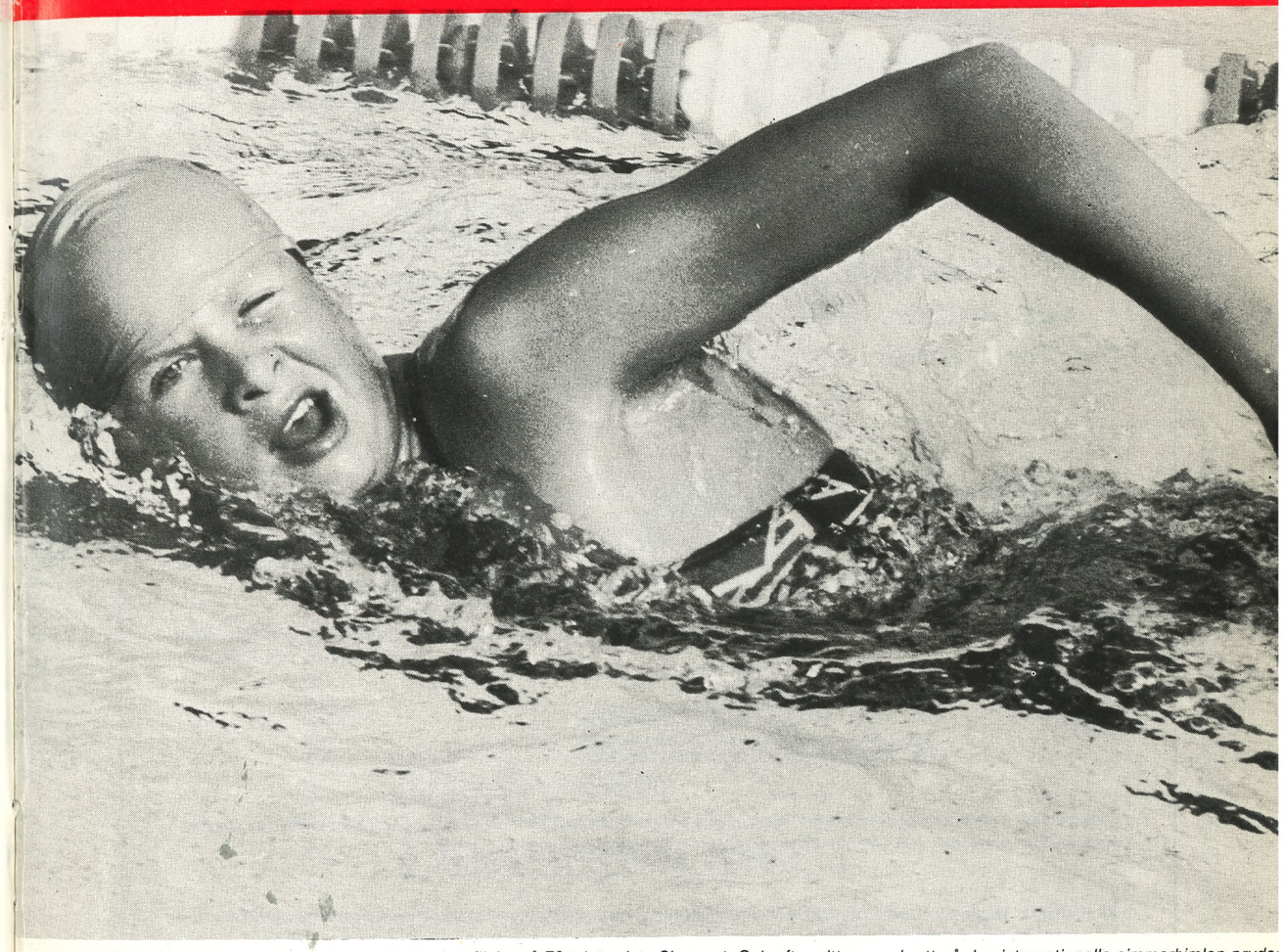
Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



AGNETA ERIKSSON var simningens omslagsflicka på 70-talets sista Simsport. Och efter sitt genombrott på den internationella simmarhimlen pryder Västeråsflickan nu 80-talets första Simsport. (Foto: Roger Stark)

1 JANUARI 1980 — ÅRGÅNG 35

NEPTUN

CHEFTRÆNER NEPTUN DANMARK

Randers Svømmeklub NEPTUN søger med tiltrædelse 1. september 1980 ny cheftræner.

Cheftræneren har ansvaret for følgende:

- Cheftræneren er ansvarlig for daglig træning af klubbens 1. og 2. hold bistået af hjælpetræner.
- Cheftræneren har i samarbejde med svømmeudvalget ansvaret for rekruttering af svømmere til klubbens fem konkurrencehold blandt klubbens 2500 medlemmer.
- Cheftræneren forestår en rimelig efteruddannelse af klubbens 20-25 instruktører.
- Cheftræneren tilrettelægger i samarbejde med bestyrelsen svømmesæsonen og udarbejder svømmeplan for såvel undervisnings- som konkurrenceafdeling.

NEPTUN tilbyder:

- Gageide: 120.000 Dkr.
- Kørselsordning
- Klubben er ejer af 2-værelses lejlighed, der eventuelt kan stilles til rådighed.
- Fri telefon

NEPTUN

NEPTUN er:

- En af Danmarks største svømmeklubber med ca. 2500 medlemmer.
- Den største idrætsklub i Randers - byen med de 13 landeveje på den jyske østkyst.

Ønsker du nærmere oplysninger telefonisk, så kontakt klubbens sekretær, redaktionschef Jørgen Krebs, tlf. arbejde: (06) 42 75 11 eller privat (06) 46 76 46.

Skriftlig ansøgning med oplysninger om tidligere beskæftigelse, personlige data og kvalifikationer senest 15. marts til klubbens formand

KAJ VINDELEV . HORSENSVEJ 21 . 8900 RANDERS . DANMARK

INDUS

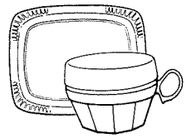
LANTBRUKSSPRUTOR
FÖR BÄTTRE GRÖDOR

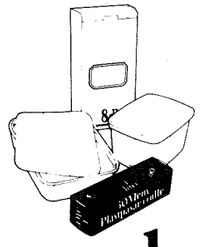
AB Lantbruks- & Industrimaskiner

STÅNGBY — LUND
Telefon 046 - 73 47 91

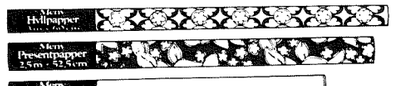
Lätt och trivsamt med Meny

Meny Engångsservis





Meny Frysförpackningar.



