SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Idrottens Hus
123 87 FARSTA

SOLAR®

SIM- OCH SPORTKOLLEKTION

SOLAR®

BADDRÄKTER – BADBYXOR

SOLAR®

SHORTS – REGNSTÄLL – MUNKJACKOR

SOLAR®

BADKAPPOR – VÄSKOR – M.M.

SOLAR®

STÅR FÖR KVALITET

Kontakta generalagenten:

FREKER SPORT

TÖNNES VÄG 6 260 42 MÖLLE TEL. 042/476 70

MELLERSTA SKÅNES HORBY CIVILTRYCKERI AB
1980

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET

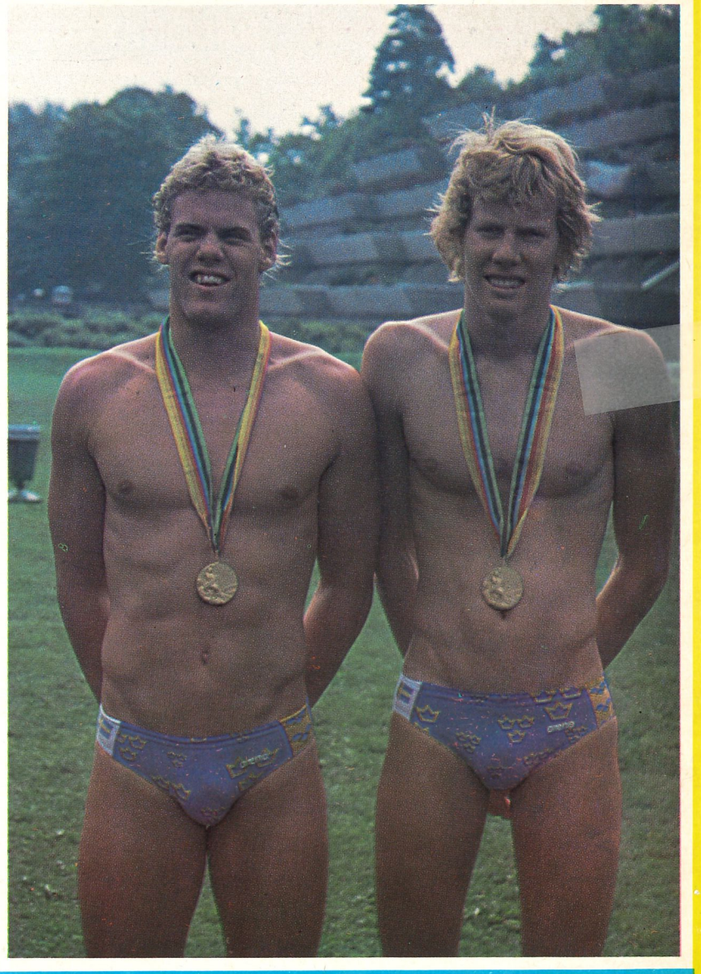
OS-extra

Svenska Simförbundet

(Specialförbund för simidrott med ansvar för simningens totala utveckling)

Bästa specialförbund vid Moskva-OS 1980

OS-guld Pär Arvidsson SK Korrugal, Finspång	100 m fjärilsim
OS-guld Bengt Baron SK Korrugal, Finspång	100 m ryggsim
OS-silver Pelle Holmertz Stockholmspolisens IF	100 m frisim
OS-silver 4 × 100 m frisim, damer	
OS-brons Per Johansson Borlänge SS	100 m frisim



OS-guldmedaljörerna Pär Arvidsson (t v) och Bengt Baron, båda från Finspång. (Foto: Roger Stark)

7-8 AUGUSTI 1980 — ÅRGÅNG 35

SOLAR®

SOLAR®

SIM- OCH SPORTKOLLEKTION

SOLAR®

BADDRÄKTER – BADBYXOR

SOLAR®

SHORTS – REGNSTÄLL – MUNKJACKOR

SOLAR®

BADKAPPOR – VÄSKOR – M.M.

SOLAR®

STÅR FÖR KVALITET

Kontakta generalagenten:

FREKER SPORT

TÖNNES VÄG 6 260 42 MÖLLE TEL. 042/476 70

SVENSKA SIM-FÖRBUNDET 1904

SIMSPORT

MEDDELANDEN FRÅN
SVENSKA SIMFÖRBUNDET

Idrottens Hus, 123 87 Farsta
Tel. 08/713 60 00
POSTGIRO 5 24 94 - 2

Ansvarig utgivare:
ÅKE ELMSÄTER
Tel. 08/713 60 00

Redaktör:
ROGER STARK
Enebrovägen 14
633 47 Eskilstuna
Tel. bost. 016/14 63 48

ISSN 0346-1084

Nr 7/8 — 1980 — Årgång 35

Utkommer med 12 nr/år

Prenumeration:

Helår 55:-
Utlandet 60:-

Insättes på postgiro
"Tidskriften Simsport"
postgironummer 55 37 02 - 2

MANUS-STOPP

Manus till Simsport nr 9 1980 måste vara redaktionen, Enebrovägen 14, 633 47 Eskilstuna, tillhanda senast 25 augusti.

Manuskript till Simsport nr 10 1980 skall vara redaktören tillhanda senast 4 oktober.

Medaljvågorna får inte ebba ut

För fem år sedan led jag med svensk simning vid VM i Cali i Colombia: en individuell finalplats. Magsjuka, fel toppning. Grinighet.

1976 var det bara att sätta ett internationellt färgband i maskinen. Inte en nationspoäng i tävlingsbassängen i Montreal. Ulrika Knapes silver i höga hopp räddade oss den gången.

1980 känns det befriande att i rum 172 på sjunde våningen i presshotellet Rossia i Moskva sätta papper i maskinen för att i förbundsorganet kommentera sju fina dager i Moskvas tjusiga simstadion.

SVERIGE HAR GJORT sitt bästa sim-OS sedan 1912 och Stockholm. Två guld, två silver, ett brons, 16 finalplatser. 17 svenska rekord 38 nationspoäng, mer än vad någon idrott överhuvudtaget kommer upp i.

SIMNINGEN ÄR ÅRETS FÖRBUND i detta OS. Vi fick den titeln även 1972 efter framgångarna i München.

Vi red på München-vågen över VM 1973 i Belgrad. Det fanns skvalp kvar i EM 1974 i Wien. Vid VM 1975 och OS 1976 hade vågorna planats ut för länge sedan.

Vi kom igen storartat i vårt eget EM 1977 i Jönköping. Vi överraskade världen med häpnad, sjätte plats sammanlagt, i VM 1978 i Västberlin. Vi var fyra i FINA World Cup i Tokyo i fjol. Vi gjorde detta OS.

NU GÄLLER DET att inte upprepa misstagen efter München. Vi har en härlig stomme att bygga på inför nästa års EM i Split, men vi hamnar inte på prispallen genom ett år gamla meriter.

I VM 1982 är alla världens simnationer på startpallarna.

Svensk simning har fått en härlig PR under dessa dagar i Moskva. Det fick vi också 1972. Tyvärr tog vi dåligt tillvara det PR-värde som skapades genom Gunnar Larsson och Ulrika Knape med flera.

Nu gäller det att rätt utnyttja värdet av Pär Arvidssons och Bengt Barons guld, Pelle Holmertz och frisimsflickornas silver, Per Johanssons brons, alla svenska rekord.

DET SATT MÅNGA NYA Arvidssöner och Baroner framför TV-apparaterna. De skall föra svensk simning vidare. Det gäller bara att fånga upp dem. Det är hård konkurrens om dagens idrottsungdom. Simningen bör ha lättare i den konkurrensen efter vad som hände i Moskva.

Ansvariga inom svensk simning bör omedelbart sätta sig ner och diskutera hur Moskvavågen bäst skall utnyttjas.

Inkalla gärna professionell expertis och betala den. Det är väl använda pengar.

1976, efter OS, fick Sven von Holst ansvaret för svensk tävlingssimning. I år kan han se tillbaka på sin fjärde fullträff.

SVENNE HAR varit en av de populäraste svenska ledarna i Moskva. Han har gått hem i massmedia som ingen annan.

SVENSK SIMNING har inte råd att mista Svenne. Denne måste räddas kvar i någon funktion. Jag har full förståelse för hans civila karriär. Men simningen behöver dig Sven!

Men en man bygger inte ensam upp ett landslag som är med i täten i olympiska finaler. Det är många som skall tackas i denna medaljernas sköna stund. Alla tränare, alla klubbledare, alla föräldrar. Alla har ni hjälpt våra aktiva att bli olympier med stort O.

OM MOSKVA-OS kommer det att heta att det var spelen där simnationer som USA, Västtyskland, Kanada och Japan inte var med. Det är ett riktigt påpekande. Våra framgångar i bassängen hade självfallet reducerats om alla länder funnits på plats. Men så hade skett i alla grenar.

Det är lönlöst att spekulera i vad som hade hänt. I de olympiska historieböckernas prislistor kommer det inte att stå vilka som inte var med utan vilka som placerade sig.

SVENSK SIMNING behöver inte be om ursäkt för en enda placering i dessa de 20:e olympiska sommarspelen. Det behöver inte andra idrotter heller.

Ryssarna klarade de här spelen bra. Det har varit en minutiös kontroll. Min handbag och jag själv är immuna mot alla strålar som vi genomlysts med när vi passerat in på hotellet eller i presscentrum. Varenda meter har bevakats.

Jag kommer att minnas spelen för all säkerhetskontroll. För den strålande invigningen.

Men framförallt för att det var de sommarspel där svensk simning definitivt visade var den hör hemma på världskartan.

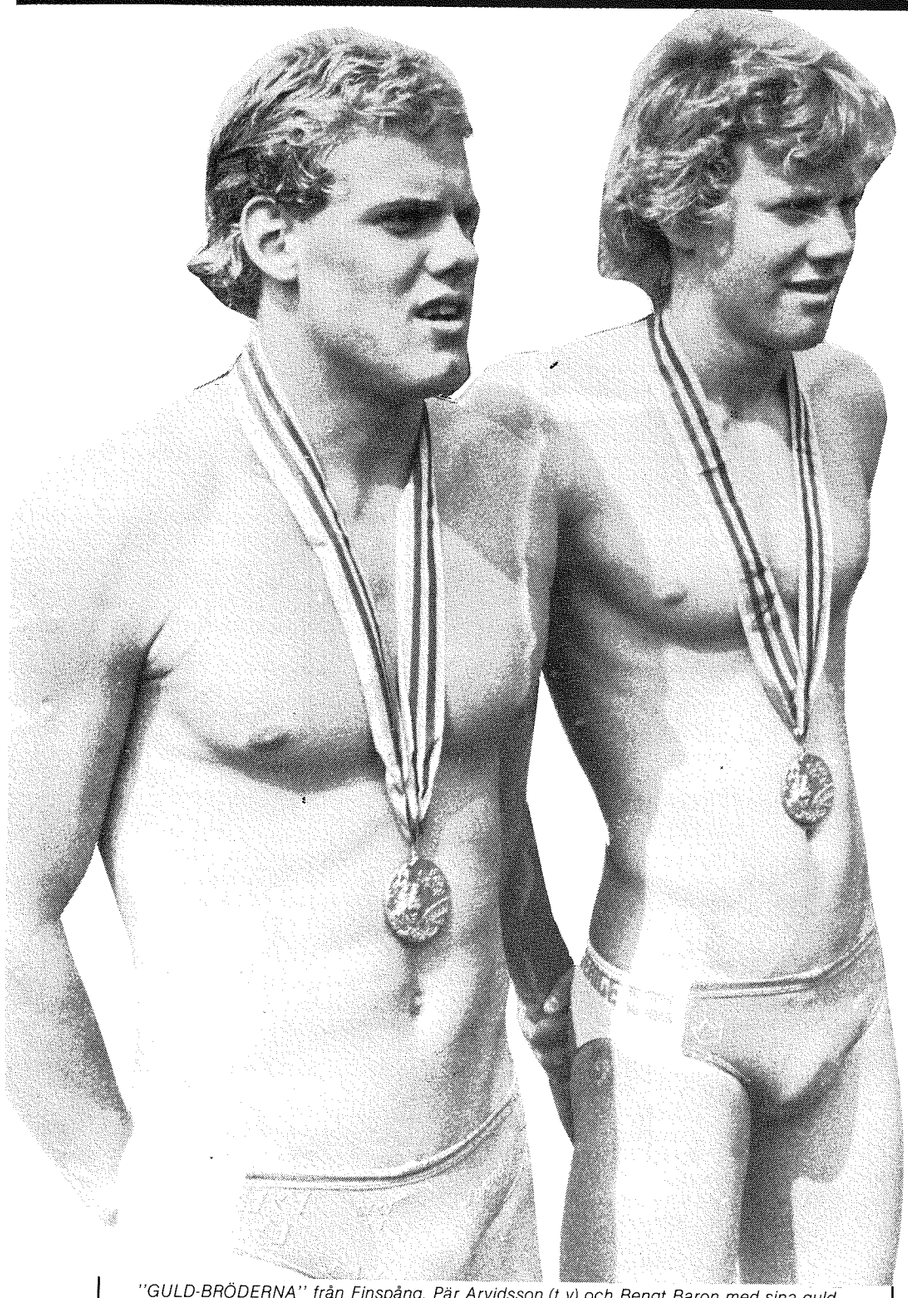
PÅ PALL i Los Angeles 1984.

BENGT LANS

Fantastiska simframgångar av svenskarna i Moskva-OS

Två guld, två silver ett brons. 38 nationspoäng. 17 svenska rekord. Det blev svensk simnings skörd i de 20:e olympiska sommarspelen i Moskva.

Dagens Nyheters Bengt Lans har för Svensk Simsport skrivit en dagbok om det som tilldrog sig i och utanför bassängen.



"GULD-BRÖDERNA" från Finspång, Pär Arvidsson (t v) och Bengt Baron med sina guldhängen. (Foto: Roger Stark)

Söndagen den 20 juli:

Pär sjua - flickorna tar poäng

Pistolskytten Ragnar Skanåker och Pär Arvidsson, det skulle bli den första dagens två svenskar i de 20:e olympiska sommarspelen. Det hoppades vi i massmedia. Följaktligen var det tidig uppställning vid skjutbanan och på pressläktaren i detta mycket förnämliga olympiska simstadion.

Skulle Skanåker ta den första svenska medaljen, precis som i München för åtta år sedan då han sköt till sig guld, eller skulle den hamna hos Pär, på kvällen i finalen på 200 meter fjärilsim?

Våra ryggsimmare Bengt Baron och Michael Söderlund var de första svenskarna i vattnet, 100 meter i den lättsumna och jämndjupa bassängen.

Michael var i fint slag. Svenskt rekord med 57,75. Både han och Baron till semifinal på kvällen.

Carina Ljungdahl och Agneta Eriksson, vår yngste olympier detta år, vidare till semifinal på 100 meter fritt.

Den här distansen hade det kunnat bli bråk om.

Vår förbundskapten, Sven von Holst, hade upptäckt att Australien anmält tre flickor på distansen men bara hade rätt att starta med två. Svenne påpekade detta för tävlingsledningen och framhöll att Sverige skulle protestera direkt om det dök fram tre australienskor på startpallarna.

Dessbättre tog Australien tillbaka en flicka och kom med godkänd besättning.

Så väntade försöken i 200 m fjäril. Nu skulle Pär Arvidsson bekänna färg. Eller skulle han bara simma för en finalplats och ha krafter kvar för medaljfart i finalen?

Pär gick till final efter att ha fått ge åtskilligt. Det här såg inte bra ut. Eller hade vi fel. Vi skulle få svar på kvällen. Ove Nylén kämpade men det förslog inte till finalsim. Tyvärr.

Vår medleykvartett, Annika Uvehall rygg, Eva-Marie Håkansson bröst, Agneta Mårtensson fjäril, och Tina Gustavsson fritt, klarade finalplatsen även om det såg illa ut i början.

Annika, näst yngst i OS-truppen, var tyngd av stundens olympiska allvar. Det blev 1.07,80 på ryggsimmet, jämfört med 1.05,70 i OS-kvalet i Landskrona. De andra flickorna sam emellertid upp Sverige till en finalplats.

Annika var mycket missnöjd med sig själv. Lasse Edstedt, som tillsammans med Eva Olofsson tjänstgjorde som bankontrollant, fick ge tröstens ord.

Jag förstår Annikas situation. Det är inte lätt att komma från lilla Sandvik, två mil utanför Umeå, till en olympisk jättestad.

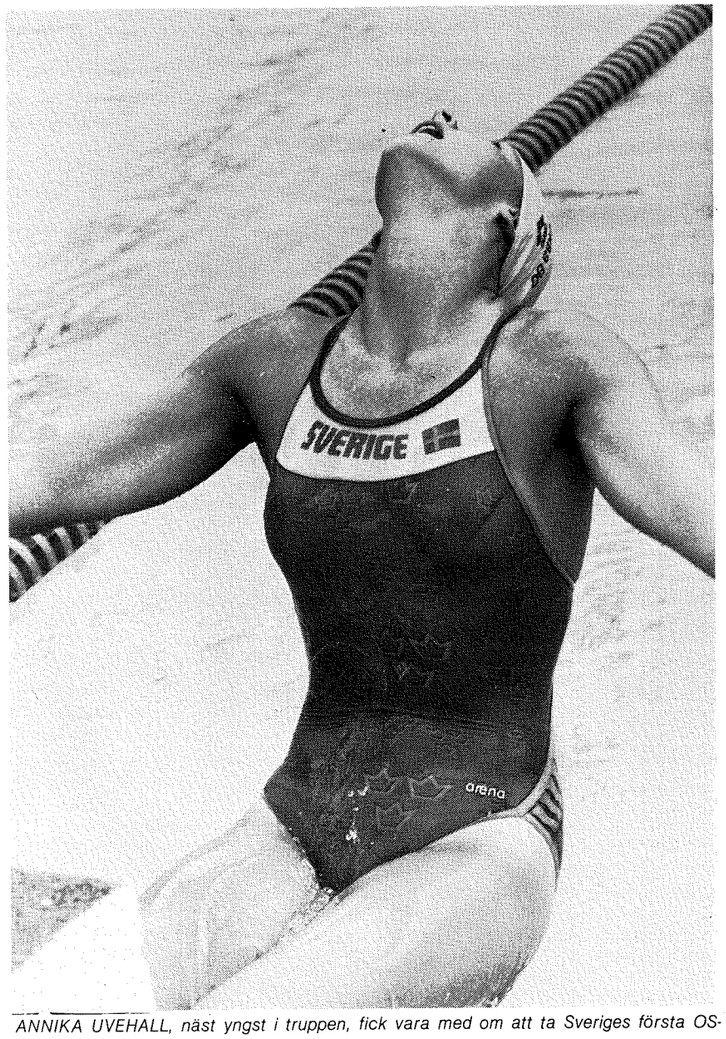
Första kvällspasset såg det största uppbådet från svenska massmedia sedan Ulrika Knape tog silver i höga hopp i Montreal 1976. Varenda en som inte hade tjänst vid brottarmattan fanns i simstadion. För här skulle det väl bli Sveriges första medalj nu när Skanåker inte haft rätt siktkorn: sjunde plats.

Vi fick först se Agneta Eriksson ta en finalplats på 100 meter fritt med 57,67. Carina 58,05 (5/100 över personligt) räckte till en tionde.

Här fick vi också vara med om det första världsrekordet.

Östtyskan Barbara Krause, som på

Forts. nästa sida



ANNIKA UVEHALL, näst yngst i truppen, fick vara med om att ta Sveriges första OS-poäng. Här gör hon en start.

grund av en bilolycka inte kunde ställa upp i Montreal, bekände färg direkt. Det egna världsrekordet 55,65 pressades till 54,98. En ny drömgräns inom simningen var passerad. Barbaras tid hade 1960 räckt till olympiskt guld på herrsidan.

Baron hade ilsknat till sedan han blivit av med det svenska rekordet. Andraplats i semifinalen med 57,51. Ryssen Viktor Kuznetsov, som för två år sedan blev diskad i VM i Västberlin sedan han åkt dit i dopingkontrollen, var snabbast med 56,75. Michael åkte ut, tia med 58,20.

Så var vi framme vid det som vi svenskar hoppades skulle bli första dagens höjdpunkt: final 200 meter fjärilsim.

Pär hade sjunde bästa tiden i försöken och fick följaktligen simma på bana 1, långt ifrån alla kameralinsar.

Vi hoppades att han skulle kunna göra ett eget medaljlopp. Men han lyckades inte. Han låg trea efter 50 meter, fyra efter 100. Han kopierade Skanåker och blev sjua.

Ryssen Sergej Fesenko var överlägsen. 1.59,76 - bara 53/100 över amerikanen Mike Bruners världsrekord från OS 1976.

Britten Philip Hubble tog silvret med 2.01,20, östtysken Roger Pyttel bronset med 2.01,39. Det var synnerligen lättköpta silver- och bronsmedaljer.

Pär var mycket besviken. Han talade ut i radio och TV och för oss skrivare.

- Jag har missat formtoppen. Jag kände redan i försöken att det här skulle inte gå. Jag vet inte vad jag gjort för fel. Räkna inte med mig på 100 meter på onsdag. Jag hade räknat med att fightas om guld på både 200 och 100 meter.

Flickorna ordnade fjärdeplatsen i medleyn. Annika Uvehall simmade bättre än i försöket och gjorde 1.06,45 men Sverige växlade sist. Men sedan kom Eva-Marie med storfina 1.11,25 på bröstsimmet varefter Agneta spädde på med 1.02,06 på fjäril och Tina avslutade med 57,15 på fritt.

Svenskt rekord med 4.16,91 - Sveriges första nationspoäng, fyra. Trean Sovjet hade 4.13,61. Vi hade knappast nått fram även om Annika gjort om sitt lopp från Landskrona.

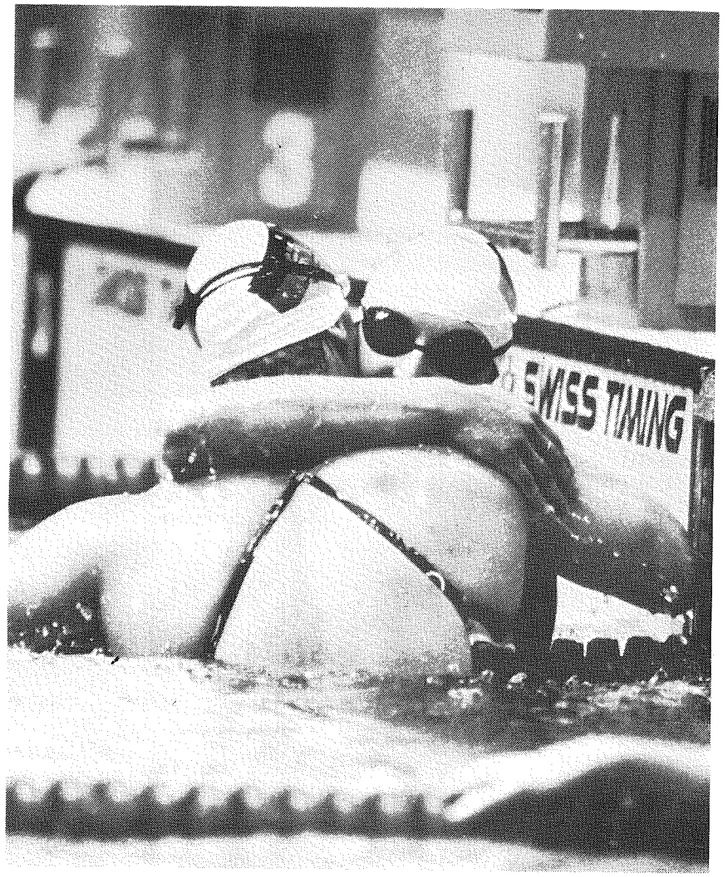
Östtyskorna, Rica Reinisch 1.01,51, Ute Geweniger 1.09,46, Andrea Pollack 1.01,14 och Caren Metschuck 55,56, vann på världsrekordtiden 4.06,67. Man hade råd att låta Krause agera åskådare.

Måndagen den 21 juli

Dagen då Bengt blev "Baronen" med hela svenska folket.

Vi som regelbundet skriver om simning hade efter första dagen fått höra åtskilligt från folk som är mindre hemma i gamet.

Besvikelse. På väg mot nytt fiasko. De här spelen börjar inte förrän friidrotten



BARBARA KRAUSE kramas om efter sitt världsrekord på 100 m frisim. (Foto: Tony Duffy)



MÅNDAGEN 21 JULI blev Bengt "Baronen" med hela svenska folket! (Foto: Roger Stark)

OS-fond ska ge nya guldsimmare

Nu skall Bengt Barons och Pär Arvidssons guldmedaljer i Moskva-OS skapa ännu bättre förutsättningar för simsporten i Finspång.

Simklubben Korrugal har skapat en OS-fond till förmån för de aktiva inom föreningen.

Man räknar med stor anstormning av simintresserade och vill skapa resurser för att ta hand om dem och skapa efterträdare till de två guldmännen.

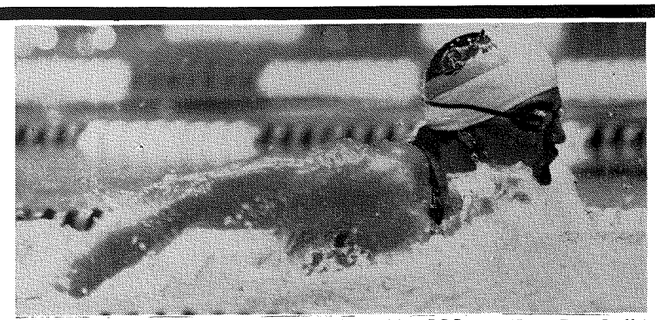
- Vad beträffar skolningen av nya, duktiga simmare har vi en fördel framför många andra föreningar tack vare att Bengt och Pär visat att ingenting är omöjligt att genomföra. Bengt och Pär finns i dessa unga simmares närhet och kan visa vad som krävs för att nå till en olympisk prispall, säger tränaren och kassören Björn Larsson.

- Vår klubb är liten och svag. Vi försöker därför att rida på vågen efter guldgossarnas framfart i Moskva. OS-fonden är ett medel för oss att kunna ta tillvara den PR och det intresse som skapats kring simningen i Finspång.

- Det är min förhoppning att alla som satt och såg grabbarnas fina simningar i TV kanske tycker att underhållningen var värd åtminstone "en biobiljett". Då kanske man är villig att sätta in en slant för att stödja vårt arbete mot 1984. Då kanske Pär och Bengt kan få sällskap till OS av ytterligare någon simmare eller simmerska från Finspång, säger Björn Larsson.

OS-fonden kommer att förvaltas av SK Korrugals styrelse och postgironumret blev fyndigt nog liktydigt med datumet för guldsimmarnas återkomst till Finspång: 19 80 08-5.

ÅKE STOLT



SEGRARINNAN på 400 m medley, Petra Schneider, DDR. (Foto: Tony Duffy)

är i gång. Tacka vet vi Frank Andersson.

Veteranen Birger Buhre hade sin kloka syn på saken: vänta till tävlingarna är slut. Här kommer att bli många roliga saker att skriva om. Birger fick rätt.

Gnällkören skulle tystas effektivt innan sista skrivmaskinsnerslaget var gjort detta dygn. För här hände saker.

Men början på simdagen kunde varit bättre. Thomas Lejdström blev åtta i försöken på 200 meter fritt. Han pressade sitt svenska rekord med en hundradel till 1.53,05. Men Pelle Wikströms 1.53,69 och Per-Ola Quists 1.55,38 var fjärran från finalplatser. Det här såg inte bra ut inför 4 × 200 meter fritt.

Agneta Mårtensson säkrade en finalplats på 200 meter fjäril, åtta med 2.16,41. Armi Airaksinen var snabbare än Agneta vid 100 meter, 1.04,87 mot 1.04,94, men höll inte sista hundringen, 2.19,39.

I kvällspassets första gren fick vi se Peter Berggren gå in på en niondeplats i försöket. Det skulle väl inte bli fler sådana niondeplatser. Jag började tänka på VM i Cali 1975.

Agneta Eriksson blev sist i finalen på 100 meter fritt med 57,67.

Barbara Krause tog sitt första olympiska guld. Hon gjorde det genom att en andra gång pressa sitt världsrekord. Nu till 54,79. Landsmaninnorna Caren Metschuk, 55,16, och Ines Diers, 55,65, följde med upp på medaljpallen. Tronföljden är säkrad hos östtyskorna när Barbara lägger av.

Funktionärsstolarna in igen, intåg av de i gult och grått skrudade bankontrollanterna.

Sedan ny marschmusik via högtalaren och så intåg av finalisterna på 100 meter ryggsim herrar.

Som femte man bakom flickan som ledde truppen gick han 191 centimeter lång och 75 kilo tung Bengt Baron från Finspång. Klockan var fem i halv sju hemma i Sverige. Två minuter senare var Bengt "Baronen" med hela svenska folket.

Vi hade spekulerat mycket om hans chanser. Jag trodde berghårt på medalj, men trodde att ryssen Kuznetsov skulle bli för svår.

Bengt fick till sitt livs lopp. Vi svenskar på pressläktaren, 20 meter ovanför bassängen, reste oss upp när Bengt elegant gled i väg mot vändningen vid 50 meter. 27,12 kom det upp på ljustavlan för bana 5 och så en etta. Bengt ledde efter halva loppet.

Skulle han hålla? Han fortsatte i samma härliga stil de sista 50 meterna. Han fick en i det närmaste perfekt ingång.

Vi såg upp mot ljustavlan: där lyste det 56,53 på bana 5 och så en etta.

Sveriges första guld i de 20:e olympiska sommarspelen var ett faktum. Och simningen hade tagit det.

Bengt hängde några sekunder på linan. Sedan kastade han en blick mot ljustavlan. Han vände huvet mot startpallen för att förvissa sig om att han hade bana 5. Det hade han.

Sedan vräkte han sig upp med nästan hela kroppen i ett jubelvrål: olympisk guldmedaljör.

De aktiva på läktaren stämde upp "Segern är vår". Vi massmedianer gjorde oss redo för några svettiga timmar. För nu började vårt jobb.

Inmarsch med ryssen Vladimir Dolgov, trean före sig, och tvåan Viktor Kuznetsov efter sig. Till tonerna från en 40 man stark militärorkester.

Medaljen om halsen, grattis från tvåan och trean. Segergesten om och om igen och så blick stilla när 40 man tutade fram "Du gamla du fria" och den blågula duken hissades på segermasten.

Officiell presskonferens: Bengt fick minst tio gånger stava till ordet "Fin-

Forts. nästa sida

Nu har ”Bragdguld-juryn” något att tänka på!



BENGT BARON visar sitt vägvinnande ryggsim, guld värt. *(Foto: Roger Stark)*

OS-dagboken
Forts. fr. föreg. sida

spång” och förklara var i Sverige det ligger. Han fick berätta om sig själv och sina tidigare meriter.

Vi simjournalister får till vår hjälp före varje finalplats ett A 4-ark med de olika finalisterna: ålder, längd, vikt och meriter. I rutan för meriter var det blankt efter Bengts namn. Han var en utanför Sverige totalt okänd figur.

Thorsten Ehrenmark var tvungen att med ilfart ändra sin ingress på dagens DN-rapport från OS. Han mindes att SAF-chefen Curt Nicolin varit chef för Metallverken i Finspång, men att orten nu bör vara lika känd för att Baron är därifrån.

Sedan Bengt fullgjort sin plikt vid ”urinpartyt” (dopingkontrollen) ställde han sig lång tid till den svenska pressens förfogande.

