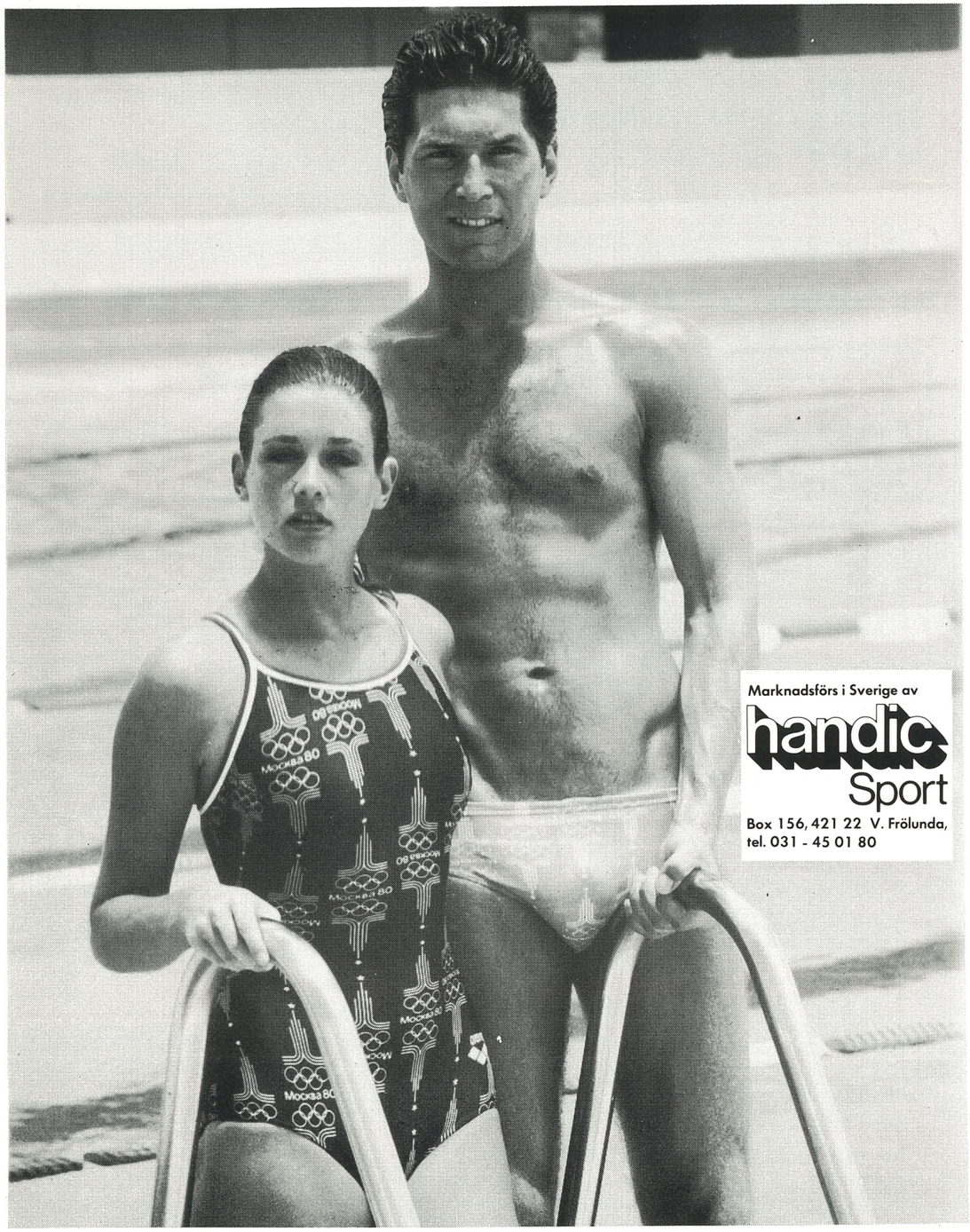
UTGIVARKORSBAND
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Idrottens Hus
123 87 FARSTA



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

Ett historiskt vingslag

Tavla av guld-gossar!



SVENSK SIMNINGS samtliga OS-guldmedaljörer i snabbsimning samlade under samma tak, det är historia det. Här ser vi Pär Arvidsson färdigställa de fems gemensamma konstverk. Vidare ser vi Gunnar Larsson, Håkan Malmroth, Bengt Baron och Arne Borg. *(Foto: Göran Buhre)*

10 OKTOBER 1980 — ÅRGÅNG 35

Till landets alla klubbkassörer:

I want you!



Hind Wells är ett amerikanskt baddräktsmärke, som snabbt erövrar världen.
Redan har många svenska simmare upptäckt den smidiga passformen, de läckra färgerna och mönstren på Hind Wells.
För att simmarna så snabbt som möjligt skall kunna få tag i sin favoritbaddräkt för tävling och träning, söker jag nu återförsäljare inom klubbarna.
Det är ett bra sätt att förstärka klubbkassan.
Priset är ytterligare ett argument som kommer att göra valet ännu lättare.

Kontakta mig i dag. Gör din klubb till Hind Wells-återförsäljare. På så sätt kan vi hjälpas åt att ge simmarna både bra simutrustning och bättre ekonomiska förutsättningar för sin träning.

TOMMY

Tommy Malmsten
Training Equipment AB
Backvägen 22, 290 20 Åhus

044-243067

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 9 — 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 11 1980 måste vara redaktionen, Enebrovägen 14, 633 47 Eskilstuna, tillhanda senast 6 november.

Manuskript till Simsport nr 12 1980 skall vara redaktören tillhanda senast 28 november.

Utan hårt arbete är vi snabbt borta

"SOMMAR-OS" blev "Simmar-OS" löd någon av de större tidningarnas rubrik. Ett erkännande med mersmak.

1980 ÅRS INTERNATIONELLA simsäsong är avslutad. Framgångarna i Moskva följdes upp av juniorerna vid EJM i Skövde. Dubbla guld, flera medaljer, åtskilliga finalplatser och personliga/svenska rekord vid båda tillfällena placerar simningen mycket högt på ranglistan över svenska idrotter.

Svensk simning har fått mycket fin utdelning på sitt digra arbete under den senaste 4-årsperioden. Båda parter, d v s föreningarna med sina ledare, tränare och aktiva, samt Simförbundet i stort har rätt att ta åt sig av äran.

DET ÄR FÖRENINGARNA som möjliggör, genom våra anställda instruktörer, att vår idrott har en unik ställning. Tveklöst bildar de fundamentet i den stora byggklossen som simmarna utgör.

Våra två OS-guldmedaljörer, Bengt Baron och Pär Arvidsson, var säsongens höjdpunkt. Två mästare värdiga guld. Arvidsson har ju tidigare med sitt världsrekord satt alla amerikaner på plats. I den amerikanska mästarfinalen strax efter OS nådde man ej Barons guldtid.

Landslaget består dock ej bara av två superess, utan nästintill deras nivå finns andra. För tillfället har vi en homogen struktur på vårt lag, som tillsammans med våra morgondagare, bildar ett framtidslag.

SIMFÖRBUNDETS EKONOMISKA ställning har möjliggjort en mer profisionell satsning på våra landslag. En satsning som blir alltmer nödvändig för att lyckas. Vi har medvetet satt press på simmarna genom raka och krävande uttagningsprinciper, långa och hårda träningsläger, samt ett brett internationellt tävlingsdeltagande.

Detta tillsammans ger de aktiva ett ökat självförtroende, rutin och erfarenhet, faktorer som behövs när en olympisk startpistol brinner av!

Vårt olympialag har i princip haft en uppbyggnad på fyra år.

MED DEN NYA UPPFÖLJNINGEN av våra ungdoms- och juniorsimmare skall vi motverka förödande "konjukturs vackor" och generationsväxlingar. Men redan idag startar matchningen mot 1984 års OS-lag.

Däremellan finns viktiga och intressanta delstationer. VM 1982 i Kalifornien blir en perfekt förberedelse till 1984 års OS i Los Angeles. Emellertid avverkas ett viktigt EM i Split redan nästa höst.

Där har vi möjlighet att satsa brett med full representation, d v s två deltagare/gren. Låt oss hoppas att det drar igång arbetsvågor som inför EM 1977.

SIMFÖRBUNDET har medverkat till att vi från och med denna höst har tre simcentra. Det nya i Hallsberg, kompletterat med Klippan och Älvsbyn, bör kunna svälja en stor del av behovet. Vi vet också att det finns pengar att hämta för projektet elitidrott/utbildning. Rent lokalt hittas speciallösningar som medför bättre träningsmöjligheter.

Visst ska vi ha simmare i USA, men antalet bör reduceras. Och framförallt bör simmarna handplockas för att hamna i rätt miljö. Det har varit lite si och så med det.

MED VÅR FRÄMSTA RESURS, vår välutbildare och stora tränarkader, finns det anledning att vara optimist. Det är go i simningen och vår sport faller på mångas läppar. Vad vi däremot saknar i Sverige och som skulle fylla ett stort behov är en riksanläggning. Alltför många andra idrotter har hunnit före oss. Vad skulle inte en sådan betyda? Här måste Simförbundet matcha kommunerna hårt.

Simning har tradition och den utgör idag vår kanske förnämsta folkidrott. Simlek- och teknikskolor, motion och elit spänner över alla åldersgränser, möjligt för alla att tillämpa. Det borde vara lätt att marknadsföra simning.

VÅRA FRAMTIDA CHANSER att hävda oss internationellt hänger mycket på oss själva. Kan alla arbeta lika intensivt och oförtröttligt, som de senaste åren, behöver man ej vara orolig. Men utan hårt arbete är vi snabbt borta.

Jag vill passa på att tacka simmarsverige för ett utomordentligt gott samarbete. Utan det skulle vi ej ha den position vi har idag. Låt oss tillsammans kämpa vidare och om möjligt stärka vår ställning.

Mot EM-guld 1981
SVEN VON HOLST

Historiens vingslag vid KvP:s galakväll
Simningens fem OS-guldmedaljörer samlade







3000 KRONOR värderades konstverket till, som våra fem OS-guldmedaljörer knåpade ihop. På vänstra bilden ser vi hur Bengt Baron klarar sin del av målningen. Mittenbilden visar auktionsutropa-ren och initiativtagaren till mästarmötet, Birger Buhre. Arne Borg på högra bilden överlämnar konstverket till Jan-Alve Svensson, som bjöd högst. (Foto: Bertil Haskel och Göran Buhre)

— Av Birger Buhre —

"Vi var bättre förr!"

Den refrängen, ofta hörd i fotboll, håller inte i de mätbara sifferidrotterna. T.ex. simning, där kronometern är obarmhärtig mot gårdagens hjältar. Men där finns i stället en samhörighet och lojalitet mellan generationerna, ingen avundsjuka mot de nya som stulit huvudrollerna, en laganda, som vi fick se exempel på senast i Moskva-OS.

Och det var därför 80-årige Håkan Malmroth, 79-årige Arne Borg och 29-årige Gunnar Larsson ställde upp bums och utan ett öres ersättning i Malmö en veckodag i september, så att svensk kappsimnings samtliga fem guldmedaljörer genom tiderna för första och sannolikt enda gången kunde samlas.

Det gällde att ge ett handtag åt den fond som bildats i Finspång för att stötta Bengt Barons och Pär Arvidssons fortsatta satsning på kombinationen studier/olympiskt guld.

Finspång-klubben Korrugal hade med tanke på Malmös tradition att ordna sådana här tillställningar (1961, 1972 och 1973) erbjudit Kvällsposten och mig att arrangera första matchen någonsin mellan Baron och Arvidsson.

Den 17:e träffen i serien "Gäster hos KvP-sporten" inleddes med en unik ceremoni, där simhistoriens vingslag verkligen susade.

"ODÖDLIGHETENS SALAR"

Det finns tre idrottsgrenar som inrättat sin "Hall of Fame". Vilket kan översättas till "Odödlighetens salar". Ishockey (Toronto), basket och simning i Fort Lauderdale, Florida. Där sätts varje år upp cirka sex minnesplattor och fotomontage över simhistoriens berömdheter. Detta, man kan kalla det ett museum, invigdes 1960, och endast cirka en femtiondel av alla olympiska guldmedaljörer genom tiderna har ansetts värdiga att platsa (man kan inte bli invald förrän sex år efter det man slutat tävla, så vi hoppas att Baron och Arvidsson hålls utanför till 1990, vi vill gärna se dem i Los Angeles 1984).

Arne Borg var tillsammans med bl.a. sin gamle kompis John "Tarzan" Weissmuller med i allra första svepet, när Hall of Fame öppnades i Fort Lauderdale i maj 1960. Nästa svensk blev Gunnar Larsson, som invigdes 1979.

Senare på året blev jag uppringd av managern för Hall of Fame, Buck Dawson, som bad mig efterforska, om dubble guldmedaljören i bröstsim från Antwerpen-olympiaden 1920, Håkan Malmroth, fortfarande levde. I så fall skulle han nomineras bland de sex som skulle kallas 1980.

Jodå, förre örebroaren Håkan Malmroth fanns numera i Karlskrona, och jag nådde honom på telefon, han berättade genast något som jag inte visste förut. Han hade fått extra bra kläm på simträning under de år 1918-1919, då han studerade i USA, och tillhörde berömda Chicago Illinois Club, där så småningom (1923) också Arne Borg blev medlem. För mig som alltid trott på att kontakt med USA är livsviktig för svensk landslagssimning var det skön musik. Men Håkan kunde av hälsoskäl inte åka över till Florida. Han blev invigd i sin frånvaro, bilder från hans Antwerpen-triumfer monterades upp i muséet i Fort Lauderdale.

Alla som kallats till Hall of Fame får så småningom ett synbart bevis, en jätteplakett med sitt namn inristat. Därför kunde de båda i Hall of Fame invigda svenskarna Borg-Larsson hälsa Håkan Malmroth välkommen i de "odödligas" krets genom en sen ceremoni överräcka plaketten.

EN KÄMPES HÖGTIDSDAG

För att vara i form till KvP-galan var Håkan tvungen att en vecka i förväg lägga in sig på sjukhus några dagar och tappa kroppen på lite för mycket vätska här och där. För visst tusan skulle han ställa upp för Pära och Baronen i Malmö och få chansen att också träffa Arne, Gunnar och Ulrika. Han klarade den långa arbetsdagen med bravur: historieberättare vid lunchen, marcherade med i den historiska defileringen i simhallen och tjänstgjorde som prisutdelare.

Och sedan på kvällen på Berns-Kronprinsen, där var han i högform, när Fredrik Belfrage fick de fem guldsimmarna att gemensamt måla tavlan "Guldfemman", som sedan auktionerades bort till förmån för Finspång-fonden för 3000 kronor. Lycklig köpare: Jan-Alve Svensson. Det var Håkan som inledde och med några repliker satte den fulltaliga publiken i stämning.

Klockan var över ett på natten, när han upplyste mig om att han nu nog "borde" ringa sin dotter i Limhamn, så att hon kunde komma och hämta hem honom och Arne (som också har släkt i Limhamn).

"Det här var en högtidsdag, sade Håkan när vi skildes ute på Mariedalsvägen. Förlåt om det stockade sig i halsen. Jag visste, att det förmodligen var sista (och första!) gången som alla de fem som simmat hem olympiskt guld till Sverige träffades.

Malmöpublikens återseende med Gunnar Larsson blev stormande, har vi hört våldsammare ovationer i en inomhuslokal? Men sedan var Gunnar fenomenal bakom kulisserna med att hjälpa mig att som konferencier lotsa galan i hamn, hålla stämningen på topp i två timmar i en överfylld, varm simhall. Han höll reda på att hans äldre kamrater passade tidtabellen för prisutdelningarna, hjälpte Finspång att sälja sina attraktiva guldaffischer i färg med Pär Arvidsson och Bengt Barons originalnamnteckningar (600 såldes slut).

