också givit människosjälen möjligheter att slå med vingarna i många olika riktningar. Subtila resultat har man kommit till — i varje fall har de kommit till patentverket.

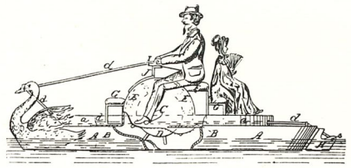


Grundstötningar är fruktade av allt sjöfolk. Radar, ekolod och Asdic kan betyda mycket för navigatören. Men dessa moderna uppfinningar har redan för många år sedan överflödiggjorts av en amerikansk uppfinning, som, i varje fall i teorien, tar bort det onda vid roten. Man förser helt enkelt båten med en fjädrande "fot" framtill. Går båten mot en klippa eller dyligt, tar foten emot och "sparkar" fartyget tillbaka, samtidigt som en blixtsignal går till maskinen, som automatiskt slår back. Ögonblickligen fjärnar båten sig från den hotande faran.

Idéen skall vara avprovad men blev, efter vad som påstås, förkastat av sjöfolket själva i förståelig och berättigad harm. Ett amerikanskt fartyg gick, efter vad man vet, mot ett stort ankare med Rom, som drev omkring i vattnet. Mekanismen fungerade perfekt, maskinen slog back — och den olyckliga besättningen kom aldrig nära den fina romen. Så protesterade man på yrkets vägnar, och projektet gick till vila i patentverkets låda.

Vatencykeln är inte heller något nytt. I en särskild konstruktion, som är c:a 100 år gammal, vilar uppfinnarens utformning på tre solida fundament: Teknisk fullkomlighet, oantastlig moralitet och fantasifull utformning.

Resultatet får betecknas som en "fotdriven, handstryrd Akva-Velociped för tvenne personer av olika kön". En styrbar svan (inte levande förstås, men vackert utskuren) utgör stäven. Det tekniskt fullkomliga består i de avskärmade paddelhjulens förmåga att driva vattenekvipagen framåt. Moralen är säkrad på det sättet att "kuskens" och passagerarens sittplatser är sådana, att man sitter med ryggen mot varandra. Rötnande kan kvinnliga passagerare, obehindrade av dristiga blickar, njuta sjölivets spänning



i sida klänningar och kapothatt, medan eleganta herrar i strama byxor och bockskägg jobbar frenetiskt med pedalerna i skuggan av en Chapeau d'artiste.

Hårt är tanken i denna moralens vatten-stridsvagn profanerat i utformningen av vår tids stålrörsvattencyklar med solslöa, tvångsfria Bikini-flickor, som aldrig har hört om begreppet "förkläde" — och som icke tror på svanen.

Människor och myndigheter, föreningar och regeringar arbetar fortfarande på att göra det vilda havet till ett säkert område för människor och fartyg. Med människoandens övriga segrar i minnet tvivlar de sakkunniga icke på att målet en dag skall nås. När det händer, vill det över hela världen sita en liten här av tänkare och uppfinnare som vill säga: "Vad var det jag sa? Det är på så sätt det skall göras."

Men som sagt — det finns så många sätt .....

Copyright
Palle Hagmann

SIMSPORT din tidning
Läs den! Sprid den! Stöd den!

PRESENTKORT
PÅ SIMSPORT
vid prisutdelningar

Presentkort på prenumeration för 1957 på vår tidning finnes att köpa på kansliet att användas som priser. Namn och adress på pristagaren (prenumeration) insättes på Simförbundets postgirokonto 5 24 94. Prenumerationspriset för 1957 är kronor 6: —.

Simträning à la Rajki

Program för tiden mars – december

Av Toivo Öhman

Denna artikel är den tredje och sista i serien om årsplaneringen av simträningen enligt Bela Rajkis bok "Die Technik des Sportschwimmens". De två tidigare artiklarna har varit införda i Simsport nr 10 och 11 1956 och bör läsas parallellt med denna för att nedan återgivna träningsprogram skall bli begripliga och kunna sättas in i sitt rätta sammanhang. Det bör även än en gång framhållas, att programmen endast utgör exempel på hur grundprinciperna för träningen kan omsättas i praktiken, och att de ej får betraktas som några "universalprogram", som kan kopieras och tillämpas på vilken simmare som helst.

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

Denna period omfattar 12 veckor (11—22). Under de 4 första veckorna (11—14) ligger huvudvikten vid träning i de kompletterande idrotterna. Löpning och gymnastik står i förgrunden. Träningsintensiteten tilltar.

Under den perioden (1/3—31/3) lägges träningen upp på följande sätt:

Måndag:
2 timmar träning i gymnastiksal

Tisdag:
200 m ryggsim
40 min. allmän badning (lekar, lagkappsimningar i olika simsätt, vattenpolo
200 m bröstsim (avslappnande)

Onsdag:
2 timmar träning i gymnastiksal

Torsdag:
200 m crawl
40 min. allmän badning (såsom ovan)
200 m bröstsim (avslappnande)

Fredag:
2 timmar träning i gymnastiksal

Lördag och söndag:
Långpromenader, löpning, skidåkning.

Före varje simträning gymnastik som uppvärmning. Varje dag 15 min. morgongymnastik; de dagar, då ingen träning bedrives i gymnastiksal, 40 min. morgongymnastik.

Under de följande 2 veckorna (15—16) ökar den fysiska belastningen på den aktive ytterligare, eftersom den planmässiga vattenträningen återupptages samtidigt som den hårda gymnastikträningen fortsätter. Från och med nu tränas det två gånger dagligen.

Under denna period (1/4—14/4) lägges träningen upp på följande sätt:

Måndag (f.m.):
10×100 m fjäril med delfinkick (i början 20×50 m)
200 m bröstsim (avslappnande)

Måndag (e.m.):
2 timmar träning i gymnastiksal 1200 m

Tisdag (f.m.):
200 m ryggsim
400 m ryggbenspark
8× 50 m ryggsimsarmtag
8× 50 m ryggsim med växeltag*
200 m bröstsim (avslappnande)

Tisdag (e.m.):
10×100 m fjäril med delfinkick (i början 20×50 m)
200 m bröstsim (avslappnande) 2800 m

Onsdag (f.m.):
800 m ryggsim (i början 2×400 m)
200 m bröstsim (avslappnande)

Onsdag (e.m.):
2 timmar träning i gymnastiksal 1000 m

Torsdag (f.m.):
10×100 m fjärilsim med delfinkick (i början 20×50 m)
200 m bröstsim (avslappnande)

Torsdag (e.m.):
200 m ryggsim
400 m ryggbenspark
8× 50 m ryggsimsarmtag
8× 50 m ryggsim med växeltag
200 m bröstsim (avslappnande) 2800 m

Fredag (f.m.):
800 m ryggsim (i början 2×400 m)
200 m bröstsim (avslappnande)

Fredag (e.m.):
2 timmar träning i gymnastiksal 1000 m

Lördag och söndag:
Långpromenader, löpning och skidåkning.

Före varje simträning gymnastik som uppvärmning. Varje dag 20 min. morgongymnastik; de dagar, då ingen träning bedrives i gymnastiksal, 40 min. morgongymnastik.

De huvudsakliga kännetecknen för de kommande 4 veckorna (17—20) är följande: successiv övergång till specialsimsättet, längre sträckor, stegrad teknikträning.

Under denna period (15/4—15/5) lägges träningen upp på följande sätt:

Måndag (f.m.):
5×100 m fjäril med delfinkick
4× 50 m delfinkick
4×50 m fjärilsimsarmtag
400 m crawl
200 m bröstsim (avslappnande)

Måndag (e.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
4×100 m crawlbenspark
8× 50 m crawlarmtag
8× 500 m crawl med växeltag
200 m bröstsim (avslappnande) 3100 m

Tisdag (f.m.):
800 m crawl
4×100 m crawlbenspark
8× 50 m crawlarmtag
200 m bröstsim (avslappnande)

Tisdag (e.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
6× 50 m delfinkick
6× 50 m fjärilsimsarmtag
8× 50 m fjäril med delfinkick
200 m bröstsim (avslappnande) 3200 m

Onsdag (f.m.):
1000 m ryggsim
4×100 m ryggbenspark
4× 50 m ryggsimsarmtag
4× 50 m ryggsim med växeltag
200 m bröstsim (avslappnande)

Onsdag (e.m.):
2 timmar träning i gymnastiksal 2000 m

Torsdag (f.m.):
800 m crawl
4×100 m crawlbenspark
8× 50 m crawlarmtag
200 m bröstsim (avslappnande)

---

* Med "växeltag" menar Rajki följande övning: Simmaren simmar normalt med benen medan armarna endast arbetar en i taget. Vänster arm ligger exempelvis helt orörlig sträckt framåt medan den högra gör ett simtag. Först när höger armtag är färdigt och armen sträckts framåt får vänster arm börja draget. Andningen kan därvid ske antingen vid varje simtag eller vid vartannat.

Torsdag (e.m.):
200 m ryggsim
4×100 m ryggbenspark
4× 50 m ryggsimsarmtag
4× 50 m ryggsim med växeltag
200 m bröstsim (avslappnande)
3000 m

Fredag (f.m.):
5×100 m fjäril med delfinkick
4× 50 m delfinkick
4× 50 m fjärilsimsarmtag
200 m bröstsim (avslappnande)

Fredag (e.m.):
2 timmar träning i gymnastiksal
1100 m

Lördag och söndag:
Badning, träning av starter och vändningar.

Före varje simträning gymnastik som uppvärmning. Varje dag 20 min. morgongymnastik.

Under de två sista veckorna (21—22) av den grundläggande perioden förändras träningens karaktär helt. Träningen i gymnastiksal och i de kompletterande idrotterna faller bort. Träningsarbetet specialiseras. Start- och vändningsövningar börjar.