Meny Dekorpapper

AB Åkerlund & Rausing Lund

ElektroSandberg ab

Traktorvägen 7 - 222 39 LUND - Tel. 046/30 54 40

Installationer för:

INDUSTRI **SJUKHUS**
BOSTÄDER **AUTOMATIK**
SKOLOR **CENTRALANTENNER**



VÄVGARNSLAGRET
U. Rittfeldt
Bredgatan 10 - LUND - Tel. 046/11 02 62
Stor sortering i
Väv- och Ryagarner samt Flamskvävnader
Öppet: Månd.-Fred. 9.30-12.30, 14.00-17.00, Lörd. stängt

ROSA SJÖBLOMS
BLOMSTERHANDEL EFTR.
Inga-Maj Carlsson
St. Södergatan 13 - LUND - Tel. 11 48 09
Bostad 14 32 36

WAHLBOMS EFTR.
Börje Larsson
Café och Conditori
V. Mårtensgatan 4 - LUND - Tel. 046/11 00 40

RAGNAR ANDERSSONS
TAPETSERAREVERKSTAD AB
Skolgatan 1 - LUND
Tel. 046 - 11 08 97 - Bost 11 69 81

Hjärtligt Välkomna till
Lindhals Tobaksaffär Eftr.
Trollebergsvägen 5 - Lund - Tel. 046/11 14 74
Qvantenborgsvägens
Tobakshandel
Qvantenborgsväg. 3 - Lund - Tel. 046/12 19 29
BLENDA o. NILS E. NILSSON

ELEKTRO-JO AB
Per Anders väg 2 - St. Uppåkra 2, Lund
Tel. 046/13 30 51, 13 30 52

Fönstret
V. Mårtensgatan 10 - 223 51 Lund
Tel. 046 - 14 32 72
En gardinbutik i city

Lunds Värme & Sanitets AB
Bredgatan 22 - LUND
Tel. 046/11 31 29, 11 32 29
Allt inom branschen
utföres omsorgsfullt

BANKES BOKBINDERI AB
Bytaregatan 6 - LUND - Tel. 046/11 82 82
Privat- och partibokbinderi

CEDERQUIST & ALBERTSSON
SMIDESVERKSTAD
Utför allt i branschen - Begär offert!
L:a Södergatan 29 - LUND - Tel. 11 24 49

KNUT GRUNDSTRÖMS
PLÅTSLAGERI AB
Gustavshemsvägen 7 - LUND
Tel. 046/12 16 70
Allt inom Ventilation

MÅLERIFIRMAN
KARL FR. JÖNSSON I LUND AB
S:t Månsgatan 7 & 19 - LUND
Telefon 046 - 12 05 14

BANTORGETS KIOSK
Bantorget - LUND - Tel. 046/13 13 75
Varm Korv - Hamburgare
Potatismos - Läsk

HÄLSA butiken
Botulfsgården — LUND
Telefon 11 15 48
Där får man
Personlig service
Gratis dietrådgivning

LINNEBODEN AB
L:a Fiskaregatan 7 - LUND
Tel. 11 36 13
Specialaffär i Linnevaror
Sängkläder och GARDINER

BYGGKONTROLL L.E. Mattisson
Saturnusgatan 14 - LUND - Tel. 046-11 63 97
Utför Byggnadskontroll och
Besiktningsarbeten samt Byggledning

Herrar med anspråk
Välkomna till
KNUTGÅRDENS FRISERSALONG
Bangatan 8 - (Mitt emot centralstationen)
Telefon 046 - 11 29 02 - LUND

ICA -KAROLINEN
Karl XII-gatan 8 A - Lund - Tel. 11 40 12 - 11 05 37
Allt i Kött- o. Charkuterivaror
Delikatesser - Frukt o. Grönsaker till lågpris
Tobak - Tidningar - Tips
Öppet: Månd.-Lörd. 9.00-21.00, Söndagar 10.00-21.00

MOTORCENTRALEN
Kurt Fors
Landerigränden 5 - LUND - Tel. 046/11 27 85
Utför alla slags BILREPARATIONER

JENSENS KONDITORI
Byggmästareg. 11 - LUND - Tel. 046/11 67 50
GODA BAKVERK

J.-Å. OLSSONS HEMBAGERI
Qvantenborgsvägen 3 A - LUND
Telefon 046/11 92 80
REKOMMENDERAS

ESPLANADKIOSKEN
Ingalill Björkegren
S. Esplanaden 19 - LUND - Tel. 046/13 27 55
Frukt - Konfektyrer - Tidningar
Tobaksvaror - Mejeriprodukter

STÅNGBY BIL & TRAKTOR
Jan Olsson & Co.
Stångby, Lund - Tel. 046/481 13
Alla slags reparationer inom branschen utföres fackmässigt och till humana priser.

NORDWALLS
TVÄTT- & HUSHÅLLSSERVICE
Ädelstensvägen 11 - Stångby Lund
Tel. 046/486 26
Mobiltel. 0204 begär sedan 16 41 65
Kompletta Tvättutrustningar - Fullständig service

SOFIA KIOSKEN
Baravägen - LUND - Tel. 046/13 41 70
(Parkering vid Getingevägen)
Öppet: alla dagar 9.30-21.00
TOBAKSVAROR — TIDNINGAR
KONFEKTYRER — KYLDA DRYCKER m.m.
Ombud för AB Tipstjänst

KONDITORI ESPLANADEN
I. Henningsson
S. Esplanaden 21 - LUND - Tel. 046/11 48 99
BERÖMT KAFÉ — KONDITORI

STEINWALDS LIVS
Ö. Vallgatan 43 - LUND
Tel. 046 - 11 36 70

BETALD ANNONSPLATS

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 1 — 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 2 1980 måste vara redaktionen, Enebrovägen 14, 633 47 Eskilstuna, tillhanda senast 4 februari.

Manuskript till Simsport nr 3 1980 skall vara redaktören tillhanda senast 10 mars.

En drogfri generation?!

Riksidrottsmötet 1979 behandlade ovanligt många betydelsefulla policifrågor för idrotten. Ett av de mera anmärkningsvärda var beslutet att idrottens organisationer med kraft skulle verka för en spritfri miljö.

Det anmärkningsvärda är inte beslutet som sådant. Det är naturligt att slå fast att idrott och alkohol ej hör ihop, att den som vill lyckas som idrottsman avstår från något som vissa uppfattar som njutning men som med all sannolikhet bryter sönder det idrottsövandet bygger upp, både psykiskt och fysiskt.

Det anmärkningsvärda låg mer i den atmosfär och stämning som beslutet fattades i och vad det verkligen säger. Uttalandet är kraftfullt, det antogs utan någons reservation och det vänder sig i lika stor utsträckning till idrottens ledare som dess utövare. Uttalandet lyder:

"IDROTTEN OCH KAMPEN MOT ALKOHOLEN

Det kraftigt ökande alkoholbruket utgör ett stort samhällsproblem. Särskilt tragiskt är det att alkoholvanorna grundlägges i allt lägre åldrar. Idrottsrörelsen - som är Sveriges största ungdomsorganisation - känner detta som en utmaning och en uppfordran till kraftfulla insatser.

Riksidrottsmötet 1979 uppmanar den svenska idrottsrörelsen:

att samlas kring en offensiv för ökad upplysning om alkoholens, narkotikans och tobakens skadeverkningar,

att verka för att idrottens alla ledare och organisationer skapar en spritfri miljö i samband med idrottsarrangemang som tävlingar, konferenser, möten, jubileer och all representation.