Det blev helsidor.

Bengt hade gjort en bragd i ordets rätta bemärkelse. Som jag, och många andra kolleger, kan se det är han en allvarlig kandidat till Svenska Dagbladets bragdguld i höst. (Ingemar Stenmark och Björn Borg är, sedan de nya bragdreglerna infördes, inte aktuella).

Bengt kom sent hem. Kvällstidningskolleger följde med för att få lite andra bilder än de som åttaspaltare som vi i morgonpressen skulle glädja folket med.

Ulla Lemberg på Aftonbladet var en av dem som plåtade annorlunda. När Ulla på sena nattkröken väntade på att rullarna skulle framkallas så att hon kunde märka ut nästa dags mittuppslag fick hon beskedet: rullarna har satts i fel tank. Det är blankt alltsammans.

Kopisten lämnade Moskva utan att behöva uppsöka ett ryskt hospital. Men det var med målfoto.

I den allmänna glädjeyran och i ivern att få med så många poänger som möjligt hann vi bara på TV-skärmen i pressrummet följa Agneta Mårtenssons rekordsimning på 200 meter fjäril och Thomas Lejdströms rekordjakt på 200 meter fritt. 2.15,22 respektive 1.52,94 blev passbitar en sådan här dag. Jag hoppas att Agneta och Thomas förstår oss.

Det här var svensk tävlingssimnings största dag sedan Gunnar Larssons dubbla gulddagar i München.

Jag hade en timme upp på klockan, men det blev ändå inte en minut över att sitta vid skrivmaskinen. Guldraderna, de blev många, måste extemporeras. Men det är en lätt konst när det går svenska guldvågor i en olympisk bassäng.

Bengts tid var världsbästa. Även med amerikanare inräknade. Det talades ytterst lite om andra idrotter denna afton. Det talades desto mer om svensk simning och om ”Baronen” från Östergötland.

Pär Arvidssons sjundeplats var glömd. Livet lekte.

Håkan Malmroth, dubbel guldman i bröstsim 1920. Arne Borg 1 500 fritt 1928. Gunnar Larsson dubbelt guld i medley 1972.

Det var 44 år mellan Arnes och Gunnars guld. Bengt Baron såg till att avståndet den här gången bara blev åtta.

Bengt, 1984 vill vi se dig försvara titeln i Los Angeles.

Tisdagen den 22 juli

Pär är pessimist - Prinsen som Gunnar Lange.

Dagen efter ”Guld-Baronens” helafton. Bengt från Finspång har plötsligt blivit svenskbyns huvudfigur. Gratulationer vart än han kommer. Huvudaktör vid presskonferensen. ”Baronen vattnets Stenmark” skriver Bobby Byström i DN.

Pär Arvidsson i vattnet igen. Nu gäller det försöken på 100 meter fjäril, den distans där Pär har världsrekordet med 54,15.

Pär slår i förmiddagens försök till med 55,18, den i särklass snabbaste tiden.

I kvällens semifinal får Pär den näst bästa tiden. Han förlorar till holländaren Kees Verboorn med 3/100 - 55,02 respektive 55,05.

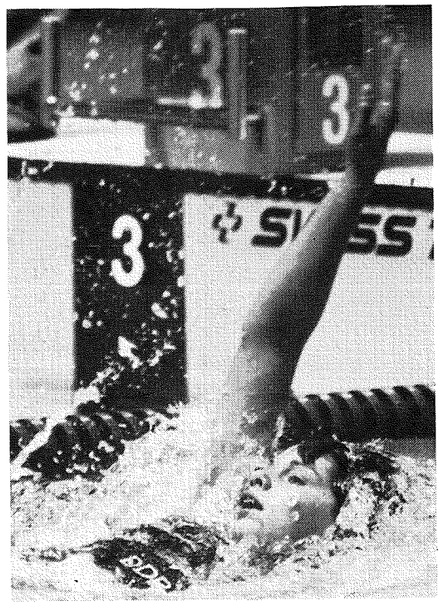
Pär låter genom Sven von Holst hälsa att det gick trögt i semifinalen. Skall han ha någon chans i finalen måste han vinna matchen mot sig själv. Pär stack hem direkt för att få en natts närande sömn inför det som komma skulle.

Annika Uvehall simmar försök på 100 meter rygg. Hon gör sitt hittills bästa lopp i OS, men 1.06,33 räcker bara till en 19:e plats. Östtyskan Rica Reinisch slår till med världsrekord 1.01,50.

Finalen på 1 500 meter fritt är kvällens höjdpunkt. Ryssen Vladimir Salnikov har som mål att vinna och bli den förste i världen under 15 minuter. Han lyckas med båda uppgifterna. Han öppnar med 58,53 på första hundringen. Han ligger fram till 1 100 meter på dryga minuten i genomsnittsfart. De sista 400 meterna går på 3.57,12. Hans sista 100 meter på 58,05, alltså snabbare än hans första. 14.58,27.

För sju år sedan såg jag i VM i Belgrad 15-årige australiern Steve Holland vinna på 15.31,85. Den tiden tyckte jag då var fantastisk. Steve simmade för säkerhets skull 1 600 meter, han hörde inte klockan vid sista vändningen. Steve

Forts. nästa sida



VÄRLDSREKORD på 100 m rygg sim av DDR-flickan Rica Reinisch.



VLADIMIR SALNIKOV, Sovjet, underskred 15 minuter på 1500 m frisim, den förste i världen, och var så här glad på prispallen. *(Foto: Tony Duffy)*

Duncan fick inte höra sin nationalsång

OS-dagboken
Forts. fr. föreg. sida

hade i detta OS blivit sist med sin Belgradtid.

Det blir trefaldigt östtyskt på pallen i damernas 400 meter fritt. Ines Diers kommer med en rökare på sista 100 meterna och simmar förbi ledande Petra Schneider. 4.08,76 och nytt världsrekord. Carmela Schmidt är tredje östtyska på prispallen.

Engelsmannen Dunkan Goodhew, som på grund av sjukdom inte har ett hårstrå på "roten", vinner 100 meter bröstsim. Han går till medaljutdelningen iförd en keps modell "Tuffa Viktor". Han får inte se den engelska flaggan gå upp på segermasten. Han får inte höra sin nationalsång.

I stället hissas den olympiska flaggan och spelas den olympiska hymnen. Margareth Tatcher har tagit ytterligare några simtag mot ett valnederlag.

På eftermiddagen, före finalerna, var hela simtruppen på besök på ambassaden. Prins Bertil var där. Han skulle hylla vår guldman. Men han hade glömt efternamnet på honom.

- Nu skall vi hylla vår guldsimmare Bengt, Bengt, vad är det nu han heter, sa prinsen. Baron viskade någon.

Prinsen agerade som Gunnar Lange, fotbollsordförande i 17 år. Denne skulle 1955 dela ut allsvenska guldmedaljerna till Djurgårdens IF. Han hade glömt vilket lag som vunnit serien.

Onsdagen den 23 juli

Guldspång igen - Pär vann matchen mot sig själv.

Eva-Marie Håkansson och Ann Sofi Roos går båda under svenska rekordet på 200 meter bröstsim men blir nia och tia med 2.35,64 respektive 2.35,99. I denna gren saknas bara amerikanskorna Tracy Caulkins, trea i världsstatistiken, och Anne Tweedy, nia. I övrigt är hela världseliten med. Damernas bröstsim är därför den i särklass hårdaste simgrenen.

Agneta Mårtensson sätter svenskt rekord på 100 meter fjäril med 1.02,79. Armi Airaksinen åker ut med 1.04,40.

Och så är vi framme vid den gren som vi väntat på: finalen på 100 meter fjärilsim för herrar.

Det är mangrann uppslutning på pressläktaren av sportkommentatorer som i vanliga fall inte sätter sin fot i en simhall.

Pär är samlad till tusen där han knallar fram till startpallen iförd den gula svenska badmössan. Nu eller aldrig.

Fem i sex, svensk tid, smäller startskottet. Pär får till en skaplig start. Han ligger trea vid 50 meter, 25,86 mot 25,59 för britten Graham Abraham som öppnat hårdast.

På sista längden ger Pär allt. Han får en ledning men han ser inte östtysken Roger Pyttel som kommer på bana 6, Pär har själv bana 4.

Skall östtysken hinna och snuva Pär på guldet som han gjorde i EM-finalen 1977 i Jönköping?

Nej, Pär är först. Han vinner med 2/100 marginal, drygt 3 centimeter. 54,92 på bana 4 och så en etta på ljustavlan.

Pär vill ta hela publiken i famn. Mamma Ingeborg och pappa Enar jublar på läktarplats. Hela simtruppen är till sig i trasorna. Andra guldet på fyra dagar. Jo, jag tackar jag.

Pär jagas av radio och TV, han strålar av lycka vid den internationella presskonferensen. Vi morgontidningsjournalister, som har att kämpa en ständig match mot klockan, får vår del så det räcker för den givna åttaspaltaren. Fotograferna sliter. Det hänger på minuterna om "korten" skall ligga i rätt tid på redigeringsborden.

Doktor Bengt Eriksson kommer och tar Pär med till dopingkontrollen. Det är bara sex minuter kvar på tiden. Man måste vara på "urinpartyt" senast en timme efter det att man gått i mål.

- Jag har aldrig varit med om ett dopingtest, säger Pär. Han sveper en ny apelsindryck för att få något vatten att låta i flaskan.

Pär "lyckades" efter dryga två timmar fullgöra sin plikt i glaset. Nya presskonferenser.

- Jag vann matchen mot mig själv. Jag är inte i toppform och jag är ändå olympisk guldmedaljör. Men jag sätter mina amerikanska skolmästerskap högre.

- Fast jag har inte gjort ett bättre lopp. Inte efter omständigheterna. Det har varit ett h-e sedan i söndags då jag var sjua på 200 meter. Jag har talat med Björn (Larsson) tränaren hemma. Jag snackade med Nort Thorton, min amerikanske tränare.

200-metersloppet hade sänts i amerikansk TV men Nort hade missat det.

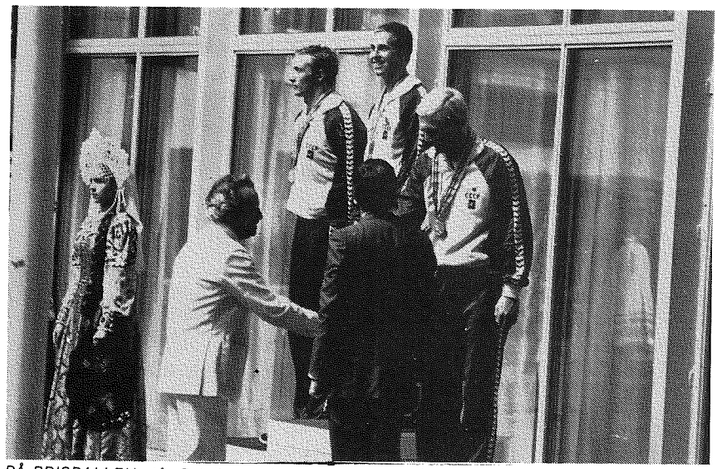
Nort påpekade att jag borde ha huvudet lägre vid ingången till mål. Jag såg inte Pyttel på bana 6. Jag måste titta på tavlan och sedan titta tillbaka på startpallen. Var det bana 4 som vunnit? Det var det. Det var en härlig känsla att stå på prispallen. Jag måste svälja flera gånger för att hålla masken.

Pär hade med sig maskoten Felix, en blå björn, när han tågade in till startpallen. Felix fanns med på guldpallen. Felix är en hedersgäst när det är stora simtävlingar. Varför fanns han inte med i söndags? Nu skall han vara med i torsdagens medleylagkapp.

Det är mycket sent innan Pär kommer i säng. Föräldrarna har fått en kram. De har väntat tålmodigt på guldgossen.

Guld även till Larsson-bröder

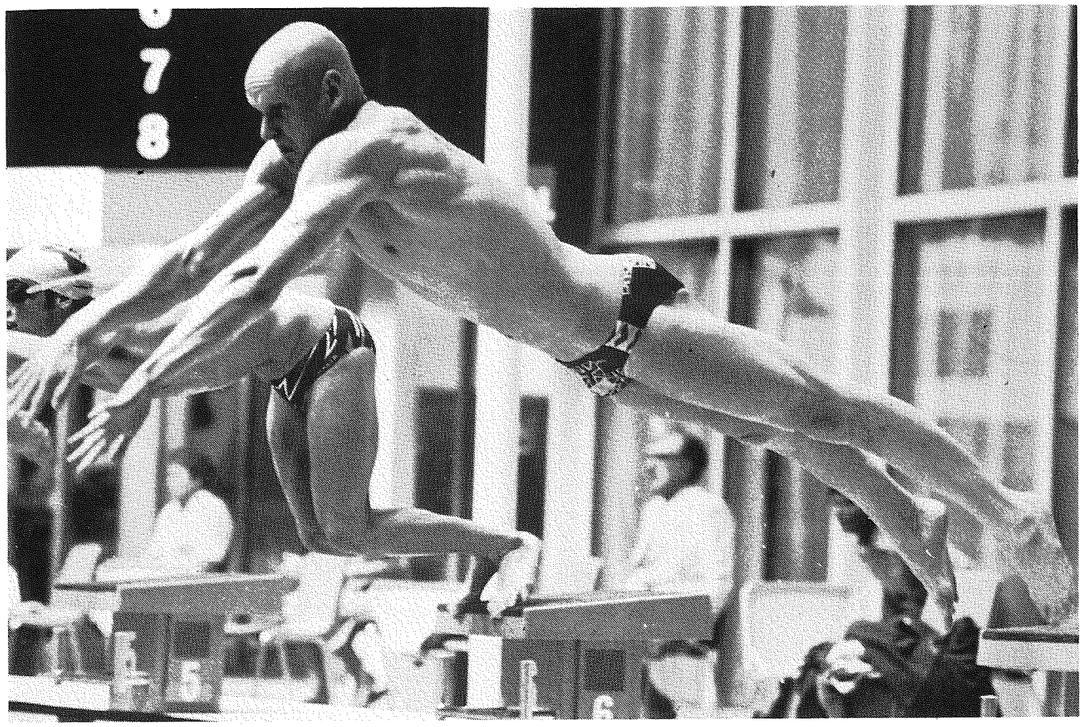
Pär Arvidsson och Bengt Baron vann guld i Moskva. Men grabbarnas tränare, bröderna Björn och Bosse Larsson, blev inte lottlösa de heller. Som tack för hjälpen har de nu fått 5 000 kronor var i stipendier från Svenska simförbundet.



PÅ PRISPALLEN står Salnikov och tar emot en av sina tre guldmedaljer.
(Foto: Lasse Edstedt)

Vänstertrafik

Alla simmare trängdes samtidigt i OS-bassängen. Därför simmade man på sedvanligt sätt i cirkel på varje bana. Engelsmännen fick alltid vara ensamma på sin bana. De simmar nämligen vänstervarv medan alla andra nationer simmar i högervarv. Är det påverkan av trafikreglerna som slår igenom?



DUNCAN GOODHEW vann 100 m bröstsim, men fick inte höra sin nationalsång. *(Foto: Tony Duffy)*

Pololagledare från Rumänien har hoppat av

Tränaren för det rumänska vattenpololag, som deltagit i junior-EM i Holland, har hoppat av. Carol Corcec - så heter han - saknades då truppen lämnade Holland på måndagen. Det uppges att han har sökt sig till Västtyskland, där det är lättare än i Holland att få politisk asyl.

Medan Pär intervjuades som bäst simmade vårt lagkappslag till sig en fjärdeplats. Michael Söderlund gjorde en storstilad simning på första sträckan, växlade som tvåa med rekordtiden 1.52,54.

Östtyskarna hade satt in sitt främsta kort, Jörg Woithe, på andra sträckan. Denne simmade upp sitt lag till en andraplats. Pelle Wikström kunde inte hänga med. Per Alvar Magnusson kämpade på tredje och Thomas Lejdström på fjärde. Det blev svenskt rekord med 7.30,10 men vi fick ingen medalj. Östtyskland höll sin andraplats och Brasilien tog den tredje.

- Tänk om vi haft en utvilad Per Alvar i finalen, då hade vi tagit bronset, kommenterade von Holst.

Trefaldigt ryskt i topp på 200 meter bröstsim. Precis som i Montreal. Olga och Ivan på läktaren jublade.

Hemma hade löpsedelsförfattarna ett lätt jobb. Guldspång igen.

Torsdagen den 24 juli

Vi led med dig Peter, dagens olycklige gaste.

Två guld hittills, i dag skulle vi åter kämpa om medaljer. Herrarnas 4 x 100 meter medley. Guldmännen Bengt Baron och Pär Arvidsson sparades i försöken och fick tillbringa tiden framför TV:n ute i byn.

400 fritt inledde. Thomas Lejdström hade gett allt i lagkappen kvällen före och 4.01,89 betydde bara en 18:e plats. Man hade behövt 3.57,01 - under svenska rekordet - för final.

Tina Gustavsson 2.05,84 på 200 meter fritt förslog heller inte långt.

Klart för försöket på 4 x 100 meter medley. Michael Söderlund simmade ryggsimmet på 59,26. Peter Berggren dök i raskt - "den här växlingen kan inte godkännas" skrek Gunnar Larsson i radion. Peter klockades för 1.05,42 - Glen Christiansen var därmed given i finalen.

Per Alvar Magnusson hade 56,36 på fjäril, mycket bra simmat, och Pelle Holmertz, som tog mycket god tid på sig innan han dök i, avslutade med 50,21. Svenska laget vann klart sitt heat. Trodde vi.

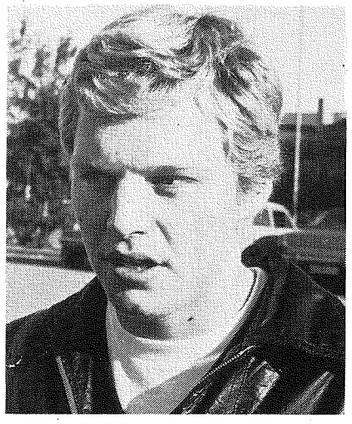
För Gunnar Larssons farhågor besannades. Peter Berggren hade varit för ivrig. Sverige hade växlat för snabbt. Den elektriska tidtagningen visade att vi växlat en tiondel för tidigt, cirka en halv-

Forts. sid. 11



PELLE HOLMERTZ - förnöjt - med sin silvermedalj från 100 m frisim. *(Foto: Roger Stark)*

Peter Berggren var förtvivlad



PETER BERGGREN orsakade en växlingsmiss, som kostade Sverige en säker medalj. Han var förtvivlad förstås.

OS-dagboken
Forts. fr. föreg. sida

meters vinst. Svenne försökte få kolla om det var sant, men nekades.

Gunnar Werner, som var tävlingsledare tre av sju simdagar, tittade på filmen och bekräftade.

En given finalplats var borta. Medaljer hade kastats i sjön. - Vi hade tagit guld, sa Gunnar Larsson. Absolut, ansåg Pär Arvidsson, ledsen över att få sitta på läktaren.

- Sverige hade tagit medalj men knappast guld, kommenterade Göteborgs-Postens sportchef Bo Alm, mångårig klubb- och landslagstränare i simning.

Peter var bedrövad. Så fort han fått besked om att han var "syndaren" plockade han ihop prylarna och stack hem till byn. Han hade velat gömma sig.

Vi led alla med grabben från Uddevalla. Han var den olyckligaste i hela OS-byn den här dagen.

Australien vann lagkappen med 3.45,70, 12/100 snabbare än Sovjet. England var trea, 3.47,71.

Sverige hade hängt med i en final. Allt hade berott på hur snabbt Glen gjort bröstsimmet. Jag tippar att Pär hade gett Pelle Holmertz 1-2 meter tillgodo och i den form som Pelle var, trots skadan vid träningslägret, hade han klarat biffen.

Men gjort var gjort. Bara inte truppen deppade ihop. Svenne talade ut med hela truppen. På söndag skulle våra flickor inte växla över. Vi hade gjort en överväxling för mycket i dessa spel.

Eva-Marie Håkansson hade inte tagit åt sig av överväxlingen. Fjärde plats i försöken på 100 meter bröst med rekordtiden 1.12,26.

Agneta Mårtensson säkrade en nationspoäng genom att bli sexa i finalen på 100 meter fjäril. 1.02,61 står nu som rekordtid.

Vladimir Salnikov tog en andra titel, 400 meter fritt på 3.54,54.

Barbara Krause vann 200 meter fritt, 1.58,33 och hade två landsmaninnor med sig på pallen.

Telegram i massor till Pär Arvidsson. Torbjörn Fälldin uppvaktade på detta sätt. Han hade liksom i telegrammet till Bengt Baron bara undertecknat det med sitt namn. Inte statsminister.

- Nu saknar vi bara telegram från Gösta Bohman, sa Bengt Baron. För det är ju han som bestämmer.

Kungaparet fanns självfallet också med i den telegrafiska gratulationskören.

Lördagen den 26 juli

Pelle och Per får oss att känna ny medaljdoft.

Näst sista simdagen, lördagen den 26. Fredagen var vilodag. En behövlig sådan. Växlingsmissen i lagkappen skulle glömmas. Nya tag.

Bengt Baron hade varit stor optimist inför 200 meter rygg. Men fyra dagars vila från simningen var inte bra.

- Jag orkade bara inte, kommenterade Bengt sina 2.07,13 och 16:e plats i försöken. Nu hoppas jag att "Micke" (Söderlund) tar mitt svenska rekord i finalen.

Det gjorde "Micke". 2.04,10 betydde en sjätteplats. Detta var "Mickes" sjunde lopp i OS. Han hade övertygat och fått sitt stora genombrott som simmare. Han hade visat att han var väl förtjänt av de 20 000 kronor som Karlskrona kommun ställt upp med.

Peter Berggren kom igen. Finalplats på 200 meter bröst. 2.21,65 räckte till en sjunde.

Glen Christiansen simmade oinspirerat. 2.26,00 och elfte plats i försöken.

Eva-Marie Håkansson satsade på bronset på 100 meter bröstsim. Hon vände som tvåa men höll inte hem. Femma med 1.11,72.

Linda Haglund fick en placering bättre på 100 meter i Leninstadion. Det blev rubriker det. Linda hade tvivelsutan tjänat mera på bojkotten av olympiska spelen än Eva-Marie.

Men sådant får man inte säga - för att citera Fridolf Rudin i monologen "Den ensamma hunden".

Ann Sofi Roos 4.57,13 på 400 meter medley betydde en tiondeplats. Vi hade alla unnat "Soffi" att få avsluta sin internationella karriär med en olympisk finalplats.

Och så kom försöken och semifinalerna i herrarnas 100 meter fritt.

Det blev trevliga bulletiner att randa hem om.

Österrikaren Jörg Woithe stod i särklass, 50,21 och nytt Europarekord. Men sedan kom Pelle Holmertz med en andraplats, 51,19 och Per Johansson med en tredje, 51,42.

Pelle Wikström nia med 52,15. Det hade smakat med tre svenskar i final.

Vi började åter känna medaljdoft. Det borde bli en fin avslutningsdag.

Söndagen den 27 juli

Två silver, ett brons, vilken härlig avslutning!

Söndagen den 27 juli. Jag tar för sista gången de fyra trapporna upp till pressplatsen i simstadion, min hemvist under sju dagar i Moskva.

Förmiddagspasset går raskt. Thomas Lejdström har bränt sitt krut tidigare i veckan och 4.33,05 ger en 13:e plats i försöken på 400 meter medley.

Gary Andersson är märkt av den öroninflammation som tvingade honom till 14 dagars vila. 21:a med 4.41,32.

Kvartetten på 4 x 100 meter fritt har ingen svårighet att ta sig till final. Carina Ljungdahl sätter personligt med 57,85 på starten. Birgitta Jönsson och Helena Pettersson simmar bra men imponerar inte, 58,34 respektive 58,58. Tina Gustafsson avslutar med 57,35.

Det kan bli medalj i finalen.

Vi får besked om att ryskorna diskats för överväxling. Samm öde som drabbade vårt herrlag på 4 x 100 meter medley. Stockholm får larm om att det kan väntas bli en fin afton.

Michelle Ford, Australien, vinner 800 meter fritt efter att ha satt in en stöt efter 300 meter. Det "känns skönt" med lite annat överst på prispallen än Östtyskland och Sovjet. Australien hade världsrekorddamen, Tracey Wickham hemma. Hon ville inte åka till Moskva. Michelle simmade för henne också.

Aleksander Sidorenko gläder Ivan och Olga genom att vinna 400 meter medley. 4.22,89 är nära Jesse Vassallos världsrekord 4.20,05.

Rica Reinisch tar sin andra titel, nu på 200 meter rygg med 2.11,77 - världsrekord. Annika Uvehall har varit krasslig och ställde inte upp i försöken.

Och så var vi framme vid dagens två sista grenar. Båda med svenskt inslag.

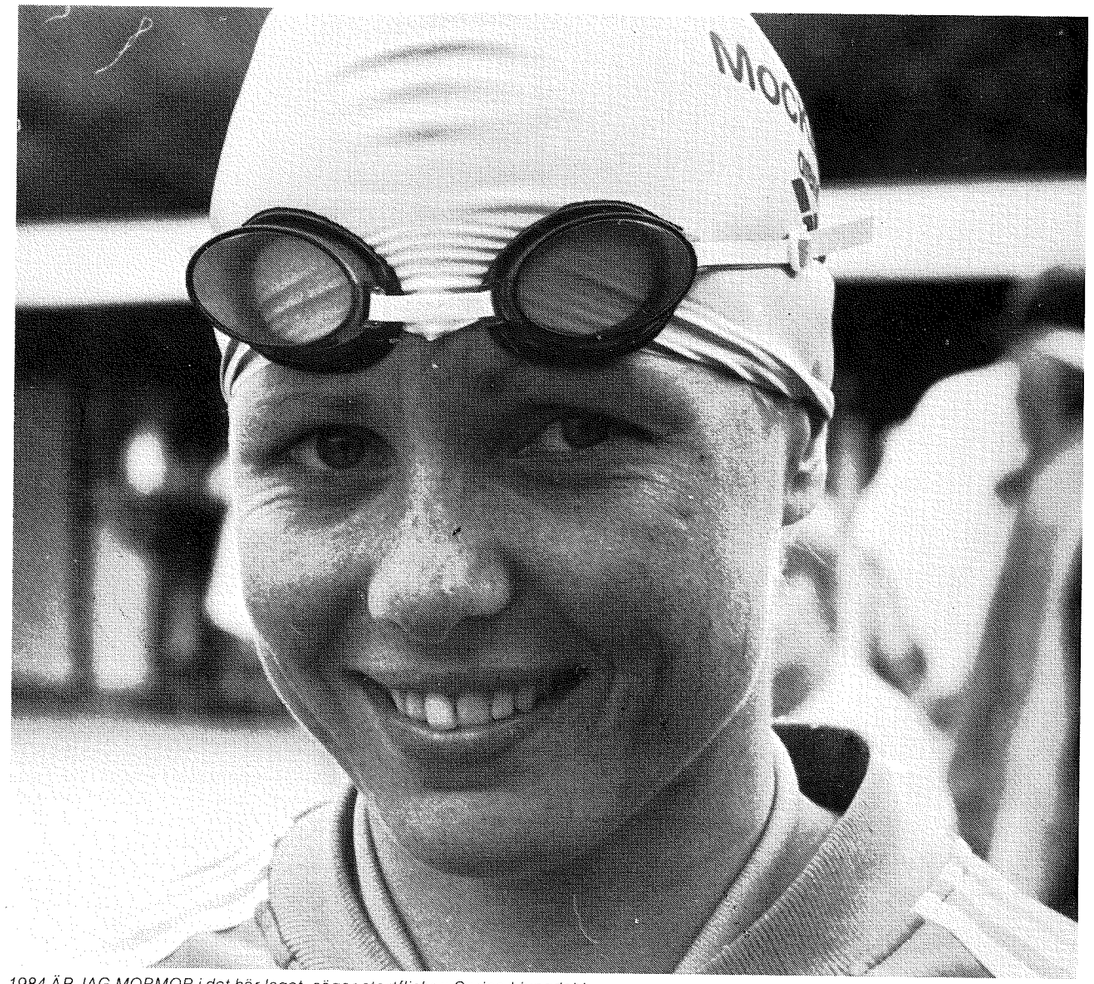
Pelle Holmertz och Per Johansson på varsin sida om Jörg Woithe på 100 meter fritt.

Pelle får till en bra start, Per kommer efter. Det finns inget att göra åt östtysken, 50,40 och guld.

Per vänder på 24,36 - tvåa, Pelle som delad trea på 24,59.

Pelle slår i handen som tvåa, 50,91 och svenskt rekord. Per trea med 51,29. Vilken svenskkväll. Två av de våra på

Forts. nästa sida



1984 ÄR JAG MORMOR i det här laget, säger startflickan Carina Ljungdahl. *(Foto: Roger Stark)*

OS-dagboken
Forts. fr. föreg. sida

medaljplats i det snabbaste av simlopp i olympiska spel.

Du bör ha glatts därhemma, Göran Larsson bronsmannen från OS 1952.

Pelles namn ropas upp som silvermedaljör. Han går först fram till Woithe och gratulerar denne. Per gör detsamma. En snygg gest.

- Jag tog revansch på mig själv, säger Pelle. Tänk att jag skulle råka ut för olyckan under träningslägret i Jyväskylä i Finland. Det har tagit en vecka att få benet att fungera, lika lång tid att få skallen i gång. Nästa säsong hoppas jag kunna simma under 50 sekunder. Jag siktar på VM 1982 i Concorde i Kalifornien. Jag känner bassängen väl.

- Jag trodde det var tjuvstart och stannade därför upp, berättar Per, 194 centimeter lång. Samma längd som Woithe. Jag har aldrig varit någon bra starter.

Det blir snabba segerintervjuer för nu väntar sista grenen, 4 × 100 meter fritt för damer.

Agnetorna Mårtensson och Eriksson kom in i stället för Birgitta Jönsson och Helena Pettersson. Tina hade fått andrasträckan, Agneta M. tredje, Agneta E. var given på sista.

Carina Ljungdahl slog till med 57,81 i starten. Vi växlade som trea.

Tina gjorde sitt snabbaste lopp, 56,82. Andra plats.

Agneta M. kom med 57,79 och Agneta E. fick jaga från en tredjeplats. Efter 20 meter var hon förbi holländskan Anneli es Maas. Agneta höll undan med glans, silvret var vårt. 3.48,93 och det 17:e svenska rekordet var ett faktum.

Östtyskland stod utanför toton. Barbara Krause hade 54,90 på starten. Hon tog sin tredje guldmedalj - spelens drottning. Världsrekord givetvis för laget, 3.42,71. Vilken match det blir mot USA i VM 1982.

Våra flickor strålade av glädje där de stod på silverpallen. De hade gjort svensk damidrotts främsta prestation detta år. Tartanens och snömosets vänner (skidflickorna en nationspoäng genom sjätteplatsen i stafetten i Lake Placid) får ta en gemensam gråtstund.

- 1984 är jag mormor i laget, konstaterade Carina Ljungdahl, som gjort en toppladdning för OS. "Träningslata" Carina har tänkt om. Tack för det.

- En fin födelsedagspresent några dagar för tidigt, kommenterade Agneta Mårtensson, 19 år den 31 juli.

Agneta var Närkes främsta idrottsman 1979. Hon finns med i diskussionen även i år.