Under denna period (15/5—31/5) läggs träningen upp på följande sätt:

Måndag (f.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
4×100 m fjäril med delfinkick
4× 50 m delfinkick
4× 50 m fjärilsimsarmtag
200 m bröstsim (avslappnande)

Måndag (e.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
8× 50 m crawlbenspark
8× 50 m crawlarmtag
8× 50 m crawl med växeltag
Start- och vändningsövningar
200 m bröstsim (avslappnande)
2800 m

Tisdag (f.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
8× 50 m crawlbenspark
8× 50 m crawlarmtag
400 m crawl
200 m bröstsim (avslappnande)

Tisdag (e.m.):
200 m bröstsim (uppmjukning)
4× 50 m delfinkick
4× 50 m fjärilsimsarmtag
8× 50 m fjäril med delfinkick
200 m bröstsim (avslappnande)
2800 m

Onsdag (f.m.):
400 m ryggsim
4× 50 m ryggbenspark
4× 50 m ryggsimsarmtag
4× 50 m ryggsim med växeltag
200 m bröstsim (avslappnande)

Onsdag (e.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
400 m crawl
8× 50 m crawlbenspark
8× 50 m crawl med växeltag
Start- och vändningsövningar
200 m bröstsim (avslappnande)
2800 m

Torsdag (f.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
4×100 m fjäril med delfinkick
4× 50 m delfinkick
4× 50 m fjärilsimsarmtag
200 m bröstsim (avslappnande)

Torsdag (e.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
8× 50 m ryggbenspark
8× 50 m ryggsimsarmsag
8× 50 m ryggsim med växeltag
200 m bröstsim (avslappnande)
2800 m

Fredag (f.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
400 m crawl
4×100 m crawlbenspark
8× 50 m crawl med växeltag
200 m bröstsim (avslappnande)

Fredag (e.m.):
400 m ryggsim
4×100 m ryggbenspark
8× 50 m ryggsim med växeltag
200 m bröstsim (avslappnande)
3000 m

Lördag och söndag:
Vila och badning.

Före varje träning gymnastik som uppvärmning. Varje dag 15 min. morgongymnastik.

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

Denna period omfattar 8 veckor (23—30). Under det första avsnittet på 4 veckor (23—26) ligger tyngdpunkten på "styckning" av de längre sträckorna och successiv stegring av snabbheten.

Under det första avsnittet (1/6—30/6) lägges träningen upp på följande sätt:

Måndag (f.m.):
2×200 m ryggsim (i början 400 m)
8× 50 m ryggbenspark
8× 50 m ryggsim med växeltag
400 m avslappnande simning
(valfritt simsätt)

Måndag (e.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
8× 50 m crawlbenspark
8× 50 m crawlarmtag
8× 50 m crawl med växeltag
200 m crawl
400 m avslappnande simning
(valfritt simsätt)
3400 m

Tisdag (f.m.):
2×200 m crawl (i början 400 m)
8× 50 m delfinkick
8× 50 m fjäril med delfinkick
400 m avslappnande simning

Tisdag (e.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
8× 50 m crawlbenspark
8× 50 m crawlarmtag
8× 50 m crawl med växeltag
Start- och vändningsövningar
400 m avslappnande simning
3400 m

Onsdag (f.m.):
2×200 m ryggsim (i början 400 m)
8× 50 m ryggbenspark
8× 50 m ryggsim med växeltag
400 m avslappnande simning

Onsdag (e.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
6×100 m crawl på 1.16—1.18
(i början 3×200 m)
400 m avslappnande simning
2800 m

Torsdag (f.m.):
400 m crawl
8× 50 m delfinkick
8× 50 m fjäril med delfinkick
Start- och vändningsövningar
400 m avslappnande simning

Torsdag (e.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
8× 50 m crawlbenspark
8× 50 m crawlbenspark
8× 50 m crawl med växeltag
400 m avslappnande simning
3400 m

Fredag (f.m.):
200 m ryggsim
8× 50 m crawlbenspark
8× 50 m crawlbenspark
8× 50 m crawl med växeltag
i snabbt tempo
400 m avslappnande simning

Fredag (e.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
6×100 m ryggsim på 1.26—1.28
(i början 3×200 m)
400 m avslappnande simning
2800 m

Lördag:
Start- och vändningsövningar

Söndag:
Tävling (om möjligt)

Före varje träning gymnastik som uppvärmning. Varje dag 15 min. morgongymnastik.

De följande 4 veckorna (27—30) har följande kännetecken: simning av delsträckor under successivt uppbyggande av tävlingssträckan; start- och vändningsövningar i tävlingstempo; upptränande av "sträck-känslan" på specialdistansen.

Under denna period (1/7—31/7) läggs träningen upp på följande sätt:

Måndag (f.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
8× 50 m crawlbenspark
8× 50 m ryggsim med växeltag
400 m avslappnande simning

Måndag (e.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
4× 50 m crawlbenspark
8× 50 m crawl; liggande start; avslutande vändning vartannat lopp
400 m avslappnande simning
2600 m

Tisdag (f.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
8× 50 m delfinkick
8× 50 m fjäril med delfinkick
400 m avslappnande simning

Tisdag (e.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
4× 50 m ryggbenspark
8× 50 m ryggsim; avslutande vändning vartannat lopp
400 m avslappnande simning
2600 m

Onsdag (f.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
8× 50 m delfinkick
8× 50 m fjäril med delfinkick
400 m avslappnande simning

Onsdag (e.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
4× 50 m crawlbenspark
8× 50 m crawl; liggande start; avslutande vändning vartannat lopp
400 m avslappnande simning
2600 m

Torsdag (f.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
8× 50 m delfinkick
8× 50 m fjäril med delfinkick
400 m avslappnande simning

Torsdag (e.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
4× 50 m ryggbenspark
8× 50 m ryggsim; avslutande vändning vartannat lopp
400 m avslappnande simning
2600 m

Fredag (f.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
8× 50 m ryggbenspark
8× 50 m ryggsim med växeltag
400 m avslappnande simning

Fredag (e.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
4× 50 m crawlbenspark
8× 50 m crawl; liggande start; avslutande vändning vartannat lopp
400 m avslappnande simning
2600 m

Lördag:
Start- och vändningsövningar

Söndag:
Tävling
Före varje träning gymnastik som uppvärmning. Varje dag 15 min. morgongymnastik.

Anmärkning:
Sträckorna på 8×50 m skall under denna period simmas på tid efter följande system:

Crawl:
1:a veckan: 37 sek. — 2 min. paus
2:a veckan: 35 sek. — 2 min. paus
3:e veckan: 35 sek. — 1 min. paus
4:e veckan: 34 sek. — 1 min. paus

Ryggsim:
1:a veckan: 40 se. — 2 min. paus
2:a veckan: 39 sek. — 2 min. paus
3:e veckan: 39 sek. — 1 min. paus
4:e veckan: 38 sek. — 1 min. paus

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

Denna period omfattar 18 veckor (31—48). Under det första 6-veckorsavsnittet (31—36) är hela träningsarbetet koncentrerat på snabbhetsträning och noggrant fastställande av uppvärmningssträckan. Dessa övningar bildar avslutningen på den träning, som syftar till att nå högform vid en viss tidpunkt.

Under det första avsnittet, som utgör huvudsäsongen (1/8—15/9), lägges träningen upp på följande sätt:

Måndag (f.m.):
400 m ryggsim
10× 50 m ryggsim med växeltag
400 m avslappnande simning

Måndag (e.m.):
400 m ryggsim
10× 50 m crawl med växeltag
400 m avslappnande simning
2600 m

Funktionärer och domare

Före den 1/2 skall distrikten till Simförbundet insända förteckning över godkända 1:a och 2:a klass funktionärer och domare.
Styrelsen rekommenderar distrikten att på lämpligt sätt pröva 1:a klass domare och funktionärer, innan dessa godkännas.
1:a klass domare i hopp kan genom sin förening söka godkännande som elitdomare. Sådan ansökan skall senast den 1/2 insändas till Simförbundet och kan godkännas först sedan vederbörande genomgått teoretiskt och praktiskt prov på tid och plats, som Simförbundet bestämmer.

Tisdag (f.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
10× 50 m fjäril med delfinkick
400 m avslappnande simning

Tisdag (e.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
8× 50 m crawl; start uppifrån; avslutande vändn. vartannat lopp
400 m avslappnande simning
2200 m

Onsdag (f.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
10× 50 m crawl med växeltag
400 m avslappnande simning

Onsdag (e.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
8× 50 m ryggsim; avslutande vändning vartannat lopp
400 m avslappnande simning
2200 m

Torsdag (f.m.):
400 m ryggsim
8× 50 m crawlbenspark
8× 50 m crawl med växeltag
Start- och vändningsövningar
400 m avslappnande simning

Torsdag (e.m.):
200 m ryggsim (uppvärmningssträcka, på viss tid)
100 m frisim (tävlingstempo, på tid)
400 m avslappnande simning
2300 m

Fredag (f.m.):
200 m ryggsim (uppvärmningssträcka, på viss tid)
10× 50 m fjäril med delfinkick
400 m avslappnande simning

Fredag (e.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
10× 50 m crawl; start uppifrån
400 m avslappnande simning
2200 m

Lördag:
Vila, badning

Söndag:
Tävling

Anmärkning 1:
Delsträckornas längd liksom tids- och pausindelningen ändras — i enlighet med principen om det successiva uppbyggandet — varannan vecka efter följande system:

Crawl:
1:a veckan: 50 m 33 sek. — 1 min. paus
2:a veckan: 50 m 32 sek. — 30 sek. paus
3:e veckan: 25 m 15 sek. — 1 min. paus
4:e veckan: 25 m 14 sek. — 1 min. paus
5:e veckan: 50 m 31 sek. — 1 min. paus
6:e veckan: 50 m 30 sek. — 2 min. paus

Ryggsim:
1:a veckan: 50 m 38 sek. — 1 min. paus
2:a veckan: 50 m 38 sek. — 30 sek. paus
3:e veckan: 25 m 18 sek. — 1 min. paus

4:e veckan: 25 m 17 sek. — 1 min. paus
5:e veckan: 50 m 37 sek. — 2 min. paus
6:e veckan: 50 m 36 sek. — 2 min. paus

Observera att ovanstående träningsprogram således inte gäller under hela 6-veckorsperioden. I stället för 8×50 m kommer under 3:e och 4:e veckan 10×25 m, vilket i sin tur ändras till 4×50 m under 5:e och 6:e veckan. Den sammanlagda träningssträckan minskar med andra ord under de fyra sista veckorna. (Se i övrigt artikeln i Simsport nr 10.)

Anmärkning 2:

Tiden på uppvärmningssträckan (liksom dennas längd) varierar för varje enskild simmare och skall experimenteras fram av simmaren-tränaren.

Under de följande 6 veckorna (37—42) förändrar träningen återigen karaktär: Träningsarbetet avtar successivt under de två första veckorna, och simsträckornas längd förändras. De korta delsträckorna ersätts med medellånga sträckor. Under de två sista veckorna stiger träningsintensiteten igen.