Vi förutsätter att idrottsrörelsens engagemang i kampen mot drogerna får samhällets berättigade stöd.

IDROTT OCH ALKOHOL HÖR INTE IHOP!"

Vid förbundsstyrelsens sammanträde den 7 december 1979 togs rekommendationen upp till behandling. Styrelsen fattade ett principbeslut av samma innehåll som det av Riksidrottsmötet antagna. "Detta innebär", sägs det i styrelsens protokoll "att förbundet inte i något sammanhang skall servera alkoholhaltiga drycker och att SDF och föreningar rekommenderas anta samma beslut". Till detta vill jag också gärna foga en egen kommentar.

För den, som liksom jag har haft förmånen att växa upp med idrotten - simningen - som huvudsaklig fritidssysselsättning, dels som aktiv under ungdomsåren, dels som ledare i många år, har det varit naturligt att avstå från alkohol och tobak därför att bruket och träning/tävling gick inte ihop. Även om detta i stort sett har hållit genom åren som en god norm så accepterade min generation att den enskilde i sitt privatliv - även om han var aktiv ledare - nyttjade alkohol. Var och en fick ha sina normer. Lägg Dig helst inte i så har Du minsta problemen - så har nog många av oss resonerat både utom och inom idrotten.

Situationen har idag blivit sådan att denna attityd har förändrats. Stora delar av samhället reagerar och vill ha en ändring. Den som i sitt dagliga värv passerar genom Stockholms city eller förortscentran - och läget är likadant i de flesta större samhällen - ser hur stora ungdomsgrupper i varierande åldrar och under lång tid av året inte gör något annat än super och knarkar. På 10 år kan en fin tonåring ha förvandlats till ett vrak.

Vi kan säga att detta inte rör den ungdom vi har hand om i våra bad, men det resonemanget håller inte. Även vi inom simningen kan stöta ut ungdomar som inte lyckas och vi ger dem inte alltid andra uppgifter. Vart tar de vägen?

Även vi som inte är föräldrar till våra tränade och tävlande ungdomar är föredöme som ungdomarna tar efter mer eller mindre medvetet. Många har insett, även om man själv gärna dricker ett glas, att nu måste alla som har med ungdomar att göra avstå något för att inte en hel ungdomsgeneration skall gå över styr. Det verkningsfullaste medlet är att de som har positiv kontakt med ungdomar själva visar att man vill uppnå något genom att avstå en - som man uppfattar - fördel för de mångas framtid.

Inte bara inom idrotten utan på många samhällsområden kan man konstatera en sådan omsvängning i attityden till alkohol och andra droger. När det gäller det som många kanske tycker oförargliga tobaksbruket verkar det som de yngsta har en helt annan inställning än motsvarande åldrar bara för 10 år sedan. "En rökfri generation" möter oss ofta på elevernas tröjor. Låt oss som idrottsledare hjälpa våra ungdomar till en "drogfri generation".

URBAN GIBSON

Women International:

GENOMBROTT AV AGNETA!

Som ett nytt svenskt OS-hopp i simning framstår idag 14-åriga Agneta Eriksson från Västerås. I en Women International i Texas lördagen 5 januari blev hon femma på 100 m frisim med den nya svenska rekordtiden 57,32. Tidigare samma dag hade hon i försökstävlingarna noterat svenskt rekord med 57,51, en tid som hon alltså putsade några timmar senare.

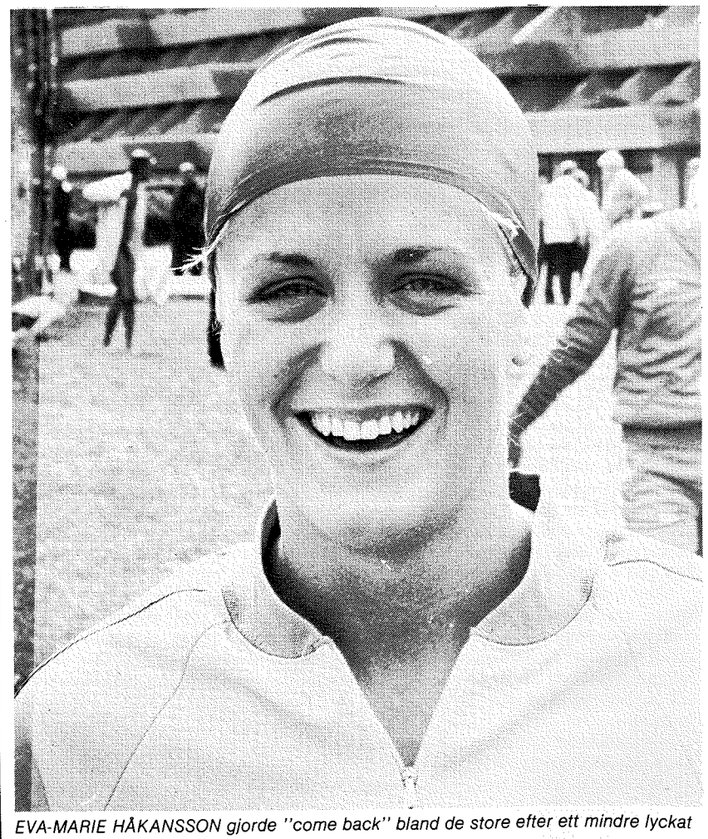
- Det är en fantastisk prestation som Agneta svarat för, berömmer simmarbasen Sven von Holst, som vidare berättar att det var 80 simmare anmälda till sprintertävlingen.

VÄRLDENS BÄSTA

Women International hade lyckats samla hela världseliten till denna speciella damtävling. Sålunda ställde DDR, USA, Sovjet och Kanada m fl upp med sina allra bästa. Låt säga att minst 90 procent av tänkbara OS-finalister 1980 fanns med på startpallen!

Agneta Eriksson har snabbt utvecklats till en storstjärna i simning. Hon är endast 14 år gammal, men har i ett par år varit den dominerande på ungdomssidan - men 1979 blev genombrottsåret.

- Ja, redan i januari det året vann jag Riksmästerskapet på 50 meter. Sedan har allting gått av bara farten, berättar Agneta, som är född 1965.



EVA-MARIE HÅKANSSON gjorde "come back" bland de stora efter ett mindre lyckat 1979.

JAPAN-RESA

När utomhus-SM i somras avgjordes i den trögsimmade 50-metersbassängen i Ronneby blev Agneta den yngsta sprintersegrarinnan någonsin i ett svenskt mästerskap, t o m några månader yngre än 60-talets stora internationella stjärna Ann-Christine Hagberg, som sedan med framgång deltog i för-OS i Tokyo.

Och Agneta Eriksson fick göra motsvarande resa till Tokyo månaden efter segern i SM. Där avgjordes ju World Cup i september och då fanns den 180 cm långa Västeråstjejen med när tävlingarna avgjordes - ja, just det i samma bassäng som OS 1964 avgjordes i.

Som en bekräftelse på framgångarna under 1979 avslutade hon året med att på junior-SM i december sätta nytt svenskt rekord på 25-meterbana i Trollhättan.

STYRKETRÄNING

Många svenska simmare, över 30 till antalet, har flyttat över till USA för att klara studier och träning. Men Agneta Eriksson har stannat hemma.