Och under slutminuterna kom Gunnar och viskade i mitt öra, att han var beredd att ta över miken och informera om hur han ordnat ute i fojén med autografskrivandet, så att ingen biljettköpare skulle behöva gå besviken från KvP-galan. Pära och Baronen skrev och skrev, så att de med 40 sekunders marginal kunde passa sin entré på Kronprinsens scen.

Där såg vi den igen, den svenska simningens lojalitet mellan generationerna, ljusår från den avundsjuka som slagit rot i andra idrottsgrenar med sparkarna på smalbenen i fotboll som mest trista exempel.

ARNE SIG LIK

Hela dagen strödde Arne Borg repliker och historier kring sig. Här är en som han inte hann berätta:

När han skulle ge uppvisning i en mellanstor svensk stad i slutet av 1920-talet, mottogs han i nådig audiens hos stadens högste styresman, som presenterade sig: "von Silfverstolpe, borgmästare". "Tack", sade Arne och sträckte fram labben: "Borg - världsmästare!"

Med Ewa går Simförbundet in på nya arbetsområden

I linje med Svenska Simförbundets uttalade intentioner har under sommaren och hösten två nya kommittéer bildats. Det är breddkommittén (BK), samt Barn- och ungdomskommittén (BUK). Dessa båda kommittéer, vars arbetsbeskrivning och sammansättning återfinnes härintill, har till sin gemensamma hjälp fått en konsulent.

- Ja, vi har utökat kanslipersonalen från och med 22 september i år, berättar generalsekreteraren Åke Elmsäter.

Till den gemensamma konsulenttjänsten för BK och BUK har Svenska Simförbundet handplockat Ewa Nyberg, en Sundsvallstjej på 23 år, som acklimatiserats i Stockholm genom att hon en tid arbetat som tränare inom Järfälla Simsällskap.

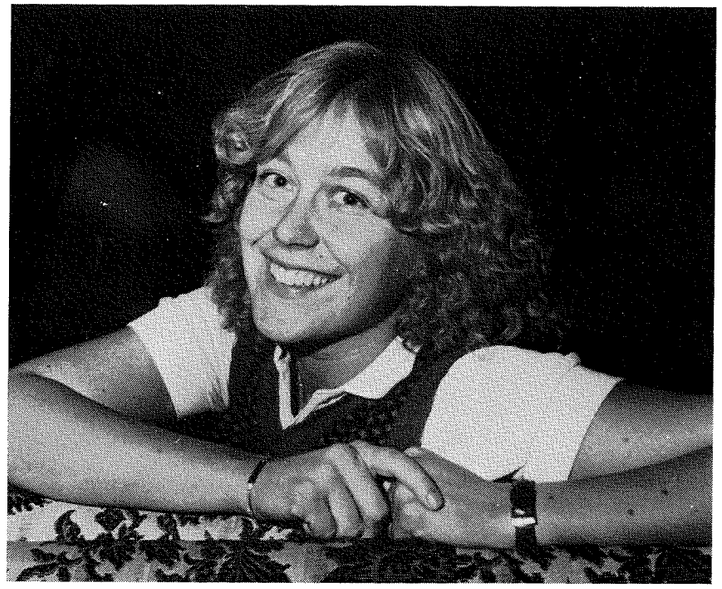
Ewa är verkligen handplockad, eftersom Simförbundet fick göra tre framstötar innan hon tackade ja till konsulentjobbet.

BISTÅ FÖRENINGAR

Den nyupprättade tjänsten har kommit till för att Svenska Simförbundet bättre ska kunna hjälpa och bistå föreningarna ute i landet i simfrågor inom BK:s och BUK:s intresseramar.

- Enligt arbetsbeskrivningen ska jag ofta vara ute på resande fot. Ska besöka föreningar och distrikt. Totalt ska jag arbeta 60-70 dagar på fältet, berättar Ewa.

- Och när jag ändå är ute på gästspel kommer jag att kunna propagera för simmärken av olika slag. Jag anser det viktigt att vi alla ställer upp och köper t.ex. Simborgarmärket, fortsätter den nyanställda konsulenten.



EWA NYBERG, Simförbundets nya konsulent som ska serva BUK och BK.
(Foto: Roger Stark).

RÄTT UTBILDAD

Ewa Nyberg har satsat på rätt utbildning för den typ av arbete som hon tackat ja till. Ja, egentligen började vägen till simkonsulentjobbet redan när hon själv var aktiv inom Timrå AIF.

- Jag blev aldrig riktigt så bra som aktiv som jag naturligtvis själv hoppades, berättar Ewa.

Men det är då lite falsk blygsamhet, för Ewa blev faktiskt distriktsmästare på 200 m frisim för Medelpad ett par gånger. Och då är man väl ändå på en nivå som tagerar till eliten?

Direkt efter sin aktiva tid hoppade hon in som tränare i Timrå, där hon tog hand om B-grupp och sedan (1974) började organisera och starta Plask- och Lek-verksamheten inom Timrå AIF.

TILL SUNDSVALLS SS

Ewa stannade som ledare i Timrå under ett par år, innan hon inom samma kommun hamnade i SSS.

- Där fanns Peter Berglund som föreningskonsulent. Och Peter är nu ordförande i en av de två kommittéer som jag ska arbeta med. Peter basar ju för Breddkommittén, förklarar Ewa Nyberg.

Ewa fick allt större arbetsuppgifter och snart var hon både utbildningsansvarig och sekreterare i Medelpads Simförbund. Men 1979 började hon sin resa till Svenska Simförbundet, dock med mellanlandning i Järfälla. Och Ewa sitter fortfarande kvar i Utbildningskommittén (UBK) inom Svenska Simförbundet.

Trots alla uppdrag inom simningen har Ewa hunnit klara sin utbildning också. Hon är civilekonom, plus att hon läst pedagogik. I bakfickan har hon 170 universitetspoäng att visa fram om någon skulle tvivla på hennes kapacitet!

Arbetet på Simförbundet har inte mycket mera än inletts och hittills har hon mest suttit vid skrivbordet på Idrottens Hus med en stor pappershög. Men snart inleds fältarbetet på riktigt och Svenska Simförbundet kan leva upp till sina intentioner att gripa in på nya arbetsområden!

ROGER STARK

BARN- OCH UNGDOMS-KOMMITTÉN (BUK)

Under 1980 har en ny kommitté bildats inom SSF, Barn- och Ungdomskommittén BUK, med huvuduppgift att planera, leda och utveckla den elementära simundervisningen och barn- och ungdomssimningen upp till 12 års ålder. Dessa uppgifter sorterade tidningar under Simkommittén SK.

DELUPPGIFTER

1. Utveckla övningar och utarbeta informationsmaterial och handledningar för vattenvaneträning, elementär simundervisning och inlärning av de fyra simsätten.
2. I samråd med UBK ansvara före utbildning av ledare och instruktörer i plask- och lekskola, simskola, teknik- och medleyskola.
3. Kontinuerligt revidera förbundets simmärkesbestämmelser så att märkena dels utgör ett pedagogiskt hjälpmedel i inlärningen, dels kan försäljas till förbundets medlemmar och allmänheten.
4. Utarbeta system för och bistå föreningarna i deras rekryteringsarbete och organisation av Barn- och Ungdomsverksamhet.

KOMMITTÉNS LEDAMÖTER

Monica Persson, Helsingborg, ordförande
Birgitta Dahlberg, Göteborg, sekreterare
Knut Rosén, Kungälv, ekonomiansvarig
Kjerstin Nederberg, Stockholm, utbildningsansvarig
Lars Klingén, Varberg, ledamot

Vårt första sammanträde hade vi i samband med ungdomstränarkursen den 6 september 1980. Vi kom där överens om att börja arbeta med följande uppgifter:

— Översyn av förbundets simmärken och simmärkesbestämmelser.
— Föra in Simlekskola i utbildningen av förskollärare och fritidspedagoger.
— Film om spädbarnssim
simlekskola
teknikskola
— Översyn av simmaterial för berörda åldrar.
— Folder till föräldrar om vattenvaneövningar.
— Utveckling av teknikskolan.
— Bistå föreningarna med rekryteringen.

BREDDKOMMITTÉN (BK)

1976 bildade Svenska Simförbundet och SLS en gemensam SIMMOTIONSKOMMITTÉ för att handha motionsfrågor. Simförbundet - som i egenskap av SF för simidrott har huvudansvar för simningens totala utveckling - ansåg att vi måste ha en organisation som motsvarar vårt ansvarsområde.

Simmotionskommittén upplöstes i början av detta år. I juni i år bildades så BREDDKOMMITTÉN inom SSF för att arbeta med motionsbitens utveckling inom simningen. Nyligen har SSF inrättat en idrottskonsulenttjänst, med placering på simkansliet, med uppgift att arbeta med BARN-, UNGDOMS- och MOTIONSFRÅGOR i simning.

UPPGIFTER

Huvuduppgiften är att svara för förbundets motionsverksamhet inom de 4 simarterna med följande deluppgifter:
1. Verka för breddning av simverksamheten i landets simklubbar till både tävlingsinriktad och icke tävlingsinriktad verksamhet
2. Utveckla motions- och aktivitetsprogram för olika målgrupper.
3. Planera och genomföra motionskampanjer i förbundets regi och i samverkan med andra organisationer.
4. Bistå föreningarna med råd beträffande uppläggning och genomförande av motionsaktiviteter i olika typer av bad.
5. I samråd med UBK ansvara för utbildning av ledare och instruktörer.
6. Svara för regler beträffande tävlingar i "kallt vatten" och "Masters".
7. Beakta friskvården i förbundets totala verksamhet.

BK - inte att förväxla med BUK (nybildade Barn- och Ungdomskommittén). BK:s verksamhet tangerar problemet med vällevnadsfeta stormagar, vilket inte BUK:s arbete kommer att göra...!

Kommitténs ledamöter:
Peter Berglund, Sundsvall, ordf.
Björn-Olof Eriksson, Stockholm, ek. ansv.
Ulf Grödell, Lidingö, sekr.
Torsten Lidén, Kramfors, utb. ansv.
Jan Öhlin, Alvesta.

PÅBÖRJAT ARBETE

I inledningsskedet har följande större projekt startat i BK:

- NY SIMMOTIONSLEDARUTBILDNING, som skall vara klar 1981. I projektgruppen för denna nya utbildning ingår: Jan Widell, Gävle, Kerstin Sjöblom, Uppsala samt Åke Gustafsson, Nordmaling.
- Inventering av MASTERSTÄVLINGAR i andra länder (åldersklasstävlingar för "äldre").

Arbetet skall leda fram till ett remissförslag på ett SVENSKT MASTERSMÄSTERSKAP med grenar, åldersklasser, tävlingstidpunkt, första klubbarrangör m.m.

- Sammanställning av en "SIMMOTIONSRAPPORT" - en populärskrift, som dokumenterar medicinska, fysiologiska och praktiska detaljer avseende simaktiviteter i motionsform.
- Arbete för att utveckla och sprida MOTIONSSIMNING och VATTENGYMNASTIK genom kommande samarbete med Svenska Gymnastikförbundet och Korpen. Arbetet med att tillverka en kurs för vattengymnastikledare gemensamt med SGF har inletts (kurshandledning, deltagarkompendium).
- Utveckla konaktnätet med föreningar om SDF genom nyuppbyggnad av simmotionsledare (SDF-NNÅ), och simmotionsansvarig (på föreningsnivå). Diskussion om genomförande av årliga centrala motionsledarkonferenser ligger i det inledda kommittéarbetet.

Rikssimmarting med elitidrott som tema

— Av Roger Stark —

Elitidrotten var tema på en omfattande del av Rikssimmartingets totala tid. Vi fick höra elittränarens syn på verkligheten, varigenom vi också fick idéer om hur tävlingar kan göras festligare och mera intressanta. Elitklubbarna kom till tals genom två representanter, Paul Abrahamnsson från Västerås SS och Allan Nordmark från Kristianstads SLS.

Inom det här kapitlet fick vi av Bo Hogenäs och Eva Olofsson, båda förbundsstyrelsen, höra rikligt om Elitidrott/Utbildning och USA-träning. Eftersom Eva och Bosse i nästa nummer av Simsport, som då är ett temanummer om skola, berättar detaljerat om detta har vi den här gången hoppat över deras redogörelser.

ELIT STIMULERAR

Björn Larsson tog till orda om elittränarens situation. Han inledde med att fastslå att en svensk elit stimulerar på olika sätt. Den skapar intresse och den ger möjlighet till breddverksamhet.

- Tränaren får inte enbart ses som den person som delar ut tekniska råd, förklarar Björn.

- Vi har också en viktig funktion då det är vi som har hand om simmaren under långa tider. Varje dag är vi tillsammans med simmaren 4-5 timmar och vi är ute på läger och tävlingar. Vi kanske t.o.m. är tillsammans med de här ungdomarna mera än föräldrarna är.

Bakom Björns ord kan vi förstå det viktiga i att tränaren inte endast lär ut simning. Tränaren måste även i övrigt kunna hjälpa till att forma ungdomen och lösa problem tillsammans med sin adept, hålla sig informerad om hur skolarbetet fungerar o.s.v.

DÅLIG STATUS

- Tyvärr har vi simtränare inte så hög status, vi kan inte riktigt mäta oss med t.ex. fotbollens elittränare.

- Men jag har märkt en liten förbättring, bl.a. tack vare Dagens Nyheter, som utser månadens tränare. Det finns respekt för DN:s val av "månadens tränare" och vi fyra inom Simförbundet som fått den här uppmärksamheten känner tacksamhet, menade Björn.

De fyra som utsetts till "Månadens tränare" är nämnde Björn Larsson, Jan-Olof Fahlén, Västerås, simkaptenen Sven von Holst och polokaptenen Lars Fjärrstad.

ROLIGARE SM

Björn gav tips om hur SM-tävlingarna ska kunna bli intressantare och ges högre status. Som alla vet räknas SM-poäng, men under pågående tävling är det ofta lite hemlighetsmakeri - inte medvetet - bakom siffrorna, så att bara närmast berörda känner till poängställningen.

- Vid två tillfällen, senast vid ute-SM i Ronneby, avgjordes det i den allra sista grenen att Västerås SS blev bästa SM-klubb och Kristianstad tvåa.

- Endast dessa två klubbar var helt införstådda med denna oerhörda spänning. Men med inofficiell rapportering på ljustavlan hade SM-tävlingarna kunnat få extra krydda.

TRÄNARSTIMULANS

Vidare gick Björn lite till angrepp mot föreningarnas styrelsemedlemmar. Rent generellt menade han att styrelsemedlemmarna alltför sällan hälsar på vid bassängkanten.

- Vi står där morgon och kväll. Det skulle vara stimulerande att få träffa våra ledare lite oftare. Det tror jag även de aktiva skulle gilla, menade Björn Larsson.

En annan typ av stimulans är att få chans till vidareutbildning kontinuerligt. Här tyckte nog Björn att det i stort fungerade bra, men ville komplettera med korta temakurser.

- Javisst, stoppa in dessa temakurser i anslutning till tävlingar.

Sedan Björn Larsson slutat sitt anförande gavs tillfälle för SSTF-ledamoten Åke Lindhgren, tränaren Bo Larsson och SK-ordföranden Sven von Holst att understryka det viktiga att vi framgent följer upp poängställningen i SM-tävlingarna.

KLUBBLEDARENS SYN

Paul Abrahamnsson och Allan Nordmark hade i stort sett samma syn på elitförenings situation, både vad det gäller problemen och de positiva bitarna.

- Vi båda har ju i våra respektive föreningar tränare som tack vare skicklighet blivit uttagna till landslagsuppdrag. Det gör att våra simmare ser upp till och litar på sina tränare, som blivit så erkända. Men det betyder också problem när våra ordinarie tränare är borta från klubbträningen.