Träningen läggs nu (15/9—31/10) upp på följande sätt:

Måndag (f.m.):
400 m ryggsim (de 2 sista veckorna 2×200 m)
8× 50 m ryggbenspark
8× 50 m ryggsim med växeltag
400 m avslappnande simning

Måndag (e.m.):
400 m crawl (de 2 sista veckorna 4×100 m)
8× 50 m delfinkick
8× 50 m fjäril med delfinkick
400 m avslappnande simning
3200 m

Tisdag (f.m.):
400 m ryggsim (som ovan)
8× 50 m crawlbenspark
8× 50 m crawlarmtag
8× 50 m crawl med växeltag
400 m avslappnande simning

Tisdag (e.m.):
400 m ryggsim (som ovan)
Start- och vändningsövningar
400 m avslappnande simning
2800 m

Onsdag (f.m.):
400 m crawl (som ovan)
8× 50 m ryggbenspark
8× 50 m ryggsim med växeltag
400 m avslappnande simning

Onsdag (e.m.):
400 m ryggsim (som ovan)
8× 50 m delfinkick
8× 50 m fjäril med delfinkick
400 m avslappnande simning
3200 m

Torsdag (f.m.):
400 m ryggsim (som ovan)
8× 50 m crawlbenspark
8× 50 m crawlarmtag
8× 50 m crawl med växeltag
400 m avslappnande simning

Torsdag (e.m.):
400 m crawl (som ovan)
Start- och vändningsövningar
2800 m

Fredag (f.m.):
400 m ryggsim (som ovan)
8× 50 m ryggbenspark
8× 50 m ryggsim med växeltag
400 m avslappnande simning

Fredag (e.m.):
200 m ryggsim (uppmjukning)
4×100 m fjärilsim med delfinkick
400 m avslappnande simning
2600 m

Lördag och söndag:
Vila och badning.

Före varje träning gymnastik som uppvärmning. Varje dag 15 min. morgongymnastik.

Den nu följande tävlingssäsongen (vinterhögformen), som varar 6 veckor (43—48), kännetecknas av att de medellånga sträckorna "styckas", träningen av arm- och bentag minskar och de tidigare beskrivna snabbhetsövningarna kommer tillbaka.

Träningen under detta avsnitt (1/11—15/12) uppdelas på samma sätt som under huvudsäsongen (1/8—15/9), då huvudvikten låg vid att uppnå högformen genom snabbhetsträning. Denna träningsuppläggning kan dock endast tillämpas, om det lyckats den aktive att under de föregående 6 veckorna hålla såväl kondition som teknik på motsvarande nivå som före huvudsäsongen. Skulle en försämring av konditionen göra sig märkbar, så måste träningskvantiteten minskas till ett efter omständigheterna anpassat omfång för att genom denna "avlastning" hjälpa simmaren.

Övriga träningsråd

Ett av huvudmålen för denna träningsplan, som indelas i fyra huvudperioder och grundar sig på ett successivt uppbyggande av simmaren, är att uppnå en oklanderlig kondition. Rajki vill emellertid komplettera denna plan med ytterligare några synpunkter, som har stor betydelse för konditionen. Förutom verksamheten i de kompletterande idrotterna framhåller han vikten av regelbunden livsföring, riktig näring och — framför allt — kontinuerliga undersökningar hos idrottsläkaren.

Detta samarbete med idrottsläkaren är en förutsättning för att kunna hävda sig i dagens konkurrens. Den våldsamma utvecklingen ställer oupphörligen läkarna inför nya uppgifter. Det handlar numera inte endast om att läka idrottsskador. Läkaren måste i lika hög grad vara tränaren direkt behjälplig i träningsarbetet genom råd och regelbundna kontroller för att kunna öka resp. bibehålla idrottsmannens prestationsförmåga. Underlåtes detta samarbete kan den aktive ådraga sig allvarliga sjukdomar och skador till följd av den oerhört intensiva träning, som krävs inom den moderna idrotten.

I anslutning härtill nämner Rajki träningsdagboken som oundgänglig för topprestationer. Tränaren måste vid varje träningstillfälle bokföra vilket program simmaren genomfört. Detta hjälper inte bara tränaren själv utan lika mycket läkaren, när denne skall kontrollera hur simmaren tränas. Där kan lätt felen i träningsuppläggningen avslöjas, och — framför allt — där har tränaren den viktigaste vägledaren, när han skall göra upp ett flerårsprogram. Då är han beroende av att veta, hur föregående års träning lades upp. Ty ett årsprogram, som i dessa artiklar beskrivits, saknar egentligt värde, om det inte sätts in i ett större sammanhang. "En simmare byggs inte på ett år".

Jönköping främst i fyrklubbsmatch

Söndagen den 18 november avhölls i Motala Verkstads Simhall 4-klubbsmatchen i simning och hopp mellan Jönköpings Sim- & Livräddningssällskap, Linköpings Allmänna Simsällskap, Linköpings Kappsimningsklubb och Motala Simsällskap. Matchen har hållits 5 gånger och samtliga gånger har Jönköping segrat. Matchen har gått två gånger årligen utomhus på sommaren och inomhus på vintern. Tävlingarna har varit trevliga och spännande, men Jönköping har varit för svåra. De har legat en hästlängd före de övriga klubbarna. Men tävlan bland de andra klubbarna har varit mera spänande.

Bland resultaten kan märkas (Simhallen i Motala mäter dock bara 16,67 m): 100 m bröstsim, herrar, Christer Junefelt, Jönköping, tid 1.16,4. 100 m bröstsim, damer, Mona Karlsson, Motala, tid 1.32,5. 100 m ryggsim, herrar, Jan Höög, Motala, tid 1.13,8.

Slutresultat:

1) Jönköpings Sim- & Livräddningssällskap 80 poäng. 2) Motala Simsällskap 48 poäng. 3) Linköpings Allmänna Simsällskap och Linköpings Kappsimningsklubb 35 poäng vardera.

Tävlingskalender

Januari
6 Skelleftehamn: Länsmatch: Västerbotten—Norrbotten

Februari
3 Stockholm: DM i lågsvikt
7 Stockholm, Karlstad, Eskilstuna: 1:a omg. inomhusserien i polo
8 Stockholm, Uppsala: 1:a omg. inomhusserien i polo
10 Stockholm: SM i lågsvikt
14 Karlstad: 1:a omg. inomhusserien i polo

Mars
3 Karlskoga: Pokaltävlingar
16—17 Eskilstuna: DM inomhus för Södermanland
16—17 Malmö: Nationella tävlingar, Skåne—Stockholm
18 Uppsala: DM inomhus för Uppland
16—25 Tyskland: Poloturné till Tyskland för landslaget
24 Karlskoga: DM inomhus för Värmland
23—24 Stockholm: DM inomhus
30—31 Göteborg: SM inomhus

April
4—5 Köpenhamn: Damlandskampen
*6—7 Semifinal i inomhusserien i polo
14 Stockholm: Hellas 20-mannasimning
*27—28 Final i inomhusserien i polo

Maj
19 Stockholm: DM i höga hopp
26 Stockholm: DM i svikt 3 m

Juni
13 Stockholm: DM i komb. höga hopp och livräddning

Juli
*14 JDM i simning och hopp för Södermanland
*14 DM för Hälsingland
14 Hofors, Växjö: SM i polo, div. I
16 Skutskär: DM för Gästrikland
*17 DM för Hälsingland
19 Hofors: DM för Gästrikland
*20—21 DM för Hälsingland
20—21 Jönköping: SM i komb. höga hopp och livräddning
20—21 Växjö: NM i polo
21 Ockelbo: JDM för Gästrikland
21 Enköping: JDM för Uppland
*21 Södermanland—Hessens Landessportförbund
23 Harnäs: DM för Gästrikland
25—26 Stockholm: DM
26 Österby: DM för Uppland
*27—28 Norrländska Simmästerskapen
*27—28 DM i simning och hopp för Södermanland
*27—28 DM för Småland
28 Stockholm: DM
28 Gimo: DM för Uppland

Augusti
2—4 Varberg: SM i simning och hopp
*6 Landskapsmatch Södermanland—Västmanland
11 Eskilstuna, Hofors: SM i polo, div. I
*11 JDM för Småland
11—12 Helsingfors: NM i simning och hopp
17—18 Eskilstuna, Växjö: SM i polo, div. I
25 Eskilstuna: Landskapsmatch Södermanland—Östergötland

September
6 Eskilstuna: DM i livräddning,svikthopp 3 m och polo för Södermanland
21—22 Stockholm: JDM
30 Katrineholm: Skoldistriktstävlingar

Oktober
5—6 Boden: JSM i simning och hopp
12—13 Jönköping: DM inomhus för Småland
19—20 Stockholm: Damlandskamp mot Danmark

November
10 Uppsala: Ungdoms-DM

** Tävlingsplats ännu icke fastställd.*

Saxat från »Simriksdan»

Svenska Simförbundets årsmöte fredagen den 23 november i Medborgarhuset blev sensationsfritt men en ganska livlig kritik framfördes i den s. k. remissdebatten från vissa ombud beträffande styrelsens sätt att sköta uttagningarna till Melbourne.

Mötet biföll den enda föreliggande motionen, nämligen den från Jämtland-Härjedalens Idrottsförbund om att personer anställda inom statliga och kommunala badinrättningar skall få äga säte och stämma inom simförbundet eller dess organisationer eller som ombud delta i riksidrottsförbunds- (simidrottsförbunds-) möte. Vidare beslöts att på grund av simförbundets alltmer svällande verksamhet generalsekreterare skall få anställas under kommande verksamhetsår.

I styrelseordföranden Bertil Sällfors frånvaro — han är i Melbourne — hälsade vice ordföranden Lars Schött välkommen. Förhandlingarna leddes av simförbundets hedersordförande Nils Backlund.

Kritiken rörande uttagningarna till Melbourne framfördes huvudsakligen av hrr Nils Berglund, Nässjö, och Arne Ljungkvist, Stockholm. Det ifrågasattes om det hela blivit riktigt rättvist, om damkappsimningslagets uttagning var motiverad, om inte pengarna för Henry Runströmers färd till Melbourne kunde använts bättre och hävdades att det hela varit "litet vimsigt hit och dit". Hr Schött förklarade å styrelsens vägnar att det alltid är svårt att ta ut trupper, särskilt svårt denna gång. Det är lätt att vara efterklok. Vi skulle nog varit återhållsammare och lovat mindre. Hr Runströmers resa var fullt befogad, sade han. Det upplystes att hr Sällfors i Melbourne förhandlar om en simlandskamp i Italien mot detta land nästa år.

Till styrelseordförande omvaldes hr Sällfors. Av de sju ordinarie ledamöter som stod i tur att avgå omvaldes sex, nämligen Lars Schött, Kalmar, som fick 46 röster, Henry Runströmer, Stockholm, 45, Reine Odell, Göteborg, 41, Toivo Öhman, Stockholm, 41, Göte Nilzén, Norrköping, 37, och Martin Lundén, Stockholm, 35 röster. Nyvald blev Frithiof Sjöö, Malmö, 31 röster, efter Sigfrid Heyner, Stockholm, som avsagt sig på grund av sjukdom.

Till sist kan nämnas att årsmötet traditionellt inleddes med prisutdelning.