- Östergötland framför allt, säger Tina Gustafsson och gläds åt landskapets framgångar i OS, Finspång, Åby, Åtvidaberg och så Norrköping.

- Jag trivs med att jaga i en lagkapp, berättar Agneta Eriksson.

Agneta blev vår yngsta guldolympier genom tiderna. Hon är född den 3 maj 1965, i Oxens tecken. Precis som Ulrika Knape och Gunnar Larsson.

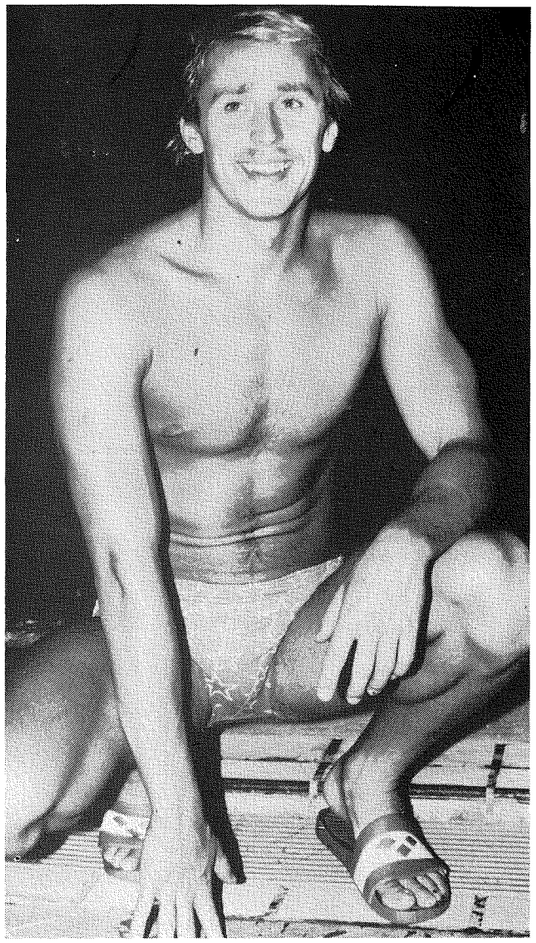
Det var ett härligt OS för oss simmarvänner.

Den nya målsättningen är klar: På pall 1984.

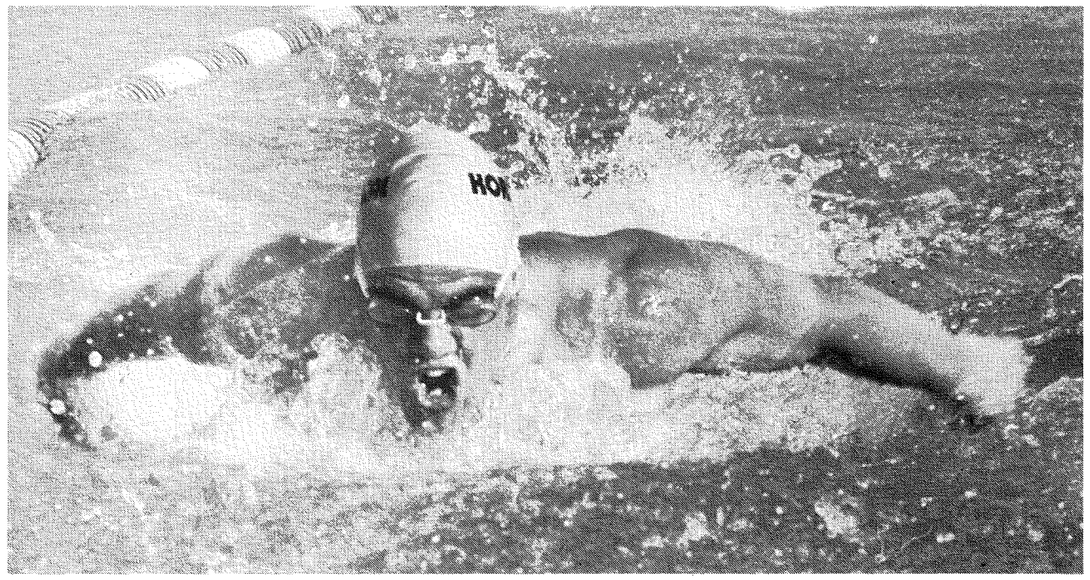
Bengt Lans



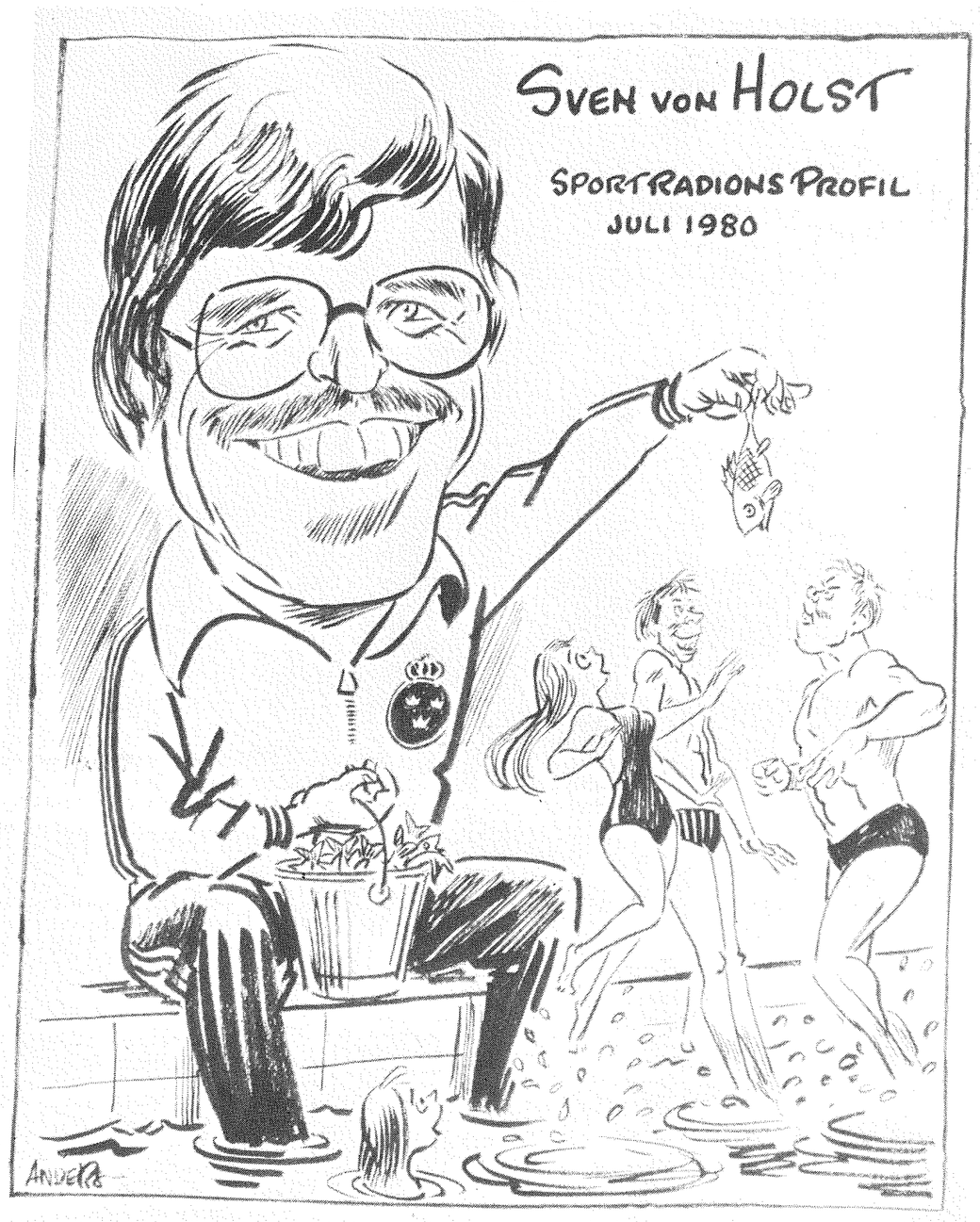
SVETLANA VARGANOVA, Sovjet, segrare på 200 bröstsim. *(Foto: Tony Duffy)*



SERGEI KOPLIAKOVI, Sovjet, segrare på 200 m frisim. *(Foto: Tony Duffy)*



PÄR ARVIDSSON, sådan är hans stil. Det gav guld på 100 m fjärilsim. *(Foto: Roger Stark)*



Månadens bästa:

Simmarbasen von Holst och härliga Radiosporten

Svensk simning har kommit hem till vardagsrummet hos allmänheten tack vare de enorma framgångar som den av Sven von Holst ledda simtruppen i Moskva nådde. Våra massmedia gav simningen sådant utrymme som vi minsann inte varit vana vid, knappast ens när Jane Cederqvist gjorde sitt glansfulla Rom-OS 1960 och Gunnar Larsson/Ulrika Knapes lika härliga OS i München 1972.

Alla dagstidningar har i sommar fyllts med stora rubriker och bilder av svenska simmare, Sommar-OS döptes om till Simmar-OS och Finspång blev Guldspång efter Bengt Barons och Pär Arvidssons guldmedaljer.

I Aftonbladet kunde vi läsa hurusom sportchefen Nic Åslund utnämnde simlandslaget till ”Sveriges bästa landslag alla kategorier”.

Vi som intresserat följt OS-tävlingarna från hemmaplan har kunnat få en klar bild över händelserna tack vare Radiosporten som med en budget av omkring 1,5 miljoner kronor (det måste anses vara lite pengar i sammanhanget) gjort ett OS i klass med vad de svenska simmarna presterade.

Radiopratarparet Fredrik Belfrage/Gunnar Larsson har gjort det omöjligt för många simmarfans att sköta jobbet på dagtid. Men det kan förlåtas dem.

Det ska sägas att det inte bara var simningen som Radiosporten bevakade strålande. Hela programmet verkade väl genomtänkt redan från början och jag kan inte påminna mig en endaste miss i bevakningen.

Att Radiosporten sedan utnämnde simbasen Sven von Holst till ”Månadens ledare” bevisar endast det goda omdömet!

- Men berömmet för framgångarna i OS-bassängen ska inte bara gottskrivas mig. Vi har varit ett stort gäng, ledare och aktiva, som trivts tillsammans, säger Sven von Holst.

- De många aktivas hemmatränare tänker jag också på. Det är dom som är svensk simnings framtid.

De svenska simframgångarna i OS kan nedpräntas i följande fakta:

- **Två guldmedaljer, Bengt Baron 100 m ryggsim och Pär Arvidsson 100 m fjärilsim.**
- **Två silvermedaljer, Pelle Holmertz 100 m frisim, samt damernas lagkappslag på 4 × 100 m frisim med Carina Ljungdahl, Agneta Eriksson, Agneta Mårtensson och Tina Gustafsson.**
- **En bronsmedalj, Per Johansson på 100 m frisim.**
- **Dessutom 38 nationspoäng, 16 finalplatser och 17 svenska rekord!**

- Bör jag tillägga att vi är mycket nöjda, och att det blev en utdelning högre än vår målsättning, slutar Sven von Holst.

Text och foto
ROGER STARK



RADIOSPORTENS Fredrik Belfrage och Gunnar Larsson överlämnar beviset på värdigheten ”Sportradions profil”, en karikatyr av Tecknar-Anders.

OS från TV-båset

— Av Lars-Erik Paulsson —

För fjärde gången i följd har jag fått följa de Olympiska Spelen från plats. De två första, Mexico -68 och München -72 i egenskap av landslagstränare. Fr.o.m. Montreal -76 har jag platsat i TV-laget. Och som s.k. exklusiv kommentator utrustades jag med en kortlek ID-handlingar och for till den fjärde OS-staden, med Stort M.

Problem nr. 1 i Moskva är språket. Mina kunskaper i ryska är kanske inte dirket något att skryta med (vilket jag heller inte gör). Eller som språkkulsprutan Åke Strömmer uttryckt saken:

- Min ryska är precis vad den borde vara.

Ryssarnas kunskaper i övriga nu levande språk är påfallande begränsade. Detta faktum oroade min stallkamrat Åke Brolin eftersom han befarade att resultatlistor och anslagstavlor bara skulle innehålla tecken som man i Sovjet envisas med att kalla bokstäver. Det visade sig emellertid att man hört talas om att det fanns ett språk som kallas engelska. Detta gjorde att man ibland kunde få tag i en begriplig startlista. F.ö. visade sig våra ryska vänner artiga nog att inte låtsas om att vi inte begrep ryska.

TV-laget bestod av idel tunga namn. Eller vad sägs om en innertrio med Grive, "Plex" och Bo Hansson. Simteamet bestod förutom av Brolin och undertecknad (vågrätt) också av Toivo Öhman (lodrätt). Eller som han numera kallas: Jeans. Hela styrkan stod under befäl av Lennart Jelbe, vars arbetskapacitet inte kan mätas i några kända måttstorheter.

Simstadion, Prospekt Mira, är en av de 28 50-metersbassänger som Moskva håller sig med. (Där finns dessutom 1200 volleybollplaner). En väldig anläggning, som förutom vatten, även inrymmer den Sovjetiska statens guldreserv. På annat vis kan den massiva bevakningen av komplexet inte förklaras.

ID-korten talade om exakt vart man hade tillträde. I vårt fall till våra kommentatorsplatser och till baren. Punkt slut. Många trix praktiserades för att komma ned på bassängkanten. "Toian" iklädde sig träningsoverall och låtsades vara aktiv. Resultatet rapporterades som magert. Kommentatorsplatsen är utrustad med diverse knappar och reglage. En knapp visade sig högst användbar. Nämligen den som man stänger av sig själv med.

Då kan kommentatorn svära saftigt utan att svenska folkets rosenöron tar skada. T.ex. när Per Johansson står och tittar på utsikten när kamraterna på startpallarna runt omkring har börjat simma final på 100 fritt.

Ibland glömmer kommentatorn att trycka på sagda knapp. Då händer det att man i radio får höra en något uttråkad Tommy Engstrand beskriva flaggprakten på stadion sålunda: Den olympiska fanan blåser, den blåser, ja, den blåser åt alla jävla håll.

Utsikten från kommentatorsplatsen var magnifik. Förutom fotografer från stora delar av världen såg vi bana ett och två. Vi såg dessutom den väldiga åskådarläktaren med tiotusen förväntansfulla åskådare följa fyra försöksheat på 1500 frisim. Påståendet att dessa utgjorde en arbetarbrigad som plötsligt fann att de hade simförsök på arbetsschemat är obekräftat.

Att vara välbevakad kan ju kännas tryggt i en ond tid. Men det har sina sidor att mot alla bestämmelser försöka smuggla 80 kg olympisk guldmedaljör till mikrofonen för segerintervju. Men efter några misslyckade försök och med ny strategi lyckades det trots allt att få Pär Arvidsson förbi fyra rader av vakter upp till TV-läktaren.

Väl där är det minst lika svårt att komma ut utan nödvändiga handlingar. Kaos är det ord som bäst beskriver situationen på pressläktaren när Baron blev kung. Många journalister grämer sig nog fortfarande över att de valdes att följa Frank Anderssons sorti från brottningsturneringen samma kväll.

Efter en massa ståhej var det så klart för direktsänd TV-intervju med den nyblivne guldmedaljören. Bengt Magnusson, TV:s specielle intervjureporter (förträfflig sådan), hade lyckats ordna en studio. Efter många förvecklingar satt Bengtarna Baron och Magnusson framför TV-kamerorna. Bilden syntes i TV-husets svenska kontrollrum. Det var bara att köra.

Men av detta blev intet, ty ansvarige ryske producent saknade kopian på ett tillstånd, utan det kunde han inte trycka på en viss knapp.

Nåväl, sändningen startades så småningom och Bengt Baron kunde tala om för svenska folket att hans största problem just då var att han måste klara dopingkontrollen inom en timme.

Trots fri Coca Cola kan det ha sina problem att kissa på beställning. Det fick Pelle Holmertz erfara. Han kunde helt enkelt inte klara det inom föreskriven tid. Dopingcentralen stängde sent den kväll Pelle tog sin silvermedalj. Okissad eskorterades han till Olympiabyn. Plötsligt, mitt ute på motorvägen rann det till och Pelle fick kliva ur bilen omgiven av medicinsk personal fylla den lilla flaskan. Allt inför sena nattvandrares förvånade blickar.

Historiska ögonblick brukar följas av bevingade ord. Olympiska simtävlingar är inget undantag. När Salnikov som förste man i världen simmade 1500 m under 15 minuter hade han knappt hunnit slå nåven i kaklet förrän Birger Buhre spontant utbrast:

- Nu är president Carter knäckt.

Jag ser för min inre syn Carter framför TV:n i Vita Huset med klockan i hand och med bekymrad min skriva Salnikovs mellantider.

Många nya och för oss obekanta nationer dök upp, eller snarare ned i den olympiska bassängen. Mörkhyade ungdomar från Mocambique och andra afrikanska länder. Under sann olympisk anda kämpade man till sig några av de sista platserna i resultatlistan. Fredrik Belfrage och jag enades om att titeln till en berömd rysk sång kunde gälla för dessa simmares förmåga: "Stilla flyter dom".

Det är glädjande att simsporten erövrar ny mark (dåligt). Dessa simmare kommer säkert att som tränare och ledare föra simningen framåt till kommande olympiska framgångar. Vi har ju sett hur det gått för de afrikanska löparna som i börjat också möttes av tvivel.

De olympiska vågorna har lagt sig. TV-kamerorna stängts av. Vakterna gått hem (får vi hoppas). Jag hoppas och tror att TV-sändningarna av de svenska simmarnas enorma framgångar skall ha bidragit till ett ännu större intresse för simning i Sverige. Inte minst från myndigheternas sida. Att det har varit god underhållning för dig hemma i TV-fåtöljen är jag helt övertygad om.

Till sist ett litet ordspråk som Birger Buhre hittat hos Sokrates: Tecknet på en verkligt obildad människa är att hon varken kan läsa eller simma.

Överbefolkat psykrum

Före start samlades de åtta aktiva simmarna i ett speciellt rum - "psykrummet". Därifrån marscherade man ut till start. FINA-ledamoten Bill Lippman skulle ha ansvaret för att räkna in de åtta simmarna i rummet och släppa ut dem på rätt tid. Ryssarna lovade honom medhjälpare. När Lippman första gången kom till "psykrummet" fanns där fyra ryska poliser och tio andra medhjälpare. För att räkna in åtta simmare!

Tala om personalresurser. Likadant var det på alla andra områden.

LASSE EDSTEDT



PER JOHANSSON (t h) hade problem att komma loss från startpallen, medan Pelle Holmertz (t v) hade sina problem senare.
(Foto: Roger Stark)

Ofarlig major

Den ryske startern var hämtad direkt från armén. När tävlingsledaren Gunnar Werner pekade med hela armen att det var klart för start, då gick ryssen upp i enskild ställning i rena förskräckelsen. Vid tre tillfällen glömde han att ladda och starten fick göras om. Var han ovan med lösa skott?

EMMABODA SS

söker tränare/konsulent på heltid/halvtid fr o m hösten 1980. Sänd Dina ansökshandlingar omgående till Emmaboda SS, Box 121, 361 00 Emmaboda. Till ansökan skall Du bifoga en presentation av Dig själv, vad Du gjort och vad Du vill åstadkomma med Din träningsverksamhet, Vidare skall Du meddela Dina löneanspråk. Ev förfrågningar till Simsällskapets ordförande Mats Carlsson, tel 0471-118 83, kvällstid, eller Sam Wadin, tel 0471-128 35.

''Vår insats i OS var fullt godkänd''

— Av Lars Fjärrstad —

När SOK:s ordförande C-G Anterberg den 2 juni gav pololaget klartecken för den första svenska OS-starten sedan 1952, återstod 48 dagar till den inledande matchen mot Spanien den 20 juli.

Med denna förväntning i minnet kunde undertecknad inför SOK utlova varken medaljer eller nationspoäng. Vår målsättning var att undvika sista platsen i kamp med Bulgarien och Grekland samt att i de övriga matcherna bjuda ett så bra motstånd som möjligt. Medveten om att ''bollen är rund'' - speciellt i OS-sammanhang fanns dock chansen till en och annan överraskning.

Pololagets förberedelser igångsattes direkt efter SM-slutspelet den 8 juni. 14 OS-kandidater förelades det hårdaste träningsprogram, som ett svenskt pololandslag konfronterats med i modern tid. I satsningen ingick bl.a. ett 12 dagar långt träningsläger i Split - nästa års VM-arrangörer - med 5 timmars daglig träning. Under lägret visade laget lovande takter med bl.a. seger över POSK med 5-3. POSK förfogade över två blivande silvermedaljörer och var tvåa i 1979 års Cupvinnarcup, varför segern stärkte det svenska självförtroendet inför OS-turneringen.

Efter Splitlägret nominerades den slutliga OS-truppen på elva spelare och en reserv. OS-laget fick följande utseende: Anders Flodqvist och Arne Claesson, målvakter, Kenth Karlsson, Christer Stenberg, Gunnar Johansson, Peter Carlström, Lars Skåål samt Per-Arne Andersson. Per Hallqvist blev 12:e man, sedan Jan Johansson avstått sin plats.

Svensk vattenpolo visade i Moskva att vi har resurser - dvs. spelarmaterias - att spela jämt mot vilket lag som helst. Jag tänker då inte bara på sensationsmatcherna mot världsmästarna från Italien, 4-4, utan även på många av de övriga sju matcherna.

Sverige hängde både spel- och målmässigt med långt in i 3:e eller 4:e perioden, men när den svenska orken tröt på slutet efter flera missade lägen i numerärt överläge, kunde våra proffstränade motståndare på ett alldeles för enkelt sätt öka ledningen med både tre och fyra mål. Vari ligger då de största bristerna i det svenska spelet och hos de svenska spelarna?

Den mest märkbara skillnaden är den typiska styrkan. Denna brist sätter inte bara sina spår i förlorade närkamper, missade skott och passningar, utan får även negativa effekter på det psykologiska planet. De yngre svenska spelarnas konstaterande inför ryssmatchen, ''Jaha, nu har dom kör't fram ambulanserna'', avslöjar på ett självironiskt sätt den svenska respekten för de ''ryska lyftkranarna'' för att använda en annan liknelse. Med den grundinställningen vinner man inga matcher.

Tyvärr eliminerar man inte denna svaghet i en handvändning. Tränare och spelare måste i klubbarna ägna sig åt en kontinuerlig långsiktig styrketräning. Jag har i olika sammanhang påpekat detta, utan alltför goda resultat. De spelare, som aspirerar på en plats i VM-laget nästa år, måste redan i höst plocka fram skivstänger och hantlar. Andra göre sig icke besvär.

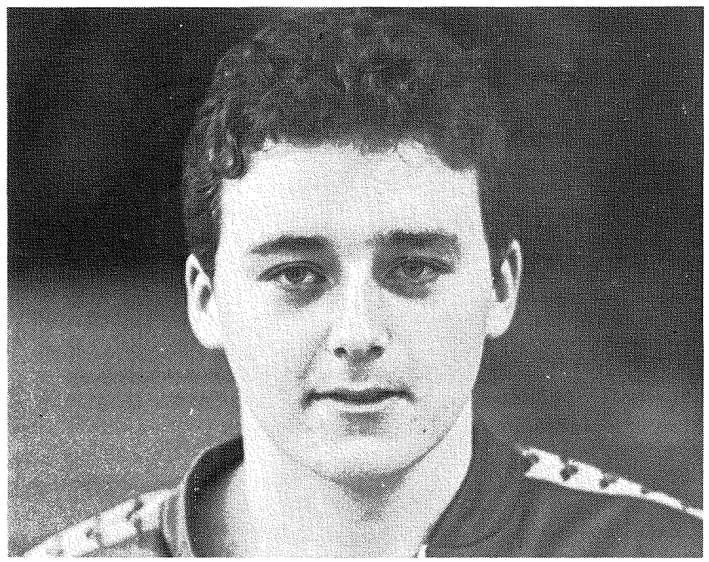
En annan svensk svaghet är skyttet. Häri inbegrips både teknik, kraft och framför allt förmågan att komma i läge för skott. En förklaring till denna svaghet är den bristande tid svenska spelare har till förfogande för skottträning. En svensk spelare skjuter antagligen lika många skott på en vecka som en exempelvis rysk spelare skjuter på ett träningspass. Den svaga svenska målvaktsstandarden utgör också en förklaring till att vi svenskar skjuter för dåligt. Bra målvakter skapar bra skyttar och tvärtom. Andra botemedel är att skapa möjligheter (mer tid i baden för målburar) för en betydligt utökad skjutträning.

En timme per träning och dag är ett minimum, om internationell standard skall kunna uppnås. Den tredje huvudsakliga skillnaden mellan Sverige och medaljaspiranderna är bristen på samträning - att under träningsläger och hårda turneringar lära in och praktisera olika försvars- och anfallsmönster, som fungerar även när den stora trötthet sätter in på slutet av en lång turnering. Denna svaghet gör sig pinsamt påmind i framför allt spelet i numerärt överläge. Om det svenka laget hade haft en 50%-ig målutdelning (inget orättmätigt krav) hade vi utan tvekan förbättrat vår placering två - tre platser i Moskva. Vårt problem i detta sammanhang är att inträ-nade mönster fungerar under träning eller matchsituationer utan stress (klara över- eller underlägen). Receptet mot denna svenska svaghet är deltagande i flera turneringar i hård konkurrens för att vänja våra spelare att tillämpa inlärda kunskaper i dessa stressituationer.

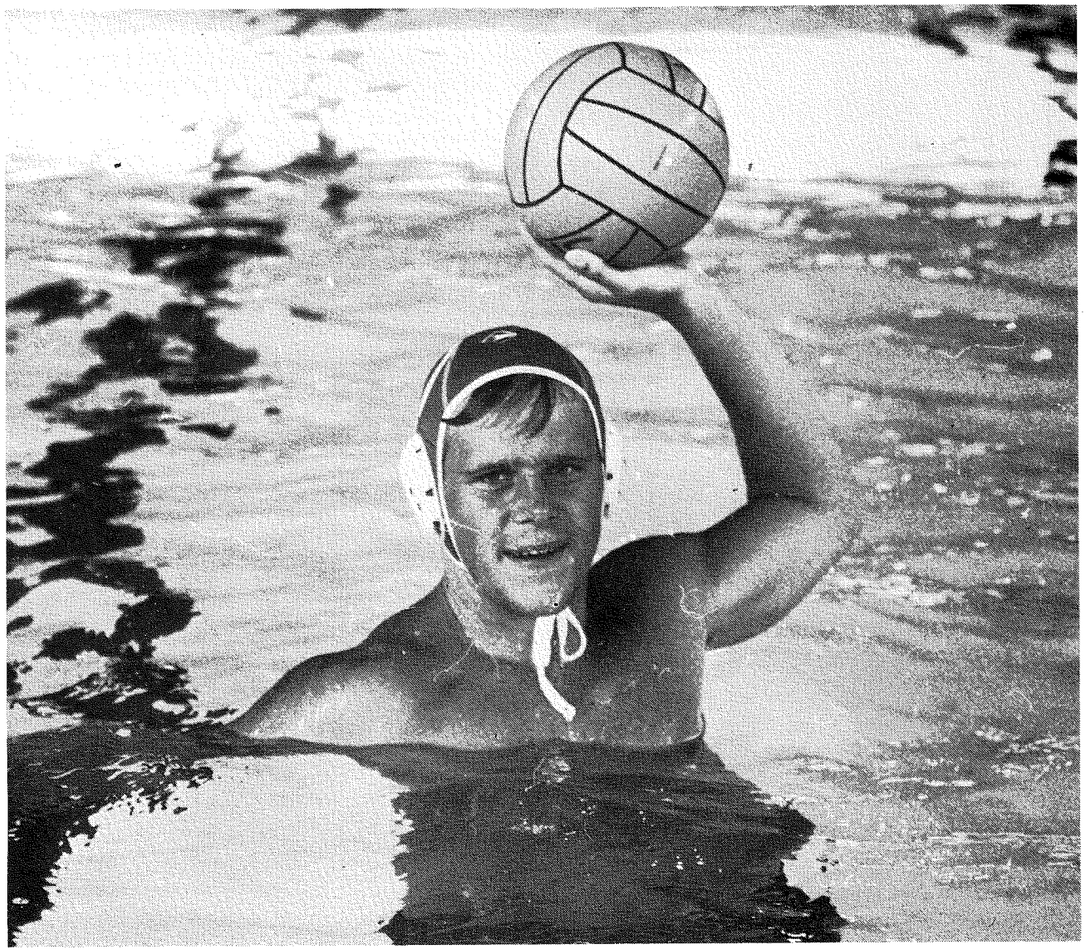
Den bristande samträningen gör också att vi inte till fullo kan utnyttja vår simstyrka. Bollen kommer sällan fram till rätt person i kontringarna med tveksamhet och så småningom orörlighet som följd (''Ingen idé att simma när man aldrig får bollen . . .'').

Med tätare kontakter med internationell vattenpolo blir motståndarnas tempo och styrka naturliga faktorer i stället för obehagliga överraskningar som det tar två, tre matcher att anpassa sig till.

Detta är ett dilema som vi delar med flera svenska (kanske alla) bollidrotter. Det internationella utbytet med truppstorlekar på 15 personer, slukar oerhörda summor i en sedan tidigare begränsad budget, som måste räcka till på många andra områden.



GUNNAR JOHANSSON, årets miss i vattenpolo.



PERRA ANDERSSON snärtade in tre mål mot Italien på ett mycket proffsigt sätt. Han svarade för målen 2-1, 3-1 och 4-1 mot regerande världsmästarna. (Foto: Roger Stark)

Vi måste på sikt stärka både den svenska och nordiska vattenpolon för att i seriematcher och i internordiskt utbyte få hårdare matcher till billigare kostnader.

Trots dessa svagheter, som alltså avslöjas obarmhärtigt, det måste vi komma ihåg, i kamp mot spelare, som har vattenpolo som yrke, får det svenska laget klart godkänt för sin OS-insats.

Vi chockade Italien med en snabb, aggresiv vattenpolo, som skapade stora luckor i det italienska försvaret. Perra Anderssons vänsterkanon mullrade med sådan kraft och snabbhet att världsstjärnan Alberani stod helt maktlös. Anders Flodqvist, sista utpost i ett lugnt och listigt spelande försvar, knäckte till slut italienarnas superstar Gianni Demagistris genom att 30 sek. före slutet tvåhandsrädda dennes hårda och välplacerade straff.

I turneringens sista match kunde vi, trots svåra underlägen, hindra Bulgarien från att utkräva revansch från OS-kvalet. Med 8-6 förvisades ''buggarna'' till jumboplatsen efter en dramatisk match innehållande straffräddningar av ''Flodis'', spräckt överläpp på Tommy Danielsson och årets miss av Gunnar Johansson.

I övriga sex matcher åkte det svenska spelet berg- och dalbana. Ena perioden vanns med 3-1, den andra förlorades med 4-0 osv. Någon genomgående stabilitet fanns inte i det svenska spelet med undantag av ''Flodis'' målvaktsarbete, som höll hög klass under hela turneringen. Allt för många spelare gjorde ett visserligen gediget, men anonymnt dagsverke, utan att kunna höja sig till riktig internationell standard.

Jag har en känsla av att den hårda OS-träningen, utan egentlig vilopaus, satt i både till kropp och själ och verkade hämmande på rörligheter och fantasin i spelet. Detta får dock inte skymma det faktum att det svenska spelet, även i förlustmatcherna, lockade fram många berömmande ord från utländska domare, tränare och ledare.