Båda klubbtränarna anmärkte på situationen att simledningen gör upp om landslagsuppdrag direkt med tränaren, utan att kontakta föreningen.

- Vi är inte svåra att komma till tals med. För vi är helt inställda på att hjälpa till så att vi får ett bra landslag, försäkrade Paul Abrahamnsson.

Allan Nordmark pekade på en punkt varför han ansåg det så viktigt att hans klubb kunde ladda för SM-tävlingar på bästa sätt.

- Jo, Kristianstads kommun gör det extra viktigt för vår klubb att komma till SM i bästa form genom att vi för varje SM-seger får 1 000 kronor, för varje andraplats 600 kronor och tredjeplats 400 kronor. I lagkapperna är motsvarande placering värd fyra gånger så mycket.

- I år har vi simmat in över 80 000 kronor den vägen.

Nu kan Allan sannerligen inte klaga på utan att hans SM-simmare kommit i bästa form till tävlingarna. Tränaren, Tommy Malmsten, anses ju vara en av de allra bästa i landet att stimulera och motivera simmarna till fina prestationer när det verkligen gäller.

- Till den klart positiva delen med landslagsuppdragen för våra tränare, fortsatte Allan, är att vi anser att varje sådant tillfälle också är en typ av vidareutbildning genom nya erfarenheter.

- Och , tillade Paul Abrahamnsson, det måste vara stimulerande för elittränaren med sådana här uppdrag.

Efter dessa anföranden följde gruppArbeten som behandlade dessa ämnen. Redovisning och diskussion avslutade den delen av Rikssimmartinget.

KOMMITTÉERNA

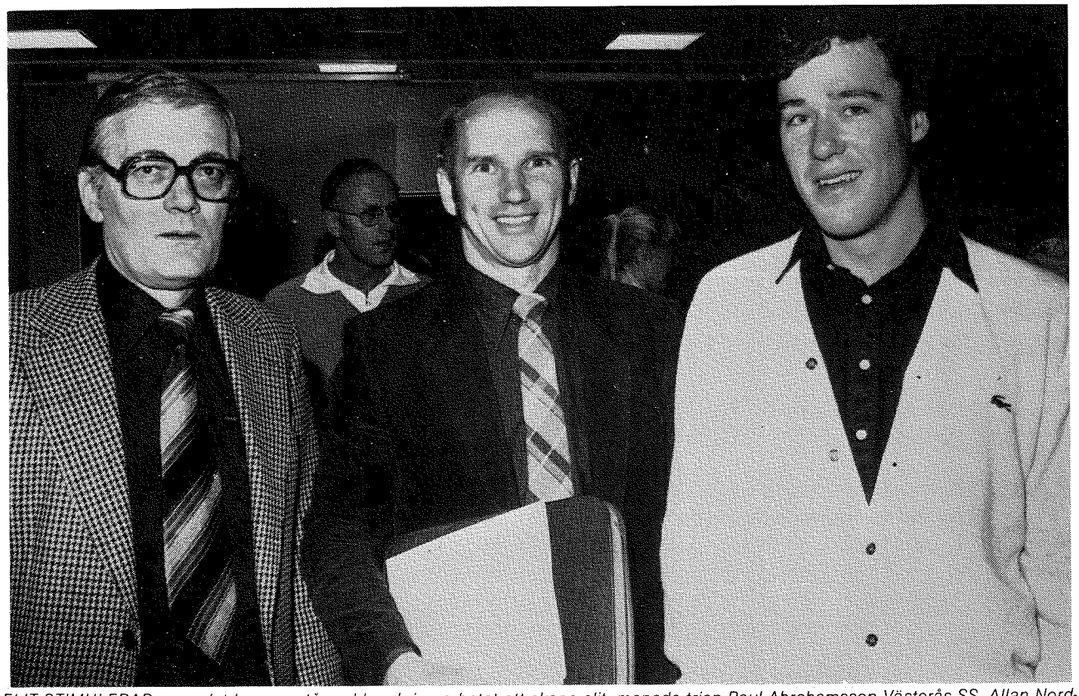
De olika kommittéernas verksamhetsplanering fick Rikssimmartinget också stifta bekantskap med. Konstsimskommittén konstaterade, lite bittert, att när man 1981 deltagit i en agegruoptävling, en 8-nationers tävling och EM i Split var hela kakan uppäten.

Genom Toivo Öhman fick vi veta att Hoppkommittén har nått en fin nordisk kontakt. HK satsar på flera landskamper och färre starter i de stora internationella tävlingarna.

- Det är mera stimulerande för våra hoppare att bland t.ex. fyra startande kämpa om landslagspoäng, än att komma på 20:e plats i en internationella stortävling, menade Toivo.

Polokommittén märker en klar uppgång av intresset för polo ute i landet. Det nationella seriesystemet är i år omlagt, så att div. I-lagen möter varandra fyra gånger, att det endast finns en div. II-grupp och att div. III också finns med.

Simkommittén kan, styrkta av årets framgångar, fortsätta de optimistiska satsningarna. Genom att budgetpåslag med i runda tal 300 000 kronor kan SK förhoppningsvis hålla kvar simningen på sin oerhört höga nivå.



ELIT STIMULERAR, men det kan uppstå problem kring arbetet att skapa elit, menade trion Paul Abrahamsson Västerås SS, Allan Nordmark Kristianstads SLS och elittränaren Björn Larsson. (Foto: Roger Stark)

SUM-SIM-DISKUSSION

En diskussion angående SUM-sim blossade lite oväntat upp på Rikssimmartinget. Frågan om ett SUM-sim utomhus på sommaren fördes fram, men man ansåg tillfället vara illa valt att diskutera detta. Rikssimmartinget var fel forum.

Svante Lundkvist och Åke Elmsäter informerade om den pågående RF-utredningen när det gäller ansvars- och arbetsfördelning mellan Simförbundet och SLS.

En diskussion uppstod även i detta ämne. Elmsäter meddelade att Simförbundet kommer att inbjuda ett antal personer, som är verksamma inom såväl Simförbundet som SLS, för att höra dessas åsikter innan Svenska Simförbundet lämnar sitt remissyttrande över RF:s arbetsgrupps förslag.

Studiebesök för intresserade av simgymnasierna

Om du funderar på att söka till Simgymnasium höstterminen 1981, så inbjuds du härmed till studiebesök på våra simgymnasier.

TID:	Hallsberg den 17 - 18 november Klippan den 24 - 25 november
PROGRAM:	Du får deltaga i träningen, prata med tränaren, besöka skolan, prata med lärare samt får information om studieval, kostnader m m.
LOGI:	Du bor hemma hos simmare.
MAT:	Frukost får du hos din "värdsimmare", lunch äter du på skolan och middag bjuder Simförbundet på.
RESA:	Du får själv bekosta din resa.
ANMÄLAN:	**Senast den 12 november** till Svenska Simförbundet, Idrottens Hus, 123 87 FARSTA. På anmälan skall du ange namn, adress, telefon samt vilket/vilka simgymnasium du vill besöka. Anmälan kan även ske per telefon till Birgit Joelson eller Kerstin Egerblom tel. 08-713 63 12 resp 713 63 13.

SVENSKA SIMFÖRBUNDET
BIRGIT JOELSON

Mera pengar till levande idrotten genom sponsorer

— Av Roger Stark —

För första gången kan Svenska Simförbundet till budgetåret 1981 ge mera pengar till den levande idrotten, kommittéerna, än vad administrationen behöver. Detta trots att Förbundskansliet förstärkts med nya tjänster. Att detta blivit möjligt beror på att Svenska Simförbundet funnit en del nya sponsorer, samt man räknar med reellt ökade anslag från RF.

- När vi gett idrotten mera pengar betyder det att vi kanske gjort en liten chansning, eftersom alla sponsoravtal ännu inte är i hamn. Men även om vi får bakslag på sådär 300 000 kronor klarar vi ekonomin och det gäller att satsa när det finns idrott att satsa på, menade "kassamannen" Olle Strömberg i samband med Rundabordskonferensen och Rikssimmartinget i Södertälje.

Svenska Simförbundet hade inbjudit till en arbetsam veckända i Södertälje. På fredagen var det rundabordskonferens med simstyrelsen, samtliga kommittéer, kanslipersonal och valberedningen. Lördagen och söndagen förstärktes auditoriet av distriktsledarna, vilka deltog i Rikssimmartinget.

ALKOHOLDEBATTEN

En punkt på dagordningen var "Förbundsstyrelsen informerar...". Det var inom flera punkter styrelsen passade på att informera, bl.a. tolkningen av alkoholbeslutet.

- Idrotten har så många glädjeämnen i sig att alkohol inte behövs i samband med läger, tävlingar eller möten, hävdade ordföranden Svante Lundkvist.

- Bra, menade Knut Rosén, och vi måste få bort allt ståhej kring spriten. Inom vår förening, Kungälvs SS, har vi tagit bort alkoholen från våra bord och nubbevisorna är bannlysta.

Men det var inte alla som var inne på den här linjen. Några menade att var och en borde få bestämma över sig själv. Och efter t.ex. en tävling borde man väl kunna släppa lite på restriktionerna...?

- Nej, gör inte det, insköt Roger Taflin. Vi måste få en attitydförändring till spriten. Och just efter tävlingar brukar förstörelsen vara som störst. Vilken idrottsgren som än drabbas av att dess utövare t.ex. slår sönder en järnvägsvagn, så drar allmänheten alla över en kam och säger att, "det sups inom idrotten".

Till maten på kvällen serverades endast lättöl och Ramlösa vid "simmarborden".

STYRELSEN MOT VÄGGEN

En annan punkt på dagordningen var "styrelsen mot väggen". Det visade sig att det totalt sätt var på ytterst få punkter som styrelsen ansågs ha misskött sitt arbete.

- Det fanns möjligheter att i förväg sända in sina missnöjesyttringar skriftligt. Men vi fick endast ett sådant brev, det var från Konstsimskommittén, som ansåg sig illa behandlat när det gäller medelsfördelningen.

- Och när styrelsen nu satt uppradad gjorde Anette Bruhn och Barbro Kylvåg sitt bästa för att övertyga "pamparna" om att de fått för lite pengar.

- Vi har inte råd att skicka annat än solo- och par-deltagare till tävlingar. Lagsimmarna får av ekonomiska skäl stanna hemma, vilket i sin tur betytt att vi inte längre anses vara en värdig motståndare i internationella tävlingar. Så nu får vi inga inbjudningar...

Detta berättade KK-representanterna, som också förklarade att de aktiva under läger bor hos varandra och lagar sin egen mat.

INTE ENIGHET

Nyvalde styrelseledamoten Walter Andersson berättade att styrelsen inte var enig när man beslutade att inte höja KK-anslaget. Själv var han inne på att ge en 30-procentig ökning av KK-anslaget.

Nästa år arrangeras EM i Jugoslavien. Simkommittén kan då leva upp till sin alldeles förträffliga idé att sända två simmare i varje individuell gren, även i grenar där vi är direkt dåliga. Anledningen är att alla ska kunna satsa på en EM-biljett, vilket är en stimulans för att förbättra resultaten i just den grenen.

Med samma tankegång för konstsimmarna så skulle det vara självklart att ge KK chansen att träna ihop ett lag, så att vi i en framtid får motsvarande resultatförbättring inom KK som simkommittén räknar med i sina sämsta grenar.

KK har alltså inte alls fått någon ökning av sina anslag till 1981. Hoppkommittén ligger i princip också stilla på tidigare anslagsnivå, medan polon tagit ett kliv upåt. En rejäl ökning har simkommittén fått.

ROGER STARK



BARBRO KYLVÅG anser att KK fått för lite pengar till 1981 års verksamhet.

Simningens Dag hölls i Järfälla

Söndagen den 5 oktober arrangerade Järfälla Simsällskap Simningens Dag i Jakobsbergs simhall. En succébetonad dag, då bl.a. silvermedaljöserna i Moskva-OS simmade lagkapp.

Simningens Dag har som målsättning att allmänheten skall få se och även prova på olika vattenaktiviteter. Hela dagen var läktaren och övriga utrymmen i hallen fylld med publik.

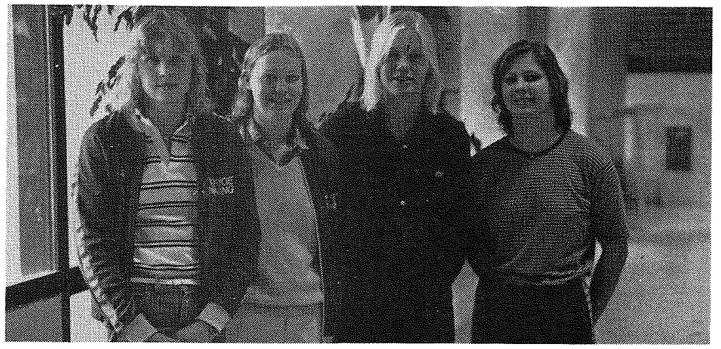
Järfällaskolornas "sexor" (14 klasser) tävlade i lagkapp 12 x 25 meter, där klasserna tävlade om tre priser: 1000:-, 750:- och 500:- kronor. Barkarbyskolans klass 6 B blev 1000:- rikare genom att simma sina distanser på 4.08,6.

Om lagkappen var höjdpunkten rent tävlingsmässigt så blev damlagets silvertjejer från OS den stora PR-attraktionen. Tina Gustafsson, Agneta Mårtensson, Agneta Eriksson och Birgitta Jönsson ställde upp i en handikaplagkapp mot 5 JS-lag på 4 x 100 m frisim.

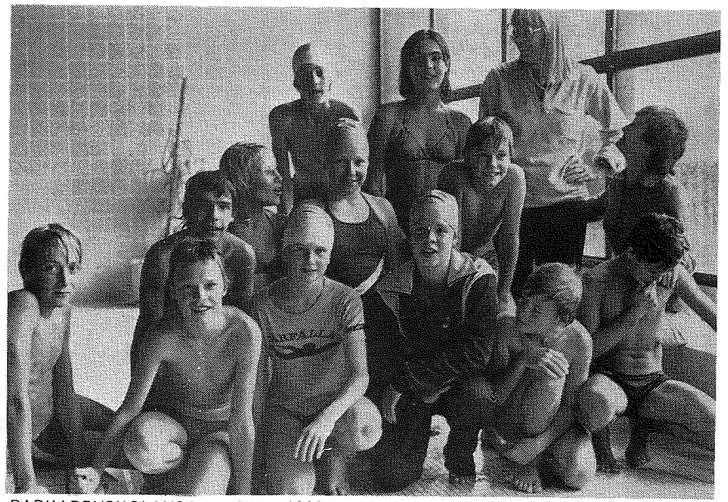
JS hade också ordnat uppvisningar i annan vattenkonst. Såväl Sportdykarklubben som Kanot- och Roddklubben, Halliwick-klubben (för handikappade) samt Plimsollarna (livräddning) fanns på plats.

Det var andra året i följd som Simningens Dag arrangerades av Järfälla Simsällskap. Meningen är att den skall bli en tradition.

ESKIL SANDH



UPPSKATTADE gäster var flickornas OS-silvergäng. Carina Ljungdahl hade inte möjlighet att komma varför laget fick följande sammansättning, fr.v. Agneta Eriksson, Agneta Mårtensson, Tina Gustafsson och Birgitta Jönsson. (Foto: Peter Hildér).



BARKARBYSKOLANS klass 6 blev 1000 kronor rikare genom sin seger i lagkappen 12 x 25 meter.

KUNGÄLVS SIMSÄLLSKAP

söker tränare på deltid (minst halvtid) fr.o.m. januari 1981 till vår A-grupp på Sum Sim nivå samt vår B-grupp.

Vi har sammanlagt c:a 300 aktiva medlemmar.