- Ja, i Västerås har vi alldeles utmärkta träningsförhållanden. Vår simklubb har en 50-meters bassäng med tält över, som vi får använda så mycket vi vill.

- Och så har vi en utmärkt tränare i Jan-Olof Fahlén, säger Agneta.

Fahlén har själv fina meriter inom simning, men är kanske mest känd som polospelare i landslaget. "Falla" har dessutom till sin hjälp i träningen av Guld-Gunnar Larsson.

- Det finns inga genvägar till framgångar, fortsätter Agneta Eriksson. Det gäller att träna flitigt.

- Jag har kanske inte utökat min träning tid räknat det senaste året. Men vi har kört hårdare med styrketräning och i vattnet har vi ökat kvaliteten på träning.



AGNETA ERIKSSON tillsammans med sin tränare Jan-Olof Fahlén, som var en av tränarna på USA-lägret.

Agneta Eriksson älskar sin simträning, tycker aldrig att det är tråkigt.

- Nej, henne måste man i stället bromsa, säger tränaren Jan-Olof Fahlén.

FINAL IGEN

100-metersfinalen vanns av Barbara Krause DDR med 55,93 före Caren Metschuk, 56,06. Jill Sterkel var trea på 56,61 och Cythia Woodhead fyra, 57,19.

Även på 200 m frisim klarade sig Agneta till final. Och det var minst lika överraskande. Hennes tid i försöken var 2.05,47.

- På 200 m frisim blev Birgitta Jönsson, Avesta, bara 26:a med tiden 2.09,17, men det har sin naturliga förklaring eftersom hon råkade ut för en magsjukdom före tävlingarna. På fredagen, före första passet, stod hon på benen för första gången efter den smällen, berättar simmarbasen Sven von Holst.

Andra dagens finalsimmare var, förutom nämnda Agneta, även Eva-Marie Håkansson och Ann-Sofi Roos, båda Kristianstad. Bäst lyckades Eva-Marie, som verkligen kommit tillbaka efter ett mindre bra år 1979.

Eva-Marie blev femma på 100 m bröstsim på 1.13,37. Visserligen klart slagen av segrande Tracy Caulkins, USA, som hade 1.10,65, men detta är en världstopptid. Under hela 1979 var det endast Sovjets Julia Bogdanova som hade en bättre tid än vad Tracy nu noterade!

Eva-Maries placering på 1979 års världsbästalista, det är ju den som ännu så länge är mest talande, är 19:e - och så högt var hon inte någon gång under fjolåret.

SVENSKA RESULTAT

De svenska simmarna noterade följande resultat i försökstävlingarna:

100 m frisim: 6) Agneta Eriksson 57,51 (svenskt rekord) 30) Lena Ekholm 59,62, 34) Birgitta Jönsson 59,78 38) Charlotte Hjelm 59,93.

200 m bröstsim: 9) Eva-Marie Håkansson 2.40,24, 10) Ann-Sofi Roos 2.40,88, 12) Annelie Holmström 2.42,06.

200 m ryggsim: 16) Tina Gustafsson 2.20,99.

100 m fjärilsim: 14) 1.03,96 (pers rek), utan känd placering Agneta Mårtensson 1.04,77, Lena de Val 1.05,92.

400 m frisim: 20) Monica Parsmark 4.27,67, 30) Susanne Ackum 4.30,00.

200 m medley: 8) Ann-Sofi Roos 2.26,37.

400 m medley: 8) Ann-Sofi Roos 5.06,11, 20) Monica Parsmark 5.09,71.

100 m ryggsim: 20) Tina Gustafsson 1.07,86.

200 m fjärilsim: 11) Armi Airaksinen 2.19,35, 18) Agneta Mårtensson 2.21,86.

100 m bröstsim: 8) Eva-Marie Håkansson 1.14,98, 21) Annelie Holmström 1.16,47.

200 m frisim: 7) Agneta Eriksson 2.05,47, 26) Birgitta Jönsson 2.09,17, 37) Charlotte Hjelm 2.10,05, 45) Monica Parsmark 2.10,84.

1 500 m frisim: Susanne Ackum okänd placering 18.09,7.

FINALRESULTAT

100 m frisim: 5) Agneta Eriksson 57,32 (svenskt rekord).

100 m bröstsim: 5) Eva-Marie Håkansson 1.13,37.

400 m medley: 8) Ann-Sofi Roos 5.12,97.

200 m frisim: 8) Agneta Eriksson 2.06,42.

Inbjudan till Sim-SM i Borlänge 21-23 mars

Svenska Simförbundet inbjuder härmed till 1980 års inne-SM i simning.
MEDARRANGÖR: Borlänge Simsällskap
PLATS: Maserhallen, Borlänge (25 m × 7 banor)

TÄVL.TIDER:	Försök	Finaler
Fredag 21/3	kl. 09.30	kl. 17.30
Lördag 22/3	kl. 09.30	kl. 17.30
Söndag 23/3	kl. 09.30	kl. 17.30

ANMÄLAN:

Anmälan skall vara Borlänge SS tillhanda senast fredagen den 7 mars.

Anmälan skall ske på **Svenska Simförbundets** startkort och särskilt anmälningsformulär för SM-tävlingar, vilket utsändes till tävlingsföreningarna. Formuläret kan också beställas genom Svenska Simförbundets kansli.

Anmälan insändes till Borlänge Simsällskap, Box 815, 781 28 Borlänge.

Formuläret och startkorten måste vara **noggrant ifyllda** med bl.a. uppgift om **var** och **när** kvaltiden har uppnåtts.

Ofullständigt ifyllda startkort betraktas som ogiltiga och återsändes.

Lagsim:
För lagsim kan även sammanlagda individuella tiden noteras som kvaltid, varvid namn, datum och plats för varje individuell tid skall anges på startkortets baksida.

Vid lagtävling gäller att laguppställningen skall inges till tävlingssekretariatet **SENAST 1 TIMME** FÖRE resp. tävlingspass början (gäller både försök och final).

Angiven startordning får ej ändras.
För anmälan av lagsammansättning skall särskild blankett användas. Blanketten finns till försäljning på Simförbundets kansli.

Laguppställning, som inges senare än 1 timme före resp. tävlingspass början accepteras endast vid erläggande av en straffavgift på 100:-. Straffavgiften, som tillfaller Simförbundet, måste betalas omedelbart på plats för att start skall tillåtas.

ANMÄLNINGSAVGIFT:

10:-/individuell start och 20:-/lag-start, skall inbetalas samtidigt som anmälan på **Borlänge Simsällskaps postgiro: 32 06 85-1.**

EFTERANMÄLNING:

Efteranmälningstiden utgår onsdagen den 19 mars kl. 12.00.

Resultat uppnådda på godkänd kvaltävling mellan anmälnings- och efteranmälningstidens utgång berättigar till start på SM.

EFTERANMÄLNINGSAVGIFT:

100:-/individuell start och 200:-/lag-start, skall inbetalas samtidigt som efteranmälan på Borlänge Simsällskaps postgiro 32 06 85-1.