Den här gången var OS-kostymen kanske lite för stor, men i Los Angeles 1984 har vi säkert vuxit in i den.

Väntad östdominans

— Av Toivo Öhman —

Väntad östdominans, överraskningssegrar i flera grenar, hoppledardramatik, genombrott för akrobatiken i höga hopp, godkänd svensk insats - så kan man sammanfatta några av huvudintrycken från de olympiska simhoppstävlingarna.

Damsvikten gick helt tipsenligt till Sovjets tredubbla världsmästarinna Kalinina. Med 24 poäng till godo tog hon hem försöken på årsvärldsbästa 476,86 för att sedan hoppa ännu bättre i finalen, 486,48. I Montreal noterade amerikanskan Chandler hela 502 poäng efter en drömlik serie men under 1980 har varken hon eller någon annan amerikanska varit i närheten av Kalininas OS-poänger. Utan tvekan var det därför "rätt" flicka som besteg den olympiska segerpallen.

Finalen var även i övrigt sensationsfri. Årets Swedish Cup-tvåa Martina Proeber gav DDR silvret - 473,40 i finalen - före landsmaninnan och VM-tvåan Karin Guthke, 467,64. Mest överraskande var egentligen Australiens föga graciösa men maskinjämna världscup-mästarinna McFarlane tog sjätteplatsen och att Cuba belade sista finalplatsen genom Lourdes Gonzales.

Stabil Susanne, nervig Annie

Det blev inget finalavancemang för Sverige. Susanne Wetteskog, som numera praktiskt taget aldrig gör en dålig tävling, bekräftade än en gång sin stabilitet genom att notera domar-7:or på nio av sina tio hopp. Enda skönhetsfläcken var en halvmissad 1½ baklänges volt på 5½-6. Det betydde 399,06 och en hedersam elfteplats, 10 poäng från de 409,65som gav finalplats.

Dubbla inomhusmästarinnan Annie Liljeberg, som skrällde i våras genom att bl.a. besegra två ryskor och notera 406 poäng i Minsk, hade ingen bra dag. Annie har den svåraste svenska serien genom tiderna men det blev ingen jack-pot på hennes höga svårighetsgrader. En mycket grov miss på 2½ Mollbergare och en alltför nervig Isander betydde ras till 21:a plats trots bl.a. en helt bländande 2½ tyska. Synd på ambitiösa Annie. Att hon verkligen anvisat rätt väg för övriga svenskor bekräftades av att 19 av de 24 startande hade 2½ baklänges volt och 2½ Mollbergare.

Svensk marmorstod

Damernas höga hopp blev något överraskande en triumf för mästarinnan från fjolårets Europacup och årets Swedish Cup Martina Jäschke, DDR. Hon var den enda som gick över 400-gränsen med sina 416,31 i finalen, vilket bekräftar att en "normal Ulrika" alltjämt hade stått sig och blivit minst silvermedaljör. Överraskningen låg i att Jäschke så klart slog de tre akrobathopperskor som petat ut VM-segrarinnan Kalinina ur Sovjets lag. Mest notabelt var dock att Mexiko gjorde OS-finaldebut på damsidan genom säkra Elsa Tenorio som slutade sexa.

Susanne Wetteskog hade oturen att skada sig och drabbas av nackspärr i sin specialgren, där hon bl.a. var EM-fyra. Stel som en marmorstod genomförde hon dock en mycket tapper tävling. Hon var lika maskinmässigt jämn som på svikten, ehuru av naturliga skäl mera försiktig i sina rörelser. Det blev minst en domar-7:a på alla hopp utom 1½ volt med helskruv, där hon låg på 6-6½. Återigen en elfteplats, denna gång på 315,30. För final krävdes 8 pinnar mer, 323,85, en poäng som en frisk Susanne brukar notera utan några som helst besvär.

Damernas höga hopp var kanske den gren som mer än någon annan bestyrkte, att morgondagens simhoppning tyvärr är "for acrobats only". Av 17 startande hade tio 2½ baklänges volt och 2½ tyska i pik, nio 3½ volt framåt och åtta 2½ Mollbergare.

Svenskar avgjorde herrsvikten

I herrarnas svikthopp kom Sverige att spela en avgörande roll trots att vi ej deltog. När ledande ryssen Portnov i finalen skulle göra 2½ Mollbergare i pik gick svensken Pär Arvidsson i mål som fjärilssegrare på andra sidan glasväggen mellan sim- och hoppall. Detta föranledde lika våldsamma som störande glädjerop från svenska hoppåskådare mitt i Portnovs anlopp. Efter rysk protest och begäran om omhopp beslöt svenske hoppledaren Gösta Ölander att Portnov skulle få ett nytt försök. I stället för domar-2:or fick Portnov nu 8:or och därmed det olympiska guldet på finalpoängen 614,97. Hade det första hoppet räknats, hade Portnov inte ens kommit på pall.

Gösta Ölanders beslut föranledde mexikansk protest, men sedan man kört upp videobandet med tillhörande ljudband stod det helt klart för juryn att omhoppet var motiverat. I sin vrede slängde då ordföranden i FINA:s Hoppkommitté, mexikanen Mariscal, sitt ID-kort på sammanträdesbordet och störtade ut ur lokalen. Göstas och juryns beslut betydde nämligen att Mexikos Carlos Giron fick nöja sig med silvret. Efter någon minut smög en något moloken Mariscal in igen och hämtade ID-kortet. Han hade mycket snabbt blivit varse att man inte kunde komma någonvart utan ID-kort i OS-Moskva.

Utan tvekan var det den bästa simhopparen som vann. Portnov imponerade oerhört och är den förste hopparen i världen som lekande lätt och med ytterst god marginal gör 2½ bakåt och 2½ Mollbergare i pik. Man trodde tidigare att pikstil aldrig skulle slå igenom på de hoppen. Helt plötsligt framstod pik som fullkomligt självklart. Girons andraplats var glädjande (602,04 i finalen) även om man kanske hade unnat Swedish Cup-segraren Giorgio Cagnotto att ta sitt tredje OS-silver i sitt livs sista tävling. Nu blev det brons efter en helt löjlig miss på huvudhopp framåt med halvskruv, som endast gav 5½. Nästan lika besviken var Englands världscup-segrare Christopher Snode som "bara" blev sexa.

Hoffmann populäraste segraren

I herrarnas höga hopp hade man väntat sig en defileringsseger för någon i "världens bästa höghoppslandslag", dvs ryssarna Aleinik, Ambartsumian och Nemtsanov. Men det blev ryskt nervras och en mycket glädjande triumf för gamle Sverige-vännen Falk Hoffmann. Efter iskall hoppning fick denne försynte och ytterst sympatiske österrike kröna sin långa hopparbana med ett olympiskt guld. Hela hopparvärlden gladde sig, inte minst med tanke på att Falk förlorat VM och andra stortävlingar på funktionärstabbar.

Bästa nordiska placering fick Danmarks Claus Thomsen, som tack vare två års USA-träning var snubblande

Wetteskog skadades

nära final och slutade 10:a, dvs ett strå vassare än Susanne och hennes två elfteplatser. Från herrhöga skall i övrigt noteras att det var den kvalitetsmässigt bästa av de fyra OS-grenarna. Det skall också konstateras att svårighetsgradsbarriären nu är helt genombruten, även på 10 meter. Av 24 hoppare hade 23 stycken 2½ bakåt och 2½ Mollbergare. Undantaget var Zimbabves Mayouf som följdriktigt blev sist.

Ser man till sist på "nationskampen" blev det jämn fördelning av segrarna mellan Sovjet och DDR med två var men Sovjet blev bästa medaljnation med 2 guld, 2 silver och 2 brons för DDR med 2 guld, 1 silver och 1 brons. Övriga medaljer gick till Mexiko med 1 silver och Italien med 1 brons. Räknat i finalpoäng på de åtta främsta blev slutställningen följande: 1) Sovjet 63, 2) DDR 52, 3) Mexiko 15, 4) Italien 6, 5) Australien 5, 6) England 3 och 7) Kuba, Spanien, Ungern och Österrike 1 poäng.



SUSANNE WETTESKOG råkade ut för den typiska "simhopparsjukan", nackspärr, och kunde inte göra sitt bästa i höga hopp. (Foto: Roger Stark)

INBJUDAN TILL INSTRUKTÖRSKURS I HANDIKAPPSIMNING (STEG II)

ARRANGÖR:

Svenska Handikappidrottsförbundets Simkommitté

KURSPLATS:

RF:s Idrottsinstitut Bosön. Lidingö tel 08/767 01 20

KURSTID:

22-26 oktober 1980.

MÅLSÄTTNING:

Att ge deltagarna fördjupade kunskaper i handikappsimningens metodik. Att intressera simtränare och instruktörer för handikappsimning.

INNEHÅLL:

Bl.a Handikappsimningens metodik, handikapplära (medicinska aspekter), Psykologi, Fysiologi, Pedagogik, Träningslära m.m.

FÖRKUNSKAPER:

Kursen vänder sig både till etablerade siminstruktörer och till handikappidrottsledare utan denna bakgrund. Gruppindelningen efter deltagares bakgrund görs under kursen.

KURSAVGIFT:

400:- Inkluderar Kost och Logi samt reseersättning enligt II:klass järnväg hemorten-Stockholm C.

ANMÄLAN:

Skall vara Svenska Handikappidrottsförbundet tillhanda **senast den 20 september 1980.**
Adress: Idrottens Hus 123 87 FARSTA
Rekvirera anmälningsblankett tel 08/713 60 00

O B S!

Då kursen är samverkanskurs med Bosöns Idrottsfolkhögskola kan Du som deltagare söka s.k. DAGSTUDIESTÖD (Internatbidrag). Kontakta Vuxenutbildningsnämnden i Ditt län eller Försäkringskassan. Ansökan om Dagstudiestöd skall vara Vuxenutbildningsnämnden tillhanda senast den 15 augusti 1980. Om Du är sent ute **sök i alla fall,** många gånger har stödet beviljats efter sista ansökningsdatum.

VÄLKOMNA MED ANMÄLAN!

80-åringen missade uppgiften

Ni därhemma har kanske undrat varför det sitter en funktionär bakom varje bana i simhallen och vad denna person har för uppgift. Jo, han eller hon skall se till så att simmarna kommer på rätt bana, gör rätta vändningar och rätta målingångar. Dessutom ska de vid de längre distanserna visa hur många längder simmarna har kvar, samt ringa i en liten klocka när det återstår två längder av loppet.

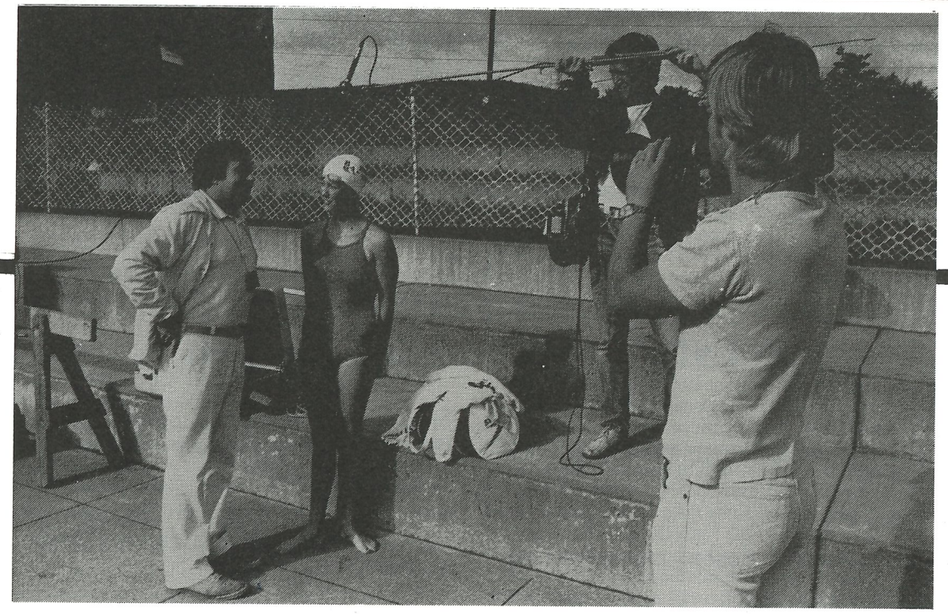
Dessa uppdrag tilldelas ofta gamla pampar inom simningen, som bara sätter sin fot i en simhall vart fjärde år. Det är också de äldsta som får sitta på mittbanorna, där de bästa simmarna utövar sin sport.

En kväll när ett långlopp avverkades satt det på bana 5 en äldre herre, c:a 80 år. Han var från Brasilien och han hade problem att gå fram till kanten och visa nummerskyltarna och ännu värre var att han glömde pingla i klockan när det var två längder kvar för simmaren på hans bana.

Från läktaren såg det ut som om äldre herren satt och sov. Men vid närmare studium av den äldre herren visade det sig att han var fördjupad i en deckare.

Det är tur att elektroniken finns så att simmaren i varje fall fick en sluttid.

GUNNAR LARSSON



Helena Ödmark ”stjärna” i halvtimmas TV-program

HELENA ÖDMARK från Borlänge får TV-tittarna stifta bekantskap med 25 september.

Torsdagen 25 september kl 19.10 gäller det att ha TV-apparaten varm. Då kommer ett halvtimmas program om simning med ungdomslandslagets och Borlänge Simsällskaps Helena Ödmark som huvudrollsinnehavare.

- De började göra inspelningar med mig redan i maj och sedan har jag med jämna mellanrum träffat regissören Ulf Schenkmanis och hans kameramän, säger 15-åriga Helena.

De sista bitarna av detta halvtimmas program gjordes i samband med junior-EM i Skövde.

- Jag undrar om de verkligen var säkra på att jag skulle kvala in till EJM-laget? Den tävlingen var ju en bra punkt på min säsong 1980 - och jag var ganska säker på att lyckas i kvalet, säger Helena.

Helena EJM-tävlade på 100 m fjäril. Och det loppet får vi se bl.a.

TV-tittarna kommer att få se en mycket öppen och avspänd flicka. Ulf Schenkmanis är mycket nöjd med sin huvudrollsinnehavare, som varit lätt att arbeta med och som är snabb i repliken.

Det kan vara värt att ha TV-apparaten igång torsdagen 25 september.

Svenska Simförbundet

Specialförbund för simidrott med ansvar för simningens totala ansvar

Målsättning: Simidrott åt alla efter var och ens behov.
Verksamheten omfattar: Minisimskolor, simlekskolor/plask och lek, simskolor, teknikskolor, ungdoms-, motions- och tävlingssimning, simhopp, konstsim, vattenpolo, livräddning och utbildning.

Bästa specialförbund vid Moskva-OS 1980

OS-guld Pär Arvidsson, SK Korrugal, Finspång	100 m fjärilsim
OS-guld Bengt Baron, SK Korrugal, Finspång	100 m ryggsim
OS-silver Pelle Holmertz, Stockholmspolisens IF	100 m frisim
OS-silver 4 × 100 m frisim damer	
OS-brons Per Johansson, Borlänge SS	100 m frisim

Totalt 15 finalplatser vid OS 1980

Europafemma för juniorer vid EJM i Skövde 1980

EJM-guld Anders Peterson, Mariestads SS	400 m medley
EJM-guld Hans Fredin, Södertörns SS	100 m ryggsim
EJM-silver Agneta Eriksson, Västerås SS	100 m frisim
EJM-brons Agneta Eriksson, Västerås SS	100 m fjärilsim
EJM-brons Anders Peterson, Mariestads SS	200 m medley
EJM-brons Anette Philipsson, Linköpings ASS	200 m medley

Simningens medaljörer vid Moskva-OS 1980

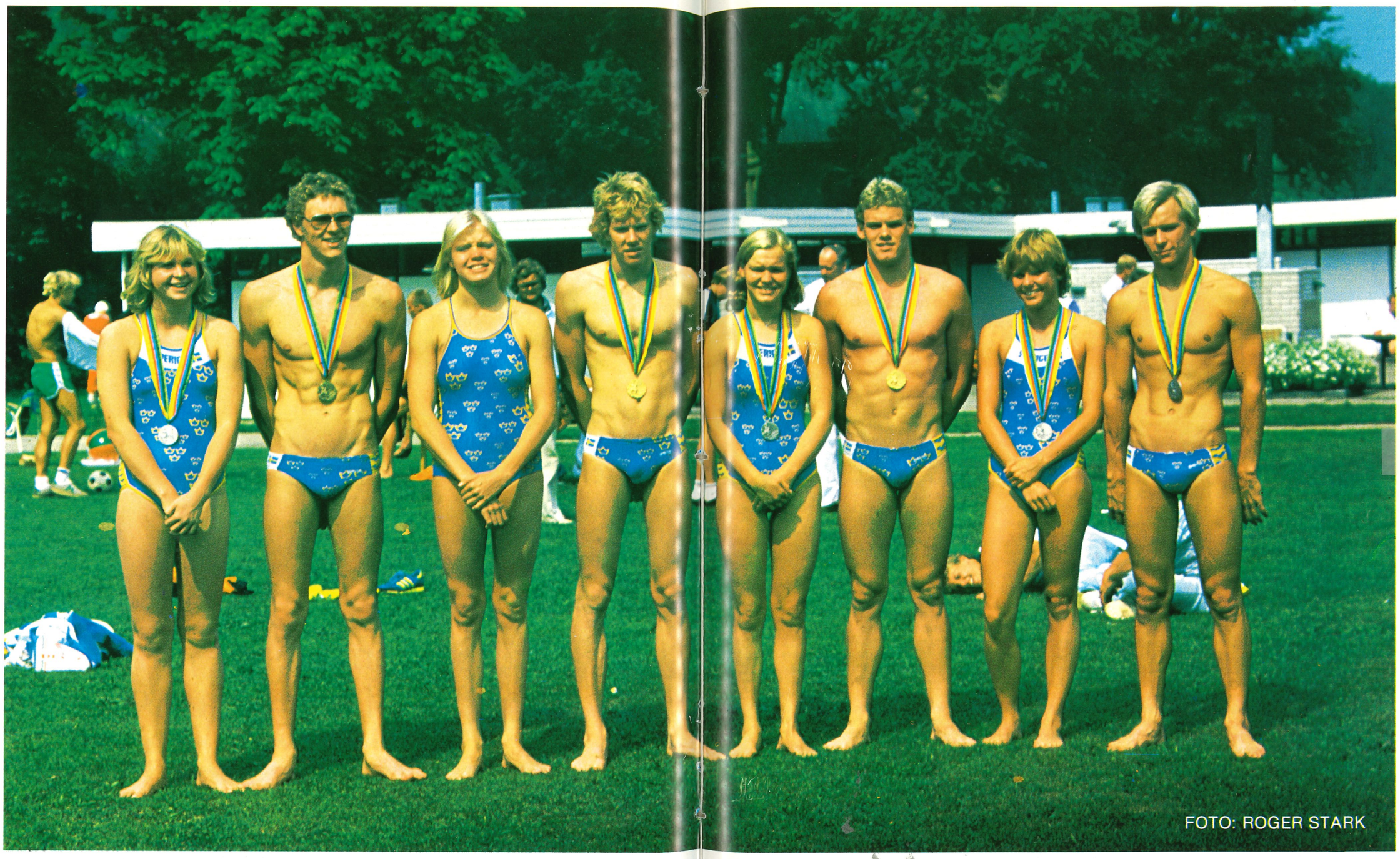


FOTO: ROGER STARK

FOLKSAM

DOMUS

Agneta Eriksson
Västerås SS
Silvermedalj
4 × 100 m frisim

Per Johansson
Borlänge SS
Bronsmedalj
100 m frisim

Tina Gustafsson
Norrköpings KK
Silvermedalj
4 × 100 m frisim

Bengt Baron
SK Korrugal
Guldmedalj
100 m ryggsim

Agneta Mårtensson
Karlsrunds IF
Silvermedalj
4 × 100 m frisim

Pär Arvidsson
SK Korrugal
Guldmedalj
100 m fjärilsim

Carina Ljungdahl
Filipstads IF
Silvermedalj
4 × 100 m frisim

Pelle Holmertz
Stockholmspolisens IF
Silvermedalj
100 m frisim

Svenska Simförbundet

Svenska Simförbundet

Styrelse						
Ordförande	Lundkvist, Svante	Billjersgatan 9	633 56 Eskilstuna	016		13 58 06
		Sv Riksdag, Fack	100 12 Stockholm	08	14 20 20	60 92 16
Vice ordf	Strömberg, Olle	Lojovägen 20	352 46 Växjö	0470		188 10
Adj sekr	Elmsäter, Åke	Pl 1481	150 23 Enhörna	08	713 62 88	0755/445 26
	Andersson, Walter	Backen	150 16 Hölö	0755	329 80	578 71
	Edstedt, Lars	Hagaplan 7	902 33 Umeå	090	11 05 48	11 94 85
	Falk, Thorbjörn	Rödrävsgatan 3	722 43 Västerås	021	12 79 40	33 12 64
	Gibson, Urban	Polhemsvägen 43	191 44 Sollentuna	08	730 03 00	35 58 33
	Hernadi, Robert	Ehrenstrahlsvägen 6	161 55 Bromma	08	27 25 00	87 17 38
	Hogenäs, Bo	Vintervägen 7	542 00 Mariestad	0501	186 04	129 49
Pers repr	Joelson, Birgit	Kastrupgatan 7	163 42 Spånga	08	713 63 12	751 05 54
	Olofsson, Eva	Kopparvägen 18	902 43 Umeå	090	16 54 44	19 56 75
Revisor	Ericsson, Arne	Gustavsbergsvägen 2	136 67 Handen	08	743 23 74	777 14 74
Rev suppl	Westergren, Ingvar	Ängsullsvägen 31	803 62 Gävle	026	11 50 90	11 27 41
RF:s rev	Olson, Bertil E	Kungsgatan 37	111 56 Stockholm	08	23 07 00	755 63 66
Kansliet						
Gen sekr	Elmsäter, Åke	Pl 1481	150 23 Enhörna	08	713 62 88	0755/445 26
Sekr	Uddman, Maud	Havsörnsvägen 23	123 49 Farsta	08	713 62 87	64 85 34
Kanslichef	Elison, Lars	Vivelvägen 119	125 33 Älvsjö	08	713 62 86	46 84 46
Kontorist	Hansson, Aina	Fiskmåsvägen 77	123 49 Farsta	08	713 62 85	
Utb konsulent	Joelson, Birgit	Kastrupgatan 7	163 42 Spånga	08	713 63 12	751 05 54
Sekr	Egerblom, Kerstin	Opalgången 26	135 49 Tyresö	08	713 63 11	
Idr konsulent	Johansson, Berth	Källastigen 3	140 41 Sorunda	08	713 63 09	0753/440 88
Sekr	Nordlund, Annette	Stavangergatan 68III	163 33 Spånga	08	713 63 10	
Försäljn	Steffen, Siv .	Skrattmåsvägen 39	123 49 Farsta	08	713 62 83	
Statistik	Stern, Rosali	Magn. Ladulåsg. 16III	116 27 Stockholm	08	713 63 14	
Förb läkare	Eriksson, Bengt	Tranvägen 5	433 62 Partille	031	37 40 00	26 65 00
Simcentra						
Klippan, simtr	Paleski, Ronnie	Norregatan 8	264 00 Klippan	0435	119 07	143 61
Pitedalen, simtr	Hansson, Åke	Förargatan 23	942 00 Älvsbyn	0929	101 73	112 22
Hallsberg, simtr	Johlin, Ronnie					
Simsport						
Ansv. utgivare	Elmsäter, Åke	Pl 1481	150 23 Enhörna	08	713 62 88	0755/445 26
Redaktör	Stark, Roger	Enebrovägen 14	633 47 Eskilstuna	016	13 71 60	14 63 48
Hoppkommittén						
Ordförande	Öhman, Toivo	Näsbyvägen 28 B	135 53 Tyresö	08	24 10 60	742 12 04
	Engwall, Jan	Stora Gatan 26 B	190 30 Sigtuna	08	94 20 70	0760/558 08
	Jarl, Ingemar	Rödhakevägen 13	541 56 Skövde	0500		341 21
Utb ansv	Johannisson, Göran	Lövskogsåsen 48	427 00 Billdal	031	61 18 33	91 19 39
Adj	Ölander, Gösta	Hagtornsvägen 3	183 62 Täby	08		756 10 15
Polokommittén						
Ordförande	Fjärrstad, Lars	Enspännargatan 26	162 33 Vällingby	08	67 40 13	89 10 41
	Falk, Bo-Göran	Åkerbärsvägen 3	372 00 Ronneby	0457	127 50	173 05
	Flodquist, Björn	Gråhundsvägen 172	123 62 Farsta	08	769 32 92	64 31 04
	Holm, Bengt	Ölmevägen 28	123 46 Farsta	08	84 04 70	64 24 53
Adj utb ansv	Jonsson, Rune	Årbygatan 3 B	633 45 Eskilstuna	016		13 19 30
Simkommittén						
Ordförande	von Holst, Sven	Humlebackvägen 32	791 44 Falun	023	505 60	345 20
	Ferm, Olle	Malungsvägen 193	191 71 Sollentuna	08	30 80 13	754 61 46
	Kylborn, Olle	Virvelvägen 301VIII	232 00 Arlöv	040	10 12 40	43 55 91
Utb ansv	Porsander, Bernt	Gnejsvägen 16	703 74 Örebro	019	18 90 44	20 03 44
	1 repr från SSTF					
Adj	Johansson, Berth	Källastigen 3	140 41 Sorunda	0753	713 63 09	440 88
Konstsimkommittén						
Ordförande	Hjärpe, Set	Karlavägen 36	114 49 Stockholm	08	762 23 60	67 31 05
	Bruhn, Anette	Ådö Säteri	197 00 Bro	08	33 01 60	0758/422 08
	Kylvåg, Barbro	Gärdesgatan 11	252 60 Helsingborg	042		18 16 06
Adj	Wili-Blomé, Marianne	Fårtickevägen 36	184 00 Åkersb.	0764	621 80	618 96
Utbildningskommittén						
Ordförande	Lundahl, Björn	Sommarvägen 18	175 40 Järfälla	08	753 80 00	0758/364 51
	Fagrell, Birgitta	Sundbyvägen 21	180 40 Brottby	0762	281 00	413 19
	Nyberg, Ewa	Frölandsvägen 60	861 00 Timrå	060		57 46 51
	Taflin, Roger	Gökropsvägen 8 G	902 37 Umeå	08	713 63 12	751 05 54
Adj sekr	Joelson, Birgit	Kastrupgatan 7	163 42 Spånga	08	713 63 12	751 05 54
Breddkommittén						
	Berglund, Peter	Bågevägen 87 A	852 54 Sundsvall	060	12 79 01	10 05 51
	Eriksson, Björn-Olof	Box 5	139 00 Värmdö	08	14 18 00	0766/680 90
Utb ansv	Lidén, Torsten	Box 2308	870 50 Bollstabr.	0612	250 78	250 90
	Öhlin, Jan	Pl 4003	342 00 Alvesta	0472	113 70	124 75
	Grödell, Ulf	Larsbergsvägen 15	181 38 Lidingö	08	21 37 91	767 73 65

TV:s felaktiga vinkling skrämde simmarföräldrar

• Är det föräldrarna som tvingar de unga simmarna till de smått otroliga tävlingsresultaten?
• Hur mycket beror på barnens eget intresse och på föräldrarnas tvång?
• Känner många barn sig tvugna att träna flera gånger i veckan?

TV har gjort ett omdiskuterat inlägg i denna fråga genom ett program om barn och idrott. En amerikansk psykolog berättade om vad föräldrar kan ställa till med genom att vara alltför ambitiösa.

Exemplet var hämtat från tennis, men TV kopplade ihop frågeställningen med simning och orsakade oro bland landets simklubbar.

'Visst kan ambitiösa föräldrar tvinga sina barn att träna och tävla på ett sätt som barnen känner obehagligt. Det känner säkert många idrottsledare till. Att detta skulle vara ett genomgående drag för vår idrott är dock en stor överdrift.

Vad föräldrar bör göra är hellre att aktivt intressera sig för föreningens verksamhet utan att för den skull bara ta del av sitt barns verksamhet. Dvs att hjälpa till i stödföreningen, supporterklubben eller någon annan sektion som behöver hjälp. Att gå på kurser är ett annat sätt att skapa förståelse för barnens fritidsaktivitet. Unga simmare skaffar sig ju snabbt ett ordförråd av teknisk karaktär, som låter som den värste GIH-professor och då känner sig föräldrarna snart utanför.

Vad är egentligen ''toppning''?

Eller vad sysslar ni med vid ''stretching''?

''Föräldrar och barn tillsammans'' är ju RF:s senaste slogan och det har mötts av stark uppslutning från många föreningar. Janne Halldorffs roliga film kan ge en bra start på en kurs eller ett läger med simmare och föräldrar tillsammans. Men fortfarande gäller det att inte tvinga fram några resultat eller extra träningspass hos det egna barnet utan att som förälder få större förståelse för vad simning är.

Björn Borg vet

I sin senaste bok ''Mitt liv som tennisspelare'' skriver Björn Borg om sina föräldrars betydelse för hans framgång:

''Mina föräldrar var förstående. De var hjälpsamma, utan att på något sätt försöka lägga sig i min tennis. Jag var fullständigt tokig i min nya sport och Rune och Margareta understödde mig utan att driva på. Hade de lagt sig i hur jag tränade eller hur jag spelade mina matcher hade jag säkert tröttnat, inte bara på tennis utan på allt.

Det är bra om föräldrar stöder och vägleder sina barn, men de måste vara försiktiga. Det går inte att tvinga någon. Först 18 år gammal förstod jag själv vad jag måste göra för att bli riktigt bra. Det hade inte varit någon skillnad om det gällt pianolektioner, hade mina föräldrar tvingat mig att öva fyra timmar per dag och tjatat på mig skulle jag ha lagt av i ren protest''.

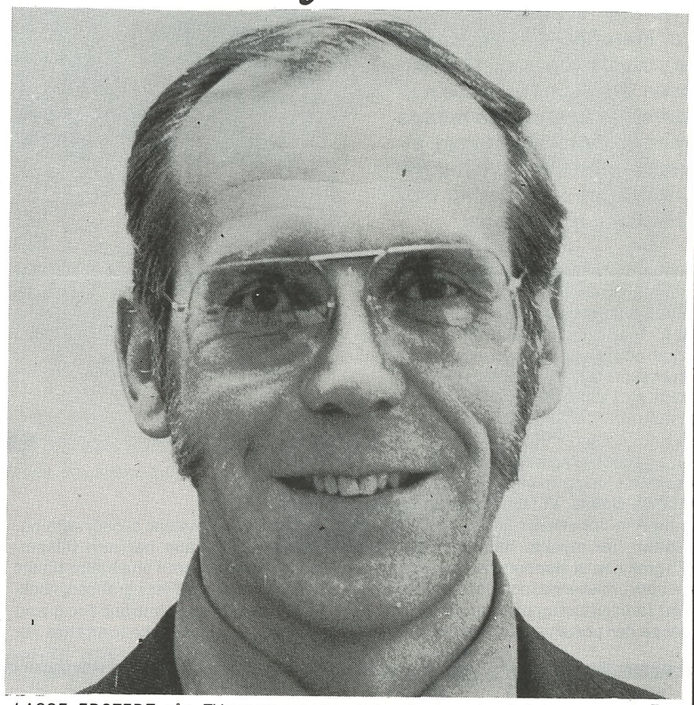
Så långt Björn Borg. Men visst kan det direkt överföras till simning? Ändå vet vi att föräldrarnas stöd är mycket viktigt för att barnen ska fortsätta med simningen och inte lägga av alltför tidigt. Det är också här dilemmat finns. Att inte ställa krav och för stora förhoppningar utan att acceptera både med- och motgång.