Är Du intresserad av att arbeta i en aktiv klubb, tag då kontakt med vår ordförande Kjell Nilsson, tel. 0303/926 39.

Inbjudan till RM i simning i Södertälje 6-7/12

enska Simförbundets simkommitté inbju-
r till 1980 års Riksmästerskap i simning.
EDARRANGÖR: Södertälje Simsällskap
ATS: Täljebadet, Södertälje (25 m x 6 banor)

ÄVLINGSTIDER:	Försök	Semifinaler (gäller ind. grenar)	Finaler
örda g 6/12	Kl. 09.30	Kl. 15.00	Kl. 18.00
öndag 7/12	Kl. 09.30	Kl. 15.00	Kl. 18.00

ANMÄLAN:

Anmälningstiden utgår lördagen den 22 november 1980. Anmälan skall ske på **Svenska Simförbundets** startkort och särskilt anmälningsformulär (gult). Formuläret kan beställas genom Simförbundets kansli.

OBS. Startkort och formulär skall ifyllas med maskintext.

Anmälan skall vara Södertälje Simsällskap, Box 71, 151 12 Södertälje, tillhanda senast 22 november.

INGA EFTERANMÄLNINGAR MOTTAGES!

Startkorten måste vara noggrant ifyllda med bl.a. uppgift om var och när den anmälda tiden uppnåtts. OBS! Detta gäller även de individuella distanserna 50 m. Anmälda tider skall vara uppnådda under perioden 6/12 1979 - 22/11 1980.

LAGSIM:

För lagkapperna kan även individuella tider användas som anmälningstid, varvid namn, datum och plats för varje individuell tid skall anges på startkortets baksida.

Laguppställning skall inges till RM-byrån senast 1 timme före resp. tävlingspass (gäller både försök och final). Angiven startordning får ej ändras.

ANMÄLNINGSAVGIFT:

10:-/ind. start och 20:-/lag-start, skall inbetalas samtidigt som anmälan på Södertälje SS' postgiro 16 79 91-9.

AVANMÄLAN:

För lördagens tävlingar (6/12) göres strykningar senast fredagen kl. 18.00. Strykningar gällande söndagen (7/12) göres senast 09.30 på lördagen.

ANTAL HEAT:

SK förbehåller sig rätten att begränsa antalet heat vid för många anmälningar. Det är alltså viktigt att ange bästa uppnådda tid på startkortet.

INDIVIDUELLA GRENARNA:

De individuella 50 m-sträckorna genomföres i försök, semifinal och final. De 12 bästa i försöken går till semifinal, varefter 6 simmare kvalificerar sig för final.

SEEDNING:

Tävlingarna kommer att genomföras med seedade försökstävlingar enligt EM- och VM-modellen. Detta gäller även semifinalerna.

NY STARTORDNING

Den nya startordningen kommer att användas vid alla mästerskapstävlingar 1980 samt användas vid OS-kvalet.

Ändringen innebär helt enkelt att startern vid tredje försöket avstår från att skjuta (vissla, tuta) om han märker att en simmare gör "tjuvstart".

Simmaren blir diskvalificerad (oavsett om han gjort någon tjuvstart tidigare eller ej) och får ej starta. Övriga får göra ett nytt försök. Skulle även då en simmare "tjuvstarta" händer samma sak o.s.v. Skulle emellertid startern skjuta vid det tredje försöket, men samtidigt upptäcka att en simmare "tjuvstartat" så går loppet och simmaren blir diskvalificerad efter fullbordat lopp.

TÄVLINGSLICENSER:

Alla simmare som har eller skall fylla 12 år under kalenderåret 1980 skall lösa tävlingslicens.

Saknas licens får vederbörande ej starta.

GRENAR OCH GRENORDNING:

Lördag (Försök)
1. 50 m frisim damer
2. 50 m ryggsim herrar
3. 50 m bröstsim damer
4. 50 m fjärilsim herrar

Paus 15 min.
5. 4 x 100 m ryggsim damer
6. 4 x 100 m bröstsim herrar
7. 4 x 100 m fjärilsim damer
8. 4 x 100 m frisim herrar

Semifinaler i grenarna 1-4
Finaler i grenarna 1-8

Söndag (Försök)
9. 50 m frisim herrar
10. 50 m ryggsim damer
11. 50 m bröstsim herrar
12. 50 m fjärilsim damer

Paus 15 min.
13. 4 x 100 m ryggsim herrar
14. 4 x 100 m bröstsim damer
15. 4 x 100 m fjärilsim herrar
16. 4 x 100 m frisim damer

Semifinaler i grenarna 9-12
Finaler i grenarna 9-16

REGEL 804 OCH 805:

Studera extra noga dessa regler i Svenska Simförbundets tävlingsbestämmelser.

ÖVRIGT:

Inkvartering	All inkvartering av simmare och ledare handhas av Reso Resebyrå, S:ta Ragnhildsgatan 3, 151 34 Södertälje, på telefon 0755/300 08 eller 319 99.
RM-byrån	finns under RM i Täljebadet och är öppen fredag 5/12 15.00-22.00 lördag 6/12 08.00-21.00 söndag 7/12 08.00-21.00
Biluthyrning	Bilar och bussar kan hyras genom Berras Biluthyrning, Dalgatan 7, 151 34 Södertälje, tel. 0755/316 49. Scania-Bilar i Södertälje AB (Volkswagen biluthyrning Inter Rent), Strängnäsvägen 25, 151 24 Södertälje, tel. 0755/340 60 el. 340 70.
Biljetter	15 kr per dag försäljes av RM-byrån.
Upplysningar	lämnas av Södertälje Simsällskaps kansli, tel. 0755/304 44 kl. 08.30-12.30
Insimning	fredag 5/12 kl. 15.00-22.30 lördag 6/12 kl. 06.00-09.00 söndag 7/12 kl. 14.00-14.45 efter semifinal - 17.45.

Värt att veta om IDROTTSFÖRSÄKRINGAR

Förbundskansliet får ofta förfrågningar om vad som gäller för olika försäkringsformer. Därför lämnar vi i samråd med Folksam följande allmänna information.

Inom sport och idrott inträffar skador. Simningen tillhör visserligen inte de mest skadedrabbade idrotterna, men en olyckshändelse **kan** inträffa. Inte minst under färd till och från träning/tävling - då, om inte annars, är riskerna lika stora som för alla idrotter.

Barn och ungdomar har i förhållande till vuxna och/eller inkomsttagare ett dåligt försäkringsskydd inom socialförsäkringens ram. Landets kommuner har dock i regel sina skolungdomar olycksfallsförsäkrade under skoltid. Ungefär 60% av kommunerna även under fritid. I t.ex. storstadsområdena Stockholm, Göteborg och Malmö är skolungdomarna för närvarande **inte** fritidsförsäkrade kommunalt. Detta kan gälla ungdomar som simmar i din egen klubb.

Folksams idrottsförsäkring K 63600 Svenska Simförbundet erbjuder landets simklubbar att ansluta sig till Folksams idrottsförsäkring K 63600. Då får klubbens samtliga aktiva simmare ett skydd vid olycksfall både under tävling och träning samt vid färd till och från sådan. Premien beräknas för alla som fyllt 16 år. Någon premie för yngre aktiva uttages ej. Positivt för simningen som ju är ungdomsidrotten framför andra!

Idrottsförsäkringen har följande ersättningar:

Invaliditetsbelopp	100 000 kr
Dödsfallsersättning	10 000 kr

samt ersättning för tandskador, invaliditetshjälpmedel och läkekostnader.

Observera att om man har Folksams barn- och ungdomsförsäkring **samt** är med i simklubbens försäkring enligt ovan, utbetalas ersättning från **båda** försäkringarna vid olycksfall som lett till invaliditet eller dödsfall.

RF:s samlingsförsäkring

Ni har säkert hört talas om RF:s (Riksidrottsförbundets) samlingsförsäkring i Folksam. Hur gäller den i detta sammanhang? Samlingsförsäkringen omfattar RF:s specialförbundens och de enskilda klubbarnas egendom. Dessutom ingår olycksfallsförsäkring för klubbens ledare, men ej för klubbens aktiva idrottsutövare.

Det är just den nämnda idrottsförsäkringen K 63600 att rekommendera som ett viktigt komplement. På så sätt blir det inga "luckor" i försäkringsskyddet för simmarna.

Vid resor utom Norden

Om en klubb reser utom Norden, vilka försäkringar gäller då?

Om klubben tecknat Folksams idrottsförsäkring för de aktiva simmarna, gäller den hela världen. Sedan har de också sitt personliga resgods försäkrat genom RF:s samlingsförsäkring. Ledarna har en fullständig reseförsäkring genom denna.

Man bör emellertid teckna en kompletteringsförsäkring till RF:s samlingsförsäkring för de aktiva (med hemtransport mer- och läkekostnader vid både olycksfall och akut sjukdom).

Kontakta närmaste Folksam-kontor för närmare information.

ÅKE ELMSÄTER

SVENSKA SIMFÖRBUNDET SÖKER MEDARRANGÖR TILL LANDSKAMPEN SVERIGE — SOVJET

"Årets" tävling 1981 kommer att gå av stapeln 10-12 april.
Det är seniorlandskampen mellan Sverige och Sovjet, den första någonsin mellan länderna!

Vilken förening vill tillsammans med förbundet arrangera denna panggrej?

Intresserade klubbar kan ta kontakt med Berth Johansson på förbundskansliet, tel. 08/713 63 09, eller skicka in en skriftlig ansökan.

SVENSKA SIMFÖRBUNDET

Här arrangeras junior-SM 28-30 november

Sundsvalls SS lämnar inget åt slumpen

- Det här går precis enligt planerna...

Kenneth Söderlund heter ordföranden för Sundsvalls Simsällskap. Han konstaterar att klubbens femårsplan, som spikades 1978, fungerar helt enligt ritningarna.

- Ja, i de riktlinjer vi drog upp för vår verksamhet då ingick att vi skulle söka en stor mästerskapstävling. I december blev det klart att vi fick värdskapet för JSM och sen dessa har vi legat i.

Text: Per-Roger Carlsson, Foto: Gunnar Almberg

SSS bildade omedelbart en JSM-kommitté, fyra personer med Kenneth som trådhållare. Utifrån den har sedan hela organisationsapparaten växt fram. När landets juniorsimmare samlas i Sundsvall den 28 november kommer de att servas av drygt 100 personer.

- Och vi har inte haft några som helst problem under förberedelsetiden. Vid norrländska mästerskapen i slutet av oktober ska vi testa hela SM-apparaten med tidtagning, sekretariat och allt vad det vill säga.

Tidtagningsapparaturen har Sällskapet fått låna av Helsingborgs SS. Två man från skånestaden kommer upp och hjälper till med handhavandet.

Det är inte första gången som Sundsvalls Simsällskap står som värdar för ett mästerskap av SM-status. När Sporthallsbadet invigdes 1971 arrangerade man senior-SM. SSS fick mycket beröm för det evenemanget och nu vill man leva upp till sitt goda rykte genom att göra JSM till en fullträff också.

- En fin morot i vårt arbete, tycker Kenneth Söderlund. Det är inte många kvar i vår funktionärsstab sedan 1971, utan vi arbetar med helt nya människor och helt ny organisation.

Men SSS har ledare och funktionärer så det räcker. Bra hjälp i förberedelse arbetet har de haft av Simförbundets "SM-bibel", det kompendium som Lasse Edstedt i Umeå jobbat fram.

- Där finns massor av fina tips, säger Kenneth. Rekommenderar verkligen blivande arrangörer av stortävlingar att använda sig av den. Vi har haft mycket hjälp av Edstedts sammanställning.

Dessutom hade Simsällskapet en "spion" vid JSM i Trollhättan, Urban Tomasson, som kom hem med ett och annat matnyttigt.

- Så vi känner oss inte det minsta oroliga. Allt är klappat och klart för en fin simmarfest.

Från förbundshåll har Berth Johansson varit i Sundsvall och kollat förberedelsearbetet. Han ska också besöka genrepet, Norrländska Mästerskapen.

På PR-sidan har Sundsvalls Simsällskap fått fin respons. Företagen i staden ställer upp och från kommunens sida har SSS också fått fint gensvar.

- Jag tror det hör samman med OS, säger Kenneth Söderlund. Våra framgångar i Moskva avspeglar sig i intresset för simsporten i stort. Vi har t.ex. ett våldsamt uppsving i föreningen. Idag står 100 ungdomar på väntelista. Vi kan inte ta emot alla. Suget efter OS är enormt.

Och att OS-satsningen också höjer JSM-statusen är Kenneth säker på.

- Absolut. Erfarenhetsmässigt brukar det andra mästerskapet efter en olympiad bli av hög klass. Då har simmarna hunnit ladda om efter kval och satsning inför och under OS.

Nu är det upp till de aktiva att bevisa det. Sundsvall bjuder i alla händelser på perfekta förutsättningar. Inget har lämnats åt slumpen.



DET ÄR INTE FÖRSTA GÅNGEN Sporthallsbadet i Sundsvall står som arena för SM-tävlingar. Senast det begav sig var 1971 då bassängen invigdes. Då handlade det om senior-SM.

"VI ÄR SNART TILLBAKA I TOPPEN"



Bernt Jangvall, Kenneth T. Söderlund, Lisa Andersson och Urban Thomasson är gänget som nu i över ett år jobbat med JSM. Framför sitter Håkan Otinger tränare i Sundsvalls A grupp tillsammans med Anna Alm och Mikael Sirenius, två av hoppen i JSM.

- Lugn i stormen. Om ett par år är vi tillbaka bland de stora igen!

Löftet är enhälligt från Sundsvalls Simsällskap, en förening med fina anor. Många minns säkert SSS från 60- och mitten av 70-talet då klubben tillhörde de främsta i landet.

Så sent som 1976 blev Sundsvall sjätte bästa klubb vid SM. Danne Larsson var det stora rubriknamnet. Vann såväl 100 som 200 fritt. Danne raderade bl.a. ut Gunnar Larssons 200-rekord och rubriksättarna på sportsidorna fick jobbigt. "En ny Larsson på tronen" hette det i ortstidningen. En andraplats på 4 x 100 m medley smällde också högt.

Innan Danne dök upp i Sundsvall tillsammans med tränaren Classe Widén hade namn som Ingvar Eriksson, Hans Tegeback m.fl. hållit SSS-fanan högt på riksnivå. Men plötsligt kom den svacka Sällskapet nu börjat jobba sig ur.

- Vi hade tyvärr inte resurser att rida på framgångsvågen, säger ordföranden Kenneth Söderlund. Därför beslutade vi oss 1978 för att göra ett nytt avstamp. Vi gjorde en femårsplan och reviderade verksamheten från grunden.

Föreningen förfogar över tre heltidsanställda. Håkan Andersson har det övergripande ansvaret. Han har en kanslist till sin hjälp och Håkan Otinger som tränar elitgruppen.

- Vi har som mål att få fram en bred topp med noggrann uppföljning bakifrån, säger Otinger. På det sättet ska vi undvika att råka ut för de falluckor bakåt som vi tidigare haft.

Totalt räknar SSS in 1100 medlemmar. Drygt hälften av dem är aktiva. Allt från plask och lek till motionssim för pensionärer och simskolor för vuxna. Verksamheten bedriver man på fyra ställen i kommunen.

- Till det krävs en detaljerad organisation och jag vågar påstå att vi förfogar över det nu, konstaterar ordföranden Kenneth Söderlund.

SSS kommer inte att vara särskilt rikt representerat vid sina JSM-tävlingar. Satsningen har ännu inte nått fram till junioråldern men tre fina kort har man i Maria Norberg (59.69 på 100 fritt), Anna Alm (talangfull bröstsimmerska med 1.20,5 och 2.51,7 på distanserna) samt Mikael Sirenius (bröstsimmare med 1.09,6 och 2.30,8 som personbästa).