Tidningen Simsport önskar sina läsare

God Jul och Gott nytt År

Sveriges 63 simhallar

	Största bassängens längd i meter	bredd	Färdig år
Stockholm:			
Sportpalatset	50,00	12,00	1934
Medborgarhuset	25,00	12,00	1939
Centralbadet	22,90	9,00	1904
Liljeholmsbadet	16,67	6,00	1927
Aspuddsbadet	15,00	6,00	1940
Enskede nya folkskola	14,12	4,05	1931
Örby folkskola	14,07	4,47	1934
Sturebadet	14,00	7.00	1903
Göteborg	33,34**	16,67	1956
Örebro	33,34	10,00	1928
Hälsingborg	25,00	14,00	1941
Malmö	25,00	14,00	1956
Borås	25,00	12,00	1939
Eskilstuna	25,00	12,00	1933
Karlskrona (Marinen)	25,00	12,00	1940
Karlstad	25,00	12,00	1939
Lund	25,00	12,00	1938
Uppsala	25,00	12,00	1941
Jönköping	25,00	11,00	1939
Boden	25,00	10,00	1951
Karlskoga	25,00	10,00	1942
Sigtuna	25,00	10,00	1937
Skelleftehamn	25,00	10,00	1956
Timrå*	25,00	10,00	1956
Trelleborg	25,00	10,00	1939
Uppsala (Flygvapnet)	25,00	10,00	1944
Östersund	25,00	9,00	1938
Hallstahammar	25,00	8,00	1939
Munksund	25,00	8,00	1938
Norrköping	23,00	8,00	1916
Hudiksvall	20,00	8,00	1954
Nyköping	20,00	8,00	1936
Nynäshamn	20,00	8,00	1941
Grängesberg	16,67	8,00	1955
Köping	16,67	8,00	1934
Hallstavik	16,67	7,60	1939
Motala verkstad	16,67	7,60	1941
Lycksele	16,67	7,00	1951
Bosön	16,67	6,00	1942
Katrineholm	16,67	6,00	1934
Kungsör	16,67	6,00	1937
Lilla Edet	16,67	6,00	1935
Malmberget	16,67	6,00	1940
Sala	16,67	6,00	1924
Vetlanda	16,67	6,00	1954
Ulricehamn	16,67	6,00	1936
Åstorp	16,67	6,00	1942
Skövde (Pentaverken)	16,67	5,00	1952
Umeå	16,67	5,00	1930
Västerås	16,37	6,00	1910
Malmö (gamla Folkbadet)	15,40	8,00	1910
Sundsvall	14,65	7,85	1909
Göteborg (Renströmska)	14,47	11,38	1906
Enköping	14,29	5,00	1924
Skellefteå	14,29	5,00	1926
Huskvarna	12,50	6,20	1938
Djursholm	12,50	6,00	1941
Strömsund	12,50	6,00	1953
Jokkmokks folkskola	12,50	5,50	1941
Uppsala (Försvarets läroverk)	12,50	5,00	1944
Mora	12,50	5,00	1939
Hofors	12,50	4,00	1923
Skoghall	12,50	4,00	1926

Endast bassänger med minst 12,5 meters längd och som är öppna för allmänheten är medräknade. I landet finns det emellertid åtskilliga — i regel omoderna — varmbadhus med kortare bassänger än åttondelen av 100 meter. Vidare finns ett antal skolsimhallar, som inte är öppna för allmänheten.

———

** Avdelbar vid 25 meter med en på hydraulisk väg sänkbar vändbrygga.

Simlärare förblir proffs

Internationella Simförbundet avvisade med 37 röster mot 30 Svenska Simförbundets förslag om att en simmare skall få tjänstgöra som simlärare mot lön utan att därmed förverka sitt amatörskap.

Meningarna var starkt delade om förslaget, som föll igenom främst genom motstånd från England, USA och Tjeckoslovakien. Dessa pekade på att ett godkännande av förslaget skulle kunna leda till smygprofessionalism.

I sitt förslag, som fick starkt stöd av Sovjetunionen, hade Sverige särskilt understrukit att amatörskapet skulle få behållas endast av sådana simlärare som uppbär lön av statliga eller andra officiella myndigheter.

Viktiga beslut fattade av styrelsen

Utdrag av protokoll från Svenska Simförbundets styrelsesammnträde den 24 november 1956

Styrelsens konstituering

Till vice ordförande omvaldes hr Schött, till sekreterare och vice skattmästare nyvaldes hr Runströmer, till skattmästare och vice sekreterare hr Lindahl.

VU:s sammansättning

Till ordförande i arbetsutskottet valdes hr Stig Lindahl. Övriga ordinarie ledamöter blev, förutom sekreteraren som är självskriven, hrr Martin Lundén, Stig Ohlsson och Gösta Ölander.

Hoppkommittén

Hrr Ölander (ordförande), Per Cederblom, Ingvar Simmarström och Toivo Öhman. Adjungerad ledamot: Märta Ölander.

Polokommittén

Hrr Stig Ohlsson (ordförande), Göte Nilzén, Reine Odell och Fritjof Sjö.

Simkommittén

Hrr Martin Lundén (ordförande), Hans Hellbrand och Nils-Erik Paulson.

Stipulationstider för fribad

Följande stipulationstider för fribad gälla fr. o. m. den 1/11 1956.

Frisim	*Herrar*	*Damer*
100 m	59,5	1.10,0
200 m	2.12,0	—
400 m	4.53,0	5.25,0
1500 m	19.30,0	—
Bröstsim		
200 m	2.47,0	3.10,0
Fjärilsim		
100 m	—	1.20,0
200 m	2.38,0	—
Ryggsim		
100 m	1.09,0	1.20,0

Medaljnämnden

Till ledamöter i medaljnämnden omvaldes hrr Backlund, Karsvik, Ljungqvist, Wallbom och Ölander med hrr Lindahl och Svanberg som suppleanter.

Simfrämjandets styrelse

Till ledamöter i Simfrämjandets styrelse omvaldes hrr Arne Ljungqvist och Lars Schött samt till revisor hr Stig Lindahl med hr G. O. Nordström som suppleant.

Nordiska Simförbundet

Till representanter i Nordiska Simförbundet utsågs hrr Bertil Sällfors och Lars Schött.

Bergvalls Minne

Till ledamöter i kommittén för Bergvalls Minne utsågs hrr Stig Lindahl och Gösta Ölander.

Sveriges Olympiska kommitté

Till representant till SOK utsågs hr Bertill Sällfors med hr Stig Lindahl som suppleant.

Budget

Skattmästaren framlade en ekonomisk plan för arbetsåret, som detaljgranskades. Sedan olika inkomst- och utgiftsposter godkänts och anslagsfördelningen behandlats, beslöts med godkännande lägga budgeten till handlingarna.

I korthet diskuterades lämpligheten av att under arbetsåret genomföra en konferens för distriktsledare och uttalades önskvärdheten av att förbundet av kursmedel avsätter eller hos RF ansöker om medel för en sammandragning av distriktsledarna till en 2—3 dagars konferens.

Instruktörsverksamhet

Beslöts förlänga rikstränarens Erik Adlerz kontrakt att gälla t. o. m. 31 december 1957.
Polokommitténs förslag om deltidsanställning av Arne Jutner som tränare för pololandslaget och reseinstruktör bifölls.

Kursverksamhet inom distrikten

Skattmästaren framlade förslag till fördelning av instruktionsanslag, som granskades, och sedan beslut fattats att avsätta medel för egen kursverksamhet fastställdes den definitiva fördelningsplanen enligt följande:

Blekinge 150:—, Bohuslän-Dal 150:—, Dalarna 1.000:—, Gotland 150:—, Gästrikland 800:—, Göteborg 1.700:—, Halland 350:—, Hälsingland 500:—, Jämtland-Härjedalen 150:—, Medelpad 250:—, Norrbotten 750:—, Närke 750:—, Skåne 2.100:—, Småland 1.800:—, Stockholm 1.900:—, Södermanland 1.150:—, Uppland 900:—, Värmland 1.400:—, Västerbotten 750:—, Västergötland 1.000:—, Västmanland 500:—, Ångermanland 300:—, Östergötland 1.500:—, Norrlandskommittén 1.000:—.

SM i lågsvikt

1957 års svenska mästerskap i lågsvikt för damer och herrar äger rum söndagen den 10 februari i Stockholm.

Första avd.: 5 valfria hopp ur olika grupper med en sammanlagd svårighetsgrad av högst 8,5 för damer och högst 9,5 för herrar.

Andra avd.: 5 valfria hopp ur olika grupper med fri svårighetsgrad.

I försökstävlingen utföres första avdelningens 5 hopp plus 2 valfria hopp ur andra avdelningen.

Till finalen gå de 6 hopparе, som efter de 7 första hoppen har den högsta poängen. I finalen utföres de 3 återstående hoppen ur andra avdelningen.

OBS.! Med anledning av att de nya hoppbestämmelser, som fastställts av FINA i Melbourne, inte kommer att vara offentliggjorda vid tidpunkten för 1957 års SM i lågsvikt, har Simförbundet beslutat, att denna tävling skall genomföras enligt samma regler, som varit gällande under perioden 1953—1956, med undantag för att endast de 6 bästa hopparna gå till final.

Simsport

Hr Stig Ohlsson framlade tvenne olika kostnadskalkyler för nedbringandet av tidningens utgifter, som detaljgranskades. Beslöts uppdraga åt hr Ohlsson och VU att enligt beräkningsgrund 1 träffa överenskommelse med Affärstryck.

Hoppkommittén

Hr Öhman anmälde att kommittén beslutat föreslå att man ej skulle tillämpa de nya hoppreglerna vid det lågsviktsSM, som äger rum i februari. Kommitténs förslag bifölls och beslöts i Simsports decembernummer underrätta föreningarna om att tävlingen äger rum enligt gamla bestämmelserna.

Vidare önskade kommittén styrelsens medgivande att få sammandraga distriktets hoppledare och instruktörer till en konferens i slutet av mars eller början av april och därvid behandla de nya bestämmelser, som beslutats av Internationella kommittén i Melbourne. Den planerade konferensen skall äga rum under 3 dagar och till densamma skall kallas ca. 20 personer. Frågan hänsköts till VU och uppdrogs åt kommittén att tillsammans med kansliet utarbeta en kalkyl på beräknade kostnader för konferensen.

Vidare anmäldes att en nordisk hoppkonferens planeras i Stockholm den 7/4, till vilken varje land på egen kostnad sänder representant. Frågan hänsköts till VU.

NM i vattenpolo

Uppdrogs åt VU att träffa ekonomisk uppgörelse med Växjö SS för genomförande av NM i vattenpolo.