Tyvärr blev nog svensk simning illa behandlat av det TV-program som ansåg att USA-psykologens skrämmande exempel om de kravfyllda tennisföräldrarna var något som fanns överallt bland unga svenska simmare. Som tur var föll inte den unge simmarpojken i reporterns fällor, utan konstaterade piggt att simning var lika roligt alla dagar och att han tränade lika hårt oavsett om föräldrarna ville det eller ej.

Tyvärr fick vi ej höra hans simtränares åsikter. Dessa var bortklippta av någon anledning.

Men visst finns anledning till eftertanke? Hur engagerar vi våra simmarföräldrar? Får de chans att lära sig något mer än vad de egna barnen lär dem? Har vi inte här en ledarreserv som vi bättre bör utnyttja?

LASSE EDSTEDT

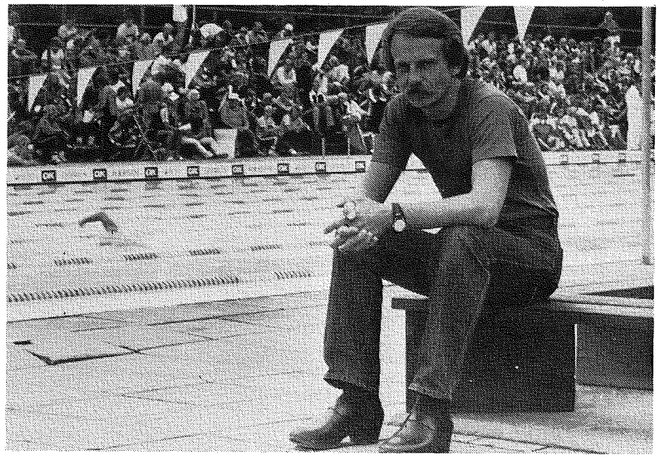


LASSE EDSTEDT såg TV-programmet och har kommenterat detsamma.

Nye kanslichefen från den egna kretsen

Svensk simning kan hälsa en gammal bekant välkommen tillbaka. I slutet av juli började Lars Elison sin tjänst som kanslichef för Svenska Simförbundet.

Den 31-årige kanslichefen är väldigt spänstig och har bl.a. klarat av Klassikerdiplomet, precis som t.ex. simmarbasen Sven von Holst. Se'n tidigare har Lars också många bekanta inom simningen eftersom han som simmare deltagit i en juniorkamp mot DDR och i JEM i Paris.



LARS ELISON, Simförbundets nye kanslichef, inledde sitt jobb vid bassängkanten i Ronneby. *(Foto: Roger Stark)*

- Det var i mitten av 60-talet som jag var som bäst i simning, fast någon riktigt stor stjärna blev jag aldrig. Men sedan fortsatte jag med vattenpolo hos Neptun och gjorde fyra säsonger i poloallsvenskan. Som "merit" kan vi också berätta att Lars är uppvuxen med Eriksdalsbadet i Stockholm inom synavstånd.

- Jag kanske kan berätta att det var Elisabeth Ljunggren som lockade mig att börja simma. Vi tränade båda för kände Åke Johansson.

Sedan har mycket hänt för Lars. 1973 gick han ut Handels med en examen som civilekonom och fick då tjänst på ett familjeföretag på Lidingö. Efter ett år på den posten anställdes han hos Stockholms kommuns skolförvaltning.

Under 1970-talet har han tillsammans med hustrun Lena hjälpt till att befolka världen. Äldsta grabben, Nicklas 9 år, har börjat simträna lite grann hos Södertörn. Kanske fortsätter Tomas 7 år och Lena 2 år på samma bana.

Hur som helst kommer Lars Elison fortsättningsvis att basa för simförbundets kansli och kassaavdelning. Lars efterträder Bo-Göran Falk, men det är inte riktigt samma tjänst som fylls efter Bo-Göran.

- Nej, styrelsen i Simförbundet har tydligen ingående diskuterat den omorganisation som nu träder i kraft, fortsätter Lars Elison.

- Vår generalsekreterare, Åke Elmsäter, får släppa vissa bitar av sin tidigare verksamhet för att istället inrikta sitt arbete på resursanskaffningen, något som Åke har specialkunskaper om.

I fortsättningen kommer uppdraget att vara kanslichef på Svenska Simförbundet betyda att ekonomichefen och personalchefen blir en och samma person. Även Simförbundets försäljning och budgetering kommer att ligga i kanslichefens hand.

- En bättre inledning på mitt arbete kunde jag knappast få, berättar Lars Elison när han sitter vid bassängkanten i Ronneby.

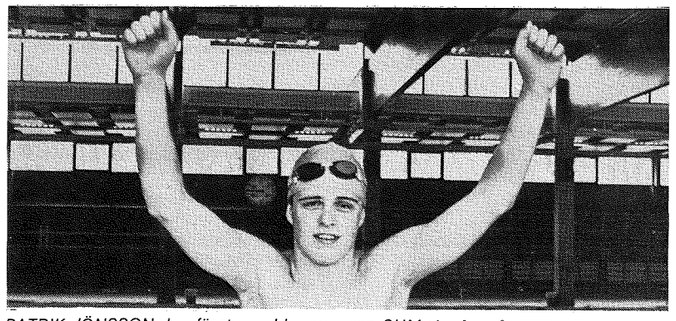
Han hade glädjen att få uppleva SM-dagarna i ett härligt Ronneby, men jag vet också att det var tätt mellan de möten som simstyrelsen dagligen kallade till.

- Och vid dessa möten satt jag sekreterare, precis som jag kommer att göra i fortsättningen.

- Vissa problem hade jag väl att sätta mig in i alla frågor, men det är helt naturligt och efter en första inblick verkar jobbet vara precis det jag hoppades, slutar Lars Elison.

ROGER STARK

Patrik Jönsson historisk först



PATRIK JÖNSSON den förste grabb som vann SUM-sim fyra år i följd.

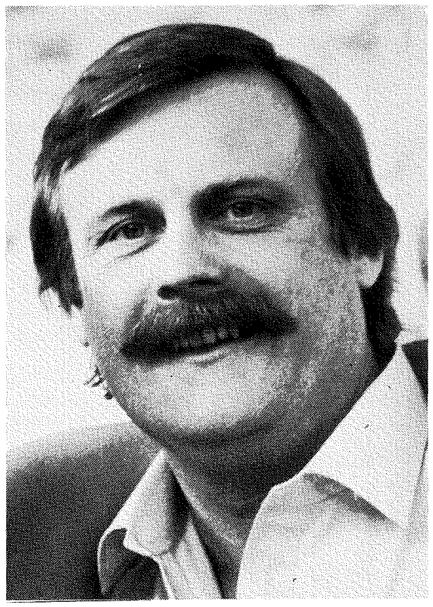
I referatet från SUM-sim kunde Simsportläsarna se att Anders Bergkvist från Hudiksvall var historisk genom att vinna fyra år i följd. Men ska sanningen fram - och det ska den, så var det en annan simmare som var historisk först. Och det är ju bara den som är historisk först som är historisk...

Nu är det Patrik Jönsson från Malmö som må få göra anspråk på att ha varit först med den bedriften. Patrik simmade inte SUM-sim 1980, men dock de fyra åren närmast före. Patrik vann 100 m fjäril 1976, 100 m fjäril/200 m medley 1977, 200 fjäril/400 m medley 1978 samt 200 m fjäril 1979.

TEKNISKT MAGASIN

Principer för styrketräning enligt Nautilus

— Tolkat av Lars-Eric Paulsson —



LARS-ERIC PAULSSON

Efter några års uppehåll gästspelade jag i landslaget i samband med landskampen mot England i Blackpool. Man kunde då åter konstatera det som ganska länge stått klart nämligen att det är klasskillnad mellan svensk dam- och herrsimning. Till grabbarnas fördel.

Bland oss tränare och ledare pågick under landskampsveckan (med träningsläger) en ständig diskussion för att analysera anledningen till förhållandet. Min uppfattning står helt klar efter att ha sett flickorna dels i vattnet dels i styrketräningslokalen. Skillnaden är STYRKAN. Medan pojkarna under längre tid arbetat hårt och motiverat i styrkelokalen har flickorna bekänt sig till veckotidningsidealet: Ju smalare och glomigare dess veckrare.

Jag tror att tjejerna måste förstå att just av den anledningen att dom är tjejer har de nytta av styrketräningen. Jag menar så här: Pojkar har av födseln en hormonsammansättning som befrämjar muskeltillväxt. De utvecklar mer muskler även utan speciell träning. Flickorna däremot har en hormonsammansättning som inte i första hand befrämjar muskeltillväxt. Därför måste de träna ännu hårdare än pojkarna för att få de **muskler som är nödvändiga för att simma fort.** Tjejer, skaka av er könsrollsstyrda skönhetsideal och pränta in i minnet att STYRKA ÄR SNABBHET. Vill ni vara med i världstoppen måste ni underkasta er de förutsättningar som gäller i branschen.

Muskulär styrka är en av de viktigaste faktorerna för idrottande. Detta av två skäl. För det första avgör muskelstyrkan kraften bakom varje rörelse. Det beror alltså till mycket stor del på muskelstyrkan hur långt man kan kasta eller hoppa eller hur fort man kan springa eller simma. Men musklerna utgör dessutom ett skydd mot skador. Således ger muskelmassan stadga och stabilitet åt leder och legament. En idrottsman med dåligt utvecklade muskler löper större risk för skador än en med vältränade muskler. Det finns alltså all anledning för idrottsmän av alla kategorier att specialträna styrka. Men det är inte självklart att styrketräning är positivt. Felaktigt bedriven kan den vara skadlig. Rentav farlig.

Inom simningen har vi de senaste tjugo åren upplevt olika former och riktningar av styrketräning. På 60-talet hade Stockholmspolisen sin "tortyrkammare", där man tränade under mycket hög belastning. Den formen av träning möttes av tveksamhet från många som ansåg att det enda rätta var att simma och endast simma. All landträning var negativ för simmaren. Därefter genomlevde vi gummislangarnas förlovade tid. Man repeterade ändlösa serier armrörelser med gummislangar som motstånd. 1965 infördes i landet genom Birger Buhres försorg ett ex. av en dragapparat som kallades för EXERGEINI. Jag införlivade apparaten i träningsrutinen för Gunnar Larsson. Han kom att leva resten av sitt simmarliv med detta instrument. Vi hade idén att genom att dra

Forts. nästa sida

åtta till tio drag per arm med tyngsta möjliga motstånd skulle vi kunna uppnå en träning som inte var möjlig i vattnet. Den teorin förkastade så småningom av alla utom Gunnar och mig. I början på 70-talet mötte vi begreppet "rörelseinriktad träning". Detta innebar att styrketräningen måste efterlikna rörelserna i vattnet. Inte bara i sitt utförande men också vad gäller motstånd och hastighet. Denna tes innebar i praktiken att all styrketräning på land var meningslös eftersom det var omöjligt att uppfylla kraven. Jag har själv alltid intresserat mig för styrketräning som ett komplement till simträningen. Och de simmare som jag under åren tränat har alltid haft någon form av styrketräning på land med i programmet.

När jag kom till Borlänge beslöt jag mig för att utveckla denna form av träning. Desto mer intressant som jag begåvats med flera sprintertalanger. Jag började söka efter ett system, en röd tråd. Fann ingen. Vi formulerade då slagordet: "Styrka är snabbhet".

När jag så småningom kom i kontakt med Nautilus och deras maskiner har begreppen klarnat. Jag påstår lika litet som någon annan kan göra det, att jag funnit sanningen. Däremot har jag funnit en teori som tilltalar mig och efter vilken borlängesimmarna tränar. Resultatet får bedömas av andra. Men jag vill påstå att de utomordentliga svenska forskarna, som så exakt kartlagt syretransportens problem ännu inte givit några tips efter vilka man kan arbeta rent praktiskt.

Jag tror att allt tal om rörelseinriktad träning (på amerikanska kallat specificity) eller specifik träning skymt sikten för oss. Vi har kanske inte förstått att det inte gällt att imitera simning på land utan komplettera.

När jag nu skall försöka beskriva nautilusprogrammet vill jag ställa ordet **generell** styrketräning mot ordet **specifik.** Men först några ord om företaget och dess chef. Grundaren heter Arthur Jones. Han har varit stridspilot och storviltsjägare och har krokodiler på hjärnan. Jones är kanske världens främste private samlare av levande alligatorer. När jag besökte honom hade han ett drygt fyrtiotal, av vilka den störste mätte 16 ¼ fot och hade nått åldern 42 år. Dessa består hade han i för ändamålet specialbyggda hangarer på företagets område. Arthur har gjort uppmärksammade filmupptagningar med höghastighetskamera, som visar hur en alligator fångar sitt byte. Detta sker med en enorm hastighet. Omöjligt att uppfånga med ett mänskligt öga. Inte nog med att det går fort; Alligatorn kan dessutom stanna upp bettet några millimetrar från sitt byte för att "smaka av" och konstatera att det är rätt fisk han fått, innan käftarna slår igen om offret. Här kan man tala om snabba muskelfibrer. Dessutom är detta höjden eller fulländningen av specifik träning. Mot denna bakgrund kan man ställa sig två frågor: 1. Är ett simtag en snabb eller långsam rörelse? 2. Kan en perfekt rörelse (ett frisimstag) övas upp på något annat sätt än genom att utföra den i sitt sammanhang? Alltså genom att tävla i den aktuella idrottsgren.

Nautilus har ett flertal mycket välutbildade forskare knutna till företaget. En del av deras rapporter finns i kurskompendiet. Annan litteratur kan rekvireras genom Sv. Simförbundet.

Här följer Nautilus sex regler för styrketräning:

Princip nr. 1

Styrketräning måste vara progressiv.

Du skall alltid sträva efter att öka antalet repetitioner och motstånd vid varje träningspass.

Styrka kan inte öka genom att öka antalet repetitioner av något som är enkelt att utföra. Du måste alltid sträva efter det för ögonblicket omöjliga. Därigenom tvingas kroppen att tillgripa reservresurserna. Detta är en viktig faktor för att stimulera en muskel till ökad styrka.

Underprincip 1.1

Generellt sett uppnås bästa resultat vid ett antal repetitioner av 8 till 10. Om du gör färre än 6 repetitioner av en övning kommer för litet av reservresurserna att utnyttjas. Å andra sidan, om du gör fler än 15 repetitioner måste du sänka belastningen till en för låg nivå. Undersökningar visar att största muskeltillväxten sker vid träning av den aktuella muskelgruppen i minst 30 sek. men högst 80 sek. Använder man 10 repetitioner kommer varje rörelse att ta mellan 3 och 8 sek.

Underprincip 1.2

När du förmår att göra tolv repetitioner eller mer är det signalen till att öka motståndet vid nästa träningstillfälle. Ökningen bör vara ung. 5 % av det tidigare motståndet.

Underprincip 1.3

En övning är aldrig färdig bara för att ett visst antal repetitioner har utförts. Övningen är färdig när ytterligare en repetition är omöjlig att utföra. Om det inte inträffar inom ramen för de 8-12 repetitionerna har motståndet valts fel.

Utvecklingen av styrka beskriver inte en rak kurva. Platåer och t.o.m. tillbakagång kan tillfälligt iakttas. Det betyder att man vid det ena träningstillfället kanske orkar tio repetitioner för att vid nästa bara klara 8. Vid nästa träningspass orkar man kanske plötsligt 12 och det är dags att öka motståndet.

Underprincip 1.4

Träningen är till för att bygga upp styrka, inte för att demonstrera den. Därför måste enstaka maximallyft undvikas. Att lyfta vikter maximalt som i tävlingsmomentet tyngdlyftning kräver förvisso styrka. Men det kräver också skicklighet. Denna skicklighet kräver i sin tur att man tränar att lyfta maximala vikter. Detta kan vara farligt. Leder och legament kan exponeras för större krafter än vad musklerna kan klara. Allvarliga bristningar kan bli följden. Hörnstenen i styrketräning heter progressivitet. Det är därför viktigt att hålla motstånd och antalet korrekt utförda rörelser i minnet. Detta görs bäst genom att efter varje station anteckna motstånd och antal rörelser. Vid nästa träningstillfälle skall dessa siffror pressas.

Princip nr. 2

Utvecklingen av styrka står i relation till intensiteten: Ju högre intensitet dess bättre stimulans för muskeln.

En grovarbetare utför vanligtvis en stor mängd muskelarbete. Detta utan att muskelstyrkan gradvis ökar. Studier visar att muskelstyrka hos grovarbetare inte ökar därför att intensiteten är för låg. Det är "överbelastningsprincipen" som åstadkommer ökad muskelstyrka. Muskeln måste utsättas för en belastning som kräver hög intensitet.

Underprincip 2.1

De enskilda muskelfibrerna arbetar enligt "allt eller inget" - principen. Det innebär att endast de fibrer som behövs för arbetet är inkopplade. En fiber arbetar alltid så hårt den kan eller inte alls. En rörelse med ett lågt motstånd sysselsätter inte många fibrer på låg nivå. Istället är det så att endast ett minimum av fibrer är engagerade på maximum på kapacitet. En muskelfiber arbetar alltså så hårt den kan men dess förmåga avtar under en serie intensiva belastningar för att så småningom helt "klappa". För att en rörelse skall vara effektiv som styrketräning, måste motstånd och serie vara utformad så att så många fibrer som möjligt arbetar och att till sist så många som möjligt av dessa når sin punkt för "klappning".

Underprincip 2.2

En serie som komponeras för lätt kommer inte att involvera tillräckligt många fibrer.

Underprincip 2.3

Även en liten reducering av intensiteten kommer i längden att innebära en minskning av styrkan. Detta därför att musklerna anpassar sig efter kravet, som ställs på dem.

Underprincip 2.4

Det är omöjligt att mäta intensitet under 100 % av den maximala förmågan. Det är möjligt att man kan stimulera muskeltillväxt med en insats lägre än 100 %. Låt oss säga att muskeln stimuleras tillräckligt vid 95 %. Men hur skall den informationen användas? Hur skall du veta om du tränar på en nivå av 90 % eller 85 %? Däremot kan man avgöra om man tränar på 100 % genom att välja vikter och repetitioner att det är omöjligt att fortsätta efter t.ex. 10 repetitioner.

Underprincip 2.5

För att göra det möjligt att träna på en nivå av 100 % måste träningen övervakas. Någon (tränare eller träningskamrat) måste assistera och "hetsa" dig till ditt yttersta. Den mänskliga naturen yttrar sig så att vi alla mer eller mindre strävar att göra ett jobb på ett lättare sätt. En del medvetet andra omedvetet.

Om en grupp tränar styrka samtidigt bör det finnas en instruktör på två tränande.

Princip nr. 3

Varje rörelse skall utföras med särskild hänsyn till långsamt tempo, att hela rörelsen tas ut fullt och att involverade muskler tänjs ut.

Underprincip 3.1

Rörelsens hastighet får inte vara för snabb men inte heller för långsam. Vid långsamma lyft av en skivstång kommer musklerna att utsättas för jämnt tryck genom hela rörelsen. Vid snabba lyft utsätts musklerna för häftig belastning endast vid början och slutet av lyftet.

Underprincip 3.2

Speciell hänsyn skall du ta till den sänkande delen av rörelsen. (excentrisk contraction). Undersökningar visar att det är effektivare att sänka en vikt än att höja densamma. Man är också mycket starkare i det momentet. Det innebär att du kan sänka en mycket större vikt än du kan lyfta.

En tumregel är att det skall ta c:a 2 sek. att höja vikten och 4 sek. att sänka den. Allt som allt bör det ta c:a en minut att genomföra en övning med tio repetitioner.

För att kunna genomföra en bänkpressövning riktigt, bör det finnas en eller två medhjälpare. Stången belastas med större vikter än du kan lyfta. Medhjälpare hjälper till precis så mycket att du får upp stången på c:a 2 sek. Du kan sedan sänka stången utan hjälp under c:a 4 sek.

Underprincip 3.3

Hoppiga rörelser måste till varje pris undvikas.

När en vikt stöts eller kastas upp utsätts både muskler och leder för så stora och plötsliga påfrestningar att allvarliga skador kan uppstå.

Underprincip 3.4

Rörelsens längd från full sammandragning till full uttänjning skall vara så fullständig som möjligt. Om rörelsen inte tas ut helt kommer inte största möjliga antal muskelfibrer att utnyttjas.

Princip 4

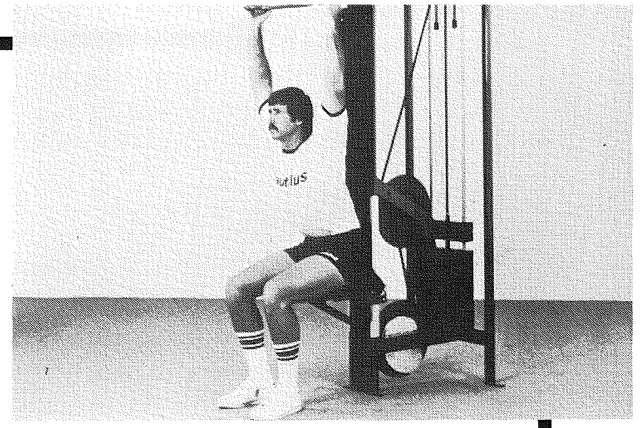
Övningarna skall väljas med tanke på största möjliga rörelseomfång för de stora muskelgrupperna.

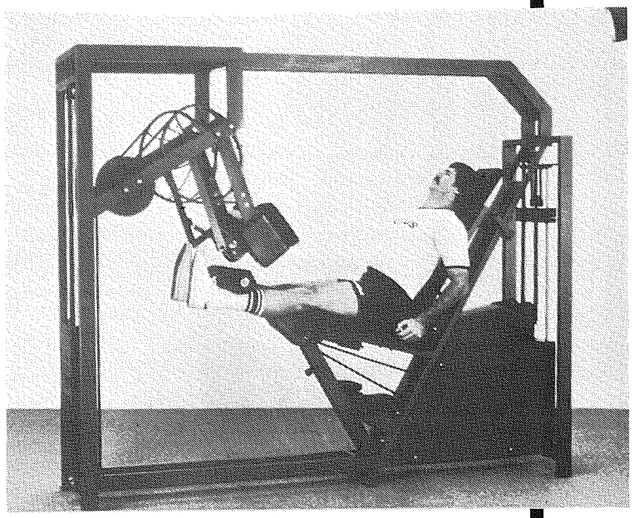
Först måste du göra en analys av din speciella idrottsgren, så att du vet vilka muskelgrupper du i första hand bör träna. De flesta idrottsgrenar behöver en allsidig träning av kroppens alla muskler. När du bestämt vilka muskelgrupper som skall stärkas måste du välja rörelser som ger största möjliga rörelseomfång.

Med fullt rörelseomfång menas att rörelsen skall kunna genomföras med största möjliga motstand från det att muskeln är fullt utsträckt tills den är fullt sammandragen.

Underprincip 4.1

Generellt sagt är övningen effektivast ju större muskelmassor som är involverade i övningen.





TVÅ TYPER av nautilusmaskiner.

Underprincip 4.2

Försök inte öka skickligheten i en sport genom att hitta på styrketräning, som är likartad med tävlingsmomentet. Denna princip är den som tränare mest av allt bryter mot. Ett exempel: Att stöta en kula som väger 15 kilo kommer inte att förbättra en kulstötares förmåga att stöta en kula som väger 7 kilo. (Denna punkt är för oss simtränare mycket kontroversiell. Tänk om det är så att all separat arm- eller benträning är värdelös.)

Hur skall en idrottsman styrketräna? **Han skall välja övningar som inte sammanfaller med idrottsgrenens rörelsemönster i tävlingsmomentet.**

Idrottsmannen skall öka styrkan i generell mening. Denna generella styrka kan sedan med hjälp av teknikträning öka idrottsmannens fart eller kraft i tävlingsmomentet.

Princip nr. 5

Alla träningspass skall börja med de största musklerna och fortsätta ner till de minsta.

Underprincip 5.1

Genom att först träna de stora muskelgrupperna uppnår man största möjliga överlappningseffekt.

När en muskelgrupp ökar i styrka genom träning ökar även kroppens andra muskler i styrka fast i lägre grad. Även muskler som inte tränats. Alltså, ju större muskelgrupper som tränas desto större blir överlappningseffekten. Ett annat skäl för att börja med de stora muskelgrupperna är att om man gör omvänt kommer de små muskelgrupperna att

Forts. nästa sida

vara uttröttade, när de stora skall tränas. Det innebär att övningen i många fall inte kan genomföras. Exempel: Om du först tränar underarmarna och handlederna maximalt kommer du inte att kunna hålla i redskapet, när du övergår till träning av överarmar.

Det är ganska vanligt hos många idrottsmän (simmare bl.a.) att strunta i träning av benen för att koncentrera sig helt på armarnas muskler. Detta är fel, eftersom armarnas muskler inte ökar i styrka mer än till en viss grad utan att också benen tränas.

Princip nr. 6

Styrkan ökar bäst genom korta intensiva träningspass med väl tilltagna intervaller.

Underprincip nr 6.1

Det är omöjligt att ha både en hög intensitet och många serier och stationer.

Om högintensitetsträningen följs av rejäla viloperioder kommer muskeltillväxten att öka med styrka som följd.

Många idrottsmän tränar styrka för ofta, med för många repetitioner och för många serier.

Underprincip 6.2

Gör sällan mer än en serie av samma rörelse i ett och samma träningspass.

Underprincip 6.3

Ett väl avvägt och välassisterat träningspass skall inte vara mer än 30 minuter. Träningspasset bör innehålla 12 stationer inte fler. (4-6 för underkropp och 6-8 för överkropp).

Underprincip 6.4

Det skall vara minst 48 timmars vila mellan träningspassen men högst 96 timmar.

Underprincip 6.5

En avancerad idrottsman behöver inte mer styrketräning än en nybörjare. Han behöver hårdare träning men ofta färre övningar.

Träning, fjärilsim

— Av David Wilkie —

KICK:

1 Händerna i skumfåran
2 Armarna raka, hållande flytet
3 Armarna utefter sidorna, ansiktet i vattnet. Försök att hålla höfterna högt och känna hela kroppens vågrörelse. Andningen åt sidan varannan kick.
4 Armarna utsträckta framåt, händerna utför ett kort bröstsimtag, dra för att hjälpa kroppen att dyka alldeles under ytan. Två kickar, sedan ytan, andas och upprepa
5 På ryggen, armarna efter sidorna.
I denna position kan simmaren andas fritt och genom att hålla hakan hårt mot bröstet, se underkroppens rörelser. Man bör koncentrera sig på att känna den starka stöten och underbenens vispning med fullt böjda fötter.
6 På sidan, armarna utsträckta tillsammans, kroppen helt och hållet nedsänkt i 90 grader mot vattenytan.
I denna position bör simmaren försöka tävla med fiskens äkta rörelser, om möjligt med känsla av flyt och vågrörelse från fingertopparna till tårna.
Andning endast när den behövs.
Övning 2 och 3 bör bilda huvud positionen av tävlingssimmarens benarbete och alla övningar utom 6 bör utföras i den grundläggande tvåtaktsrytm.

DRAG:

1 Enarmsfjäril. Denna övning är mycket lik enarmsdraget som beskrivs för frisimsarmtaget med fjärilskick.
En arm hålls kvar utsträckt framåt medan den andra fortsätter med normala fjärilsdrag. Simmaren andas åt dragsidan som i crawl, och använder normal tvåtakts fjärilsrytm.
Armtagen växlar till olika längd. Denna övning ger många fördelar:
Den kan användas för avsevärda träningsdistanser av relativa nybörjare och icke fjärilspecialister. Den kan användas vid utrymmesproblem med många simmare som tränar på samma bana.
Enarmsövningen ger en mycket högre båge än ett normalt armtag, och detta skall man speciellt sikta på vid denna övning.
Den ökar rörligheten i axeln som är av stor betydelse för hela armtaget. Ju större avslappning i axeln, ju bättre för simmaren att återföra armen ur vattnet utan att ändra kroppens raka läge i vattnet.
2 Bara armarna (med eller utan gummiband). En av de bästa övningarna för att förmå höften att lyfta sig och också, naturligtvis för att stärka armarna. När handen börjar draget bör simmaren, om möjligt, skjuta upp höften ovan ytan. Inget försök bör göras att kicka med benen, därför att i denna övning strävar vi inte efter att benen skall driva på. Benen skall hållas raka för att verka som någon sorts ankare mot armtaget. Timingen är en "studs" för varje drag. Detta är en extremt uttröttande övning, men fördelarna är sådana att jag vill göra den till en av hörnstenarna i min träning för fjärilspecialister.
Idén att "studsa" i vad som huvudsakligen är en slät jämn rörelse tilltalar inte somliga tränare. Den ifrågasätts, t ex av Don Talbot, den stora australiern vars fjärilsimmare Hayes och Berry, tog silver och guldmedaljer i Rom resp. Mexico City.
I sin bok emellertid, skriver Talbot att "min landsman Ian Black hade han fortsatt simma, skulle han ha blivit en av de största fjärilsimmarna världen har skådat". Underligt nog tränade Black fjäril mestadels enligt ovan relaterade träning. Emellertid sam "stutsade" han över hela bassängen för fullt. Vad övningen gav honom var en större mjukhet över baken, kraft och höftlyft. Dessa kvaliteer blev ovärderliga, men viktigast hela simsättet.

HELA SIMSÄTTET:

Ett av de största problem när man undervisar (tränar) fjärilsim är att detta simsätt tröttat ut simmaren i den mest effektiva tvåtaktsformen att det är svårt för simmare, speciellt nybörjare och icke specialister att köra normala träningsdistanser. Det finns två stadier som en tränare kan införa innan han ber simmarna att försöka tävlingstekniken.

1 DYKFJÄRIL:
När simmaren för ner händerna i vattnet, sänks huvudet, "sprättes" höfterna och kicken under vattnet till ett djup av 45-60 cm. Kicken fortsätter med framsträckta armar för att försöka uppnå en äkta vågrörelse från fingrarna till tårna. Antalet kickar är valfritt, men jag föreslår omkring 6 innan man planar ut i ytan och gör det normala dubbelarmtaget, andas och upprepa.
När tränaren känner att en viss färdighet uppnåtts skall kickarna begränsas till tre eller fyra, som en förberedelse till nästa skede.
2 TRETAKSFJÄRIL:
Denna utförs helt och håller på ytan, men är snarlik dykfjärilen, på det sättet att armarna vilar i framåtläge medan två kickar görs och sedan drag på tredje kicken.
I förbigående kan nämnas att detta inte är den tretakt som förekom i de tidigare variationerna av tävlingsfjäril.
I denna rörelse var tretaktskicken förbunden med continuerliga armtag. Här tillåter den korta vilan den icke fullfjädrade simmaren att glida och vila, man gör honom synnerligen medveten om de krav som tävlingstekniken kommer att ställa på honom.

Simstyrelsens remissvar på RF-förslaget "Idrott 80"

Förslag till handlingsprogram för idrottsrörelserna under 80-talet med sikte på år 2000

— Av Lasse Edstedt —

Simsport återger i detta nummer en sammanfattning av styrelsens remissvar på RF:s handlingsprogram "Idrott 80". Simsport återkommer senare med andra artiklar kring detta stora målsättningsarbete som bör få konsekvenser för hela idrottsrörelsen.