- Mikael blir vårt finallopp. Men vi hoppas också på lagkapperna 4 x 100 medley och 4 x 100 fritt, säger Håkan Otinger.

Bassängen i Sundsvall har gott rykte. Den har skvalpfria rännor och är fullt modern. Bassängen betraktas som "relativt snabb".

REKORD-RUTAN

Aktuella rekord 15 september 1980

Svenska rekord på 50-metersbana

DAMER

Frisim

100	Agneta Eriksson	Västerås	57,32	800105	Austin
200	Birgitta Jönsson	Avesta SS	2.03,36	780723	Landskrona
400	Monica Parsmark	Upsala S	4.21,93	800420	Blackpool
800	Susanne Ackum	Borlänge SS	8.58,07	790903	Tokyo
1500	Marie Gommel	Borlänge SS	17.44,00	800607	Jönköping
4 x 100	Kristianstads SLS		3.56,60	800803	Ronneby
4 x 100	Landslaget		3.48,93	800727	Moskva
4 x 200	Kristianstads SLS		8.41,09	800801	Ronneby

Bröstsim

100	Eva-Marie Håkansson	KSLS	1.11,72	800726	Moskva
200	Eva-Marie Håkansson	KSLS	2.35,64	800723	Moskva

Fjärilsim

100	Agneta Mårtensson	Karlslunds IF	1.02,61	800724	Moskva
200	Agneta Mårtensson	Karlslunds IF	2.15,22	800721	Moskva

Ryggsim

100	Annika Uvehall	Sandviks IK	1.05,80	800627	Landskrona
200	Annika Uvehall	Sandviks IK	2.19,57	800625	Landskrona

Medley

200	Ann-Sofi Roos	KSLS	2.20,06	790902	Tokyo
400	Ann-Sofi Roos	KSLS	4.53,49	790901	Tokyo
4 x 100	Kristianstads SLS		4.24,64	800804	Ronneby
4 x 100	Landslaget		4.16,91	800720	Moskva

HERRAR

Frisim

100	Pelle Holmertz	SPIF	50,91	800727	Moskva
200	Michael Söderlund	Karlskrona SS	1.52,54	800723	Moskva
400	Thomas Lejdström	Västerås SS	3.57,13	800625	Landskrona
800	Gary Andersson	KSLS	8.17,47	770820	Jönköping
1500	Thomas Lejdström	Västerås SS	15.38,91	800420	Blackpool
4 x 100	Borlänge SS		3.30,03	800802	Ronneby
4 x 200	Kristianstads SLS		7.43,86	780721	Landskrona
4 x 100	Landslaget		3.26,34	790901	Tokyo
4 x 200	Landslaget		7.30,10	800723	Moskva

Bröstsim

100	Peter Berggren	Skäret SS	1.05,43	800721	Moskva
200	Peter Berggren	Skäret SS	2.21,09	790901	Tokyo

Fjärilsim

100	Pär Arvidsson	SK Korrugal	54,15	800411	Austin
200	Pär Arvidsson	SK Korrugal	2.00,42	790818	Fort Lauderdale

Ryggsim

100	Bengt Baron	SK Korrugal	56,53	800721	Moskva
200	Michael Söderlund	Karlskrona SS	2.04,10	800726	Moskva

Medley

200	Gunnar Larsson	Malmö S	2.07,17	720903	München
400	Thomas Lejdström	Västerås SS	4.31,12	800626	Landskrona
4 x 100	Stockholmspolisens IF		3.54,40	800801	Ronneby
4 x 100	Landslaget		3.47,56	790903	Tokyo

Simsport har de aktuella rekorden!

Idrotten på offensiven Ansöker om 172 miljoner

Trots allt tal om dystra tider och magra år fortsätter idrottsrörelsen sin offensiv för ett bättre Sverige. Det framgår av Riksidrottsförbundets (RF) anslagsframställning för budgetåret 1981/1982, som har inlämnats till jordbruksdepartementet. RF begär 172.300.000 kr, vilket innebär en höjning med 19,8 procent jämfört med innevarande år.

- Vår förtröstan och tillförsikt grundas på flera fakta och antaganden, kommenterar riksidrottsstyrelsens ordförande Karl Frithiofson. Han pekar på följande fakta:

Idrotten är den utan jämförelse mest omfattande folkliga fritidsverksamheten. Bakom våra krav står åtminstone 2 miljoner svenskar, indirekt ännu fler.

Idrotten möts av stora förväntningar från - sannolikt - majoriteten av svenska folket. Man vill kunna idrotta på ett bra sätt för egen del och för sina barns, man vill se och uppleva idrott som fängslande underhållning, man vill att idrotten väsentligt förbättrar människornas hälsa och sociala förhållanden, man vill att vi vinner landskamper och andra internationella tävlingar. Listan kan göras lång.

Ingen av organisationer eller myndigheter ledd verksamhet har så stora möjligheter som idrotten att effektivt motverka det ödesdigra alkoholbruket i vårt land. För, t ex 50-60 procent av 15-16-åringarna är idrotten attraktiv och personligt engagerande. Alla med ledande ansvar inom idrotten måste ihärdigt inpränta att det är dumt och inkonsekvent att sprita om man har ambitionen att nå goda idrottsliga resultat. Detta är en rak linje till den man vill påverka. Dörren är på så sätt åtminstone halvöppen för mottaglighet.

Genom den stora satsningen på mer kvinnlig idrott bryts också väg för ökad jämställdhet allmänt sett i samhället.

Idrottsrörelsen bärs upp av ideellt och oavlönat jobb från flera hundra tusen som leder och organiserar verksamheten. Varje krona i anslag ger därför i detta sammanhang mångdubbel effekt.

Idrott är ingen gratis välgörenhet. De allra flesta som idrottar får själva ta betydande kostnader för detta. Idrotten är värd det, men politikerna bör observera att så sker.

Karl Frithiofson fortsätter: - Tillförsikten grundas också på rimliga antaganden om:

- **att budgetarbetet inte går så slentrianmässigt och stereotypt till väga, att alla anslagskrav och statsutgifter skärs över en kam, när det talas om åtstramning och återhållsamhet;**
- **att det inte minst i kristider anses angeläget att främja breda folkliga aktiviteter, där merparten av totalinsatsen görs genom egna personliga insatser av tid och pengar;**
- **att det - alltfort i kristider - anses mer angeläget än någonsin att aktivera ungdom och andra efter positivt personlighetsutvecklande linjer för att motverka ohälsa, alkoholbruk och rökande;**
- **att man vill ge arbetet för mer kvinnlig idrott och jämställdhet ökade insatser.**

Vi noterar, avslutar Karl Frithiofson, att det allmänna kostnadsläget skruvats upp med 13-14 procent på ett år genom höjning av momsen. Den höjning av statsanslaget vi fått för det budgetåret som nyss börjat är dock begränsat till knappt 10 procent. Nu får vi en ytterligare belastning genom höjning av momsen. Alla vet att det inte går ihop.

Hur vi än beter oss måste vi ha en ökning av statsanslaget med begärda knappa 20 procent, om inte den svenska idrotten ska pressas tillbaka till stor skada för så väldigt många och därmed för samhället.

Vill regering och riksdag det?

Simaktuellt

JDM DALARNA, simning 1980-11-08—09 i Hedemora. Separat inbjudan till berörda föreningar. Dalarnas Simförbund.

JDM SÖDERMANLAND, 1500 m 25 oktober, övriga grenar 7-10 okt. Södermanlands Simförbund.

JDM SIMHOPP, 7-9 nov Parkbadet Sandviken, Gästriklands Simförbund. Svikthopp 1 och 3 m, samt FINAS C-serie.

IDROTTSPLUTON 81/82

Värnpliktig som inskrivits 1980 eller tidigare och som önskar ifrågakomma för grundutbildning vid idrottsplan insänder ansökan härom till chefen för armén senast den **15 december 1980.** Ansökningsblanketter kan fås via Svenska Simförbundets kansli.

Aktuella för idrottspluton är de som är födda 1961 och tidigare liksom födda 1962 under förutsättning att de som ovan nämnts blivit inskrivna senast under 1980.

Du som funderar eller avser att söka till idrottspluton bör ha klart för dig:

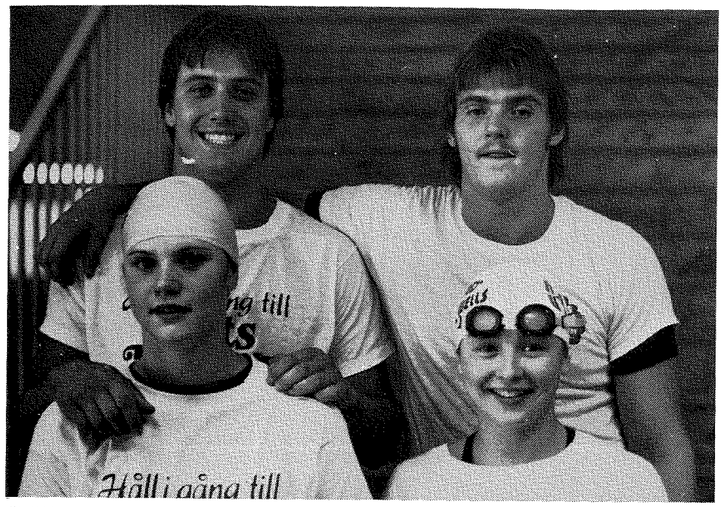
att den militära befattnings-och förbandsutbildningen i spanings- och jägartjänst upptar c:a 75% av tiden,

att c:a 25% av utbildningstiden är anslagen till fysisk träning, mot c:a 8% vid en normal pluton,

att instruktion och träning av specialgrenen som regel sker 4 tim/vecka,

att du genom Svenska Simförbundet kan få dig tillsänt ett ansökningsformulär, som skall ifyllas och senast den 15 december 1980 insändas till chefen för armén, 100 45 STOCKHOLM 90,

att specialförbunden sedan ansökningarna inkommit gör sin bedömning av de sökandes lämplighet för idrottspluton och deras idrottsliga meriter varefter sökanden rangordnas.



ÖVIKS SEGRANDE lag i Mats Tommys Cup. Det är Mats Hedgren, Christer Johansson, Gabriella Skantz och Helen Öhgren som visar upp glada miner.

ÖASS vann på jämnhet i annorlunda lagkapp

Återigen en lagtävling med fart och fläkt. Öviks ASS kan verkligen göra annorlunda tävlingar. Mats Tommys Cup blev en stor framgång för arrangörerna genom perfekta tävlingar och slutseger för förstalaget och en tredjeplats för andralaget. Sju klubbar startade med totalt 17 lag med vardera fyra simmare.

I tävlingen måste varje lag bestå av två pojkar och två flickor. Dessa måste starta i fem lagkapper över 4 x 100 m av varje simsätt samt medley. Dessutom måste varje simmare starta i minst fyra individuella lopp. Man simmar 100 m och 50 m av varje simsätt samt 100 m medley.

Tävlingen går över två dagar och slutsegrare blev alltså ÖASS genom Mats Hedgren, Christer Johansson, Helen Öhgren och Gabriella Skantz. Dessa var mycket jämna och tog fem segrar och var som sämst trea i någon gren. På denna jämnhet vann man, trots att Umeå SS tog 12 segrar men halkade efter i några andra desto mer.

Prissamlingen var magnifik med ryggsäckar till alla i det segrande laget täckjackor till tvåan och flytvästar till treorna. Alla lag fick för övrigt pris. På lördagskväll gemensam kamratfest med dans och underhållning samt en fin samvaro under båda dagarna gjorde att alla var nöjda. Fler tävlingar borde läggas upp som lagtävlingar för att skapa den fina sammanhållning som man nu fick uppleva. ÖASS återkommer kanske även nästa år med denna tävling och dessutom med sin stora succé, Fjällräven Cup. Båda behövs som komplement till alla traditionella tävlingar.

Slutresultat: 1. ÖASS lag 1, 2. Umeå SS, 3. ÖASS lag 2, 4. Iggesund.

1980 ÅRS EUROPALISTA LOVAR GOTT INFÖR EM

— Av Roger Stark —

Efter de väldigt fina framgångarna för våra simmare vid OS i Moskva har det varit lite tyst om simningens utövare. Men i det tysta har Svenska Simförbundet via sponsorer skaffat fram en hel del nya "friska pengar". Och i simbassängerna har nu satsningen på kommande säsongen startat.

- Utan mycket hårt arbete är vi snabbt borta från toppen, säger simmarbasen Sven von Holst i Simsports andraledare, som ses härintill.

- Vår främsta resurs är vår välutbildade och stora tränarkader. Därför finns det anledning till optimism.

I EUROPATOPP

Utomhusbassängen 1980 har varit svensk simnings mest framgångsrika någonsin. Facit från OS och junior-EM har aldrig varit så kantad av medaljer och finalplatser.

• OS gav två guldmedaljer, två silvermedaljer och en bronsmedalj.

• Junior-EM gav två guldmedaljer, en silvermedalj och tre bronsmedaljer.

En av simmarna, Agneta Eriksson från Västerås, var med om att erövra medaljer både i OS och EJM. Hon var med i Sveriges 4 x 100 m frisimslag i OS (tvåa) och hon blev tvåa på 100 m frisim, samt trea på 100 m fjärilsim vid EJM.

Även på andra sätt kan svensk simnings segertåg över Europa mätas. Det kan göras med sifferstatistik. Efter årets utomhussäsong har en "25 i topplista" för Europa getts ut. Där finns 43 svenska noteringar individuellt, helt fantastiskt.

PÄR, BENGT I TOPP

De båda OS-guldvinnarna, Pär Arvidsson och Bengt Baron från SK Korrugal i Finspång, toppar naturligtvis Europatopplistan. Tvåa på 100 m frisim är OS-silvermedaljören Pelle Holmertz med Per Johansson på fjärde plats.

På flicksidan är Kristianstads Eva-Marie Håkansson närmast toppen med en åttonde plats på 100 m bröstsim, medan både Agneta Eriksson Västerås (100 m frisim) och Agneta Mårtensson Örebro (200 m fjärilsim) båda intar respektive tiondeplacering.

Notabelt är att de svenska herrarna inte har någon dålig gren, utan finns representerad i samtliga grenar. Årets runer up vid utomhus-SM i Ronneby, Mikael Öhrn från Ystad, har således kommit med på Europalistan, vilket måste kännas mycket stimulerande. På samma sätt har flicksidans stora överraskning vid OS-kvalet, Annika Uvehall från Sandvik, kommit på rätt sida på det streck som skiljer agnarna från vetet.

HÄR ÄR STATISTIKEN

EUROPASTATISTIK

Herrar, 100 m frisim: 1) Jörg Woithe DDR 50,21, 2) Pelle Holmertz Stockholmspolisen 50,91, 4) Per Johansson Borlänge 51,29, 6) Pelle Wikström Borlänge 51,61, 21) Per-Alvar Magnusson Upsala 52,23, 24) Per-Ola Quist Helsingborg 52,35.

200 m frisim: 1) Sergey Kopliakov Sovjet 1.49,81, 8) Michael Söderlund Karlskrona 1.52,54, 17) Thomas Lejdström Västerås 1.52,94, 21) Per-Ola Quist Helsingborg 1.53,14, 22) Pelle Wikström Borlänge 1.53,18.

400 m frisim: 1) Vladimir Salnikov Sovjet 3.51,20, 12) Thomas Lejdström Västerås 3.57,13.

1500 m frisim: 1) Vladimir Salnikov Sovjet 14.58,27, 11) Thomas Lejdström Västerås 15.38,91, 21) Stefan Andersson Uppsala 15.54,76.

100 m ryggsim: 1) Bengt Baron SK Korrugal 56,53, 7) Michael Söderlund Karlskrona 57,75.