Kanslifrågor

Upptogs frågan om tillsättande av en generalsekreterare och uppdrogs åt hrr Lindahl, Schött och Ölander att utreda frågan samt bemyndigades VU att tillsammans med hrr Sällfors och Schött å styrelsens vägnar definitivt avgöra frågan och anställa lämplig person. Beslöts att i nästkommande nummer av Simsport kungöra befattningen.

Arrangörerna för 1957 års inomhus-SM i Valhallabadet, Göteborg, anmodar gästande klubbar att redan nu beställa logi, vilket handhaves av Reso, Logiavdelningen, Första Långgatan 1, Göteborg C.

Simavdelningen S 02

Hellas vann på nytt rekord

Tjugonde 50-mannasimning i Stockholm — den 2/12 i Neptuns regi — blev en klar seger för Hellas, som i år vunnit samtliga lagkapper — av större mått — och har all anledning att blicka tillbaka på ett lyckosamt simmarår. Sedan 1940 har Hellas bara lyckats pricka in en seger och det var 1953. Segervana Neptun hade planer på att jubileumsåret hemföra sin 15:e seger, men då stack Hellas upp och vann. Årets seger för helenerna var rejäl och klar och då slutmannen Lars Hennix slog näven i målkaklet klockades Hellas för nya rekordtiden 24.00,1, 6,7 sekunder bättre än rekordet från 1954. Neptun placerade sig som två på 24.13,7 och SKK trea på 24.39,5.

När precis halva sträckan avklarats, dvs. sedan 25 man av de 50 i resp. lag summit, var spänningen på höjdpunkten. Då ledde SKK med en meter före Hellas och tre före Neptun. Bara sju sträckor tidigare hade SKK legat dryga 15 meter efter det ledande Hellas men gjort en ordentlig framryckning.

Hellas tog ledningen redan på första sträckan och några stora differenser blev det inte mellan lagen. 3—4—5 meter de längsta avstånden i början, men efter 12:e sträckan började SKK sacka. Neptun höll sig i kölvattnet på Hellas och vid 20:e längden växlade lagen på en gång. SKK hade då som tidigare nämnts börjat arbeta sig upp sedan de legat en halv bassänglängd efter.

Efter 23 sträckor växlade Kappis och Neptun först meter före Hellas. Vid nästa sträcka var Hellas uppe i täten igen men mer än metern var det inte fråga om till de andra.

Kappisledningen efter 25 sträckor, Hellas tvåa och Neptun trea. Ganska väl höll lagen ihop några längder till men så bröt Hellas jämnhet igenom och nu började man dra ifrån.

Det blev meter efter meter och när 37 sträckor summits låg ledande laget cirka 20 meter före Neptun och Kappis som då låg jämnsides.

Mer och mer drog Hellas ifrån och nu började också Neptun lämna SKK åt sitt öde. På 44:e sträckan blev Kappis varvad av Hellas, på 47:e badade den 38-årige Per Olof Olsson i Hellas de 50 meterna på 26,4, bara tre tiondelar långsammare än dagens snabbaste simmare, slutmannen i det segrande laget Lars Hennix.

100 m fritt blev en verkligt grann tävling. Lasse Krogh, Norge, som ideligen varit under minuten, fick en klar fullträff och klockades för 58,1, vilket är nytt norskt rekord. Rolf Olander blev tvåa på 58,8 och Hasse Lindström trea på 61,0.

I övrigt var kvällen lyckad — som vanligt. Luciakandidaterna presenterades av ST:s Olle Järvheden, Neptuns vattenbalett var ovanligt bra och skämtnumren en väldig och välförtjänst publiksuccé. Det skulle aldrig bli så roligt om inte pojkarna var så skickliga simmare och hoppare.

Prenumerationskupong

Följande medlemmar av klubben ..... anmäles som nya prenumeranter för år 1957 på »Simsport».

(Priset är 7:— kronor, som lämpligast insättes på vårt postgironummer 524 94. Adress: Svenska Simförbundet, Sveavägen 29, Stockholm.)

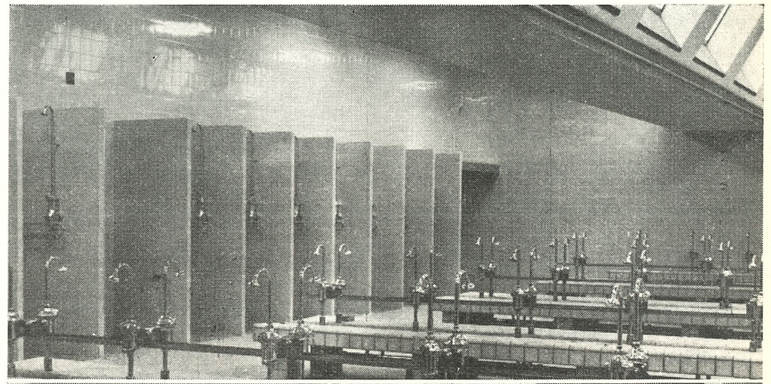
Namn	Adress
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

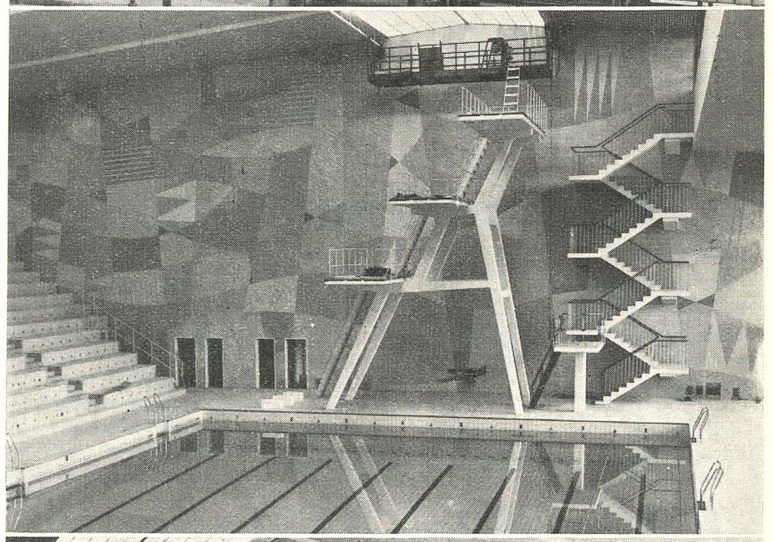
Valhallabadet Europas modernaste simanläggning

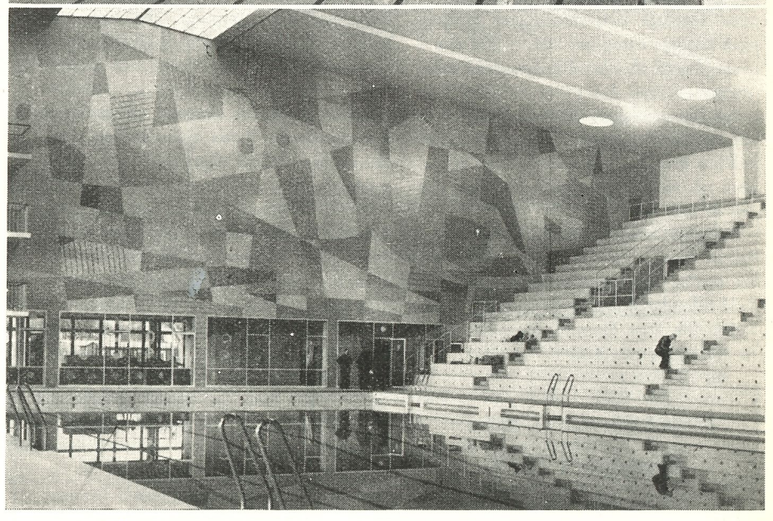
"Målet är nått, drömmen är förverkligad", sade den drivande kraften i badets tillkomst statssekreterare Torsten Henriksson när han invigde Valhallabadet i Göteborg. Torsdagen den 6 december kommer alltid att stå som Göteborgssimningens största dag i och med att staden fick sitt första moderna bad. Och vilket bad sedan. Det imponerade inte bara på alla de inbjudna — stadsfullmäktige, simmarveteraner och övriga gäster — utan också på den publik som från golv till tak fyllde de cirka 1.700 åskådarplatserna. Och att de aktiva stortrivdes fick man många bevis på genom en hel räcka av finfina prestationer i både simning, hopp och polo.

Sedan Torsten Henriksson förklarat badet invigt överlämnade han det till Renströmska badets styrelse, vars ordförande, Gösta Lindfelt, tackade för den förnämliga anläggningen och tackade alla som varit med att skapa denna lika trivsamma som ändamålsenliga anläggning. Idrottsnämnden, som fr. o. m. nyåret skall handha Valhallabadet och övriga bad i Göteborg, framförde genom ordf. Erik Johannesson ett tack och hoppades att anläggningen skulle medföra ett uppsving för den göteborgska simsporten och att göteborgarna skulle uppskatta badet.

Distriktsförbundets ordf. Bertil Hoonk tog därefter till orda på Riksidrottsförbundets vägnar. Han framförde gratulationer och överlämnade RF:s diplom till Torsten Henriksson och arkitekt Gustaf Samuelsson. På Svenska Simförbundets vägnar talade dr C. G. Zackrisson från Skellefteå, och





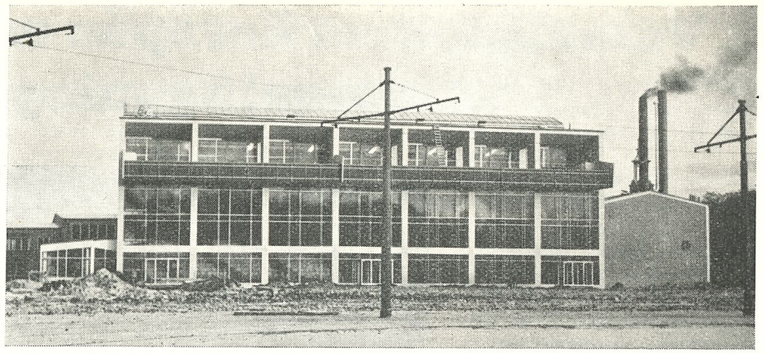


Vidstående bilder visar överst tvagningsrummet i herravdelningen. Därunder simhallen med trampolin och trappa till solbalkongen samt den motsatta kortsidan med restauranten i bakgrunden. Gavelväggarnas dekor är utförd med pastellfärgad glasmosaik. (H. Nicolaisen.)

överräckte förbundets guldplakett till Torsten Henriksson och Gustaf Samuelsson samt förtjänstdiplom till intendent Anthony Allgurén och maskinmästare Bertil Thompson.