RF:s handlingsprogram "Idrott 80" har behandlats av Svenska Simförbundets styrelse samt sex av förbundets kommittéer. Dessutom har 7 tävlingsföreningar fått möjlighet att läsa handlingsprogrammet och inge synpunkter. Allt för att simidrottens specifika önskemål ska kunna belysas.

Ett av RF:s mål är att 1 miljon fler idrottsutövare ska finnas i Sverige under 80-talet, d.v.s. 2 miljoner blir till 3 miljoner idrottsutövare. För att denna målsättning ska kunna förverkligas är det nödvändigt att föreningarna erhållar en resursförstärkning, exempelvis fler ledare och lokaler.

De åtgärder som måste till för att förverkliga dessa ambitioner är enligt RF:

1. Ledar - rekrytering
2. Resurs - anskaffning
3. Lokal - anskaffning/utnyttjande

Svenska Simförbundet stöder i stort det förslag som framlagts. Det är av vikt att detta arbete fortsätter på än fler nivåer. Så bör varje SF uppmanas se över sina långsiktiga mål kontiunuerligt. På så sätt kan kongruens mellan Idrott 80 och SF-målen uppnås.

SSF har i sina kommentarer bl.a. tagit upp följande kommentarer till ovanstående 3 förslag till åtgärder:

1. LEDAR - REKRYTERING

Idrott -80 måste trycka hårdare på att vi måste få fler ledare så att arbetsbördan blir rimlig.

- Det skall vara roligt att jobba med idrott och ungdom, inte bli en belastning.
- Idrott 80 talar på flera ställen om att attityder skall förändras men det står ingenstans åt vilket håll man strävar. För att Idrott 80 skall kunna förverkligas måste man mycket tydligare klargöra vilka attityder idrottsvärlden anser vara värdefulla.

Idrott 80 har som huvudmål att fördubbla antalet personer som utövar idrott i den vida bemärkelse som definierades i samband med Riksidrottsmötet 1977.

Om specialförbund och föreningar skall våga satsa helhjärtat på detta mål måste idrotten få ett kraftigt stöd från samhällets sida i sin ledarrekrytering. De ledarresurser som idag står till simningens förfogande är fullt upptagna av och inriktade på att klara den verksamhet förbundet och föreningarna f.n. bedriver. Förbundet arbetar på att öka sin breddverksamhet. Föreningarna följer upp detta arbete bl.a. genom allt flera aktiva föräldraföreningar. Hela denna verksamhet behöver en ökad satsning på personella resurser både centralt och lokalt.

Om den stora breddsatsning som Idrott 80 syftar till skall bli meningsfull måste idrotten kunna skänka glädje och tillfredsställelse i alla former av utövande. Detta mål kommer i sin tur att kräva ett ökat antal idrottsledare med olika inriktning i verksamheten och en idrottsledarutbildning anpassad till dessa behov. Idrottens och idrottsledarnas sociala ansvar måste betonas i all idrottsledarutbildning. Ledare och instruktörer för barn och ungdomar måste göras särskilt observanta på riskerna att barn- och ungdomsidrotten utformas efter samma principer och ges samma innehåll som elitidrotten i syfte att nå goda tävlingsresultat. Barn och ungdomar måste i idrotten få möjligheter till lek, rekreation och idrottslig utveckling. Idrottsledarutbildningen måste ges en central ställning i samhällets åtgärder såväl inom den förebyggande ungdomsvården som i friskvårdsarbetet.

TJÄNSTLEDIGHET FÖR IDROTTSLEDARSKAP

Förslaget om lagstadgad rätt till tjänstledighet för utövande av elitidrott bör utvidgas till att även omfatta vissa ledar- och tränarkategorier. Under överskådlig framtid kommer svensk idrott på sin fritid och som kombinerar de idrottsliga aktiviteterna med en anställning av helt annat slag.

Detta leder inte bara till mycket långa "arbetsdagar" utan också till uppenbara svårigheter att kombinera idrottsengagemanget med normalt familjeliv. På samma sätt som den aktive utövaren bör beredas tjänstledighet vissa timmar i veckan för träning bör ledaren/tränaren kunna få motsvarande ledighet. Oavsett vilket arbete ledaren har bör denna rättighet gälla. Det vill säga idrottsledare bör jämställas med fackliga uppdrag, politiska förtroendeuppdrag m.fl. Överhuvud taget bör man i handlingsprogrammet ägna större uppmärksamhet åt problematiken kring familjeliv och idrott än som är fallet i förslaget.

Ledarens status måste på olika sätt höjas. Värdet av det arbete som idrottsledarna utför måste bättre accepteras och ges meritvärde vid t.ex. ansökan till studier och arbete.

STATLIGA OCH KOMMUNALA TJÄNSTER

Inte bara en kraftig ledarinstans krävs utan även förändrade arbetsförhållanden för idrottsledarna. Även andra utbildningar än GIH bör meritera kommunal tjänst. Fritidsledarutbildning m.fl. är inriktade på att göra en insats för kommunernas föreningsliv. Simtränare, siminstruktörer är fritidsledare och bör som sådana bli kommunalt anställda och

Forts. nästa sida

skulle därigenom kunna arbeta med badets friskvårds- och motionsverksamhet samt kommunens SIA-verksamhet.

2. RESURS- OCH LOKALANSKAFFNING.

Inom alla områden av utredningen poängteras behovet av stöd från samhällets sida, t.ex. vid utbildning av ledare och instruktörer, idrottsforskning och inte minst när det gäller idrottens anläggningar. LOKALPROBLEMEN framkommer klart som ett av de hinder som bl.a. konstsim och simhopp upplever som ett av de besvärligaste idag. SSF anser därför att den ökning av antalet utövare - fördubbling till år 2000 - inte får ske i snabbare takt än resurserna medger och då framförallt på lokalsidan. Vid byggandet av nya lokaler för simidrott bör ett nytänkande komma till stånd.

Simidrotten saknar en egen arena för sin verksamhet (jfr. med fotbollslagens träning och disposition av idrottsplatsen). En simhall för simidrottsföreningen kan tillgodose alla former av simverksamhet t.ex. simmotion, simskolor, simträning och allmänhetens simmotion. Flera simklubbar i landet har visat att simhallarnas användningsområde kan ändras och breddas. Många föreningar vill också på ett aktivt sätt vara med vid planering och genomförande av simhallens arbetsår.

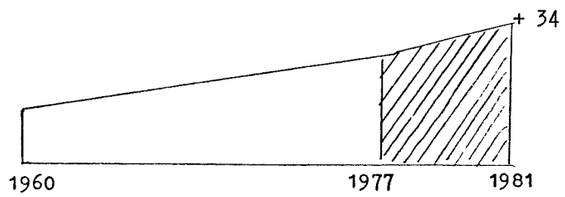
RF bör ägna stor uppmärksamhet åt anläggningsbehovet och åt idrottens "trångboddhet". Denna skapar konflikter, rivalitet, irritation och otrevnad. Detta får till följd att idrottens ledare alltför tidigt slutar.

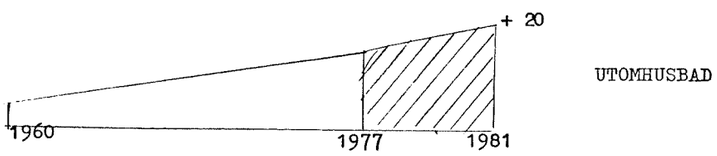
Förslaget om riksanläggningar tillstyrkes av Simförbundet. Frågan är redan 1980 aktuell inom svensk simning. Det finns idag ett stort behov av ett riks-simstadion i Sverige och SSF har starka önskemål om hjälp med finansiering och stöd så att simidrottens behov ska kunna realiseras.

IDROTTEN HAR LOKALPROBLEM

SKA VI KUNNA
- **LEVA UPP TILL VÅRA MÅLSÄTTNINGAR**
- **TA UPP NYA ANTIKVITETER I FÖRENINGARNA**
- **EXPANDERA — UTVECKLAS**

DÅ KRÄVS FLER HALLAR OCH UTOMHUSBAD. ÄR DETTA EN REALISTISK UTBYGGNADSTAKT?





MÅLBESKRIVNING

Följande principskiss för målbeskrivning föreslår RF ska gälla som indelningsgrund för idrottsrörelsens verksamhetsområde:

Idrottens övergripande mål - Idrott åt alla - står fast och därigenom även Simförbundets mål - Simidrott åt alla. RF anser att 51 § i RF:s stadgar bör ändras så att den får följande lydelse:

"SF tillhörande RF bedriver den idrottsliga verksamhet för vilken det är organiserat, enligt av SF antagna och av RF godkända stadgar, mästerskaps-och märkesbestämmelser samt speciella regler och bestämmelser för tävling och motion".

Om den föreslagna ändringen genomförs innebär detta för Svenska Simförbundet följande:

1. Svenska Simförbundet är organiserat för att bedriva simidrott, innebärande såväl tävling som motion. SSF:s stadgar, godkända av RF, gäller för denna verksamhet.
2. RF har ett specialförbund för simidrott.

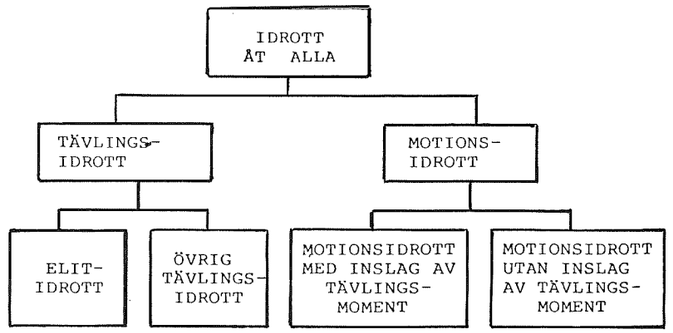
I konsekvens med detta bör ej en utanför RF stående organisation med stöd av "RF-medel" bedriva likartad idrottslig verksamhet som ett SF.

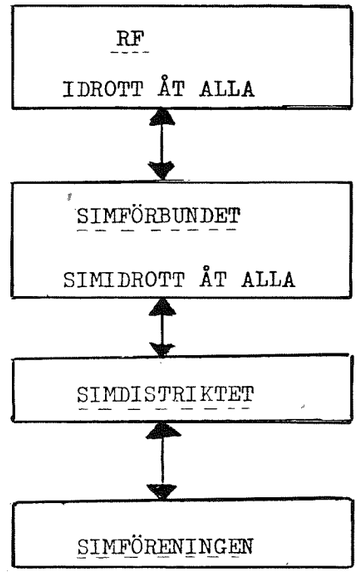
Idrottens resurser bör samlas till ett SF så att ej onödig splittring och konkurrens uppstår. För utövarna av simidrott kan det vara svårt att förstå varför flera organisationer går ut med likartad verksamhet och till vilken organisation man ska vända sig i simidrottsfrågor.

SIMFÖRBUNDETS REMISSVAR

SSF:s svar omfattar 9 sidor med utförliga synpunkter på RF:s program för: friskvård, idrott och skola, idrott och forskning, idrottens ledare och dess anläggningar samt SF:s verksamhetsområde. Dessutom har detaljsynpunkter avgivits kring: energifrågor, närföreningar, lärarutbildningen och idrotten samt kopplingen elit- och bredd-idrott.

När man jämför Idrott 80 med Simförbundets målsättning inför verksamhetsåret 1980, såsom den finns beskriven i Verksamhetsberättelsen (presenterad vid årsmötet 1980) så finner man att en stor överensstämmelse råder.





Rubriker i Idrott 80	Idrott 80	SSF:s mål 1980
1. Ledarrekrytering	X	X
2. Studier, arbete och idrott	X	X
3. Idrottens anläggningar	X	X
4. En drogfri idrott	X	X
5. Utbildning av nya ledare	X	X
6. Elitidrott skall stödjas	X	X
7. Breddidrott skall även ha sitt stöd	X	X
8. Utåtriktad information om idrottens värde	X	X
9. Långsiktig planering	X	X

Av ovanstående framgår att vi har en solidarisk och gemensam syn på vad som är viktigt inom idrotten. Därför bör detta synsätt komma igen när SDF och föreningar upprättar sina målsättningar.

COLGATE CUP 1980

Simsektionen inom Stockholmspolisens Idrottsförening och Colgate-Palmolive AB har härmed nöjet inbjuda Nordens simmarungdom till 1980 års Colgate Cup.

Tävlingarna äger rum den 31 oktober - 2 november 1980 i Eriksdalsbadet i Stockholm.

Åldersklasser: 1964 och yngre.

Sista anmälningsdag: 3 oktober 1980.

För vidare upplysningar hänvisas till inbjudan och SPIF:s kansli tel. 08/53 88 46, tid 9.00-11.30.

REKORD-RUTAN

Aktuella rekordnoteringar 15 augusti 1980

Världsrekord på 50-metersbana

DAMER

Frisim

100	Barbara Krause	DDR	54.79	800721	Moskva
200	Cyntia Woodhead	USA	1.58.23	790902	Tokyo
400	Tracey Wickham	Australien	4.06.28	780824	Västberlin
800	Tracey Wickham	Australien	8.24.62	780805	Edmonton
1500	Kim Linehan	USA	16.04.49	790815	Fort Lauderd.
4x100	DDR		3.42.71	800727	Moskva

Bröstsim

100	Ute Geweniger	DDR	1.10.11	800724	Moskva
200	Lina Kachuschite	Sovjet	2.28.36	790407	Potsdam

Fjärilsim

100	Mary T Meagher	USA	59.26	800411	Austin
200	Mary T Meagher	USA	2.06.37	800731	Irwine

Ryggsim

100	Rica Reinisch	DDR	1.00.86	800723	Moskva
200	Rica Reinisch	DDR	2.11.77	800727	Moskva

Medley

200	Tracy Caulkins	USA	2.13.00	800525	Magdeburg
400	Petra Schneider	DDR	4.36.29	800527	Magdeburg
4 x 100	DDR		4.06.67	800720	Moskva

HERRAR

Frisim

100	Jonty Sinner	Sydafrika	49.44	760814	Philadelphia
200	Rowdy Gaines	USA	1.49.16	800411	Austin
400	Peter Schmidt	Kanada	3.50.49	800718	Montreal
800	Vladimir Salnikov	Sovjet	7.56.49	790323	Minsk
1500	Vladimir Salnikov	Sovjet	14.58.27	800722	Moskva
4 x 100	USA		3.19.74	780822	Västberlin
4 x 200	USA		7.20.82	780824	Västberlin

Bröstsim

100	Gerald Mörken	Västtyskland	1.02.86	770817	Jönköping
200	David Wilkie	Storbritannien	2.15.11	769624	Montreal

Fjärilsim

100	Pär Arvidsson	Sverige	54.15	800410	Austin
200	Craig Beardsley	USA	1.58.20	800731	Irwine

Ryggsim

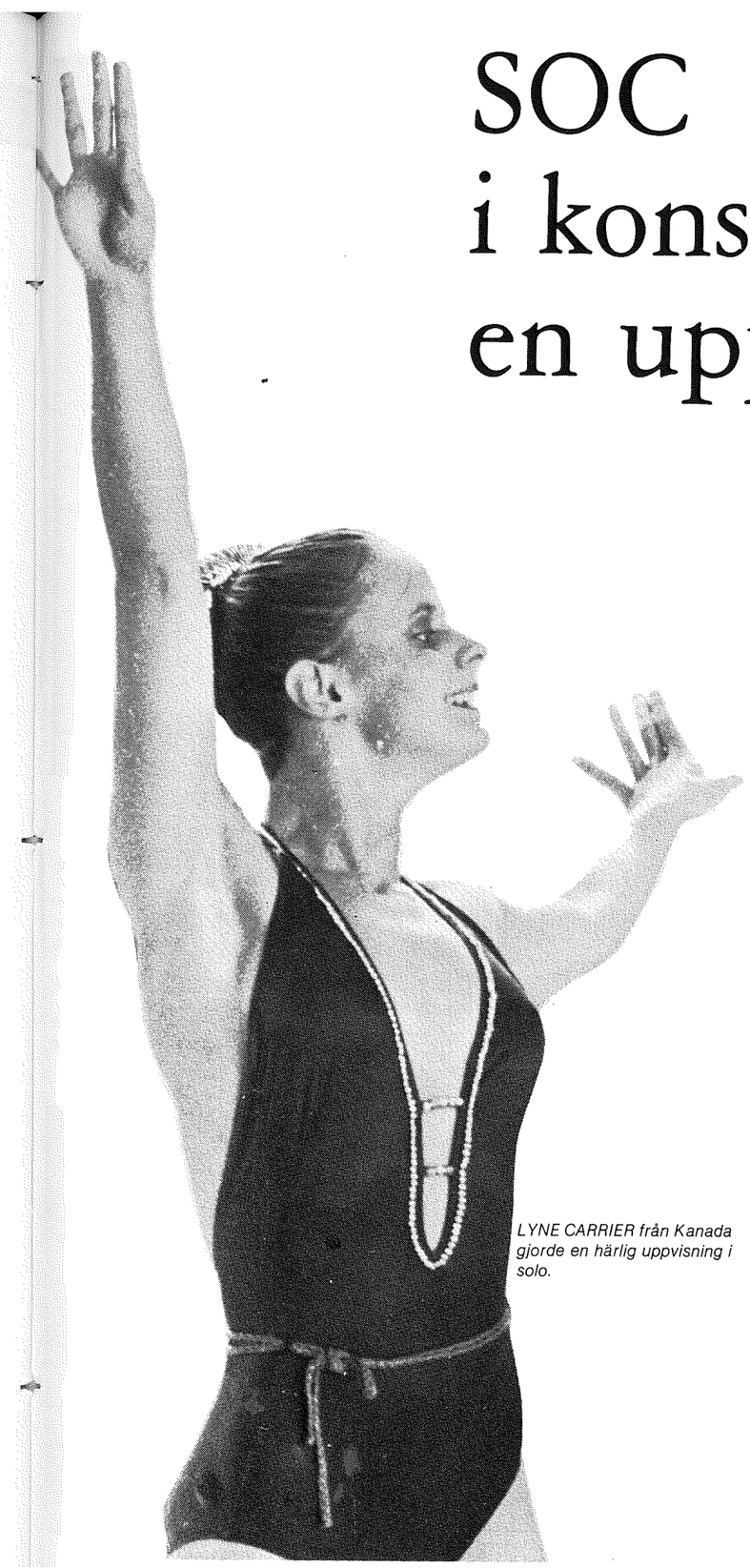
100	John Naber	USA	55.49	760719	Montreal
200	John Naber	USA	1.59.19	760724	Montreal

Medley

200	Bill Barret	USA	2.03.24	800801	Irwine
400	Jesse Vassallo	USA	4.20.05	780822	Västberlin
4 x 100	USA		3.42.22	760722	Montreal

Simsport har de aktuella rekorden!

*) 50 m bana



LYNE CARRIER från Kanada gjorde en härlig uppvisning i solo.

SOC i konstsim en upplevelse!

Text:
Barbro Kylvåg
Foto:
Jan Wili-Blomé

Scandinavian Open Championships i konstsim 1980, som genomfördes i Åkeshovsbadet i Stockholm den 3-5 juli samlade många deltagare från stora delar av världen. Representanter från Danmark, Japan, Kanada, Mexiko, Norge, Storbritannien, Västtyskland, Österrike och Sverige, gjorde tävlingen till en stor upplevelse för konstsimintresserade.

Något som i högsta grad bidrog till trevnaden, var de perfekta arrangemangen, som de ansvariga har all heder av. Ett verkligt jättearbete gjorde Anette Bruhn, som svarade för att allt skulle klaffa.

En föredömlig insats gjorde även Stockholms Simförbunds ordförande Gunnar V. Wellbring. Tävlingsledaren, Set Hjärpe, delade också med sig av sin stora erfarenhet, av likanande arrangemang. Bakom dessa eldsjälar, fanns en lång rad människor som hjälpte till att föra skutan i land.

44 I FIGURTÄVLING

Tävlingen startade på torsdagen med figurtävlingen. 44 flickor kämpade inför två domarpaneler. Positivt var att domarna fick en möjlighet att "värma upp" med en försimmerska, en mycket duktig sådan. Jag tror att det i högsta grad bidrog till att bedömningen låg så rätt i denna tävling. Standarden på tävlingen var hög och poängen låg oftast på 6-7,5 även om skalan utnyttjades mellan 4 och 9.

I särklass bäst var Kanada med tre flickor i topp. De följdes av Storbritannien, Japan och Mexiko. Bästa svenska flicka Marie Nilsson som hamnade i mitten av resultatlistan, vilket medförde ett stort steg närmare toppflickorna än tidigare.

På fredagen fortsatte tävlingarna efter en

Forts. nästa sida



KANADA-DUON Kelly och Sharon vann partävlingen före Storbritannien och Japan på tredje plats.

SOC, forts. fr. föreg. sida

ögtidlig invigning, med Urban Gibson som in-igningstalare.

Solotävlingen blev en upplevelse, en tävling v hög klass, med domarsiffror upp till 9,8. Vi ick se tre försimmerskor, varav den ena var Ly-e Carrier från Kanada. Hon gav oss en andlös tund och applådåskorna duggade tätt under ennes framträdande. Strax efteråt simmade ennes tvillingsyster, Kanadas tävlande och let blev en uppvisning av ännu litet högre lass. De båda tvillingarna tränas av sin äldre yster, Jo-Jo, som också har ett framgångsrikt örflutet inom konstsimmet.

PAR- OCH LAGTÄVLING

.ördagen fortsatte med par- och lagtävlingar-a och däremellan en uppvisning i solo och fi-urer. Det kanadensiska paret Kelly och Sha-on, vann en övertygande seger. Engelskorna yckades knipa silvret, tack vare en mycket fin usiksimning och japanskorna, som var på an-ra plats efter figurerna, fick nöja sig med ronset.

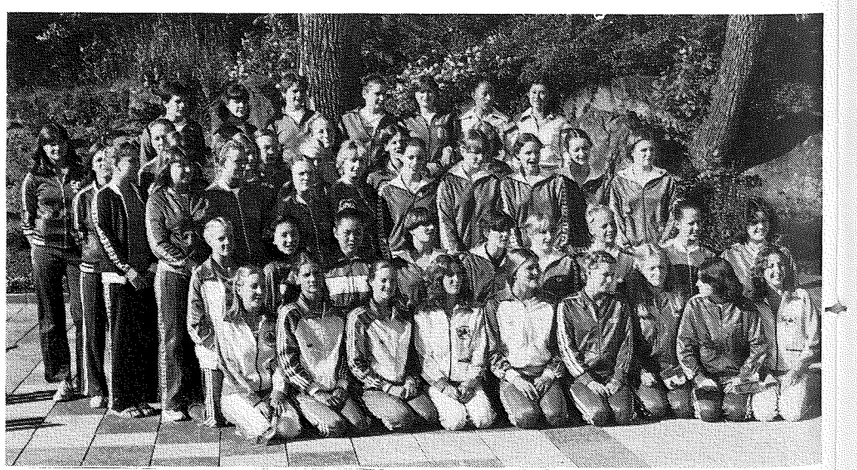
De båda 14-åriga flickorna från Österrike, om har haft en fin säsong, gjorde en strålan-le musiksimning. De lyckades trycka ner våra svenska flickor Susanne Hedström och Marie ilsson till sjätte platsen, trots att de var näs-an exakt jämna efter figurtävlingen.

I lagtävlingen gjorde kanadensiskorna en trålande uppvisning. Fart och fläkt, precision, ög svårighet och flera roliga kombinationer. n högtidsstund för konstsimfans. Även engelskorna gjorde en fin musiksimning, men upp till kanadensarnas klass nådde de ej.

På tredje plats i prislistan återfanns de våra, som hade ett program med mycket fin koreografi. Även detta program hade fart fläkt och hög svårighetsgrad. Men de tio sammandragningarna de haft, räckte inte riktigt till för att få den nödvändiga precisionen. Lite mer samträning och det blir ett mycket fint program. Standarden på våra flickor närmar sig ständigt toppflickornas.

Förutom minnena från tävlingsarenan, förde våra gäster med sig hem, minnet av en trevligt arrangerad sillunch i familjen Hjärpes hem. Dessutom en spännande rundvandring i det allra heligaste, ledningscentralen, i Stockholms polishus, med Gunnar V. Wellbring som guide.

Visningen följdes av en god middag i polisens gästmatsal och en lyckad sightseeing i Stockholm. Avslutningsmiddagen följd av Disco-dans blev en mycket glad avslutning, på ett helt igenom lyckat arrangemang.



SAMTLIGA TÄVLANDE SOC-flickor samlade på en och samma bild.

”Konstsim behöver pengar!”

Skulle vilja tacka konstsimslandslaget för deras fina insatser fram till, samt under Scandinaviska öppna 1980. Vill samtidigt informera övriga Simsverige om under vilka villkor dessa flickor fått jobba.

1979 års SM blev grundval för uttagning till landslaget. Ett landslag som skall nå sin topp 1982. När vi fick klartecken från KK körde vi igång samträningen i Borlänge. KK:s alla pengar täckte resekostnaderna, från Helsingborg, Göteborg, Stockholm, men alla andra utgifter har flickorna stått för själva. Två gånger per månad har vi haft sammandragning. På dessa få helger skulle vi lära oss, samt träna in ett helt nytt lag.

Detta kan jämföras med en elitsimmare som får träna sin specialdistans två gånger i månaden.

De helger vi tränat tillsammans har vi haft pass på upp till åtta timmar. Alla har bitit igen och kämpat, så ambitionen är det inget fel på. Jag har inte hört nå'n gnälla.

Söndag morgon har träningen i vattnet börjat kl. 6, för att flickorna skulle hinna ta tågen hem och kunna gå i skolan på måndagarna. Vår belöning blev en tredjeplats på SOC.

Vi har en procent av Simförbundets budget. För att kunna utvecklas och bli bättre måste vi få det bättre ekonomiskt förspänt. Vi håller på med en lagsport och ett lag behöver samträning, alltså är det dyrare att bedriva. Våra europeiska grannländer har alla lyckats övertyga sina förbund om detta och sitter numera med ett par heltidsanställda tränare. Svaret man alltid får när man ber om pengar är att vi måste få upp nå'n bra, typ Ulrika Knape.

Ska vi satsa på en kommer konstsimmet i Sverige snabbt dö ut eftersom det inte finns nå'n s.k. morot för resten av konstsimmarna, dessutom måste lagsimning få en bättre standard.

Skall elitidrotten behöva bedrivas på det här sättet?

TACK FÖR ORDET!

Förbundstränare
EVA SVENSSON

Inbjudan till FLAMINGO CUP i konstsim

den 27-28 september 1980 i Jakobsberg simhall, Järfälla.

Omfattning:	Solo, par och lag.
Genomförande:	Enligt Sv. Simförbundets tävlingsbestämmelser, med de int. figurerna för seniorer och juniorer (2 klasser f. 63-65 och f. 66-senare).
Anmälan:	I 2 ex. på protokollsblankett för figur- och musiksimning. Insändes till Järfälla Simsällskap, Box 9, 175 21 Järfälla. Anmälan ska vara oss tillhanda senast 12 september. I ANMÄLAN SKALL ÄVEN ANGES LAGLEDARE OCH MINST 1 DOMARE PER KLUBB.
Anmälningsavgift:	Solo 10:-, par och lag 20:- som insättes på postgiro 718892-3 Järfälla Simsällskap samtidigt med anmälan.
Tävlingslicens:	Anmälande förening ansvarar för att föreningens samtliga deltagare löst tävlingslicens.
Musikanläggning:	Kassettbandspelare.
Preliminärt tidsprogram:	27/9 16.30-17.30 Insimning, jurysammanträde. 17.30-19.00 Figurtävling 28/9 10.00-12.00 Insimning 16.30-17.00 Insimning, jurysammanträde. 17.00-20.00 Musiksimning: solo, par och lag. Prisutdelning efter varje gren.
Lottning:	Av startordning äger rum i JS klubbrum den 19/9 kl. 18.00.
Lottning:	Av figurer äger rum i JS klubbrum den 26/9 kl. 11.00. Tel. 0758/164 00 fram till kl. 13.00.
Upplysningar:	Om inkvartering och utspisning lämnas av JS kansli (kl. 10.00-13.00) tel. 0758/164 00.
Övriga upplysningar:	Kan fås av Lotta Östlund tel. 0758/321 24.

VÄLKOMNA TILL JÄRFÄLLA OCH FLAMINGO CUP
Järfälla Simsällskap

Konstsim söker medarrangörer

KK söker medarrangörer till nedanstående tävlingar. Intresserade föreningar kan vända sig till Barbro Kylvåg tel. 042/18 16 06 eller Set Hjärpe 08/67 31 05 för information.

- JSM 8-9 november 1980
- Age-grupptävling, internationell samt nordisk juniortävling 21-22 mars 1981.
- SM 4-5 maj 1981
- Nordisk Seniortävling 10-11 oktober 1981
- JSM 10-11 november 1981 (JSM 10-årsjubilerar 1981)

Lavinartat svenskt intresse för babysim

— Av Birger Buhre —

Intresset för simundervisning av spädbarn kommer troligen att växa lavinartat i Sverige de närmaste åren, säkra tecken finns redan. Men det finns ju väldigt många barn, äldre än ett halvt år, som föräldrarna gärna vill ha simkunniga, så fort som möjligt, även om de inte fått chansen att föröva under sina allra första levnadsmånader, då de fortfarande är okunniga om begreppen fruktan och rädsla för vattnet.

Vi har sedan början av 70-talet i de svenska simklubbarna använt lekfulla simundervisningsmetoder för klientalet fem år och äldre, importerande från Österskland, där de utformats med hjälp av barnpedagoger. De baserar sig på de studiebesök jag gjorde för Svenska Simförbundets räkning i DDR 1969, döptes till ”Plask och lek” och finns sammanfattade i en liten bok med samma namn.

Poängen är att rörelseexercisen, inlärandet av det ganska svåra bröstsimsbentaget får vänta tills eleven är flytkunnig. Dopp-, glid- och flytövningar och lekar i vattnet kring en simlärare, som givetvis själv vistas i vattnet för att ge barnet trygghetskänsla, fyller helt ut de första lektionerna. Det motoriska sinnet börjar utvecklas brett först i 7-8-årsåldern.

En 5juåring brukar vara mogen för de första bentagsövningarna efter fem lektioner och först ha klarat ett glidprov och ett flytprov. De yngre behöver ännu mera av dessa övningar. För ett barndaghem i Malmö med 4-5 åringar utsträckte jag dem över nio lektioner. För en fyra- eller femåring är fortfarande bröstsimsbentaget svårt, det är mycket lättare att få dem att efter glidprovet pendla sig fram med crawl-ben-spark på mage eller rygg, och jag har haft många elever som med ett sådant simsätt klarat sitt första märke. Jag menar dock att förr eller senare skall man också lära sig bröstsim, det överlägsna simsättet, om man trillar i vattnet med kläderna på, och det vilsammaste simsättet när man vill motionera på ”gamla dar”.