AVANMÄLAN:

Återtagande av anmälan är tillåtet, om detta sker senast 24 timmar före resp. tävlingspass (försökspass) början. Därvid återbetalas ej anmälningsavgiften. **För fredagens tävlingar är strykningar tillåtna till 20.00 torsdag kväll.**

Avanmälan, som inkommer efter denna tidpunkt belägges med en straffavgift på 100:-/avanmäld start. Om **tävlingsläkaren** utfärdar startförbud uttages **ej** straffavgift.

Avanmälan göres till Borlänge Simsällskap.

SEEDNING:

1500 m frisim, damer och herrar, seedas och genomföres med direkt final. Deltagarna seedas i vanlig ordning med utgångspunkt från tidigare uppnådda resultat.

OBS! Anmäld 50 m-tid lottas in bland anmälda 25 m-tider utan tidsavdrag.

OBS! NY STARTORDNING:

Den nya startordningen kommer att användas vid alla mästerskapstävlingar 1980 samt 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 tävlingslicens får vederbörande ej starta!**

KVALNORMER:

1. Kvaltid: Gällande kvaltider finns angivna under rubriken **Grenar och grenordning.**

2. Kvaltermin: Kvaltiderna skall vara uppnådda under tiden 30/3 1979-7/3 1980.

3. Kvaltävling: Som kvalificerande tävling räknas endast sådan tävling där minst 2 föreningar deltagit och som sanktionerats av resp. SDF. Resultatlistan **måste** dessutom finnas hos Svenska Simförbundet.

REGEL 804 OCH 805:

Studera extra noga dessa regler i Svenska Simförbundets tävlingsbestämmelser.

ÖVRIGT:

Inkvartering: Beställes hos SJ Resebyrå, Målaregatan 10, 781 30 Borlänge, tel. 0243/159 05, måndag-fredag 9-17.

Insimning: Torsdag 20/3 3 banor från 14.00, hela bassängen från 16.30-22.00. Tävlingsdagarna: 06.00-09.10, 15.30-17.10.

SM-byrå: Entrén Maserhallen, är öppen torsdag 20/3 16.30-22.00. Tävlingsdagarna: 07.30-13.00, 15.30- till tävlingarnas slut.

Seriebiljett: Seriebiljetter kan beställas via BSS kansli 0243/146 00 eller rekv. från Borlänge SS, Box 815, 781 28 Borlänge. Kostnad: 50:-. Enstaka biljetter för finalpassen 20:-. Fri entré på försökstävlingarna.

Biluthyrning: Budget biluthyrning, tel. 0243/285 80, Jacobssons biluthyrning, tel. 0243/333 90.

Upplysningar: BSS kansli, 0243/146 00 eller 0243/700 00 ank. 1133 dagligen.

GRENAR OCH GRENORDNING:

FREDAG:		KVALTID 25 m	50 m
Försök			
1. 1500 m frisim	damer (h.ö.1)	17.53,70	18.23,70
2. 200 m frisim	herrar	1.56,10	1.58,20
3. 200 m bröstsim	damer	2.50,10	2.54,40
4. 100 m bröstsim	herrar	1.08,50	1.11,50
5. 100 m frisim	damer	1.00,30	1.01,30
6. 200 m ryggsim	herrar	2.16,10	2.18,60
7. 200 m fjärilsim	damer	2.29,00	2.29,00
8. 400 m medley	herrar	4.48,90	4.55,30
PAUS 15 min.			
9. 4 × 200 m frisim	damer	8.52,40	9.03,50
10. 4 × 100 m medley	herrar	4.04,00	4.12,30
Finaler enligt ovan			
LÖRDAG:			
Försök			
11. 100 m ryggsim	herrar	1.03,30	1.03,90
12. 100 m ryggsim	damer	1.10,20	1.12,00
13. 400 m frisim	herrar	4.08,70	4.14,20
14. 400 m frisim	damer	4.32,30	4.35,90
15. 100 m fjärilsim	herrar	59,60	1.00,30
16. 100 m fjärilsim	damer	1.07,40	1.07,40
17. 200 m medley	herrar	2.14,00	2.19,00
18. 200 m medley	damer	2.30,20	2.33,70
PAUS 15 min.			
19. 4 × 100 m frisim	herrar	3.39,40	3.45,90
20. 4 × 100 m frisim	damer	4.05,80	4.11,20
Finaler enligt ovan.			
SÖNDAG:			
Försök			
21. 1500 m frisim	herrar (h.ö.1)	16.30,90	16.56,80
22. 200 m frisim	damer	2.09,70	2.12,10
23. 200 m bröstsim	herrar	2.29,50	2.35,00
24. 100 m bröstsim	damer	1.18,50	1.21,80
25. 100 m frisim	herrar	53,10	54,80
26. 200 m ryggsim	damer	2.29,00	2.33,80
27. 200 m fjärilsim	herrar	2.12,90	2.14,30
28. 400 m medley	damer	5.17,70	5.23,60
PAUS 15 min.			
29. 4 × 200 m frisim	herrar	7.54,50	8.13,40
30. 4 × 100 m medley	damer	4.41,70	4.45,60
Finaler enligt ovan.			

SIMKLUBBAR SE HIT!

JÖNKÖPINGS KOMMUN ERBJUDER:

Idealiska träningsmöjligheter från 15 juni - t.o.m. augusti månader på Attarp- och Brunstorpsbaden båda med temp. 50 m. bassänger

Bra förläggningsmöjligheter i såväl dubbelrum som massförläggning

Vi kan även erbjuda alt. utspisningsmöjligheter

Omväxlande utbud av lämpliga omkringarrangemang

Allt detta till humana priser
Skriv eller ring Fritidskontoret Jönköpings kommun
Box 1002, 561 24 HUSKVARNA tel. 036/13 29 60 Sven-Olof Elm för ytterligare information

Vattenpolo

ALLSVENSKAN

GKKN	8	7	0	1	69- 33	14
Västerås SS	8	5	2	1	70- 35	12
SKK	8	5	2	1	54- 28	12
Tunafors SK	8	5	1	2	83- 41	11
PK Hellas/Neptun	8	3	2	3	57- 49	8
S 02	8	1	2	5	33- 64	4
Järfälla S	8	1	1	6	37- 71	3
Sala SS	8	0	0	8	30-112	0

Skytteligan: 1) Jan Johansson, TSK, 32, 2) Christer Stenberg, H/N, 23, 3) Owe Andersson, GKKN, 17, Sören Carlsson, GKKN, 17, 5) Lars Skåål, SKK, 16, 6) P-A Andersson, VSS, 15, Kenth Karlsson, VSS, 15, 8) Kjell Johansson, TSK, 14, 9) Tommi Pettersson, SALA, 12.

BILDERNA KAN DU KÖPA!

De allra flesta av de bilder som införs i Simsport har redaktionen negativen till, vilket betyder att vem som helst kan beställa en förstoring.

Använd talongen nedan, eller rita av den, och sänd beställningen till: Simsports redaktion, Roger Stark, Enebrovägen 14, 633 47 Eskilstuna.