200 m ryggsim: 1) Sandor Wladar Ungern 2.01,72, 8) Michael Söderlund Karlskrona 2.04,10, 10) Bengt Baron Kurrugal 2.04,40.

100 m bröstsim: 1) Duncan Goddhew Storbritannien 1.03,31, 15) Peter Berggren Skärets SS 1.05,43, 21) Glen Christiansen GKKN 1.05,70.

200 m bröstsim: 1) Robertas Shulpa Sovjet 2.15,26, 14) Peter Berggren Skäret SS 2.21,65, 20) Glen Christiansen GKKN 2.23,27.

100 m fjärilsim: 1) Pär Arvidsson SK Korrugal 54,15, 17) Pelle Wikström Borlänge 56,43.

200 m fjärilsim: 1) Sergej Fesenko Sovjet 1.59,76, 2) Pär Arvidsson SK Korrugal 2.00,62, 13) Ove Nylén Kristianstad 2.03,28, 23) Tomas Lejdström Västerås 2.04,33.

200 m medley: 1) Alexandr Sidorenko Sovjet 2.03,46, 25) Mikael Öhrn Ystad 2.09,97.

400 m medley: 1)Alexandr Sidorenko Sovjet 4.21,97, 13) Thomas Lejdström Västerås 4.31,12, 22) Gary Andersson Västerås 4.33,88.

Damer, 100 m frisim: 1) Barbara Krause DDR 54,79, 10) Agneta Eriksson Västerås 57,32, 19) Carina Ljungdahl Filipstad 57,61, 23) Tina Gustafsson Norrköping 58,07.

200 m frisim: 1) Barbara Krause DDR 1.58,33, 18) Tina Gustafsson Norrköping 2.03,42, 25) Agneta Eriksson Västerås 2.04,50.

400 m frisim: 1) Ines Diers DDR 4.08,76.

800 m frisim: 1) Ines Diers DDR 8.32,55.

100 m ryggsim: 1) Rica Reinisch DDR 1.00,86.

200 m ryggsim: 1) Rica Reinisch DDR 2.11,77, 25) Annika Uvehall Sandvik 2.19,57.

100 m bröstsim: 1) Ute Gewwninger DDR 1.10,11, 8) Eva-Marie Håkansson Kristianstad 1.11,72.

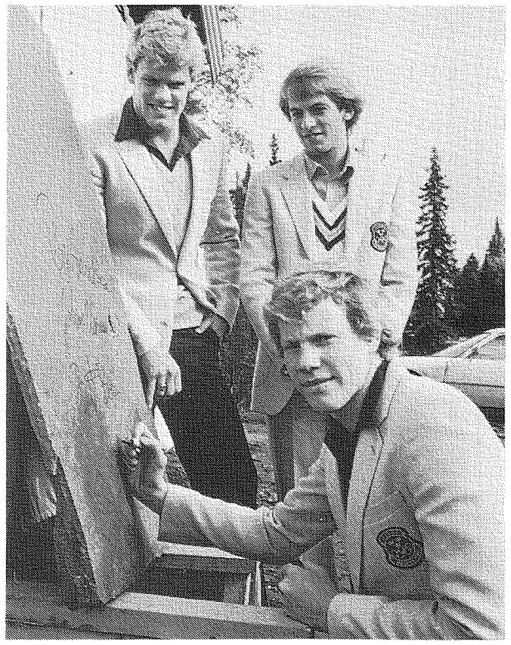
200 m bröstsim: 1) Svetlana Varganove Sovjet 2.29,23, 11) Eva-Marie Håkansson Kristianstad 2.35,46, 12) Ann-Sofi Roos Kristianstad, 2.35,99.

100 m fjärilsim: 1) Caren Metschuk DDR 1.00,42, 12) Agneta Mårtensson Karlslunds IF 1.02,61, 23) Armi Airaksinen Stockholmspolisen 1.03,19.

200 m fjärilsim: 1) Ines Geissler DDR 2.10,44, 10) Agneta Mårtensson Karlslunds IF 2.15,22, 14) Armi Airaksinen Stockholmspolisen 2.15,85.

200 m medley: 1) Petra Schneider DDR 2.13,00, 17) Ann-Sofi Roos Kristianstad 2.22,09.

400 m medley: 1) Petra Schneider DDR 2.36,29, 16) Ann-Sofi Roos Kristianstad 4.57,13.



EN EGEN minnessten har de svenska OS-guldmedaljörerna begåvats med. Här är det Bengt Baron som skriver sitt namn på stenen, medan Pär Arvidsson och Johan Harmenberg redan är klara med sina autografer.

EM-programmet simning 1981

7 SEPT
100 m frisim herrar
100 m frisim damer
200 m bröstsim herrar
400 m medley damer
4 x 200 m frisim herrar

8 SEPT
200 m fjärilsim damer
100 m bröstsim herrar
100 m bröstsim damer
400 m medley herrar
4 x 100 m frisim damer

9 SEPT
200 m frisim herrar
100 m fjärilsim herrar
100 m fjärilsim damer
400 m frisim damer
4 x 100 m frisim herrar

10 SEPT
100 m ryggsim damer
100 m ryggsim herrar
200 m bröstsim damer
400 m frisim herrar
Försök 800 m frisim damer

11 SEPT
200 m fjärilsim herrar
200 m medley damer
4 x 100 m medley damer
Försök 1500 m frisim herrar

12 SEPT
200 m ryggsim herrar
Final 1500 m frisim herrar
200 m frisim damer
200 m ryggsim damer
4 x 100 m medley herrar

Tuffare polo efter viktig regeländring

— Av Roger Stark —

- Varje period blir två minuter längre. Det blir tuffare för spelarna att orka med och det bör betyda att det totalt sett blir flera mål i matcherna!

Redan en tendens i div I?

Poloallsvenskan har i skrivande stund avverkat två omgångar, plus att två lag spelat ytterligare en match. Serien är ovanligt lång i år och efter de spelade matcherna vågar ingen säga något definitivt. Men är det en tendens man kan läsa ut av tabellen?

Förra årets jumbolag, Sala SS som klarade sig kvar i storserien genom ett bra kvalspel, ligger tillsammans med nykomlingarna Stockholmspolisen, samt S 02 i botten utan några poäng. Det skulle i så fall vara den tendens, som åsyftades . . .

- Jag tror att nykomlingen Stockholmspolisen blir ett mycket bra lag, säger polobasen Lars Fjärrstad.

- Totalt sett tror jag också att årets allsvenska kommer att bli både jämnare och mera välspelad. Allting tyder på det.

Resultat:

Sala - Västerås	4- 8
SPIF - Tunafors	4- 6
Göteborg - S 02	11- 5
SKK - Neptun	6- 4
SKK - Sala	11- 4
Neptun - Västerås	8- 6
Tunafors - S 02	15- 6
SPIF - GKKN	3-10
Tunafors - GKKN	9- 9

Tabellen:

Gbgs KK	3	3	1	0	30-17	5
Tunafors	3	2	1	0	30-19	5
Sthlms KK	2	2	0	0	17- 8	4
Västerås SS	2	1	0	1	14-12	2
Neptun	2	1	0	1	12-12	2
Sthlmspol.	2	0	0	2	7-16	0
Sala SS	2	0	0	2	8-19	0
S 02	2	0	0	2	11-26	0

Vattenpolon har visserligen inte haft samma problem som t.ex. fotbollen, där antalet mål i matcherna har varit så alarmerande dåligt att det hållits krismöten. Men när poloallsvenskan startar andra veckan i oktober har man förelagts en del nya regler.

- Men, säger polobasen Lars Fjärrstad, som också svarar för uttalandet i artikelns inledning av flera förändringar är det endast den som handlar om matchtiden som ger nya perspektiv på polosporten!

4 x 7 MINUTER

Tidigare har polomatcherna bestått av fyra perioder om vardera fem minuter. Men i samband med OS i Moskva beslutades att internationell vattenpolo ska spelas 4 x 7 minuter. Och då är det förstås bara för den nationella elitserien att följa efter.

Redan från i höst gäller således reglerna här i Sverige.

- Fast lagledaren får nu ytterligare två spelare att laborera med, fortsätter Lars Fjärrstad.

Jo, på pappret är den en följdriktig ändring. Men ska sanningen fram så har flera av de allsvenska lagen - ja, nästan samtliga - haft problem att sätta elva starka namn på laguppställningen. Nu ska motsvarande papper innehålla 13 spelares namn...

- Det klarar åtminstone inte vi, konstaterar lagledaren för Eskilstunalaget, Tunafors SK, Karl-Gunnar Pargelius.

- Men ändå hälsar vi nyheten med förlängd speltid och flera spelare välkommen. Det gör matcherna mera utslagsgivande och premierar de lag som tränar rejält.

ESKILSTUNA-KONFERENS

Inför seriestarten har i Eskilstuna hållts ett tvådagars ledarkonferens. För även om det endast är den nämnda regeländringen som omdanar vattenpolon så finns det flera andra föreskrifter som putsats av Internationella Simförbundets polokommitté. Då handlar det mest om tolkningar av redan befintliga regler.

- Mötet i Eskilstuna har gjorts för att vi ska kunna förmedla alla ändringar, menar Lars Fjärrstad.

Lars Fjärrstad har i år matchat sitt gäng i olympiska sammanhang. Och även om det inte blev någon framskjuten plats i OS-prislistan lyckades svensk polo visa upp sig från den allra bästa sidan.

Sverige skakade ju om regerande världsmästarna, Italien och klarade oavgjort 4-4 mot dessa i gruppspelet. Samt vann sedan ytterligare en match.

- Vi är på stark frammarsch. Och vi har nu en ännu bättre ungdomsverksamhet än vi någonsin tidigare haft.

- På klubbnivå har vi tagit efter simmarnas idé med SUM-sim, så att vi nu blivit varma i kläderna med SUM-polo.

- Detta säkrar återväxten. Och med hjälp av de nya reglerna ska vattenpolon så småningom kanske också bli en publiksport, slutar Lars Fjärrstad.

NYA ALLSVENSKAR

Årets nykomlingar i allsvenskan är Stockholmspolisens IF, som efter tio år i div. II nu är på väg uppåt igen. Laget innehåller ju bl.a. målvakten och OS-hjälten mot Italien, Anders Flodqvist.

Övriga lag i div. I är svenska mästarna Stockholms KK, GKK/Najaden, Västerås, Neptun, Tunafors, S O2 och Sala.

Lars Fjärrstad månadens tränare



I sommar har Dagens Nyheter varit givmild mot Svenska Simförbundets ledare. Tidigare har Simsport berättat att simningens Sven von Holst hyllats på det viset. Polons Lars Fjärrstad (bilden) är inte sämre, utan har också genom DN uppmärksammats på motsvarande sätt.



Nu blir det tuffare i polobassängerna och med längre speltid bör det också bli flera mål! *(Foto: Roger Stark)*

Spetsad alkoholdiskussion på pololedarnas konferens

I två dagar höll Svenska Simförbundets polokommitté ledarkonferens på Statt i Eskilstuna. Det var många frågor av dignitet som man var tvungna att gå igenom inför seriestarten, som inträffade i oktober. Flera nya regler sattes ju på pränt i samband med OS i Moskva och nu tog kursledaren, Lars Fjärrstad, chansen att sprida informationen till landets klubbledare.

Det grupparbete som också genomfördes blev på flera punkter mycket givande.

- Vi vill att polon ska göra propaganda för sin sport, såväl inom egna förbundet som ute bland allmänheten, förklarade en av "gruppcheferna", Bo Jutner.

Lars Fjärrstad lovade att så ska bli fallet. Och redan har polon förberett en offensiv till Svenska Simförbundets Rikssimmarting senare i år.

Alkoholfrågan var också på tapeten.

- Jag anser den frågan vara en av de viktigaste på hela konferensen, förklarade bl.a. TSK:s K.G. Pargelius.

- Alkoholfrågan diskuteras på många håll just nu och här gäller det att såväl spelare som ledare följer en rak linje!

Det kanske bör tilläggas att alkoholdiskussionen inte uppkommit "på förekommen anledning", utan har istället spetsats av den verklighet som präglar det svenska samhället i stort.

Pololedarna kom också överens om att inte gå stenhårt på förbudslinje, men i alla fall rekommendera total avhållsamhet i samband med konferenser, läger och turneringar.

Gunilla fick fribiljett till final vid Konstsims ”För-EM” i Split

MÅNDAG 1 SEPTEMBER

Vid elvatiden träffades vi på Kastrup. Och ”vi” det var Set och Gunnel Hjärpe, Eva Svensson, Gunilla Nilsson, Susanne Hedström, Marie Nilsson, Monica Kristensson och jag (Anki Lindberg). Åsa Andersson fick den här gången stanna hemma på grund av sjukdom. Vi var på väg till Split i Jugoslavien.

EM i simning ska ju nästa år avgöras i Split, men konstsim är för jugoslaverna en ganska okänd sport och därför skulle det nu hållas ”föreuropeiskt mästerskap” för att lära upp funktionärerna. Set Hjärpe och Storbritanniens Jackie Brayshaw skulle hålla i det hela.

Något försenade anlände vi till Split och efter en gid måltid var det dags för sängen.

TISDAG 2 SEPTEMBER

Badet visade sig vara en enorm anläggning med en utebassäng 25 x 30 meter och med hopptorn. Inomhus fanns det en polobassäng och en 50-meters simbassäng. Vi skulle hålla till utomhus eftersom inomhusbassängerna inte var djupa nog.

Efter ett par timmars träning begav vi oss tillbaka till hotellet för att äta lunch. Vi beslöt att hoppa över eftermiddagsträningen eftersom tjejerna behövde pluggå, samt att alla var trötta efter resan dagen före.

ONSDAG 3 SEPTEMBER

Träning både för- och eftermiddag. Däremellan studier för tjejerna.

TORSDAG 4 SEPTEMBER

Sedvanlig morgonträning. Idag fick vi sällskap av de engelska flickorna, som nu anlänt till Split.

Eftermiddagen förflöt som dagen före. På kvällen var det dags att träna musik i strålkastarbelysning eftersom tävlingen skulle gå på kvällstid. Det blev mörkt vid 19-tiden och efter många om och men och efter många tillsägelser från Mr. Hjärpe lyckades man tända strålkastarna och vi fick vår utlovade träning.

FREDAG 5 SEPTEMBER

Kl. 8.00 lottades figurerna. Det blev grupp 4, en bra grupp ur bedömningssynpunkt, tyckte jag. En kvart senare lottades startordningen. Det var 33 startande och de svenska flickorna fick nummer 17, 18, 19, 20!

LÖRDAG 6 SEPTEMBER

Första tävlingsdagen. Kl. 9.00 skulle figurtävlingen börja, en hyrd buss kom och hämtade. Tjejerna var ganska nervösa, för att inte tala om vad jag var inför min debut som internationell domare. Jag var domare 3 i panel 2 och de tre första som simmade var svenskar, vilket inte gjorde mig mindre nervös.

Figurtävlingen, som avlöpte fint (tog dock en timma längre än beräknat) vanns av Caroline Wilson från Storbritannien på 87,45. Marie blev bäst av svenskarna och kom på 70,22 på 19:e plats. Gunilla, Susanne och Monica blev 22:a, 23:a respektive 24:a.

Efter en snabblunch bar det åter iväg till badet för träning.

Partävlingen började 19.30 och avlöpte fint. Några flickor blev dock skrämda av de stora nattfjärilar som strålkastarljusen lockade fram. Caroline Wilson och Caroline Holmyard från Storbritannien vann.

Marie och Susanne simmade bra och blev sjua.

SÖNDAG 7 SEPTEMBER

Återigen en solig morgon, den sjätte denna vecka - och nu var det dags för solo försök.