EXPERIMENT I BÅSTAD

Jag brukar vistas i Båstad på somrarna och som hobby bedriva simundervisning på alla nivåer, även träna tävlingssimmare, som skall starta på SM. Plask- och lekskolorna för femåringar och äldre har nu fått tradition, är välbesatta. Men senaste sommaren hade vi fyra- och femåringar som hade svårt för att börja i den 80 centimeter djupa undervisningsbassängen. Jag kastade då mina blickar på en mindre plaskbassäng, icke helt idealisk, endast tre decimeter djup och sällan varmare än 23 grader. Jag plockade samman icke bara de fyra- och femåringar, som varit rädda för den större undervisningsbassängen, utan tog också med två- och treåringar, en grupp, som i Sverige har mycket liten tillgång till simskolor. Jag hade sett så många hemmagjorda och enligt min mening direkt felaktiga försök av intresserade föräldrar att skaffa sina barn i dessa åldrar vattenvana, och i de flesta fall inlett med svårast möjliga felaktighet. De blöter själva ned sig endast till knäna, när de försöker doppa så mycket som möjligt av barnets kropp. De upplyser utan att veta om det att barnet tvingas utföra någonting som är svårare än mamma eller pappa vågar. En mamma som vill vara simlärare för en två- eller treåring i egen regi måste sätta sig och lägga sig på botten, blöta ned sig minst till axlarna.

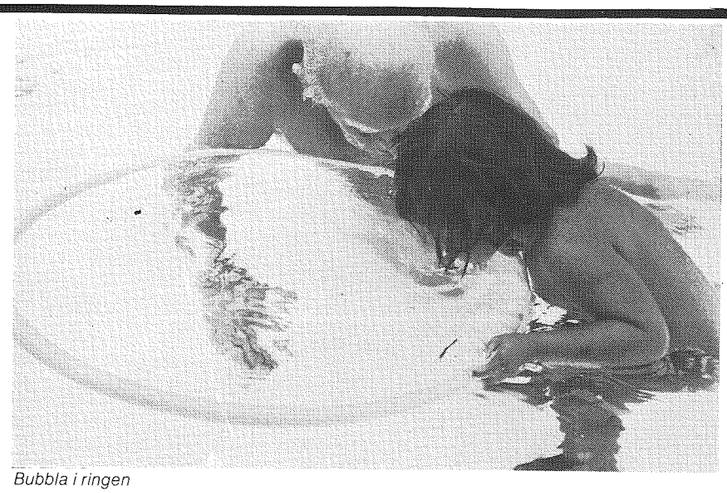
När det gäller simlekskolorna för femåringar och äldre hade vi under tio år utvecklat **grupparbetet,** regisserat så att de djärvare barnen positivt påverkade de mera ängsliga. Använda principen: Visa före, upprepa, uppmuntra. Det var mycket lätt att få barnen i dessa åldrar att ta kroppskontakt, hålla varandra i händerna, öka sin trygghetskänsla. Den tillgången är mycket mindre, när man försöker leka in vattenvana hos 2-4-åringar.

NÄR RÄDSLAN BÖRJAT

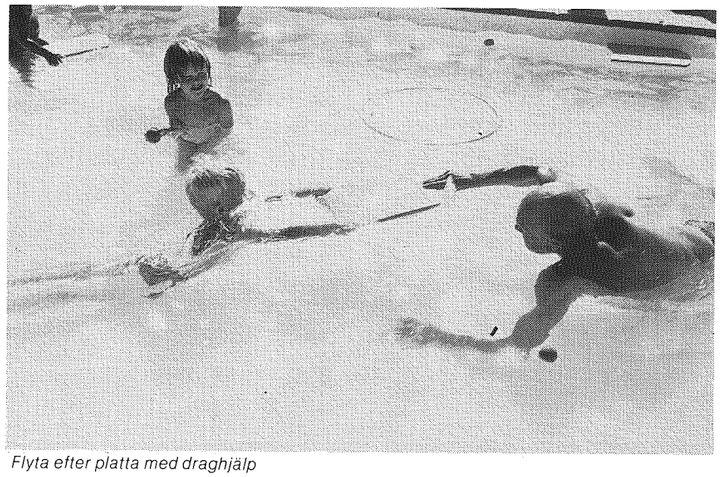
Vi vet med säkerhet att spädbarn upp till fyra á sex månader har för simundervisning förmånliga andningsmekanismer, inte hunnit lära in rädsla för vattnet.

Sedan kommer medvetandet om omgivningen, och fortfarande är barnet starkt mamma- eller pappabundet. Det har kanske hört mamma säga: ”Akta dig att gå för nära vattnet, det är farligt”. Därmed har den första spärren mot simundervisning skapats! De har upplevt vattnet som något kallt, ett så litet barn

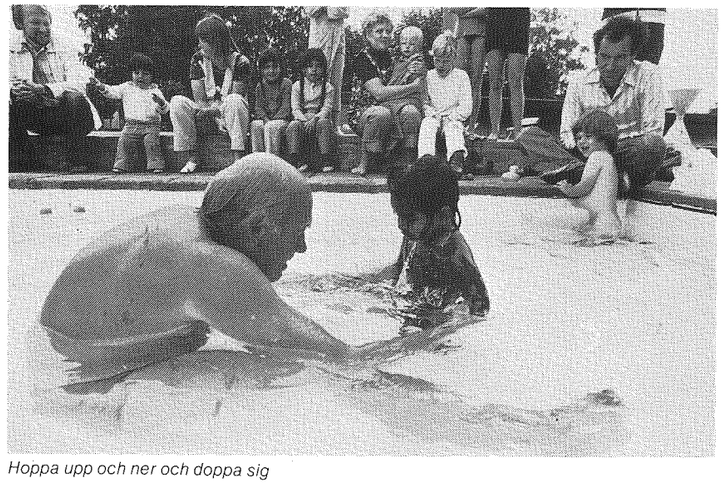
Forts. nästa sida



Bubbla i ringen



Flyta efter platta med draghjälp



Hoppa upp och ner och doppa sig

”Babysim” stimulerar självständighet och intelligensutveckling

Undersökning vid den Tyska Sporthögskolan i Köln.

När barn redan tidigt lär sig simma blir inte bara deras kroppsliga utveckling stimulerad utan också koncentrationsförmågan, reaktionshastigheten och intelligensen. Även de sociala relationerna i förskoleåldern blir positivt påverkade.

Detta framgår av en flerårig undersökning, gjord vid den Tyska Sporthögskolan i Köln, som visar hur tidig rörelseträning påverkar helhetsutvecklingen av barn i förskoleåldern.

Utgångspunkten för undersökningen var tidigare observationer av spädbarn som deltagit i simträning. Man hade då fastställt att barn som deltagit i simträning redan från tredje levnadsmånaden, inte bara kunde kontrollera sina rörelser bättre utan också blev mer självständiga och självsäkra än sina jämnåriga.

Vid en systematisk undersökning av förskolebarn, som genomfördes 1974-1976 med stöd av Bundesministeriet för bildning och vetenskap, blev detta fullt klarlagt. De undersökta barnen blev indelade i sex delgrupper som vid olika tidpunkter började med sim- och gymnastikprogram. Vissa barn deltog endast i gymnastikundervisning och en kontrollgrupp fick ingen speciell idrottsundervisning alls.

Inom alla undersökningsområdena var simbarnen överlägsna sina jämnåriga. Speciellt positiva resultat visades av barn som deltagit i simundervisning redan från tre månaders ålder. Vid samtliga utvecklings- och intelligenstester visade det sig att simbarnen redan i ett tidigt skede av den tvååriga undersökningen, hade en högre intelligensnivå än de barn som tillhörde gymnastikgruppen eller kontrollgruppen.

Vad avser de sociala relationerna så visade sig simbarnen mer öppna och hade lättare för att inordna sig i grupper av jämnåriga. De var mer självständiga och mindre ängsliga och kunde bättre bemöta nya och främmande situationer. Prestationsförmågan steg också stadigt under undersökningstiden.

Forskare från föreningen för undervisningsforskning i Köln, förklarar att resultaten inte bara beror på den kroppsliga träningen utan att också den psykiska bearbetningsprocessen spelar en stor roll. Rörelseträning i ett tidigt skede av livet gör det lättare för barnen att skaffa sig erfarenheter som i sin tur höjer självmedvetandet och stimulerar självständigheten. Simträningen är ju också upplagd så att föräldrarna hela tiden uppmuntrar barnen till att bli mer och mer självständiga vilket påverkar barnets arbetsglädje och intelligensutveckling.

Ansvarig för översättningar:

Kungälvs Simsällskap
Knut Rosén
Fregattgatan 2
442 35 Kungälv
Telefon 0303/113 85

Använd många lekredskap!

Forts. fr. föreg. sida

får fryskänslor även i 22-24 gradigt vatten, åtminstone utomhus med genomsnittligt svenskt sommarväder.

Den allra största svårigheten med simundervisning av barn i dessa åldrar (1-4) ligger emellertid på ett annat plan. De är inriktade på kroppskontakt bara med mamma eller pappa. Den tillgången hade vi med stor framgång använt i våra simskolor för fem år och uppåt. Men i minisimlekskolan, som jag döpte experimentet i Båstad, var tvååringar reserverade mot varandra, tog nästan hellre simläraren i handen, när denne tålmodigt skaffat sig ett litet förtroende. Här krävdes ett samspel med mamma och pappa, som måste finnas på bassängkanten.

VARIERANDE DAGSFORM

Vad jag snabbt insåg var att dagsformen hos barn i denna ålder är mycket varierande. En dag då solen sken och vattentemperaturen kanske steg till 25 grader kunde de göra stora framsteg. Nästa dag var det tvärstopp. De ville inte gå i vattnet. Endast att acceptera. Tjat, lock och pock (och där gör föräldrar som simundervisar i egen regi ett avgörande fel) hade endast skapat ännu större olust inför nästa lektion.

Målsättningen var inte att exercera in ett simsätt i barnen, utan att göra dem **vänner med vattnet,** klara ett glidprov med stöd av en skumgummiplatta, ett flytprov på några sekunder med ansiktet i vattnet, så att de fick uppleva vattnets bärkraft och att andas ut luft i vattnet, bubbla. Flytprovet klaras nästan automatiskt om man fått barnen att **sträcka ut sig** med ansiktet i vattnet. Det lyckades med cirka hälften. Om jag fått undervisa i 26-gradigt vatten hade det sannolikt lyckats med samtliga.

MYCKET LEKSAKER

Som mest höll jag sju barn i gång och hade då en assistent. Metodiken var i grova drag denna:

1. Försök att på land skapa kontakt både barnen emellan och med simläraren. Vi satte oss i gräset, rullade en boll emellan oss. "Jag heter Kalle, vad heter du?" Jag ville komma åt detta att "hålla i handen" utan att tvinga mig på. Jag bad olika dagar olika ungar att hjälpa mig att gå med och samla in de leksaker vi skulle använda i simlektionerna, sträckte fram en lillfinger och där jag fått napp blev det genast mycket lättare med kontakten i vattnet.

2. Hjälpmedlen var leksaker, fabricerade av Svenska Simförbundet närstående företaget Simspecialisten Rollo, som gick in när jag började lancera simlekskolor för något äldre barn i början på 1970-talet, Sjunkringar, bollar, bensparksplattor av skumgummi och rockringar. Samt mycket viktigt en vattenkanna i plast.

3. Varje lektion började med att jag själv först gick i vattnet, lade mig på rygg på bassängbotten, så att vattnet gick upp till hakan. Jag hade med mig alla leksakerna, kastade bollar till barnen som fortfarande fanns kvar på bassängkanten i mammas sällskap, fick dem i vattnet en och en. Kallt! Brr. Jag kastade ut sjunkringar. Plocka upp dem till mig. När jag väl fått ungarna att krypa ned i vattnet till axlarna, var allt mycket lättare. Om någon var motsträvig utsträckte jag inte övertalningsförsöket till mer än 30 sekunder. Lät Lisa sticka tillbaka till mamma på bassängkanten, började syssla med någon annan. Tio minuter senare hade Lisa tittat på de andra barnen, tänkt om och gett sig i plurret, började nicka bollar till mig, som hon sett de andra barnen göra.

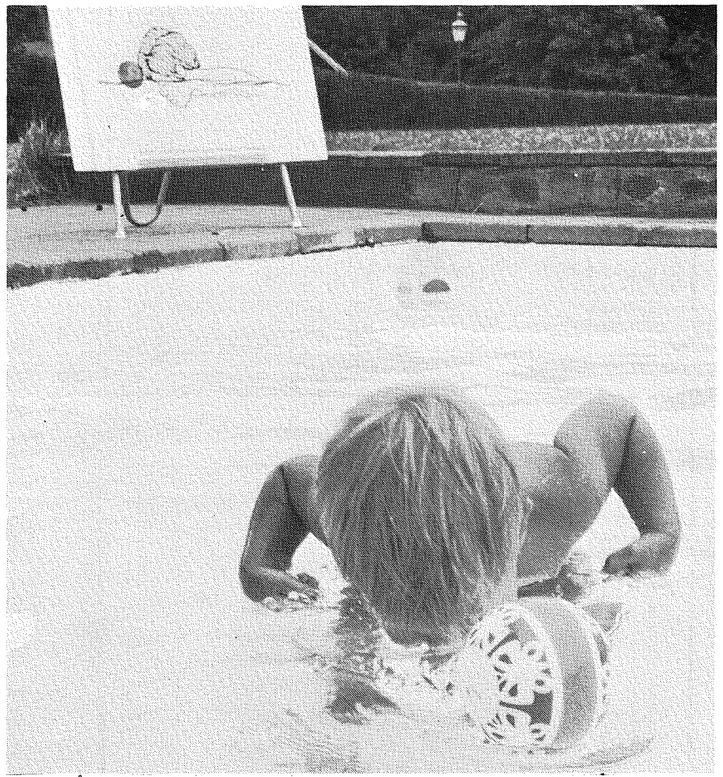
VATTENKANNA

4. Jag hade skaffat en vattenkanna av plast. Ungarna tyckte det var roligt att hälla vatten över min skalle. Jag vaktade på lägligt tillfälle att fråga om inte jag fick hälla litet tillbaka. Eller också lät jag dem stänka på mig, det gjorde de gärna och frågade om jag fick stänka litet, litet, litet tillbaka. Målsättning: att de skulle blöta ned sig, och inte fortsätta att gå omkring och huttra med torr överkropp.

5. Vad jag strävade efter - försiktigt och tålmodigt - var att få ungarna att i magläge intaga en så utsträckt ställning som möjligt i vattnet med stöd av händerna i bottnen - eller **golvet som jag sade, för att undvika ett för dem kanske** avskräckande ord (bottnen alltså). Och sedan förflytta mig framåt med hjälp av händerna, hakan i vattnet, kanske rent av ansiktet, eller puttande en boll med hakan eller näsan eller pannan. Jag visade före och bad dem härma.

Det utsträckta läget med ansiktet i vattnet skapar direkt första framgångsrikt genomförda flytövningen. Om barnet krampaktigt håller huvudet ovanför vattnet, sjunker underkroppen ned i bottnen . . . förlåt golvet.

6. Glidövningar med hjälp av en skumgummiplatta kan man börja med så fort



TITTA PÅ BILDEN vid bassängkanten, gör sedan som den visar - det är den lättaste inlärningsmetoden i viss ålder.

barnet doppat sig åtminstone till axlarna. Problemet är att det vill hålla om plattan krampaktigt och med krokiga armar. Man visar hela tiden att man skall hålla med sträckta armar och så lätt som möjligt. Man uppnår det resultatet om man ger draghjälp. Alltså drar i plattan med den ena handen och med den andra armen vänligt men bestämt förhindrar kontakt mellan barnets ben och golvet, det vill säga hålla kvar fötterna i golvet.

VATTENGLASÖGON?

7. Rockringar är populära lekredskap. Man kan lägga dem på ytan, be barnen krypa in och ut, men får då hjälpa till och lyfta litet på ringen åtminstone till en början. Men ännu roligare tycker de att det är om man lodrättställer rockringen, så att de får promenera igenom den eller med hjälp av skumgummiplattan göra en glidövning genom rockringen. Materialet är sådant att man kan minska rockringens båge över vattnet, minska det mer och mer till bara några centimeter så att barnet för att krypa eller glida igenom måste ha ansiktet i vattnet. Här gäller det att snabbt bedöma barnets tillfälliga kurage, avgöra om man skall höja eller sänka "porten". Och helt skall man göra övningen med flera barn samtidigt. Låt dem köa med den duktigaste och djärvaste först. Följa John kallade man på gammalt simmarspråk den leken.

8. När man kommit så långt med barnen att de gärna både håller simläraren och sin lekkompis i hand, kan man genast göra övningarna litet svårare. Hoppa upp och ner, ett-två-tre och på "tre" lägga ansiktet i vattnet. Eller lägga ansiktet i vattnet och bubbla. Man kallar övningen "koka kaffe". I dag skall vi koka en riktigt stark kopp kaffe. Och så visar man före och bubblar extra mycket.

9. Vid denna övning och även andra upptäcker man att barnet gärna vill blunda, det klorerade vattnet i våra simbassänger är inte angenämt att få i ögonen. Om barnet blundar, inte har ögonsikt spänner det sig, utför övningarna mera krampaktigt. I sådana fall måste man skaffa vattenglasögon. Prova först om ert barn kan hålla ögonen öppna i vattnet utan glasögon. Men jag har haft många "fall" där ett par vattenglasögon markant förbättrat barnets möjligheter att ta emot undervisning.

10. Målsättningen är att få barnet att flyta och glida (bäst går det med en avspark från väggen, inte golvet) med ansiktet i vattnet och bubbla ut luft i vattnet. Det är grunden till **äkta** simkunnighet. Svenska simförbundet har ett märke "Baddaren" som just kollar dessa färdigheter. Ingen rörelseexercis, absolut inte det svåra bröstsimsbentaget innan barnet i lekens form fått uppleva vattnets **bärkraft,** att det kan flyta utan stöd, att det gör det lätt om dessa lekar bedrivits på riktigt sätt utan att forceras. Konsten att simma är ingenting annat än konsten att slappna av!

DEN BÄSTE SIMLÄRAREN

11. En pappa och mamma som vågar lägga sig i vattnet och helst doppa ansiktet är en överlägsen simlärare jämfört med den examinerade som från bassängkanten och med en stång i handen arbetar med en grupp. Men om du vill hjälpa ditt barn på vägen till äkta simkunnighet på det sätt jag beskrivit, låt han eller hon gärna ta med en kompis. Den nödvändiga lekstämningen uppnås mycket lättare med två eller tre barn mot bara ett.

Denna typ av simskola har i själva verket funnits. Jag såg den första gången på Ribersborgsbadet i Malmö på 1950-talet, när en treåring vid namn Gunnar Larsson blev simkunnig tack vare en intresserad mamma. Han blev så småningom dubbel olympisk mästare i simning. Men den här simlekskolan syftar inte i första hand till att skapa världsmästare utan något ännu viktigare: att med simningens hjälp göra så många barn som möjligt självsäkrare, självständigare.

Fotnot: Leksaker av den typ som här beskrivs användes redan i många vanliga simskolor och har tagits fram av Svenska simförbundet närstående Simspecialisten Rollo, Jönköping (Christer Junefelt tel 036/13 46 04), men har hittills endast sålts i stora paket med många exemplar av varje redskap. Sedan jag vid kurser i Malens Havsbad visat experiment med minisimlekskolor har Rollo beslutat att ta fram individuella paket, som innehåller en rockring, tre bollar i olika storlekar, två sjunkringar, en skumgummiplatta, leksaksdjur och en vattenkanna i plast.

SIMKUNNIGHET (För alla åldrar)

Denna redovisning ingår som en av de tolv delarna i det kompendium, som Birger Buhre sammanställt till de fem kurser, som redan hållits i ämnet **äkta simkunnighet** (med tonvikt på spädbarnssimning enligt Köln-modellen). Kompendiet i sin helhet kan rekvireras från Simkonsult BKB, Tessins väg 19 B, 217 58 Malmö, telefon 040/649 86 eller 91 24 06 till den 8 juni, 0431/706 50 till den 15 augusti, efter den 15 augusti ovanstående Malmönummer.

Kompendiet kostar 80 kronor och har följande innehåll:

Innehållsförteckning:

1. Litteraturanvisningar.
2. Översättning av pressmeddelande från Västtysklands undervisningsministerium om spädbarnssimning.
3. Rapport från Professor Liselott Diems undersökningsresultat av simundervisning vid Sporthochschule i Köln avsedda att stimulera en tidig motorisk utveckling på barn.
4. Birger Buhres föredrag i Malen den 15 juni 1979 om hur den australiska simpedagogen Claire Timmermans experimenterade fram sina metoder att göra två månader gamla barn flytkunniga.
5. De sex trappstegen i Claire Timmermans metod.
6. "Meto Köln". Anvisningar, övningsförråd och sammanfattning om hur simlektioner för spädbarn bedrivits vid Sporthochschule i Köln 1976-1980.
7. Minisimlekskola för 2-4 åringar. Redovisning av ett experiment i Malens Havsbad sommaren 1979.
8. Bilden som stöd vid simlekskolor för barn fem år och äldre.
9. Trappstegarna för simskolor enligt plask- och lekmetoden.
10. Förslag till hur föräldrar skall informeras.
11. Simundervisning för vuxna. Den amerikanske simpedagogen Mick Arellanos bok "Lär dig själv att simma trots din rädsla för vatten" i sammanfattning.
12. Pedagogiska tips. Utarbetade av Svenska Simförbundets Plask- och lekgrupp.

Urval, sammanfattningar och översättningar ur den tyska och amerikanska facklitteraturen har gjorts av Birger Buhre och Kungälvs Simsällskap.

Torbjörn trea i Polens öppna

Polska internationella mästerskapen i simhopp avhölls midsommarhelgen i Warzawa. Tyvärr var ramen kring tävlingen inte vad man önskar sig av en stor internationell tävling. Reklam och information kring tävlingen var bristfällig. På finalerna var det mellan fem och tio åskådare, vilket gjorde att stämningen var som under ett klubbmästerskap med två deltagare i en norrländsk lappby.

De svenska deltagarna konstaterade: "Tävlingen kändes som ett vanligt träningspass".

Detta gjorde att det var svårt att prestera några högre poäng, vilket var synd eftersom det för många var sista chansen att fixa en Moskvaresa. Även som domare satt man och "slödömde", utan någon geist att slänga upp alltför höga siffror.

Tävlingarna började med herrar svikt. Svenska deltagare var Kjell Persson och Börje Ekeberg. Båda grabbarna hoppade bra, utan att prestera på topp av sin förmåga. Det är kul att se, att om det stämmer i alla hopp kan poängen bli betydligt högre. Vi har flera killar som gör full serie på 3 m och nu även börjar bli säkra på dem. Tyvärr missade Börje finalen med knappt tre poäng. Kjell gick till final och slutade sjua i tävlingen.

Carina Wahlqvist var enda svenska deltagare i höga damer. Även om hon har 3½ volt framåt i sin serie är hennes hopp för lätta för att stå emot öststatshopparnas 2½ bakåt och 2½ mollis. Flera av flickorna gör ju numera 2½ bakåt i pik dessutom...

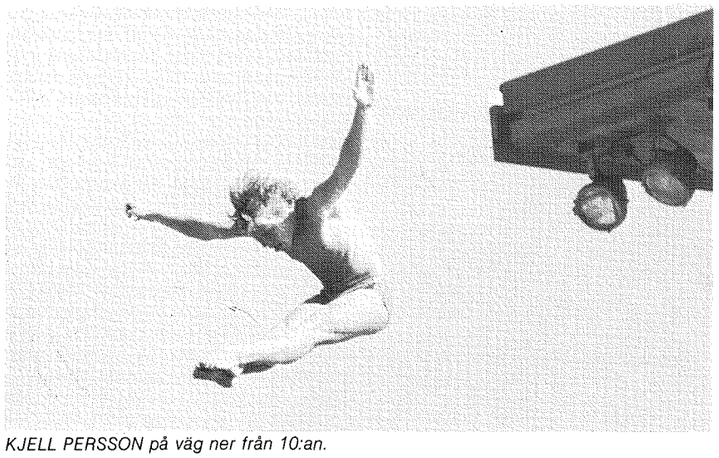
På söndagen skulle Carina tillsammans med Anita Rossing försvara blått och gult från 3 m svikt. Båda flickorna gick till final trots små missar. Anita hade hoppat mycket bra på träningen, men hade otur med nedslagsskruvar och andra småfel. Trots detta hamnade hon på sjätte plats med vetskapen att hon kan göra betydligt högre poäng. Carina blev åtta, även hon kan bättre.

Efter dessa lite medelmåttiga prestationer av våra hoppare kom så ljuspunkten i den avslutande tävlingen, herrar höga. Ryssarna ställde upp med en C-lagshoppare, men vi vet vilken bredd ryssarna har på sin hoppning. Alexander Demura, Sovjet, tog hem en promenadseger, trots att han inte hade möjlighet att hoppa så högt som han brukar - för att det var för lågt i tak!

På andra plats kom rumänen Bagin, som i sin serie bl.a. har tyska hoppet med 3½ volt och handstans med trippelvolt. Sedan kom vår Kjell Persson på tredje plats, satte personligt poängrekord, halvmissade på ett par hopp och kan alltså göra ännu bättre. Kjell skall vara mycket nöjd över sin hoppning, särskilt som han övervägde att inte ställa upp i höga. Uppgången till 10:an bestod nämligen av ett litet fyrkantigt hål, precis på det avstånd Kjell brukar påbörja sin ansats. Nu fick Kjell starta vid sidan av hålet och sedan springa i en S-kurva fram i anloppet.

Det var tur att tävlingarna inte hade flera deltagare. Hur träning och inhoppning då skulle gått till kan man bara drömma om, när enda 3-meterssvikten fanns rakt under 10:an.

GÖRAN LUNDKVIST



KJELL PERSSON på väg ner från 10:an.



MIKAEL SPARRVARDT gjorde en hygglig insats i höga efter sitt misslyckade framträdande på svikten.

Våra hopp ungdomar är duktiga men träni ngsmöjligheterna sämre

För femte året i rad arrangerades internationella ungdomstävlingar i Renens i Schweiz i simhopp. Årets tävlingsdatum var 21-22 juni.

Sammanlagt deltog nio nationer, vilket var fyra fler än förra året. Tyvärr saknades länder som USA, Sovjet och Östtyskland, som brukar vara starka på ungdomssidan. Det svenska laget bestod av Gunilla Branca, Mia Jörgensen, Thorbjörn Carlsson, Rickard Lyckhammar och Mikael Sparrvardt, samt underteckknad som ledare.

Tågresorna till och från Schweiz var tröttsamma, 30 timmar utan att fördriva tiden med annat än kortspel, läsning, äta och sova - det kändes lite meningslöst, men humöret inom truppen var det inget fel på. "Tobbes" nya slogan har blivit "Vägen till framgång går genom sömn", vilket inte var helt fel att döma av resultaten.

Första dagen avgjordes damer höga och herrar svikt. Både Gunilla och Mia ställde upp med en del "nya" hopp på 10:an, men svårighetsmässigt sett är deras serier alldeles för lätta för att ge höga slutresultat.

15-åriga Wendy Fuller från Kanada vann före sin landsmaninna, Jenny Tysdale. Wendy har bara hoppat i tre år, men har både 2½ bakåt i pik och 2½ framåt med hel skruv i sin serie.

Gunilla slutade på en åttonde plats efter en jämn serie utan större missar, medan Mia kom tolva.

I herrarnas svikt satte Thorbjörn våra nerver i dallring. På träningen stämde satserna väldigt dåligt. Svikten var en maxiflex med små hål sista halvmetern, vilket ingen av våra hoppare tidigare hade testat. Detta medförde att svikten blev "flimrig" och sista steget försiktigt. Efter de fem första hoppen låg "Tobbe" trea efter två italienare, Micke låg nia och Rickard tolva.

"Tobbe" chockstartade valfria avdelningen med att sätta i 2½ bakåt och 2½ mollis på 6-6½-or och klättrade upp på andra plats och höll sig kvar där till slutet, vilket var starkt gjort eftersom han ännu inte var vän med svikten.

Italienaren Piero Haliani är smått fantastisk. Han vann nämligen tävlingen på 478 poäng på tio hopp (att jämföra med "Tobbes" 386). Det är i och för sig inte några toppoäng, men till saken hör att italienaren är helt döv och alltså aldrig har kunnat få någon "sträckhjälp", utan helt litat till sig själv då snurrhoppen gjorts!

Hur gick det då för Micke och Rickard? Ja, den som är intresserat får kika i resultatdelen av tidningen.

På damernas svikt vann Elke Heinrichs från Västtyskland på 370 poäng. Hon är ett litet muskelknippe med stor kapacitet, men föga skönhet. Drygt två poäng efter kanadensiskan Weney, som kommer att bli betydligt farligare om ett par år när hoppen blivit säkrare.

Mia kom igen på svikten och hoppade mer inspirerat än på höga. Hoppen petades i, men mer än 5½ i snitt blev det ändå inte på grund av att höjden på hoppen är i lägsta laget, samt nedslagen svankiga. Hennes 311 poäng räckte inte till en tionde plats.

Gunilla satte sig längst bak i resultatlistan med ett eller två godkända hopp.

Normalt är Thorbjörn bättre på 10 m än på svikt, men herrarnas höga blev en blåsig tillställning med tvära kastvindar, som fick de flesta ur balans. Utan några egentliga missar, men inga fullträffar, fick han se sig slagen av tre hoppare. En handstans med dubbel volt blev hans medaljförlust. Även här vann italienaren Piero överlägset med 50 poäng till tvåan, Mike Sewards från Kanada, som faktiskt bara har hoppat i två år, varav han varit skadad i nästan ett.

Rickard revanscherade sin sistaplats på svikten med att komma nia efter en hyfsad hoppning. Domarna vill se sträckta vrister och raka nedslag för att slänga upp sina domarblock över 6.

Micke har åren framför sig, men det skadar inte med lite styrketräning så att kroppen blir starkare och har möjlighet att klara av lite mera avancerade hopp.

Åter kan vi konstatera att Sverige har talanger, men saknar de yttre möjligheterna att hjälpa fram hopparna till deras maximum. Det största problemet är inte tränarbrist, utan tidsbrist. Vem orkar jobba en hel dag för att sedan träna fyra timmar, sex dagar i veckan?

Så mycket tränar våra tävlingskonkurrenter!

AGNETA LUNDKVIST

REKORD-RUTAN

Aktuella rekordnoteringar 15 augusti 1980

Svenska juniorrekord på 25-metersbana

DAMER

Frisim

100	Agneta Eriksson	Västerås SS	56,11	791130	Trollhättan
200	Agneta Eriksson	Västerås SS	2.00,82	800323	Borlänge
400	Agneta Eriksson	Västerås SS	4.18,56	800308	Västerås
800	Susanne Ackum	Borlänge SS	8.54,9	781201	Växjö
1500	Annika Lindholm	Linköpings ASS	16.57,13	800503	Linköping
4x100	Västerås SS		3.54,80	800322	Borlänge
4 x 200	Västerås SS		8.19,56	800321	Borlänge

Bröstsim

100	Annelie Holmström	SPIF	1.11,60	791202	Trollhättan
200	Annelie Holmström	SPIF	2.34,90	800321	Borlänge

Fjärilsim

100	Agneta Mårtensson	Karlslunds IF	1.03,31*	780722	Paris
200	Agneta Mårtensson	Karlslunds IF	2.17,39*	780721	Landskrona

Ryggsim

100	Tina Gustafsson	Norrköpings KK	1.04,97	790211	Paris
200	Tina Gustafsson	Norrköpings KK	2.18,44	790209	Paris

Medley

200	Monica Parsmark	Hudiksvalls SS	2.20,63	771203	Västerås
400	Sofia Kraft	SK Götene	4.57,59	800517	Malmö
4 x 100	Stockholmspolisens IF		4.23,43	790401	Västerås

HERRAR

Frisim

100	Bengt Baron	Finspångs SK	50,79	791202	Trollhättan
200	Thomas Lejdström	Västerås SS	1.50,92	791130	Trollhättan
400	Magnus Petersson	Jönköpings SS	3.53,01	791201	Trollhättan
1500	Magnus Petersson	Jönköpings SS	15.23,43	791202	Trollhättan
4 x 100	Borlänge SS		3.32,72	781202	Växjö
4 x 200	Borlänge SS		7.46,92	781203	Växjö

Bröstsim

100	Peter Berggren	Skäret SS	1.03,43	791130	Trollhättan
200	Peter Berggren	Skäret SS	2.18,22	791202	Trollhättan

Fjärilsim

100	Bengt Baron	SK Korrugal	56,39	791201	Trollhättan
200	Thomas Lejdström	Västerås SS	2.04,74	791202	Trollhättan

Ryggsim

100	Bengt Baron	SK Korrugal	56,27	791201	Trollhättan
200	Bengt Baron	SK Korrugal	2.02,69	791202	Trollhättan

Medley

200	Michael Söderlund	Karlskrona SS	2.07,99	791201	Trollhättan
400	Thomas Lejdström	Västerås SS	4.30,56	791130	Trollhättan
4 x 100	Stockholmspolisens IF		3.58,31	791130	Trollhättan

Simsport har de aktuella rekorden!