Bilden föreställer	Simsport nr	Sida	Antal ex	Storlek
	/år			
	/år			

Prislista: 15 × 20 cm 10:—, 18 × 24 cm 12:—. Expeditionsavgift 5:— (inklusive porto) vid beställning för mindre än 25:—.

Namn .....

Adress .....

Postnr ..... Postadr .....

Borlänge SS - en av de stora

Tar nio medaljer om året!

En av landets fyra bästa simklubbar heter Borlänge SS. Simmar-Sverige har under senare år vant sig vid att simmarna från Borlänge håller till i toppen - och då är det lätt att glömma att denna företeelse är färsk.

1975 simmade Ylva Persson hem den första SM-medaljen till dalametropolen. Sedan dess har det blivit ytterligare 45 medaljer. 9 medaljer om året . . .

Men hur ser framtiden ut?

- Vi spänner bågen och fullföljer satsningen som syftar till att vi ska vara en av landets bästa klubbar under 80-talet också.

Bengt Jalmarsson, 46, nyvald ordförande för Borlänge SS står för det löftet.

Redan nu kan man dock med bestämdhet slå fast en sak; å-r-e-t 1980 kommer det att handla väldigt mycket om Borlänge SS.

Det finns två anledningar - till att börja med:

SVENSKA SIMSPELEN

1) I slutet av januari bjuder Borlänge SS på Svenska Simspelen/Masdoppet.

Det är säkert inte många som protesterar om man utnämner simspelen till den bästa vintertävling som anordnats i Sverige.

Det kommer att krylla av världsnamn i Maserhallens bassäng. Svenska Simspelen kanske till och med blir den stora vinterattraktionen i Dalarna nu när det verkar som Svenska Skidspelen i Falun dras med problem. Simspelen bör dock innebära att folket i Dalarna på allvar får upp ögonen för simsporten. Det är faktiskt lite si och så med den saken. Hur underligt nu detta än kan klinga i utomståendes öron.

Det största affischnamnet i Simspelen är den unga amerikanskan Mary T Meagher från Cincinatti. Mary, som har världsrekordet på 200 fjäril, kommer att med sina lagkompisar sätta ordentlig färg på Simspelen. En annan amerikan av världsformat har BSS tvingats tacka nej till av kostnadsskäl.

Det är Jack Babashof - guldsprintern från Montreal och Berlin (lagkapper). Men Italien kommer med ett starkt gäng liksom engelsmän och norrmän. Något för den svenska eliten att bita i!

SM I MARS

2) I slutet av mars är det dags för nästa storevenemang. Inne-SM!

Ett SM som tyvärr blir ganska rumphugget eftersom det kolliderar med mästerskapen i USA. Och där ställer några av vårt lands verkliga profiler upp.

Men SM är ändå alltid SM.

IDÉSPRUTAN "PÅLLE"

När Bengt Jalmarsson fortsätter att prata om Borlänge SS framtid uppehåller han sig inte vid dessa stora händelser någon längre tid.

Han säger:

- Borlänge SS har blivit en bra klubb därför att vi har förmånen att ha en av landets bästa tränare, Lars-Eric Paulsson. Han är inte enbart en bra tränare utan även en fin människa, bra psykolog och dessutom en idéspruta. Så våra duktiga ungdomar har verkligen stimulerats och motiverats på rätt sätt.

- Men en absolut nödvändighet är - om vi ska behålla vår position som en av de ledande simklubbarna i Sverige - att skaka fram de ekonomiska möjligheterna. Vi måste göra det möjligt för "Pålle" att utveckla simningen i Borlänge!

PENGAR, PENGAR . . .

Pengar, pengar, pengar . . .

Borlänge SS har antagit proportionerna av ett litet företag. Och om det råder ett bistert klimat för Sveriges småföretagare är situationen precis densamma för de små och medelstora idrottsföreningarna. De för en ständig kamp för tillvaron.

Borlänge SS kommer att omsätta 700-750 000 kronor kommande verksamhetsår. Det är vad budgeten avslöjar.

Vilket betyder att Bengt Jalmarsson och hans kollegor i styrelsen vet vilka utgifter som ligger framför dem.

Var pengarna ska tas ifrån är betydligt mer ovisst.

- Bingon ger oss en hel del pengar, men vi måste skapa alternativ till vår bingo.

OS-FOND

• Olympiafonden är ett sådant alternativ. Namnet avslöjar vad som är meningen med fonden, nämligen att ge klubbens simmare ett förstärkt stöd under OS-året 1980. Kulturstipendiaten i Borlänge kommun, Gösta Backlund, har ställt upp med en tavla som BSS ska sälja.

• "Borlänge-klassikern" är en annan alternativ inkomstkälla. BSS har tillsammans med några andra föreningar plankat idén om "En svensk klassiker" och fört ner den på lokalplanet.

- Vi hoppas mycket på de här försöken, säger Bengt Jalmarsson, men det är svårt att sia om utfallet.

Livet i en medelstor förening som Borlänge SS (550 medlemmar) innehåller mycket mer än de rubriker som tidningsläsaren konfronteras med när någon av klubbens duktiga simmare lyckats.

Mullvadsarbetet i kulisserna möjliggör elitsatsningen.

Glädjen över framgångarna, samt tillfredsställelsen över den sociala insatsen, är belöningen.

RIKSSIMSTADION . . .?

1980-talet och Borlänge SS. Vad kommer att hända. Bengt Jalmarsson vill använda ett uttalanden från kommunen i Borlänge.

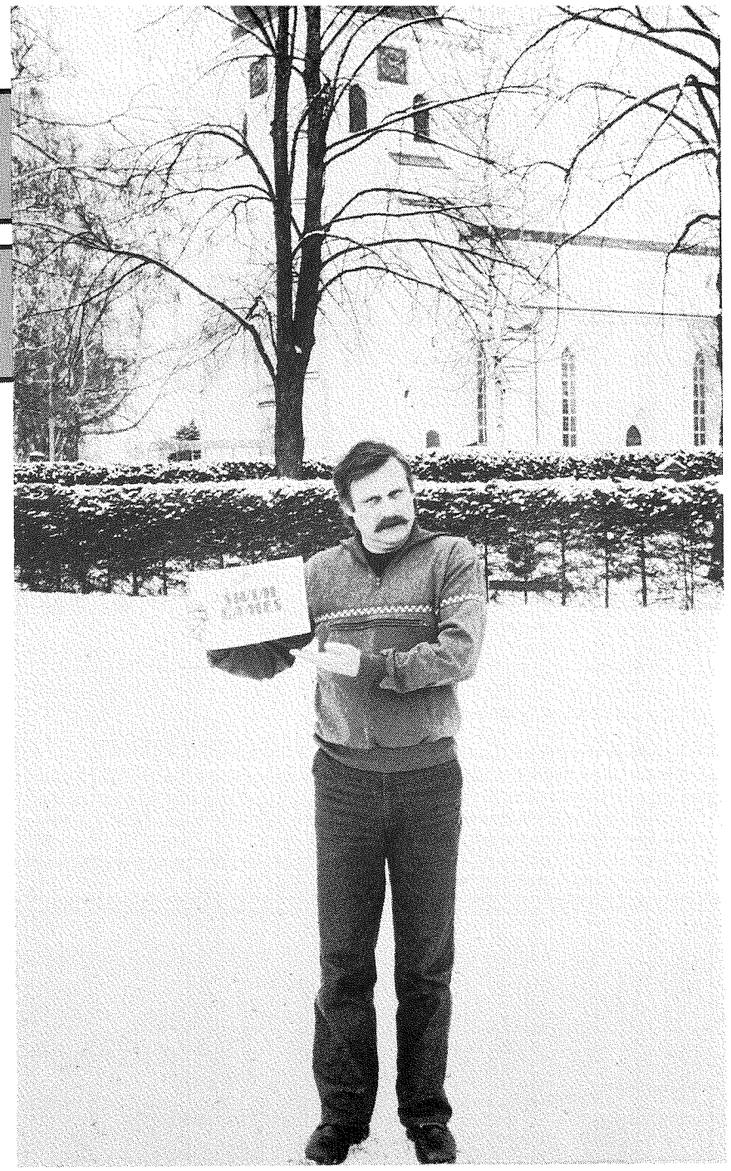
"Vi ställer gärna upp på att göra Borlänge SS till 80-talets simklubb i Sverige"