Av 14 startande skulle åtta gå till final. Både Gunilla och Monica simmade efter bästa förmåga och kom på nionde, respektive elfte plats. Caroline Sturzenegger från Schweiz var tvungen att resa hem och kunde inte vara med i finalen. Därmed blev Gunilla åttonde flicka till finalen.

Enligt en ny regel simmade flickorna i omvänd ordning i förhållande till försöksplaceringen, när finalerna avgjordes. Caroline Wilson från Storbritannien vann och Gunilla blev åttonde.

MÅNDAG 8 SEPTEMBER

Tidigt upp och dags för återresa tillsammans med Set och Gunnel. Eva och tjejerna skulle stanna kvar ytterligare en vecka och ha semester.

Landningen vid Kastrup blev dramatisk, när vi blev tvingade att utan handbagage snabbt lämna planet, påhejade av flygvärdinnorna. Senare omtalades att vårt plan hade varit bombhotat, en bomb skulle smälla av 15 minuter före landningen. Den tiden hade körts in och vi landade tio minuter före tidtabellen.

Vi fick vänta på väskorna medan sprängämnesexpertis sökte genom planet. Så vi missade våra bokade plan, fick boka om, men fick till slut ändå lämna Kastrup utan väskorna, som skickades hem dagen efter.

Väskorna anlände på tisdagen och man kunde andas ut. Hemresan blev en antiklimax på den annars så trevliga och lärorika veckan i Split.

ANKI LINDBERG

FÖR-EM I SPLIT

Figurer (33 startande):
1. Caroline Wilson, Gbr, 87,45, 2. Marijke Engelen, Hol, 83,49, 3. Cartien Eijken, Hol, 83,29, 19. Marie Nilsson, Swe, 70,22, 22. Gunilla Nilsson, Swe, 65,47, 23. Susanne Hedström, Swe, 65,19, 24. Monica Kristensson, Swe, 65,18.

Solo (14 startande):
1. Caroline Wilson, Gbr, 87,45 + 88,20 = 175,65, 2. Marijke Engelen, Hol, 83,45 + 86,40 = 169,89, 3. Gudrun Harnisch, Frg, 79,53 + 87,80 = 167,33, 8. Gunilla Nilsson, Swe, 65,47 + 72,20 = 137,67, 11. Monica Kristensson, Swe, 65,18 + 69,60 = 134,78.

Par (11 startande):
1. Wilson/Holmyard, Gbr, 169,64, 2. Engelson/v d Berg, Hol, 165,31, 3. Mast/Sturzenegger, Sui, 158,80, 7. M. Nilsson/S. Hedström, Swe, 138,11.

Öppna tävlingar för konstsimmare

KK har erhållit ett antal inbjudningar till internationella tävlingar 1981. Då vi av olika skäl endast har möjlighet att med landslag delta i ett fåtal av dem, vill vi bereda klubbarna ute i landet möjlighet att representera vid några.

Vid nedanstående tävlingar kommer alltså KK ej att delta med landslag:
- **15-16 april, H.C. Andersen Cup, Seniortävling, Odense, Danmark.**
- **1-3 maj Holland-Schweiz-Österrike-Frankrike-Tyskland-England-Spanien-(Sverige) Juniortävling i Holland.**
- **6-9 maj Canadensiska öppna, Seniortävling, Toronto Canada.**
- **19-21 juni, 3:dje Mallorca, Seniortävling Palma, Mallorca.**
- **30 juni-2 juli Internationell inbjudningstävling. Åldersklass. Calgary Canada. Samtidigt kommer det att hållas en instruktörsclinic.**
- **1-4 oktober Egyptiska öppna. Seniortävling. Alexandria, Egypten.**

Närmare informationer om respektive tävling kan erhållas av Barbro Kylvåg, Gärdesgatan 11, 252 60 Helsingborg, Tel. 042/18 16 06 eller Svenska Simförbundet.



MARIE NILSSON gjorde en hygglig figursimning i EJM, men nådde inte finalen i solo.
(Foto: Roger Stark)

Marie och Susanne utanför EJM-final

Samtidigt som EJM i simning gick i Skövde, anordnades det första EJM i konstsim i Bern i Schweiz.
Schweizarna har arbetat hårt för att få denna tävling till stånd och det föll sig naturligt att de skulle bli arrangörer. Arrangemanget fungerade tekniskt tillfredsställande, men saknade den lilla finess som gör en tävling riktigt bra. Största orsaken till detta var kanske att simhallen var trång och svårarbetad. Dessutom var den mycket varm. Temperaturen utomhus låg oftast på över 30 grader.

Standarden på de aktiva var god. Vad det gäller musiksim, kan man utan överdrift påstå att den i många fall var mycket hög. Helt klart är det också, att toppnationerna, i stort sett utan undantag, har eller har haft utländsk heltidsanställd tränare.

Ett strålande exempel på detta är Västtyskland, som under ett år har haft, och fortfarande har en kanadensisk tränare, heltidsanställd. De tog hem guld i solo och par, brons i lag och hade dessutom en första plats i figurerna, och flera placerade högt i figurlistan.

Schweiz, Holland och England låg också i topp, med många duktiga flickor. En kommande nation är utan tvekan Österrike, som har mycket unga flickor. De har förutom att de haft en engelsk tränare under nästan tre år, tillgång till en mycket duktig koreograf.

I solo var de redan bra, men i par och lag brister mycket i samträningen. Svårigheten i deras program är mycket hög och då de blir färdiga, blir de farliga.

BRA FIGURTÄVLING

De svenska flickorna gjorde en bra figurtävling, och hamnade i mitten av resultatlistan. Marie Nilsson strax före Susanne Hedström. De var dock inte riktigt nöjda någon av dem, tyckte att de kanske hade lite bättre kapacitet. Och det har de säkert. Det är mycket nerver i en konstsimtävling. Deras musiksimningar gav dem i samtliga fall en plats strax utanför final. Även här i mitten av resultatlistan. lite mer rutin så kommer de.

Konstsim kommer med i Olympiska Spelen 1984. Orsaken till att det inte kommit med tidigare är till stor del att man i OK är rädd för bedömningssporter. Man har haft domarskandaler i flera fall i exempelvis gymnastik och konståkning. Detta vill vi givetvis undvika i konstsim.

Redan under VM i Berlin, men i än högre grad nu, var vi domare mycket väl bevakade. Varje siffra granskades, vissa domare varnades för att vara partiska.

Allt detta är naturligtvis rätt och riktigt, och det borde vara självklart för alla domare att döma rättvist. Nu är ju vi domare inga datamaskiner och av olika skäl kommer nog alltid en och annan siffra att vara lite orättvis. Därför stryks ju högsta och lägsta domarsiffran, för största möjliga rättvisa. Alla domslutsdiskussioner, gjorde nog tyvärr en del domare nervösa, och jag är inte helt övertygad om att bedömningen blev bättre av detta.

Runt tävlingarna i Bern fanns det inte många organiserade arrangemang, en ledartäff och en bankett. Eftersom vi bodde utspridda på minst fem hotell, blev kontakten mellan nationerna inte så stor utanför tävlingsarenan.

BARBRO KYLVÅG

En ny USA-film med ”Buhre-ljud”

De populära USA-filmerna, som bl a användes av Don Gambril vid hans clinic i Båstad förra hösten är fortfarande lika aktuella på ett undantag när. I höst kommer en ny frisimsfilm herrar, som behandlar medeldistans och långdistans. Filmen kommer inom en månad att finnas i lager hos Rollo, som har Skandinavienagenturen på dessa filmer.

Huvuddelen av de övriga filmerna finns dock redan nu i lager och är lika rykande aktuella fortfarande eller vad sägs om följande:

- **Frisim, herrar, sprinters: Jonty Skinner, Jack Babashoff m fl**
- **Ryggsim, herrar: John Naber, Jesse Vasallo**
- **Starter och vändningar: De senaste ”USA-tricksen”**
- **De fyra simsätten för damer: Tracy Caulkins, Nancy Hogstead, Linda Jezek m fl**
- **Drills i alla fyra simsätten: USA:s bästa tränare visar sina bästa drills.**

Torsten Buhre har i höst nyredigerat de bandkassetter han och Birger Buhre tidigare talat in. Kraftigt förbättrad ljudkvalitét! De allra senaste rönen från USA! Torsten är som bekant Assistant Coach till Don Gambril tillsammans med bl a Jonty Skinner! Bättre ”direktnews-line” får man leta efter!

Gör som de flesta simdistrikten och större simklubbarna - skaffa en komplett uppsättning med dessa filmer med bandkassetter på svenska av Torsten Buhre'.

Filmerna har redan använts i klubbarbetet av bl a Västerås SS, Borlänge SS, Kristianstads SLS, Jönköpings SS, Landskrona SS, Malmöklubbar, Stockholmsklubbar och Norrlandsklubbar.

NY BENSPARKSPLATTA FÖR ELITEN!

De svenska elitsimmarna är konservativa! I utlandet har man i många år använt en simplatta som är ungefär 30 × 40 cm. I Sverige fanns tidigare Simförbundets styrolitplatta på c:a 30 × 50 cm. När den senare inte längre kunde tillverkas blev det plötsligt en enorm efterfrågan på alla former av simplattor. Efter en del testserier stod det dock snart helt klart att svenska elitsimmare ville ha en simplatta på c:a 30 × 50 cm - hur man än via tränare m fl förklarade att det var bättre att ha den internationella storleken (simmaren ligger mer rakt i vattenlinjen) och billigare! I höst har Rollo därför släppt ut en helt ny simplatta - ELITPLATTAN - och hittills har mottagandet bara varit gott - plattan är så stor att även de största kan häva upp sin stora bröstkorg på plattan! Men - eftersom vissa tränare anser att simmaren ska vara nedsänkt i vattnet under bensparksträningen (bl a USA-tränare i gemen) så har Rollo också tagit fram en simplatta med internationella mått 30 × 40 cm c:a. Den senare plattan kallas Rollo Senior. Både Senior och Elit är 4 cm tjocka dvs 1 cm tjockare än den lilla juniorplattan och vissa av testplattorna som tidigare funnits ute.

LÅT VARJE SIMMARE SKAFFA SIG EN PERSONLIG SIMPLATTA - DE NYA, OÖMMA ROLLOSIMPLATTORNA KAN MAN LÄTT STUVA NER I TRÄNINGSVÄSKAN!

MONTERBARA TÄVLINGSGLASÖGON

Ett flertal elitsimmare har på senare år övergått till simglasögon, som de kan montera själva. Särskilt på tävlingar är det viktigt att man har individuellt anpassade simglasögon. De monterbara simglasögonen kan man själv montera exakt som man vill ha dem - bl a är det snöre i stället för plastband, som binder samman ögonglasen.

Tävlingsglasögonen Rollo vi nu tar upp har funnits på svenska marknaden tidigare - men inte till det priset! Lägsta pris vid större beställningar är 5:90 exkl. moms. Det är 25% billigare än vad en konkurrent tidigare tagit för samma glasöga!

LÅG TÄVLINGSBADMÖSSA

Även badmössan bör vid tävlingar vara av en speciell typ. Vi jagar hundradelar av en sekund! Då kan man inte tävla med en för stor badmössa. Tävlingsbadmössan ska vara låg. Samma modell som badmössorna med utländsk flagg tidigare hade - har Rollos nya tävlingsbadmössa. Dessutom ett helt nytt pris - lägsta pris vid större beställningar 3:85 exkl moms! Det är 35-20% billigare än vad konkurrenterna tidigare tagit för ”flaggmössorna” i samma modell.

LÅGPRISVAROR TILL NYBÖRJARNA!

Nybörjarna sliter inte ut sina glasögon, badmössor m m - de glömmer dem! Därför bör klubbarna ha service med billiga, rejäla och praktiska varor till dem. Rollo simglasögon med smalt band kostar t ex inte mer än 4:65 exkl moms (lägsta pris vid större beställningar) - och räcker gott åt de yngsta. Sedan finns Rollo simglasöga med brett band, Rollo simglasöga stor modell i lite högre prisklasser och så till sist tävlingsglasögat som nämndes ovan.

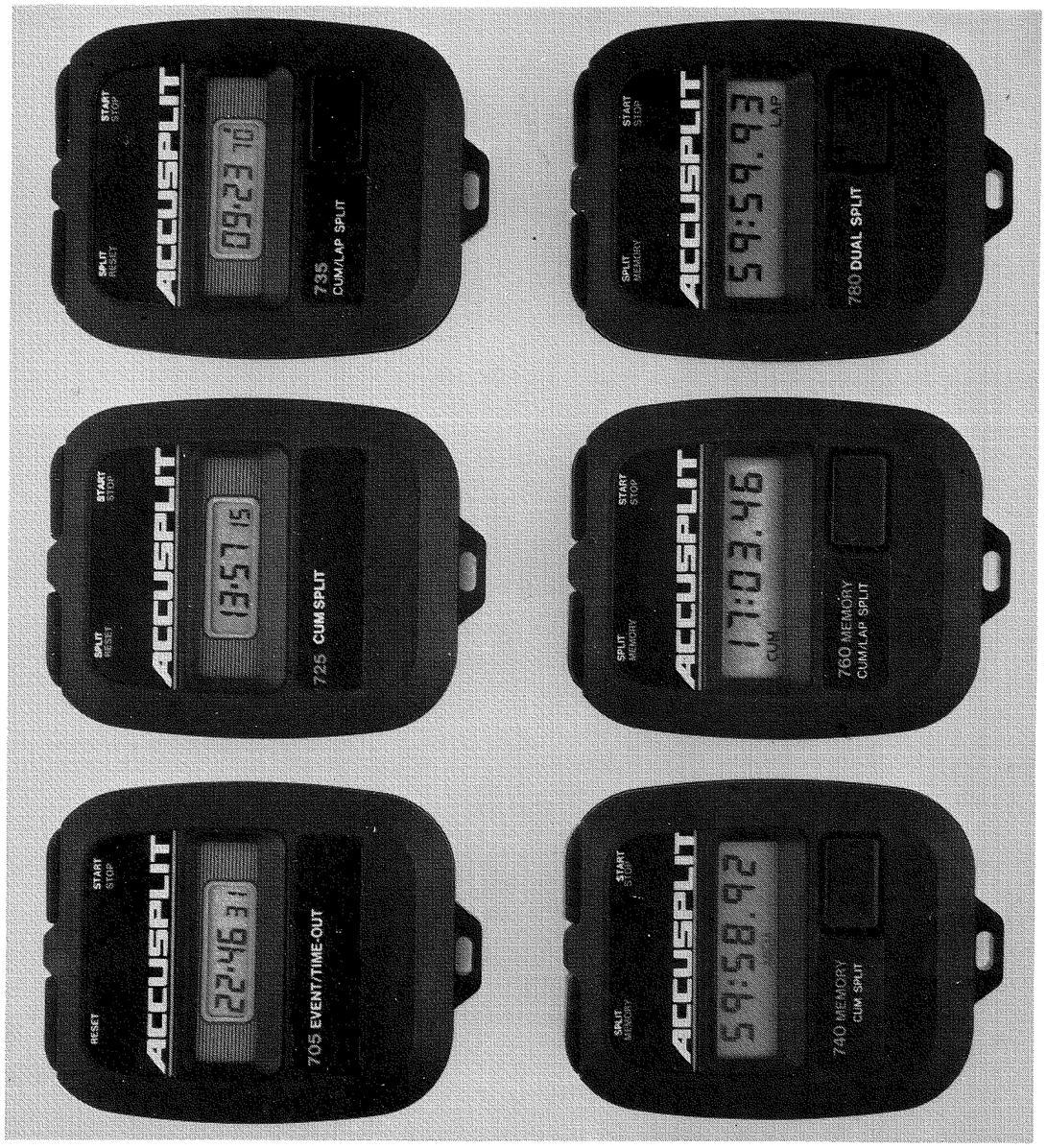
På badmössesidan kan man köpa den billigaste Rollobadmössan för 2:30 exkl moms (lägsta pris vid större beställningar). Rollobadmössa med svensk flagg finns från 2:95 exkl moms (lägsta pris vid större beställningar). Och så tävlingsbadmössan, som nämndes ovan.