*) 50 m bana

Resultatbörs

Olympiska Spelen, Moskva 20-27 juli

DAMER

100 m frisim:
1. Barbara Krause, Östtyskland (världsrek) 54,79
2. Caren Metschuck, do 55,16
3. Ines Diers, do 55,65
4. Olga Klevakina, Sovjet 57,40
5. Conny van Betum, Holland 57,63
6. Natalja Strunnikova, Sovjet 57,83
7. Buylaine Berger, Frankrike 57,88
8. **Agneta Eriksson, Sverige 57,90**

Utslagen i försöken: 9. Carina Ljungdahl 58,06

800 m fritt, damer, final:
1. Michelle Ford, Australien 8.28,90
2. Ines Diers, Östtyskland 8.32,55
3. Heike Dahne, Östtyskland 8.33,48
4. Irina Aksionova, Sovjet 8.38,05
5. Oxana Komissarova, Sovjet 8.42,04
6. Pascale Verbauwen, Belgien 8.44,84
7. Ines Geissler, Östtyskland 8.45,28
8. Jelena Ivanova, Sovjet 8.46,45

Damer, 4 x 100 m fritt, final:
1. Östtyskland (Barbara Krause, Caren Netschuck, Ines Diers, Sarina Hülsenbeck) (världsrekord) 3.42,71
2. **Sverige (Carina Ljungdahl, Tina Gustafsson, Agneta Mårtensson, Agneta Eriksson) (svenskt rekord) 3.48,93**
3. Holland (Connu van Bentum, Wilma van Velsen, Reggie de Jong, Annelies Maas) 3.49,51
4. Storbritannien 3.51,71
5. Australien 3.55,16
6. Mexiko 3.55,41
7. Bulgarien 3.56,34
8. Spanien 3.58,73

200 m frisim:
1. Barbara Krause, Östtyskland (europarekord) 1.58,33
2. Ines Diers, Östtyskland 1.59,64
3. Carmela Schmidt, Östtyskland 2.01,44
4. Olga Klevakina, Sovjet 2.02,29
5. Reggie de Jong, Holland 2.02,76
6. June Croft, Storbritannien 2.03,15
7. Natalia Strunnikova, Sovjet 2.03,74
8. Irina Aksijonova, do 2.04,00

Utslagen i försöken: 16. Tina Gustafsson 2.05,84

400 m frisim:
1. Ines Diers, Östtyskland
2. Petra Schneider, Östtyskland 4.09,16
3. Carmela Schmidt, Östtyskland 4.10,86
4. Michelle Ford, Australien 4.11,65
5. Irina Aksionova, Sovjet 4.14,40
6. Annelies Maas, Holland 4.15,79
7. Reggie de Jong, Holland 4.15,95
8. Olga Klevakina, Sovjet 4.19,18

100 m bröstsim:
1. Ute Geneniger, Östtyskland 1.10,22
2. Elvira Vasilikova, Sovjet 1.10,41
3. Susanne Nielsson, Danmark 1.11,6
4. Margaret Kelly, Storbritannien 1.11,48
5. **Eva-Marie Håkansson, Sverige (sv rek) 1.11,72**
6. Susannah Brownadon, Storbritannien 1.12,11
7. Lina Katsjusjite, Sovjet 1.12,21
8. Monica Bonon, Italien 1.12,51

200 m bröstsim:
1. Lina Kachusite, Sovjet (olympiskt rekord) 2.29,54
2. Svetlana Varganova, do 2.29,61
3. Julia Bogdanova, do 2.32,39
4. Susanne Schultz, Nielsen, Danmark 2.32,75
5. Irene Fleissnerova, Tjeckoslovakien 2.33,23
6. Ute Geweniger, Östtyskland 2.34,34
7. Bettina Lobel, do 2.34,51
8. Sylvia Rinka, do 2.35,38

Utslagna i försök: 9. Eva-Marie Håkansson 2.35,64 (svenskt rekord), 10. Ann-Sofi Roos 2.35,99.

100 m fjärilsim:
1. Caren Metschuck, Östtyskland 1.00,42
2. Andrea Pollack, Östtyskland 1.00,90
3. Christiane Knacke, Östtyskland 1.01,44
4. Ann Osgerby, Storbritannien 1.02,21
5. Lisa Curry, Australien 1.02,40
6. **Agneta Mårtensson, Sverige 1.02,61**
7. Mariam Paris, Costa Rica 1.02,90
8. Janet Osgerby, Storbritannien 1.02,90

Utslagen i försök: 16. Armi Airaksinen 1.04,40

200 m fjärilsim:
1. Ines Geissler, Östtyskland 2.10,44
2. Sibylle Schonrock, Östtyskland 2.10,45
3. Michelle Ford, Australien 2.11,66
4. Andrea Pollack, Östtyskland 1.12,13
5. Dorota Brzozowska, Polen 2.14,12
6. Ann Osgerby, Storbritannien 2.14,83
7. **Agneta Mårtensson, Sverige 2.15,22**
8. Alla Grischenkova, Sovjet 2.15,70

Utslagen i försök: Armi Airaksinen 2.19,39

100 m ryggsim:
1. Rica Reinisch, Västtyskland (världsrekord) 1.00,86
2. Ina Kleber, do 1.02,07
3. Petra Riedel, do 1.02,64
4. Carmen Bunaciu, Rumänien 1.03,81
5. Carine Verbauwen, Belgien 1.03,82
6. Larisa Gorchakova, Sovjet 1.03,87
7. Monique Bosga, Holland 1.04,47
8. Manuella Carosi, Italien 1.05,10

Utslagen i försöken: 19. Annika Uvehall 1.06,33

200 m ryggsim:
1. Rica Reinisch, Östtyskland (världsrekord) 2.11,77
2. Cornelia Polit, Östtyskland 2.13,75
3. Birgit Treiber, Östtyskland 2.14,14
4. Carmen Bunaciu, Rumänien 2.15,20
5. Yolande van der Straeten, Belgien 2.15,58
6. Carine Verbauwen, Belgien 2.16,66
7. Lisa Forrest, Australien 2.16,75
8. Larissa Gorchakova, Sovjet 2.17,72

400 m medley:
1. Petra Schneider, Östtyskland (världsrekord) 4.36,29
2. Sharron Davies, Storbritannien 4.46,83
3. Agnieszka Czopek, Polen 4.48,17
4. Grit Salby, Östtyskland 4.48,54
5. Ulrike Tauber, Östtyskland 4.49,18
6. Stoyanka Danalakova, Bulgarien 4.49,25
7. Olga Klevakina, Sovjet 4.50,91
8. Magdalena Bialas, Polen 4.53,30

Utslagen i försök: 10. Ann-Sofi Roos 4.57,13

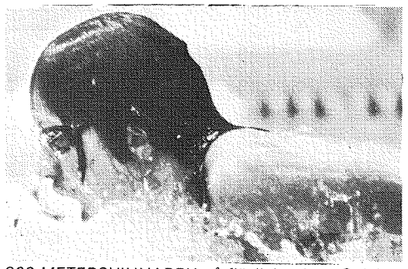
4 x 100 m medley:
1. Östtyskland (världs- och olympiskt rekord) 4.06,67
2. Storbritannien 4.12,24
3. Sovjet 4.13,61
4. **Sverige (Annika Uvehall, Eva-Marie Håkansson, Agneta Mårtensson, Tina Gustafsson) 4.16,91**
5. Italien 4.19,05
6. Australien 4.19,90
7. Rumänien 4.21,27
8. Bulgarien 4.22,38

HERRAR

100 m frisim:
1. Jörg Woithe, Östtyskland 50,40
2. **Per Holmertz, Sverige 50,91**
3. **Per Johansson, Sverige 51,29**
4. Sergej Kopliakov, Sovjet 51,34
5. Raffaele Franceschi, Italien 51,69
6. Sergej Krasjuk, Sovjet 51,80
7. René Ecuyer, Frankrike 52,01
8. Graeme Brewer, Australien 52,22

Utslagen i semifinal: 9. Pelle Wikström 52,15

200 m frisim:
1. Sergej Kopliakov, Sovjet 1.49,81



200 METERSVINNAREN på fjärilsim, Ines Geisler, DDR.

2. Adrej Krylov, Sovjet 1.50,76
3. Graeme Brewer, Australien 1.51,60
4. Jorg Woithe, Östtyskland 1.51,86
5. Ron McKeon, Australien 1.52,60
6. Paolo Revelli, Italien 1.52,76
7. **Thomas Lejdström, Sverige 1.52,94**
8. Fabrizio Rampazzo, Italien 1.53,25

Utslagna i försök: 14. Pelle Wikström 1.53,69, 23. Per-Ola Quist 1.55,38

400 m frisim:
1. Vladimir Salnikov, Sovjet 3.51,31
2. Andrej Krylov, Sovjet 3.53,24
3. Ivar Stukolkin, Sovjet 3.53,95
4. Djan Garrido Madruga, Brasilien 3.54,15
5. Daniel Machek, Tjeckoslovakien 3.55,68
6. Sandor Nagy, Ungern 3.56,83
7. Max Metzker, Australien 3.56,87
8. Ron McKeon, do 3.57,00

Utslagen i försöken: 18. Thomas Lejdström 4.01,89

1500 m frisim:
1. Vladimir Salnikov, Sovjet (världsrekord) 14.58,27
2. Alexander Sjajev, Sovjet 15.14,30
3. Max Metzker, Australien 15.14,49
4. Rainer Strohbach, Östtyskland 15.15,29
5. Borut Petric, Jugoslavien 15.21,78
6. Rafael Escalas, Spanien 15.21,88
7. Zoltan Vladar, Ungern 15.26,70
8. Eduard Petrov, Sovjet 15.28,24

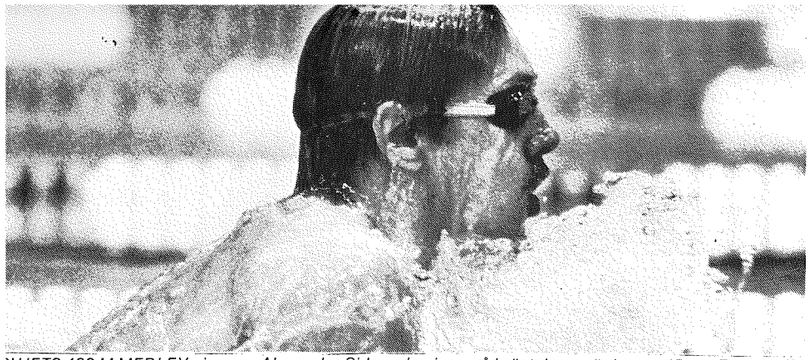
4 x 200 m frisim:
1. Sovjet (Sergej Kopliakov, Vladimir Salnikov, Ivar Stukolkin, Andrej Krylov) 7.23,50
2. Östtyskland 7.28,60
3. Brasilien 7.29,30
4. **Sverige (Michael Söderlund, Pelle Wickström, Per-Alvar Magnusson, Thomas Lejdström) 7.30,10**
5. Italien 7.30,37
6. Storbritannien 7.30,81
7. Australien 7.30,82
8. Frankrike 7.36,08

100 m bröstsim:
1. Duncan Goodhew, Storbritannien 1.03,34
2. Arsen Miskarov, Sovjet 1.03,82
3. Peter Evans, Australien 1.03,96
4. Alexander Fedorovskij, Sovjet 1.04,00
5. Janos Dzvonyar, Ungern 1.04,67
6. Lindsay Spencer, Australien 1.05,04
7. Pablo Restrepo, Colombia 1.05,91

Utslagen i försök: 9. Peter Berggren 1.05,43

200 m bröstsim:
1. Robertas Sulpa, Sovjet 2.15,85
2. Alban Vermes, Ungern 2.16,93
3. Arsen Miskarov, Sovjet 2.17,38
4. Gennadij Utjenkov, Sovjet 2.19,64
5. Lindeay Spencer, Australien 2.19,68
6. Duncan Goodhew, Storbritannien 2.20,92
7. **Peter Berggren, Sverige 2.21,65**
8. Jorg Walter, Östtyskland 2.22,39

Utslagen i försök: 11. Glen Christiansen 2.26,00



)VJETS 400 M MEDLEY-vinnare, Alexander Sidorenko, inne på bröstsimssträckan. (Foto: Tony Duffy)

) m fjärilsim:

Pär Arvidsson, Sverige	**54,92**
Roger Pyttel, Östtyskland	54,94
David Lopez, Spanien	55,13
Kees Vervoorn, Holland	55,25
Evgenij Seredjin, Sovjet	55,35
Gary Abraham, Storbritannien	55,42
Xavier Savin, Frankrike	55,66
Alexej Markovski, Sovjet	55,70

) m fjärilsim:

Sergej Fesenko, Sovjet	1.59,76
Philip Hubble, Storbritannien	2.01,20
Roger Pyttel, Östtyskland	2.01,39
Peter Morris, Storbritannien	2.02,27
Michail Gorelik, Sovjet	2.02,44
Kees Vervoorn, Holland	2.02,52
Pär Arvidsson, Sverige	**2.02,61**
Stephen Poulter, Storbritannien	2.02,93

Slagen i försök: 13. Ove Nylén 2.04,64

) m ryggsim:

Bengt Baron, Sverige	**(svenskt rekord) 56,53**
Viktor Kusnetsov, Sovjet	56,99
Vladimir Dolgov, Sovjet	57,63
Miloslav Rolko, Tjeckoslovakien	57,74
Sandor Wladar, Ungern	57,84
Fred Eefting, Holland	57,95
Mark Tonelli, Australien	57,98
Gary Abraham, Storbritannien	58,38

Slagen i semifinal: 10. Michael Söderlund 58,20. I sökstävlingarna hade Michael 57,75 vilket var nskt rekord.

) m ryggsim:

Sandor Wladar, Ungern	2.01,93
Coltan Verraszto, do	2.02,40
Mark Kerry, Australien	2.03,14
Vladimir Sjemetov, Sovjet	2.03,48
Fred Eefting, Holland	2.03,92
Michael Söderlund, Sverige	**2.04,10**
Douglas Campbell, Storbritannien	2.04,23
Paul Moorfoot, Australien	2.06,15

Slagen i försök: 16. Bengt Baron 2.07,13

) m medley:

Alexander Sidornko, Sovjet	4.22,89
Sergej Fesenko, Sovjet	4.23,43
Coltan Verraszto, Ungern	4.24,24
Andras Hargitay, Ungern	4.24,48
Djan Garrido Madruga, Brasilien	4.26,81
Miroslaw Rolkio, Tjeckoslovakien	4.26,99
Leszek Gorski, Polen	4.28,89
Daniel Machek, Tjeckoslovakien	4.29,86

lagna i försök: 13. Thomas Lejdström 4.33,05
Gary Andersson 4.41,32

100 m medley:

Australien	3.45,70
Sovjet	3.45,92
Storbritannien	3.47,71
Östtyskland	3.48,25
Frankrike	3.49,16
Ungern	3.50,29
Holland	3.51,81
Brasilien	3.53,24

erige diskvalificerades i försöken. Överväxling av er Berggren.

VATTENPOLO

GRUPP B

Spanien-Sverige 7-4
Mål, Sverige: Christer Stenberg 2, Hans Lundén 1.

Sverige-Italien 4-4.
Mål, Sverige: Per-Arne Andersson 3, Christer Stenberg. Italien: Vincenzo D'Angelo 2, Rolano Simeoni, Gianni de Magistris.

Sverige-Sovjet 1-12
Mål, Sverige: Peter Carlström. Sovjet: Mait Rijsman 3, Jevgenij Grisjin 2, Alexej Barkalov 2, Georgi Msjivenierades 2, Erkin Sjagaev, Alexander Kabanov, Sergej Kotenko.

Sluttabell, Grubb B

Sovjet	3	3	0	0	24-10	6
Spanien	3	2	0	1	15-11	4
Italien	3	0	1	2	14-17	1
Sverige	3	0	1	2	8-23	1

Spel om platserna 7-12

Sverige-Grekland 5-9
Mål, Sverige: Christer Stenberg 3, Kenth Karlsson, Hans Lundén. Grekland: Sotirios Stathakis 4, Kiriakos Giannopoulos 3, Andreas Gounas, Ionnais Garifallos.

Sverige-Rumänien 3-8
Mål, Sverige: Peter Carlström 2, Per Arne Andersson. Rumänien: Viorel Rus 2, Liviu Raducano 2, Adrian Nastasiu 2, Dinu Popescu, självmål (Arne Claesson).

Sverige-Australien 4-9
Mål, Sverige: Peter Carlström 2, Christer Stenberg, Gunnar Johansson.

Sverige-Bulgarien 8-6
Mål, Sverige: Per Arne Andersson 3, Sören Karlsson 2, Peter Carlström, Gunnar Johansson, Kenth Karlson. Bulgarien: Vassil Nanov 2, Anton Partalev, Assen Dentchev, Nikolai Stamatov, Matei Popov.

Australien	5	4	1	0	30-19	9
Italien	5	4	0	1	26-18	8
Rumänien	5	3	1	1	36-26	7
Grekland	5	2	0	3	28-28	4
Sverige	5	1	0	4	23-40	2
Bulgarien	5	0	0	5	25-37	0

FINALGRUPPEN (slutspelad)

Sovjet	5	5	0	0	34-21	10
Jugoslavien	5	3	1	1	34-32	7
Ungern	5	3	0	2	32-30	6
Spanien	5	2	0	3	28-31	4
Kuba	5	0	2	3	31-38	2
Holland	5	0	1	4	26-33	1

SIMHOPP

Svikthopp, damer

1. Irina Kalinina, Sovjet	725,91
2. Martina Proeber, Östtyskland	698,89
3. Karin Guthke, Östtyskland	685,24
4. Shanna Tsirulnikova, Sovjet	673,66
5. Martina Jaschke, Östtyskland	668,11
6. Vaalerie McFarlane, Australien	651,04
7. Irina Sidorova, Sovjet	650,26
8. Lourdes Gonzales, Kuba	640,00

Utslagna i försök: 11. Susanne Wetteskog

Höga hopp, damer:

1. Martina Jaschke, Östtyskland	596,250
2. Servard Emirsyan, Sovjet	576,465
3. Liana Tsotadse, Sovjet	575,925
4. Ramona Wenzel, Östtyskland	542,07
5. Jelena Matjusjenko, Sovjet	540,18
6. Elsa Tenorio, Mexiko	539,44

Utslagna i försök: 11. Susanne Wetteskog 399,06, 21) Annie Liljeberg 365,25.

Herrar höga hopp

1. Falk Hoffman, Östtyskland	835,65
2. Vladimir Aleinik, Sovjet	819,70
3. David Ambartsumjan, do	817,44
4. Carlos Giron, Mexico	809,80
5. Dieter Waskow, Östtyskland	802,80
6. Thomas Knuths, Östtyskland	783,97
7. Sergej Nemtsanov, Sovjet	775,86
8. Niki Stajkovic, Österrike	725,14

Svikthopp herrar

1. Alexander Portnov, Sovjet	905,02 p
2. Carlos Giron, Mexiko	892,14 p
3. Franco Cagnotto, Italien	871,50 p
4. Falk Hoffman, DDR	858,510 p
5. Alexander Kosenkov, Sovjet	855,120 p
6. Christopher Snode, Storbritannien	844,470 p
7. Vyacheslav Troshin, Sovjet	820,050 p
8. Ricardo Camacho, Spanien	749,340 p

Simhopp
Polska internationella mästerskapen, Warzawa

3-meterssvikt, herrar: 1. Roman Godalinski, Polen 785,37, 7. Kjell Persson, Sverige 621,85, 9. Börje Ekeberg, Sverige 420,30.

Höga hopp, damer: 1. Ewa Kuclinska, Polen 520,67, 8. Carina Wahlqvist, Sverige 430,85.

3-meterssvikt, damer: 1. Ildiko Kelenen 542,40, 6. Anita Rossing, Sverige 494,10, 8. Carina Wahlqvist, Sverige 482,27.

Höga hopp, herrar: 1. Alexander Demura, Sovjet 451,30, 3. Kjell Persson, Sverige 4.4,15.

Internationella ungdomstävlingar, Renens, Schweiz 21-22 juni.

Höga hopp damer (7-hopp): 1. Wendy Fuller, Canada 283,60, 8. Gunilla Branca, Sverige 224,55, 12. Mia Jörgensen, Sverige 182,90.

Svikt, herrar, (10 hopp): 1. Piero Italiani, Italien 478,60, 2. Thorbjörn Carlsson, Sverige 386,80, 12. Mikael Sparrvardt, Sverige 269,05, 13. Rickard Lyckhammar, Sverige 267,45.

Svikt, damer, (10 hopp): 1. Elke Heinrichs, Västtyskland 369,95, 10. Mia Jörgensen, Sverige 311,40, 14. Gunilla Branca, Sverige 210,45.

Höga hopp, herrar, (9 hopp): 1. Piero Italiani, Italien 413,20, 4. Thorbjörn Carlsson, Sverige 327,00, 9. Rickard Lyckhammar, Sverige 281,40, 11. Mikael Sparrvardt, Sverige 261,35.

The World's Finest Stopwatch
Cronus

Tidtagning nu för tiden kräver mer exakthet än förr. Avstånden krymper. CRONUS gör jobbet lättare och exaktare.
CRONUS elektrontidtagare är utrustad med batteriindikator som förvarnar ett par timmar före batteritidens utgång. Detta för att man inte plötsligt skall stå med en tidtagare som inte fungerar. Denna förvarnare finner du bara på CRONUS elektrontidtagare.

DET FINNS ALLTID EN CRONUS FÖR DIG

CRONUS-programmet består av c:a 15 olika modeller. Du kan välja mellan start-stopp klocka, additionsklocka, mellantidsklocka, intervallklocka, nedräkningsklocka eller en mångfunktionsklocka. Med andra ord DET FINNS ALLTID EN CRONUS FÖR DIG.

Klockorna är avläsbara på 1/100-delen av en sekund. Vi för även industritidtagare med 1/100 - minutfunktion. Genom att det finns stora tydliga siffror är sannolikheten mindre för felavläsning än med vanliga mekaniska tidtagare.

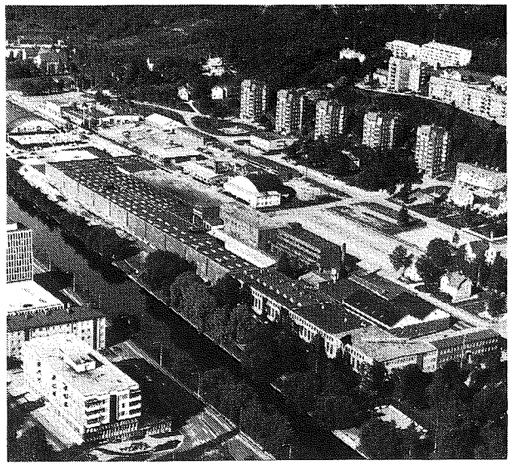
CRONUS Elektrontidtagare finns antingen som handtidtagare eller som armbandstidtagare.
Gör som många andra teams gör, se till så även ni har CRONUS tidtagare.
SÄND ELLER SKRIV EFTER VÅR BROSCHYR.



FIRMA PAUL ALFONS
Marknadstorget 5
23300 Svedala/Sverige
Tel. 040/403878



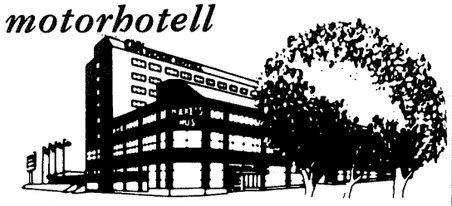
INDUSTRI I CENTRUM



AB Sundsvalls Verkstäder ingår som tillverkande enhet i glasmaskinsdivisionen inom Emhart Industries Inc.,Hartford, Connecticut, USA — världens ledande tillverkare av automatiska maskiner för tillverkning av emballageglas. Ca 99 % av tillverkningen exporteras. Det är därför en intressant tanke, att de glasburkar och flaskor du dagligen konfronteras med — varhelst på jorden du befinner dig — med stor sannolikhet tillverkats i en glasmaskin från Sundsvall. Sundsvalls Verkstäder bidrar med sina maskinutrustningar till en förpackning, som är prisbillig, som är absolut tät och inte ger någon bismak, som kan hygienförpackas och ljusskydda innehållet, som kan förslutas och återförslutas och som slutligen kan återanvändas om och om igen.

En EMHART företag
AKTIEBOLAGET SUNDSVALLS VERKSTÄDER

I FOLKETS HUS
Sundsvalls kongress och konferenscenter
OCH
OK motorhotell



Norrlands största stad har sedan två år möjligheter att tillgodose ett sedan länge känt behov från kongress- och konferensarrangörer om lämpliga och tidsenliga konferenslokaliteter.

Kongresslokalen
rymmer 400 personer

Konferensutrymmen
Sessionssal för 160 personer. Fem konferenslokaler för 50-90 personer. Fyra sammanträdesrum och tolv grupparbetsrum.

Restaurang Aveny
med plats för 600 gäster. Drinkbar. Självservering som är öppen dagtid. Dans 5 kvällar i veckan på Norrlands största dansgolv.

adressen är:
Esplanaden 29
mitt i centrala Sundsvall

PS. Vi har ännu ett fåtal dagar lediga under hösten 1979.

Butiker. Damfrisering.
Squashhall med 8 banor
dusch, bastu, doppool, solarium, cafeteria m.m. Välutrustad motionshall med dusch och bastu.

Varmgarage
för 180 bilar.

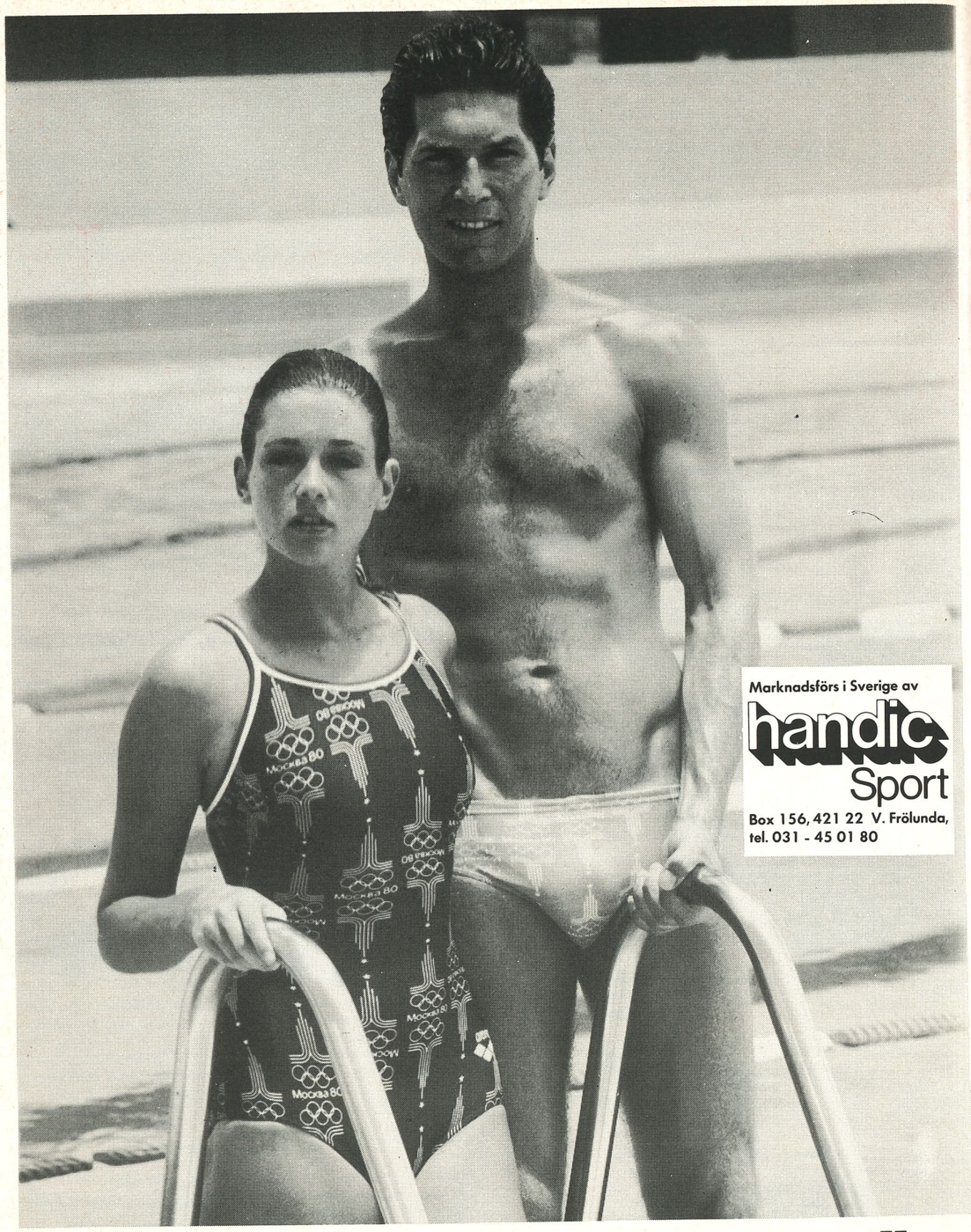
OK Motorhotel
med hög standard, 148 rum, 296 bäddar.

OK Bilvårdsanläggning
med verkstad och servicehallar. Biltvättbana. Välsorterad närbutik.

OK Biluthyrning

Tel. Konferensbokning 060/17 17 00
Rumsbokning 060/17 16 00
Rest.Aveny 060/17 14 50,17 15 50
Biografen Folkan 060/17 13 50
Squashcenter 060/15 88 40

SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Idrottens Hus
123 87 FARSTA



Marknadsförs i Sverige av
handic Sport
Box 156, 421 22 V. Frölunda,
tel. 031 - 45 01 80

arena
Officiell leverantör till OS i Moskva -80.

MELLERSTA SKÅNES HÖRBY CIVILTRYCKERI AB
1980

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



Guld-simmarna från junior-EM

SVERIGES TVÅ GULDMEDALJÖRER vid junior-EM i Skövde, Anders Peterson från Mariestad och Hasse Fredin från Södertorn. (Foto: Roger Stark).

GB Favorit SIM CUP

Se sid. 34 om höstens ungdomssatsning

9 SEPTEMBER 1980 — ÅRGÅNG 35