Dir. Sven Wallbom i Simfrämjandet hörde också till gratulanterna. Som stockholmare sade han sig vara grön av avundsjuka när han såg det stiliga badet. Som ett minne överlämnade han en relief av Stig Blombergs Hajdödaren.

Simsektionens ordförande Bertil Smedius framförde de aktivas tack till Torsten Henriksson och Gustaf Samuelsson och överlämnade sektionens plakett till dem samt till ytterligare elva personer som var och en på sitt håll bidragit till att Göteborg fått sitt nya eleganta bad. Smedius meddelade även att man under dagens lopp nedlagt en krans på arkitekt Nils Olssons grav. Nils Olsson vann arkitekttävlingen med sitt förslag, som han dock inte fick vara med att se förverkligas.



Simhallsfasaden med solbalkong. Huvudentrén till badet är belägen på motsatta sidan av byggnaden. (H. Nicolaisen.)

Så var den enkla invigningsceremonien över och de aktiva fick visa sig på styva linan. Först i form av en mängd simelever som fick visa sina framsteg i den ädla simkonsten och sedan i form av en uppvisning vari deltog både f. d. och nuvarande elitmän i simning och hopp. Och att bassängen är lättsummen och att hopparna stortrivdes på både trampoliner och svikter fick man ett klart besked om genom deras förnämliga insatser under den timma som uppvisningen varade.

S. S.

Lyckad Ungern-afton i Uppsala

Med Svenska Röda Korsets Uppsaladistrikt som medarrangör och Radiotjänsts Torvald Wermelin som småtrevlig speaker-konferencier lyckades Upsala Simsällskap en söndag i november vid en s. k. "pangkväll" i flera bemärkelser uppnå sina för dagen högt uppställda syften.

Det främsta — och viktigaste — var, att man med en i det allra närmaste fullsatt simhall kunde ge Röda Korset efter förmåga och möjligheter relativt stort bidrag, i runt tal 800:—, för den i dessa dagar så aktuella Ungern-insamlingen.

Ett litet egoistiskt ändamål hade man väl också för ögonen: att ge den för kvällen speciella publiken ett litet smakprov på, vad svensk simning kan ge, när den är som bäst.

Härmed lyckades man kanske endast delvis: ingen i det jämna och på papperet starka 100-metersheatet, med bl. a. Rolf Olander, Curt Furberg, Hans Lindström och Lars Hennix, förmådde göra en tid under minuten.

På 400 m frisim däremot, hade publiken det stora nöjet att se Hellas-junioren Leif Wolmsten i en härlig fighterstil avverka sina 16 längder på utomordentliga 4.49,0. En kommande olympier?! Lite i skymundan passade arrangörsklubbens Glen Pettersson på att pressa sitt eget nysatta distriktsrekord till 5.01,8, slagen av Bo Larsson från Neptun med knappa 2 sek.

På 100 m frisim för damer segrade Tunaforsflickan Birgitta Eriksson på goda 1.11,4 före Valda Freivalds från Sirius. När skall för övrigt den senare få sitt svenska medborgarskap ordnat? Synd för Uppsalas simsport men kanske framförallt för Valda själv, då hon, som det nu är, inte har några åtråvärda mästerskapstecken att kämpa om.

Arne Lundberg visade genom sina duktiga juniorer, vad en hoppränare av klass på en relativt kort tid kan genomföra. I en skickligt regisserad uppvisning fick man se hoppare av båda könen utföra en rad väl genomförda hopp i svårighetsgrader, som man för ett år sedan trodde låg högt över deras framtida möjligheter. Att Arne Lundberg utomordentligt väl behärskar sitt område, är ställt utom allt tvivel.

I övrigt utfylldes programmet bl. a. med ett anförande av Upplands Idrottsförbunds ordf. Erik Tobé, violinmusik av gamle Uppsala-svikthopparen Willy Böck samt ett knippe Bellman-melodier, framförda av en dubbelkvartett ur Sångsällskapet OD.

Allt som allt fick man det intrycket, att publiken, utom det att den med sin närvaro tjänat ett i högsta grad behjärtansvärt ändamål, trivdes gott med den "blandade" aftonen och att åtminstone några proselyter hade vunnits för vår sport.

Arne Petterson

Ett bra pris till billigt pris

Simsport 1957

Simmateriel kan erhållas

Ansökningar om erhållande av simmateriel (ej för elementär simundervisning) för år 1957 skall vara Svenska Simförbundet tillhanda senast den 1 februari. Ansökan skall ske på fastställt formulär, som kostnadsfritt tillhandahålles av kansliet.

Som regel har de föreningar, som tidigare icke erhållit materiel, företrädesrätt.

Polisseger i pojk-10-manna

Stockholmspolisens ungdomar triumferade i årets pojktiomanasimning — söndagen den 9 december i Forsgrenska badet — och erövrade därmed sin första inteckning i MT:s vandringspris. Tävlingen har tidigare vunnits av Neptun tre gånger och Hellas två. Polisen ledde från start till mål, över den 10×50 m långa distansen.

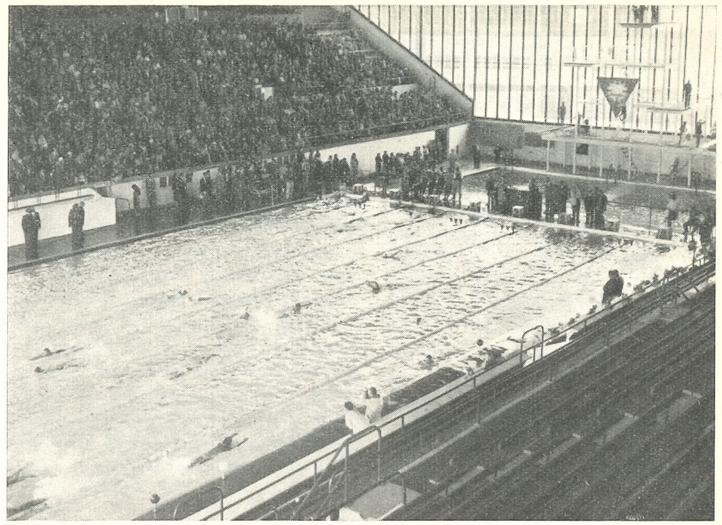
Pojkarna i det segrande laget presterade följande tider: Leif Hamlin 33,5, Tommy Broström 37,4, Lars Ölund 35,4, Jonnie Lindström 35,7, Lars Sandberg 37,5, Olle Jeising 32,1, Kent Westlund 35,9, Bert Svensson 34,2, Leif Wendelgård 34,4, Lars Anderson 33,2.

Resultat: Lagsim 10×50 m pojkar (f. 1943 ell. sen.): 1) Sthlmspolisen 5.49,6. 2) Neptun 5.55,2. 3) SKK 6.01,9. 4) Hellas 6.22,2.

4×50 m medley: 1) Sthlmspolisen 2.34,1. 2) Neptun 2.43,8. 3) Sthlmspolisen lag 2 2.44,3. 4) SKK 2.49,6. 5) Sundbyberg 3.02,3.

100 m ryggsim, juniorer: 1) Roland Lind, Norrköping 1.13,2. 2) Ronnie Lindström, Sthlmspolisen 1.15,5. 3) Leif Wolmsten, Hellas 1.18,0.

200 m bröstsim, juniorer: 1) Per-Gunnar Widebäck, Neptun 2.51,4. 2) Tommie Lindström, Sthlmspolisen 3.01,2. 3) Hans Bolkeus, Sundbyberg 3.04,4.



Interiör från det pampiga simstadion i Melbourne.

Nytt rekord i «Nynässim»

Lagkappsimningen 5×40 m frisim pojkar f. 1944 ell. sen., om Länstidningens, Södertälje, vandringspris, avgjordes söndagen den 16 december i Nynäshamns Simhall. Segern i år hemfördes av Stockholmspolisens IF, som ledde från start till mål, på ny rekordtid 2.22,2. Tidigare inteckningar i vandringspriset har: Ängby SS, Nynäshamn — två — Hellas. Polisernas lag hade följande sammansättning: Lars Ölund, Göran Westlund, Leif Wendelgård, Tommy Broström och Lars Andersson.

Resultat: 1) Sthlmspolisens IF 2.22,2. 2) Nynäshamn 2.25,0. 3) SKK 2.30,8. 4) Hellas 2.32,0. 5) Södertälje 2.40,0.

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

Generalsekreterare

Befattningen som generalsekreterare i Svenska Simförbundet kungöres härmed till ansökan ledig. Ev. tillträde omkring den 1 april 1957.

Sökanden bör vara god organisatör, väl förtrogen med simidrotten samt behärska tyska och engelska och helst även franska språken. I arbetsuppgiften ingår, förutom sekreterareuppdrag med in- och utländsk korrespondens, bl. a.:

att vara chef för förbundets kansli,

att organisera och delvis leda tävlings- och kursverksamheten,

att vara redaktör för tidningen Simsport,

att uppehålla kontakt med press och myndigheter.

Ansökan, märkt "Generalsekreterare", med uppgift om löneanspråk och tidigaste tillträdesdag samt övriga handlingar sökanden önskar åberopa, skall vara Svenska Simförbundet, Sveavägen 29, 4 tr., Stockholm C, tillhanda senast den 15 januari 1957.

Polotränarens spalt

Arne Jutner

LANDSLAGSKANDIDATERNA

i vattenpolo, vilka har utökats med tre man sedan sist, nämligen Runar Svensson och K. G. Pettersson, Tunafors samt Rune Johansson, SKK, har nu avverkat höstträningen, och de av dem, som anser sig ha uppfyllt fordringarna beträffande det förelagda programmet, kan ta sig en välbehövlig avkopplingstid fram till början av januari 1957. Sysselsättning behöver väl knappast saknas. De instundande helgerna kräver säkert er närvaro i familje- och bekantskapskretsen och dessutom får vi hoppas att vädret inbjuder till diverse vintersporter.

SAMMANDRAGNING

blir det i Stockholm söndagen den 13 januari 1957 i Sportpalatset. Huvudvikten kommer därvid att läggas vid genomgång av nedanstående träningsprogramm, samt teori och praktik av polospelets system och taktik. Inövade färdigheter från höstträningen kommer även att kontrolleras vid detta tillfälle.

KLUBBTRÄNARE OCH LEDARE

som önskar följa landslagsprogrammet inbjudes att närvara vid denna sammandragning. Programmet kommer kontinuerligt att införas i varje nummer av Simsport, men det skrivna ordet kan givetvis icke ersätta det man kan få ut genom att personligen närvara. Ett besök vid den första sammandragningen underlättar säkert ett fortsatt följande av programmet. Rese- och uppehållskostnader måste dock bestridas av klubbarna, eller ledarna själva.