De flesta större simklubbarna tjänar idag bra på att hålla denna service till såväl nybörjarna som eliten. Rollo täcker hela biten! Dessutom ingen storlekssortering med Rollo Pull-buoy Variomatic (dolme). Rollo Handpaddlar Variomatic (brytmarkering för de yngsta).

Ring eller skriv till Svenska Simförbundets samarbetspartner

ROLLO SIMSPECIALISTEN TEL 036-13 46 04 (telefontid vard kl 0800-1400 - övrig tid kan du beställa på bandspelare) BOX 6063, 550 06 JÖNKÖPING.

ROLLO
Svenska Simförbundet
– SIMSPECIALISTEN –
FULLSORTIMENT
FÖR ALL SIMSPORT



NYHETER FRÅN ROLLO

Det är sällan den tekniska utvecklingen går framåt samtidigt som priset på varan går nedåt! Men - det är just vad som hänt med de elektroniska tidtagaruren. När Accusplit nya generation av LCD-klockor togs fram så var kraven dels en ”liten, lätt, praktisk, stryktålig klocka som har lång drifttid” - dels ett lågt pris.

Slutprodukten blev ett program på sex modeller i ”tablettaskformat” där lägsta priset är 228:- (exkl moms) samtidigt som ”proffsmodellen” 780 av klockan innehåller alla finesser man kan tänka sig (man kan skifta mellan mellantid och sträcktid under loppet - alltså ta delar av ett lopp/ta spurter samtidigt som man tar mellantider på t ex ett långlopp) och inte minst 4 minnen.

Modell 780 ”proffsklockan” har sedan drygt 1½ år använts i Sverige av en rad toppträ nare och prisas för sin användbarhet i träningsarbetet.

Höstens nyhet är att två nya modeller utan minnen kommit fram. Modell 725 motsvarar en mekanisk dubbelvisarklocka medan modell 735 är en utveckling där man i stället för mellantider kan välja att ta sträcktider. Priserna på dessa modeller är 245:- resp 270:- exklusive moms.

Nu är det snart billigare att köpa en elektronisk ”dubbelvisare” Accusplit modell 705 än att laga motsvarande mekanisk klocka! Vi går mot bättre tider - åtminstone på detta område!

Kontakta Rollo Simspecialisten Crille's Sport AB och begär specialbroschyr!

En rapport från världs-tränarkonferensen i USA

— Av Ulf Zachrisson —

Jag hade det stora nöjet att få närvara vid "World Coaches Clinic" i New Orleans den 18-20 september. Över 900 tränare från en mängd olika länder hade samlats under 3 dagar, för att lyssna till intressanta föredrag om simning.

Innan jag börjar med det första referatet, vill jag nämna lite om hur konferansen var upplagd.

Varje förmiddag samlades alla deltagarna i en stor sal för att lyssna till 2-3 föreläsare som vardera hade ett föredrag på en timme. På eftermiddagarna däremot pågick 5 föreläsningar på samma gång. Varje föreläsning var även här en timma. Efter 15 minuters rast startade en ny omgång med 5 nya föredrag, och 15 minuter senare ytterligare en. Det innebar att under 3 eftermiddagar med samma schema, fanns det möjlighet att besöka 9 föreläsningar utav totalt 15.

Jag spelade in många av föredragen på band och med hjälp härav skall jag försöka delge er några intressanta bitar.

Här kommer först något av vad Ron Young tog upp i sin föreläsning som han kallat "New Concepts in Training".

(Ron Young är en mycket framgångsrik tränare före detta i Pleasent Hill, och numera verksam i Nashville. Det var främst styrketräning som han hade intressanta synpunkter på).

Jag låter Ron tala själv:

"Många av er kanske tror att det krävs dyr och fin utrustning för att kunna köra en ordentlig styrketräning. Jag tror precis tvärt om, med lite fantasi kan man träna väldigt effektivt utan att behöva lägga ut dyra pengar.

Det viktigaste av allt är att om vi skall klara av att göra ett bra jobb, både på land och i vatten, måste vi sätta upp Mål. Dels personliga mål och dels mål för hela klubben gemensamt. Sen gäller det för både simmarna och tränaren att verkligen arbeta mot detta mål. Som tränare gäller det att matcha fram simmaren och ge honom bästa möjliga service så att han når ända fram.

Det här sista året har vi endast haft möjlighet att disponera ett styrketräningsrum 3 kvällar i veckan. Mån-Ons-Fre. Vi kör då ett relativt omfattande program med sammanlagt 38 stationer. På torsdagar och fredagar kör vi ute i naturen med litet enklare övningar, typ sit-ups, armböjningar m.m.

Detta veckoprogram är mycket hårt och tröttande för simmarna, speciellt med tanke på att de har två hårda simpass varje dag dessutom.

För att få simmarna motiverade att följa programmet gör vi tester var 14:e dag, och efter varje avklarad övning skall simmaren fylla i sin egen prestationslista. Dessa listor kollar jag varje vecka för att se att utvecklingen går åt "rätt håll". Jag brukar då också skriva en liten kommentar till varje simmare. på väggen i styrkerummet har varje simmare sin "träningsbarometer", där han kan avläsa hur mycket starkare han blivit. Givetvis kan han också se hur mycket kompisarna gått framåt. På så sätt är det en liten tävling vem som ökar sin styrka mest från gång till gång.

Jag tror att det är mycket viktigt att man har en väl utarbetad säsongsplanering för styrketräningen. Först måste tränaren se till att simmarna är i bra fysisk form **innan** man kör i gång med tung styrketräning. Därför låter jag alltid mitt gäng köra löpning, lätt simning, sit-ups, armhävningar o. dyl. i början på säsongen, så att man är bättre förberedd när hårdkörningen sätter i gång. Man undviker dessutom många onödiga skador på detta sätt. Under denna period presenterar jag för simmarna hur programmet kommer att se ut. Vi "känner på" övningarna och tränar in rätt teknik.

Här är några av övningarna ur programmet:

Vi hör triceps på Universalmaskinen-cykelstyret- dels med vanligt överhandsgrepp och dels med underhandsfattning. Underhandsfattningen gör att belastningen på triceps blir mer koncentrerad.

Simbänken - en fantastisk maskin - får stor plats i vårt program. På den kör vi alla simsätt och den hjälper oss att rätta till teknikfelen. Denna maskin har ytterligare en viktig fördel, den tränar återföringsfasen - speciellt bra för fjärilsim. Många av oss glömmer att det krävs muskler till att föra fram armarna över vattnet.

När vi kör repklättring hänger vi först ett rep från 3-meters-svikten. Efterhand som simmarna blir starkare flyttar vi repet upp till 5- och 7-meters-tornet. Vi brukar avbryta simträningen och klättra i mitten av simpasset.

Den övning som jag själv tycker är allra bäst, är den där simmaren låter underbenen vila på en hjulförsedd bräda medan han flyttar sig framåt med hjälp av armarna. Det här kör vi i uppförsbacke - det blir då otroligt jobbigt. Det är framför allt nedre ryggpartiet, magen och överarmarna som arbetar.

När det gäller övningar i bassängen är en av mina favoriter vertikal benspark, som jag gillar att köra direkt efter en vanlig bensparkserie, ex. 5 × 100 benspark + 2 × 30 sek. vertikalt. Så småningom kan man låta simmarna hålla vikten i händerna - rolig variation i träningen men mycket jobbig. Vi brukar också använda viktband runt vristerna vid benspark. Ex. 20 × 50 benspark, därav 15 med vikt och 5 utan. På de sista 5 har då simmarna en känsla av att simma mycket fort och det går också betydligt snabbare än vanligt.

Vid benspark låter jag ibland simmarna simma med vikter på huvudet. Jag instruerar dem att hålla högt vattenläge. När de sedan simmar utan vikter tror jag detta hjälper dem till ett högre läge i vattnet.

Att simma med vikter på huvudet är också ett utmärkt hjälpmedel, när man lär små barn simma fjäril. Ni kommer att se hur enkelt huvudet går i först och hur lätt höfter och ben följer efter."

Nordiska simbitar

NORGE

Norge deltog som bekant ej i OS, men vid norska mästerskapen i Oslo 31/7-3/8 uppnåddes flera bra resultat, några skulle t.o.m. ha räckt till final i Moskva.

Fyra nordiska rekord noterades. Arne Borgström 3.56,28 på 400 fritt och 4.29,16 på 400 m medley. Arne blev med sin medleytid förste nordbo under 4,30!

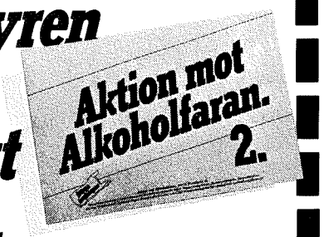
Beda Leirvaag pressade Agneta Mårtenssons OS-tid med 2/10 till 1.02,41. Det fjärde nordiska rekordet noterades av Monique Rödahl på 200 m ryggsim, hon klockades för 2.17,29.

DANMARK

Vid de danska mästerskapen 1-3/8 noterades 21 nationsrekord. Bland resultaten märks Susanne Nielssons nordiska rekord på 200 m medley 2.18,03, också Susannes tider på fjärilsträckorna 1.02,53 och 2.15,82 är värda att nämna. Mette Christensson visade fin form på 100 och 200 frisim 58,54 resp. 2.04,16.

På herrsidan gjorde Sören Östberg en mycket fin simning på 100 m fjärilsim 56,71.

Den här broschyren behöver du som har kontakt med ungdomar.



NAMN

ADRESS

POSTADRESS

Adressaten betalar portot

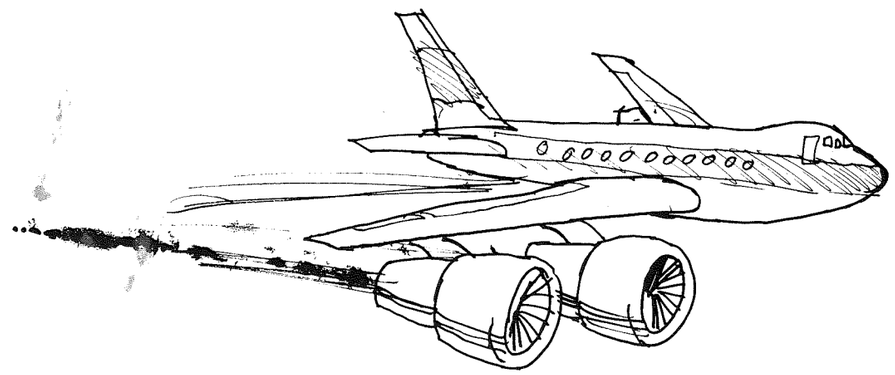
Aktion mot Alkoholfaran.

Svarsförsändelse
Kontonummer 6855,
127 20 SKÄRHOLMEN

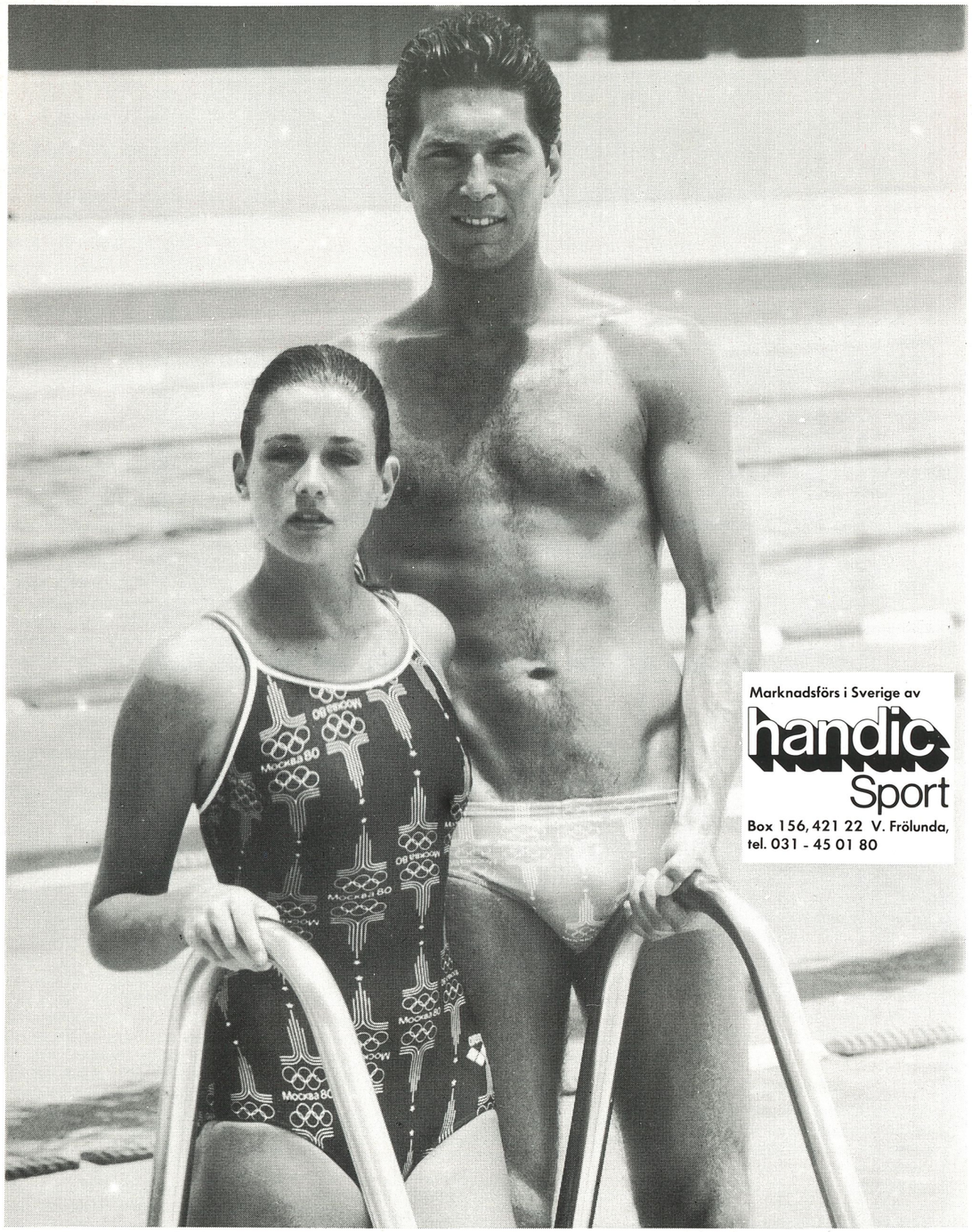
Tänk om inte aluminium funnits! Då skulle kanske flygplanens motorer behövt vara lika stora som själva flygplanskroppen. Åtminstone om planen byggts av stål, som är nära tre gånger så tungt som aluminium.

Aluminium är metallen som får allt fler användningsområden och för vilken råvaran är nästan obegränsad. Den är lätt och den rostar inte. Men framför allt — aluminium spar energi.

GRÄNGES ALUMINIUM
METALL SUNDSVALL — FINSPÅNG



UTGIVARKORSBAND
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 HORBY TIDNINGSTRYCKERI AB
1980

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



RONNY JUHLIN tillsammans med de åtta eleverna vid Simförbundets nya idrottsgymnasium i Hallsberg. Vid Alléskolan finns sedan höststarten Lena Skeri, Anna Hultberg, Cecilia Franke, Ann Axelsson, Jan Larsson, Mats Josefsson, Kent Andersson och Anders Grillhammar. *(Foto: Roger Stark)*

11 NOVEMBER 1980 - ÅRGÅNG 35