Överst på Borlänge SS önskelista står en 50-metersbassäng. En bassäng som skulle betyda mycket för folket, motionärerna, i Borlänge också.

En 50-metersbalja som kan upphöjas till digniteten av Rikssimstadion.

Men världen är inte bara simning. Och de dystra moln som hopas sig över Domnarvet (basindustrin i Borlänge) kan komma att ge återverkningar för BSS i framtiden.

BSS-reportage
Text och foto:
Gunnar Säfsten



LARS-ERIC PAULSSON gör reklam för Simspelen.

Lars-Eric studerade styrketräning i USA "Vi är på efterkälken"

Simtränare Paulsson från Källviken utanför Falun har varit i Amerika och studerat skrotlyftning.

Skrotlyftning i dess mest förfinade former.

Styrketräningen som är hemligheten bakom USA-damernas remarkabla återkomst i världstoppen.

Lars-Eric Paulssons reflexion efter återkomsten till Sverige är inte alls glädjande:

- Vi har hamnat på efterkälken - igen! Kanske har vi tänkt fel när det gäller hur man ska bedriva styrketräning också.

Lars-Eric tänker försöka rätta till de misstag som begås. Under sin studieresa i USA fäste "Pålle" speciellt stort avseende vid hur just styrketräningen bedrivs vid de amerikanska skolorna.

I universitetens styrketräningslokaler (varje universitet har en välutrustad, där instruktör ingår, styrketräningslokal) fanns det maskiner av det mest fantastiska slag.

Maskiner som vi inte har några motsvarigheter till i Sverige. Dyra (15 000 kronor), men högeffektiva.

I Borlänge SS styrketräningslokal sitter en skylt på väggen. Tre ord - en filosofi:

"Styrka är snabbhet".

Lars-Eric har predikat om styrketräningens betydelse under sin tid i Borlänge. De resultat han uppnått med sina simmare bevisar att han haft rätt.

Pelle Wikström, Susanne Ackum, Svante Rasmusson, Gunilla Lundberg, bröderna Kaustinen - alla ställer villigt upp och intygar detta.

Nu vill "Pålle" gå vidare. Sådan är hans stil.

- Vi har kommit på efterkälken därför att vi inte har de resurser som behövs för att bedriva en högeffektiv styrketräning.

- De vetenskapliga maskiner som finns i USA gör att träningen verkligen får åsyftad verkan. Och detta i en betydligt större utsträckning tack vare maskinerna.

Lars-Eric fortsätter:

- Vi har tänkt fel också. Det har gjort att vi styrketränat för ensidigt. Jag menar att vi använt samma rörelser i styrketräningen som i vattnet. Vad vi glömt är den allmänna styrketräningen, den som är grundad för den specifika!

- Men med det här vill jag inte säga att all tid som lagts ner på styrketräning varit bortkastad - så är det givetvis inte. Den styrketräning vi bedrivit har varit bättre än ingen alls.

I februari blir det en styrketräningskonferens.

Då får Lars-Eric tillfälle att utveckla sina djupa kunskaper i ämnet ytterligare.

Till svensk simnings fromma.

Pelle Wikström valde ”DEN SMALA VÄGEN”

Den breda vägen till världstoppen i simning går för de flesta via USA numera.

Den smala, annorlunda, går den via Borlänge?

- Så är det i varje fall för mig, säger Pelle Wikström.

Den 18-årige dalkarlen har sina 45:or fast förankrade i de bördiga markerna kring Stora Tuna . . .

”Pelle Wickis” har valt att inte åka över till USA för att där försöka bli bättre som simmare. Det är faktiskt en annorlunda inställning eftersom väldigt många av svensk simnings affischnamn valt att förkovra sig på den andra sidan Atlanten.

Anledningarna är de här:

• Pelle har inte känt sig mogen att åka över.

• Han är övertygad om att han ska utvecklas lika mycket i Borlänge med Lars-Eric Paulssons hjälp.

Trots att han valt att stanna hemma har Pelle fått se en hel del av världen ändå. Han har flängt runt - eller vad sägs om att han bott utomlands i drygt två månader i Japan (två gånger) Israel, Västtyskland, USA.

BÄST I BSS

Pelle Wikström är Borlänges bästa herrsimmare - nu och någonsin. När han i somras vann dubbelt (100 och 200 fritt) vid ute-SM i Ronneby var han den förste manlige BSS-simmare som tog hem ett SM-guld!

Pelle blev då närmare två meter då mot vanliga 1.94 . . .

OS i Moskva är en tävling som Pelle inte tänker missa. Men han har sedan länge insett att det blir tufft att kriga åt sig en plats i OS-gänget.

Pelle har därför tränat hårdare än någonsin. När det var som mörkast på höstkanten såg det riktigt dystert ut.

SNABBA TJEJER

Pelle var verkligen nerkörd - och efter en tävling i Sundsvall där han gjorde 58 och höga delar på 100 fritt suckade han:

- Nu är det för bedrövligt. Tjejerna simmar ifrån mig . . .

Men tiderna förändras. Pelle undersöktes på GIF för någon månad sedan. De värden man då kom fram till visade med eftertryck att Pelle tränat rätt.