TRÄNINGSPROGRAMMET

är uppgjort med tanke på de förhållanden som svensk vattenpolo f. n. arbetar under — dels beträffande förbundets ekonomi — dels beträffande klubbarnas möjligheter att engagera sig i denna sak — dels — och kanske det mest väsentliga — spelarnas möjligheter att få tid för träning i förhållande till sina arbeten, studier och familjeliv.

Jag vill från början säga ifrån, att denna träning icke kan mäta sig med den, som en del andra länder bedriver — ni förstår säkert vad jag åsyftar — utan från början ha klart för oss att vi inom svensk vattenpolo rör oss på rena amatörstadiet. Vi behöver för den delen icke på förhand "kasta yxan i sjön", utan med seg vilja och personliga uppoffringar här och var, kan vi säkert komma långt — i lyckliga fall kanske nå toppen.

Och så några ord till om träningen. Jag tror inte att det är så värst många svenska spelare, som har möjlighet att träna mer än vad som angivits här nedan. Skulle så vara fallet, vill jag betona att detta icke är något fel. Men ägnar varje spelare sin tid till det begärda och härvid bjuder till ordentligt, m. a. o. *ingen maskning*, så tror jag mig kunna säga, att inga svenska vattenpolospelare har tränat mer de senaste 25 åren, måhända med några få undantag.

STOCKHOLMARNAS

möjligheter till träning har varit utgångspunkt för detta program, som förutsätter, att simträningen sker på vanlig badtid och att bollträningen sker på klubbarnas träningskvällar. I:a veckans simprogram omfattar cirka 25—30 min. varje gång och för bollträningen räknar jag med cirka en timme. Andra och de efterföljande veckornas program rör sig om cirka 1 timmes simträning och 1 timmes bollträning varje träningsdag. Dessutom räknar jag med, att Stockholms polospelare genom benäget tillmötesgående av personalen i vårt kommunala bad — Forsgrenska badet — skall få tillfälle att som vanligt på lördagsefermiddagarna få sig en extra bollträning på någon halvtimme eller trekvart och att det då och då dessutom skall bli någon extra träningstimme. Förutom träningen blir det ju en hel del matcher på söndagarna.

TILL DE KLUBBTRÄNARE

som ämnar använda sig av landslagskandidaternas träningsprogram, önskar jag framhålla, att polo givetvis kan tränas på många sätt och att de "recept", som jag här kommer med, måste betraktas som standardprogram för elitförhållanden, eftersom de berör landslagskandidaternas träning. Programmet bör därför anpassas efter varje spelare och klubbs speciella förhållanden. Detsamma gäller landslagskandidaterna, där jag kommer att hålla kontakt med spelare och ledare för att få träningen rätt avvägd.

Vecka 1. 14/1—19/2.

Tisdag: 600 m olika (100 var av bröst, rygg, fritt 2 ggr,),100 m crawlbenspark, 100 m crawl — halvhårt, 100 m trudgen — 50 m på vardera sidan, 100 m crawl — halvhårt, 25 m trudgen ell. bröstsimskick, varvid händerna hålles på nacken, 300 m crawl — var 4:e längd hårt (25 m bana).

Fredag: 400 m crawl — uppmjukning, 200 m crawlbenspark, 2×50 m crawl — halvspurt, 150 m trudgen — 75 m på vardera sidan, 100 m crawl, 50 m trudgenkick — händerna på nacken, 400 m crawl — var 4:e längd hårt, 50 m crawl på tid med start på gå. (För landslagskandidaternas del insändes tiden till Jutner.)

Bollövningar båda dagarna:

1. Repetition av *svenska skruven och stöten. Långpassningar. Snabbsimning med boll.* Håll alltid huvudet högt. *Starter och vändningar* (här avses sådana starter och vändningar som sker i en polomatch, alltså i fritt vatten — icke sådana som sker under tävlingssimning).

2. *Passningsträning.* Passningens grundlag är 1) *Förnuftig avsikt,* 2) *Precision,* 3) *Snabbhet.* I vilken ordning man tar de tre momenten är en smaksak — alla är lika viktiga. För att kunna passa bollen fordras en fullkomlig simteknik. Se till att ni ligger högt i vattnet samt att arm och axel vid kastet befinner sig över vattenytan. Genom att inta rätt läge i vattnet får man bollen dit man vill ha den. Man kan i stort indela passningen i två moment — låt oss kalla dem *rakt* och i *båge.* Passningsträningen skall äga rum på olika avstånd, vilket har till följd att avståndsbedömningen samtidigt inövas. Eftersom vi under punkt 1 övade långpassningar bör ordningen vara 5—6 m, därefter 1—2 m och avslutas med avstånd mellan 15—25 m. Passningarna skall även övas på så sätt, att spelarnas placeras i ring och bollen spelas såväl från höger som vänster. Därefter kan spelarna i tur och ordning placera sig mitt i ringen och varje man "spela" runt ringen de antal varv som befinnes lämpligt. *Slarva aldrig med en passning, inte ens på skoj. Träna både vänster och höger.* Passning skall även övas under simning. Avstånd 10—15 m (3 spelare). Två spelare placerar sig vid den ena punkten (p 1) och en spelare vid den andra (p 2). En av spelarna vid p 1 simmar mot den spelare som ligger vid p 2. När den simmare som kommer från p 1 är 3 m från spelaren vid p 2 startar denne, och när spelaren från p1 har nått p 2 kastar han bollen framför den spelare som nyss startat från p 2, varefter det hela upprepar sig. Bollen skall falla ned omedelbart framför huvudet på den simmande.

Ett-målsträning: Spelarna placerar sig på ett led bakom varandra med den främste spelaren cirka 15—20 m från mål. 7—8 bollar bör användas. Den första uppgiften blir att träna *skott efter simning från cirka 5—6 m,* vilket kan övas både rakt framifrån och från sidorna — samma avstånd. När en spelare hunnit 3—4 m startar nästa. Efter utfört skott återvänder spelaren och tar plats sist i ledet. Full fart på simningen, som omedelbart skall följas av ett snabbt skott. Nästa övning blir att spelarna samlar sig på ena långsidan ungefär vid 4 m linjen. Därifrån simmar spelarna med bollen parallellt med mållinjen och mitt för mål avlossas skott med den s. k. normalskruven — ett skott som utföres med en handledsvrickning. Tillvägagångssättet är detsamma som vid svenska skruven. Bollen tryckes ned i vattnet och när den av vattentrycket pressas uppåt, skjutes den mot mål. Därefter simmar spelaren mot andra kanten, varifrån ny start sker och bakåtkast utföres, när spelaren kommer mitt för mål.

S. k. kantträning:

Hälften av spelarna samlas i vattnet och hälften på land. Två och två, så att varje par består av en spelare på land och en i vattnet. Den på land kastar bollen i vattnet ömsom framför ömsom bakom den spelare som ligger i vattnet. Denne kastar upp bollen till spelaren på land med det för varje situation lämpligaste kastet. Den som ligger i vattnet skall sträva efter, att på snabbaste sätt få tag i bollen. Alltså, snabba starter och vändningar. Efter viss tid sker byte mellan spelarna på kanten och spelarna i vattnet.

Avslutning 200 m crawl i lugnt tempo.

Vecka 2. 21/1—26/1.

Måndag: 600 m olika (100 var av bröst, rygg och fritt 2 ggr), 200 m benspark (25 var av bröstsimskick och crawlkick o. s. v.), 100 m crawl med boll — 3—4 stötar per längd utföres under simningen, 2×25 m crawlspurt — halvhårt, 300 m starter (2—3 m bröstsim, därefter snabb start och i omedelbar anslutning 3—4 m snabbt crawl, varefter upprepning sker), 100 m crawlbenspark, 2×25 m crawl — halvhårt, 100 m bröstsim med en man hängande på ryggen. Den som hänger med fattar tag i den undres axlar — raka armar. 300 m crawl — var fjärde längd hårt (25 m längder), 100 m (25 m var av bröst, rygg, fjäril och crawl, 50 m trudgenkick med händerna på nacken, 2×25 crawlspurt, 25 m under vatnet — start från kanten, 100 m crawl — lugn takt.

S:a 2125 m, ungefärlig tid 50—55 min.

Onsdag: (I fortsättningen användes förkortningar, vilka klaras ut med en titt i ovanstående program) 300 m cr., 200 m bsp-cr., 100 m cr. m. boll — 3—4 st. per längd, 100 m cr. — halvfart, 2×25 m cr-spurt, 150 m trudgen — 75 på vard. sid., 300 m ol. (25 var av br., r., fj., cr.), 200 m bsp — 25 var av brk, crk o. s. v., 2×25 m cr-spurt, 100 m bsp-cr, 400 m cr — var 3:e l. hårt, 200 m starter — se ovan, 50 m vattentrampning, varvid under tiden en boll kastas mellan händerna, 25 m under vattnet, 100 m cr — löst.

S:a 2325 m, ungefärlig tid 50—55 min.

Fredag: 300 m ol. (100 var av br, r, cr), 300 m bsp-cr (för landslagskand. händerna på poloboll och tid till Jutner), 2×25 cr-spurt, 300 m starter, 300 m bsp — 25 var av brk, crk o. s. v., 2×25 m cr-spurt. Kort paus. 50 m vattentr. med boll, 100 m s. k. vridsim — 4 vändningar 360° varje längd, 50 m trudgk — händerna på nacken, 100 m cr-bsp, 300 m cr — sista 50 m hårt, 200 m en man på rygg., 25 m under vatnet, 100 m simning med boll (för landsl.-kand. tid t. Jutner).

S:a 2225 m. Tid 55—60 min.

Bollövningar alla dagarna:

1. Repetition enl. p. 1 i 1:a veck. program.

2. Passningsträningen d:o. Alla kast tränas rakt och i båge, både vänster och höger hand. Passningsträningen i ring utökas med *simning i ring.* Den spelare som skall kasta bollen simmar vanligt crawl — de övriga ryggcrawl. Den som har bollen vidarebefordrar den medelst svenska skruven till nästa man som omedelbart vände r si om och utför samma kast till nästa. Den som kastat bollen intar omedelbart därefter ryggläge. Förutom alla övningar enl. p 2 i 1:a veckans program övas passning under simning, varvid 2—3 spelare simmar jämsides. Bollen passas med respektive vänster och höger skruv till sidokamraten.

3. *Ett-målsträningen.*

Denna äger rum i likhet med 1:a veckans övningar. Vid simning mot mål delas spelarna upp på två led. Den spelare som har bollen simmar mot mål och skjuter, allt i enlighet med 1:a veckans övningar, dock med den skillnaden att en spelare från det andra ledet följer den som skall skjuta, cirka 1,5 m bakom. Ombyte mellan leden. Träningen utökas även med skott- och passningsövningar på så sätt, att tre man placerar sig cirka 5 m från målet — två ytterforwards och en center. Ungefär 8—10 m bakom dessa placerar sig ytterligare en spelare. Bollen spelas sedan i tur och ordning som följer från backen: vf—hf—cf—skott. *Övning 2:* hf—vf—cf—skott. Cirkulation mellan spelarna, så att alla får spela på samtliga platser. 5—10 skott var. De, som icke får plats i grupperna sysselsättes med passningsträning i avvaktan på sin tur.

Kantträningen:

I stället för två och två i likhet med 1:a veckan delas spelarna upp tre och tre, varav en på land och två i vattnet inom varje grupp. Övningarna desamma som 1:a veckan, dock med den skillnaden att det nu blir kamp om bollen mellan de två spelarna som är i vattnet. Cirkulation mellan gruppens spelare.

Avslutning:

300 m crawl — var 4:e l. hårt.

Vecka 3. 28/1—2/2.

Måndag: 400 m ol. (25 r, br, cr, fj), 300 m bsp-cr, 200 m cr — halvhårt, 200 m trudg — 100 vard. sid., 2×500 m cr-spurt, 100 m r, 400 m bsp — 50 rcr, brk, crk, trudgk, 2×25 m cr-spurt, 200 m simn. m. boll — 3—4 stöt. per l., 200 m br — en man på rygg., 100 m vattentr. med boll, 2×25 m cr-spurt m. boll, 300 m starter, 100 m cr, 2×25 m cr-spurt, 25 m under vattnet.

S:a 2775, ungefärlig tid 60 min.

Tisdag: 300 m cr-uppmjukn., 400 m bsp — 25 delfk, trudgk, händ. på nack., crk, brk, 300 m ol. — 100 r,br,cr, 100 m cr m. boll, 300 m trudg — 150 vard. sid., 2×25 m cr-spurt, 300 m start., 50 m cr-spurt, 200 m en man på rygg, 50 m cr-spurt, 150 m vattentr. m. boll — 75 m på magen, 75 m på rygg, 300 m cr — sista 50 m hårt, 4×25 m cr-spurt, 25 m under vattnet. S:a 2675 m — cirka 60 min.

Torsdag: 500 m ol. (25 m r, br, cr, fj), 200 m en man på rygg., 10×25 spurt — varannan cr-bsp — varannan cr, 150 m vattentr. med boll, 150 m simn. med boll — 3—4 stötar varje l., 300 m trudg. — 150 m på vard. sid., 300 m starter,

Nästa nummer av

SIMSPORT

utkommer omkring 15 januari.



MEDALJER, PLAKETTER
KLUBBMÄSTERSKAPSTECKEN
FÖRENINGSMÄRKEN
DELTAGAREMÄRKEN
Skissförslag fritt på begäran!

SPORRONG & CO

Kungsgatan 17 - Stockholm 7 - Telefon: 22 56 60

50 m trudgk. — händ. på nack., (detta kallas i forts. nacksim), 400 m bsp — 25 brk, 25 crk — händ. på en poloboll (för landsl.-kand. tid till Jutner), 300 m cr — var 3:e l. hårt, 25 m under vattn., 2×25 m cr-spurt. S:a 2625 m — cirka 60 min.

Bollövningar vecka 3:

1. *Rep.* under simning mot mål — skottavstånd 5—6 m — sv. skruven och stöten, d:o långpassn., d:o starter och vändningar.

2. *Passningsträning.* 5—6 m, 1—2 m, 15—25 m, i ring från vänster och höger, i ring en man i mitten, på ett led (vänd sidan emot — alltså kortaste möjl. väg), simning med boll i linje (3 spel. 2+1), simning i ring på rygg — passning med sv. skruven, simning i bredd 2—3 man 3—4 m avstånd — bollen passas med sv. skruven antingen höger eller vänster. *Träna både vänster och söger hand. Slarva aldrig med en passning — inte ens på skoj.*

3. *Ettmålsträning:*

1. Spelarna på två led — simning och skott från 5—6 m — en spelare följer cirka 1,5 m bakom. Ombyte mellan leden. Därefter simn. och skott medelst sv. skruven och stöten.

2. Simning parallellt med mållinje 4—5 m ut på planen, varvid normalskruven och bakåtkastet tränas.

3. Skott- och passningsträning enligt 2:a veckans program. Övning 1: Till hf-cf-skott. Övning 2: Till vf-cf-skott. Övning 3: Till hf-skott — till cf-skott — till vf-skott. Övning 4: Till hf-vf-cf-skott. Övning 5: Till vf-hf-cf-skott.

Kantträning:

Gruppträning enligt samma program smo i 2:a veckan. Dessutom tränas sv. skruven med såväl höger som vänster han på följande sätt. Hälften av spelarna på kanten. De övriga i vattnet. Simning efter kanten — den i vattnet passar bollen upp till en spelare på kanten, som går runt bassängen och kastar bollen framför den spelare som simmar.

Avslutning: Några min. lek (ubban eller tafatt).

Vecka 4. 4/2—9/2.

Måndag: 300 m ol. (100 r, br, cr), 100 m bsp cr, 500 m cr — var 4:e l. hårt + sista, 50 m nacksim, 2×25 cr-spurt, 300 m starter, 100 m vattentr. m. boll, 200 m simn. m. boll — 3—4 stöt. p. l., 300 m trudg. — 150 m vard. sid., 2×25 m cr-spurt, 300 m ol. (25 r, br, cr, fj), 200 m bsp — — 25 br, cr, 2×25 m spurt med boll (för landsl.-kand. tid till Jutner), 200 m en man på rygg., 200 m cr — var 4:e l. hårt. S:a 2900 m. Tid drygt 60 min.

Onsdag: 300 m cr, 300 m crbsp, 8×25 m crspurt, 300 m ol. (100 var r, br, cr), 100 m m. boll (Obs. se alltid över bollen), 75 m nacksim, 300 m starter, 300 m en m. på rygg., 2×50 crspurt, 100 m vattentr. m. boll, 2×25 m crspurt, 25 m und. vattn., 200 m cr und. 2,45?, 4×25 m crspurt. S:a 2450 m.

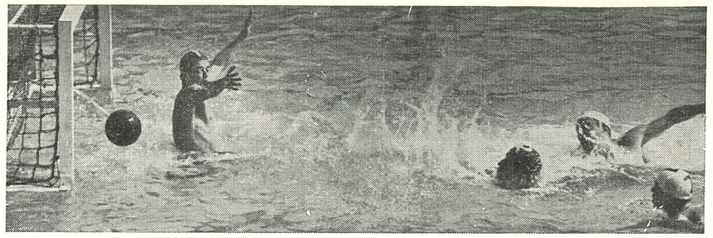
Fredag: 600 m ol. (100 var r, br, cr, 2 ggr), 400 m bsp — 25 br, cr, df, r m. brk, 100 m tr. — 100 var, 2×25 crsp, 300 m starter, 100 m r, 10×25 m spurt — varannan crbsp — varannan cr, 75 m nacksim, 200 m bolls. — 3—4 stöt. p. l., 25 m und. vattn., 100 m en man på rygg, 50 m vattentr. m. boll, 8×25 m spurt som ovan, 100 m cr. S:a 2650 m.

Bollövningsprogram vecka 4:

Allt enl. vecka 3. Utökning: Starter och vändningar övas med boll. Passningsträningen övas även på tre man (avstånd drygt 10 m) med en man mitt emellan som skall försöka nå bollen när den passas. Cirkulation mellan spelarna i gruppen. Ettmålsträningen utökas med följande: 2 spelare simmar mot mål parallellt med varandra från 20 m — ungefär 5—8 m avstånd från varandra — den ene simmar med boll — på visselsignal cirka 5—6 m från mål passas bollen över till den andre, som omedelbart skjuter mot mål. Som avslutning på träningen — förutom den vanliga kantträningen — skall spelarna kasta upp bollen högt i luften — fånga den — och därefter "gå runt" i vattnet — skall tränas både åt vänster och höger. Dessutom någon lagsimning.

Landslagskandidaterna har på en s. k. polosimningssträcka 400 m (50 m rygg liggande start, 50 m bröst, 50 m crawl, 50 m fjäril med delfin- eller bröstsimskick, 50 m nacksim (bröst- eller trudgenkick, varvid händerna hålles på nacken), 50 m crawlbenspark med händerna på en poloboll, och slutligen 100 m simning med boll) noterat följande tider: Björn Pernold 5.36, Tore Synnerholm 6.53, Björn Branelius 7.01,3, Börje Karlsson 7.02,0, Runar Svensson 7.08,4, Anders Eriksson 7.16, Hasse Andersson 7.20,2, Stig Johansson 7.41, K. G. Pettersson 7.43,2, Rune Johansson (målvakt) 8.10,8, Sören Sandberg 8.14,6, Stig Sjögren (målvakt) 9.00. Av olika anledningar — en del outredda — har tider icke inkommit från Börje Hamrin, Wolfgang Bruhn, Lars Olof Nilsson, Gert Arnsand och Curt Lindgren.

Landets polospelare har här en möjlighet att mäta sina krafter med landslagsmännens. Starten skall givetvis ske på "gå". Programmet skulle kunna utökas med 25 m under vattnet, vilket i så fall skulle inleda sträckan.



POLOAKTUELLT

Inomhusserien i polo

RESULTAT

DIV. I

Norra:

4/11	Hellas—Sirius	8—4
	Neptun—Uppsala SS	8—2
	Hellas—Uppsala SS	16—0
11/11	Uppsala SS—Hofors	4—4
	Sirius—Falun	12—1
	Uppsala SS—Falun	8—3
	Sirius—Hofors	9—5
16/11	Neptun—Sirius	5—6
25/11	Hellas—Falun	16—0
	Neptun—Hofors	16—1
	Neptun—Falun	12—2
	Hellas—Hofors	17—2

Östra:

18/11	Tunafors—SKK	6—1
9/12	Polisen—SKK	1—4
	Norrköping—Tunafors	2—15
	SKK—Norrköping	11—0
	Polisen—Tunafors	4—8

Västra:

28/10	Jönköping—Göteborgs KK	10—6
18/11	S 02—Jönköping	16—6
	Elfsborg—Göteborgs KK	16—2
2/12	S 02—Karlstad	12—1
	Elfsborg—Jönköping	11—1
	Jönköping—Karlstad	5—6
	Elfsborg—S 02	8—6

Södra:

17/11	Trelleborg—Landskrona	12—2
	Ran—Växjö	9—2
18/11	Växjö—Landskrona	8—2
	Ran—Trelleborg	4—1
	Trelleborg—Växjö	4—3
	Ran—Landskrona	18—1

AFFÄRSTRYCK, STOCKHOLM 1956