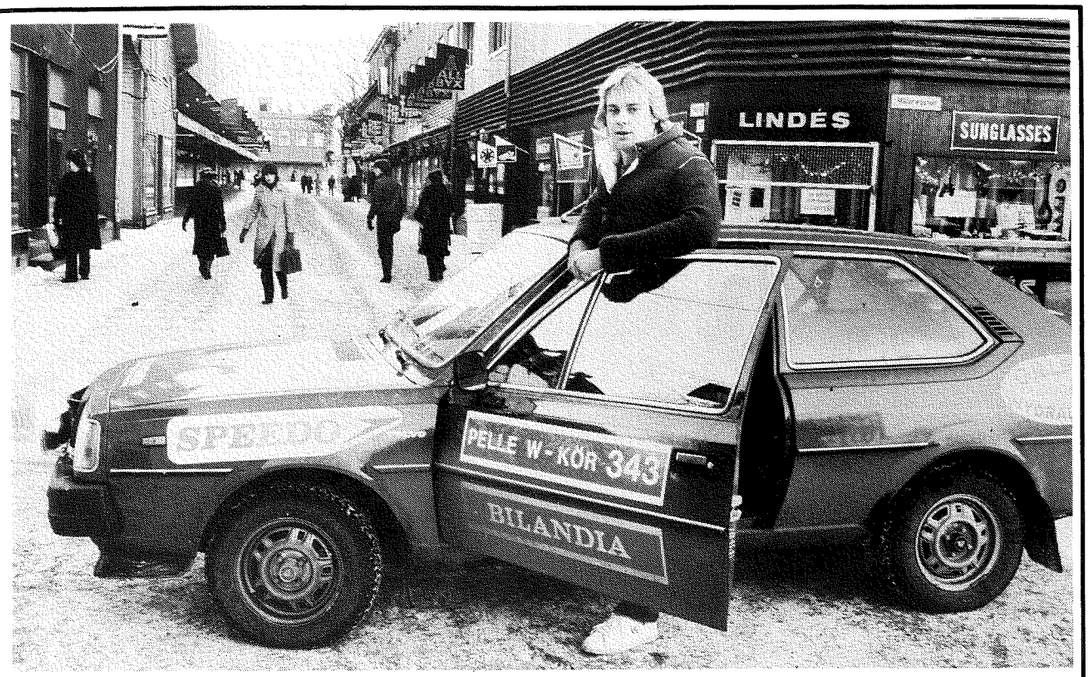
Syreupptagningsförmågan hade ökat från 5,0 till 5,4 liter på ett år. Bättre ork alltså. Styrkan är bättre den också. 19 kilopondenheters dragstyrka har ökat till 22.

Pelle W kommer väl förberedd till våren och sommarens drabbningar. Han har själv ställt in sig på 200 m fritt - det är den distansen som räknas detta olympiaår.

- Det är psykologiskt riktigt att göra så, anser Pelle. Jag tror att man får 100 fritt ”gratis” på kuppen. Det vore under alla omständigheter sämre att göra tvärtom.

GLAD SUSSI

Men Borlänge SS är inte bara Pelle Wikström - långt därifrån. Susanne Ackum har dominerat de längre frisimsträckorna under många år nu. I höst gick hon för första gången under nio minuter på 800.



PELLE WIKSTRÖM, 18 år och 194 cm lång - BSS stora stjärna.

Susannes spontana kommentar när hon hörde kvaltiden till OS (8.48) var kort och gott ett glatt skratt.

Hon hade väntat sig ner åt 8.45.

Andra presuktiva OS-namn från Borlänge är Per Johansson (bronsman på junior-EM), Uffe Kaustinen - och varför inte Marie Gommel, nyförvärvet från Malung.

- Hon har stora tider i kroppen redan nu, varnar Lars-Eric Paulsson.



LANDSLAGSTRÄNAREN Eva Svensson tillsammans med fr v Susanne Hedström, Åsa Andersson, Marie Nilsson och Gunilla Nilsson.

Landslaget tränar i en ränna!

- Vi ger oss inte!

Eva Svensson knycker bestämt på huvudet där hon sitter på bassängkanten i Maserbadet i Borlänge. Eva är landslagstränare i konstsimning. Med sina 22 år säkert en av landets yngsta landslagstränare.

I Borlänge finns halva landslaget - ett landslag som inte tränar under speciellt gynnsamma förhållanden.

- Flickorna tränar i en ränna i badet, säger Eva Svensson, i en ränna tillsammans med allmänheten. Men det är ingen av flickorna som gnäller, och vi ger som sagts inte upp!

Nu är det inte meningen att den här artikeln ska bli något gnälligt inlägg om hur styvmoderligt behandlade konstsimmarna i Borlänge är. Faktum är att de tränar konstsim där folk motionssimmar. Förhållandena kunde ha varit bättre, men även sämre.

Att vara landslagskvinna är inte alla gånger detsamma som att ha perfekta träningsförhållanden.

Nog om detta.

SOPADE RENT

En sak är helt klar - Eva Svensson och hennes konstsimmartrupp i Borlänge SS (10 flickor) tränar hårt och har hittills lyckats mycket bra. Under 1979 sopade Borlänge-flickorna rent under SM-tävlingarna (JSM inbegripet) vilket betydde fem SM-guld!

Bakgrunden till framgångarna är hård träning.

Eva Svensson:

- Vi är nog de som tränar hårdast i Sverige. Men vi har ändå en bit kvar tills vi når upp till samma doser som världsstjärnorna i USA, Kanada och Japan.

Borlänge-flickornas träningsprogram får säkert en och annan att stillsamt lyfta på ögonbrynen.

De tränar tre timmar om dagen - sex dagar i veckan! Och träningspassen är långtifrån monotona och ensidiga.

Landslagsflickorna Åsa Andersson 19, Marie Nilsson 16, Susanne Hedström 16 och Gunilla Nilsson 21 är mångsidiga.

Ska man klara av ett 5-minutersprogram (med huvudet under vattnet 70 procent av tiden) krävs det en hel del.

Träningarna är innehållsrika - balett, gymnastik, styrketräning, figur- och musiksimning.

ÅSA ÄR BÄST

Åsa Andersson är klubbens - och därmed Sveriges - bästa konstsimmerska. Åsa vann senior-SM 1979. Marie Nilsson vann JSM. De andra tre SM-gulden kommer från par-SM och lag-SM.

Vid OS i Moskva får Eva Svensson och hennes flickor inte vara med. Konstsim är inte någon olympisk gren.

- Vi hoppas att vi ska få vara med i framtiden, säger Eva Svensson.

För Åsa och Gunilla (seniorerna) är nu istället SOC (öppna skandinaviska) i juli årets viktigaste tävling. Där får de möta världseliten.

För Marie och Susanne (juniorerna) är junior-EM i Schweiz årets höjdpunkt.

Svensk simning med 16 noteringar på världsbästalistan

Som en något försenad julklapp har simningens internationella statistiklistor för 1979 anlänt. Det är kul läsning för svenskt vidkommande och avslöjar en rad OS chanser - och Sveriges Olympiska Kommitté har redan lättat lite på förlåten och låtit förstå att Svenska Simförbundet kommer att få den största truppen till sommar-OS i Moskva!

Pär Arvidsson har, precis som vi vetat en längre tid, haft världens bästa resultat 1979 på 100 m fjärilssim. Det var Europarekordet han satte i Tokyo med tiden 54,33, som stått sig året ut. Pär var ju endast 15 hundradelar från världsrekordet.

16 NOTERINGAR

Totalt har svensk simning 16 noteringar på 1979 års världsbästalistor. Tvåa är Sverige med 3.26,34 på 4 x 100 m frisim (Europarekord), men tyvärr ingår inte den grenen i OS-programmet 1980.

Övriga placeringar på rankinglistan betyder i de flesta fall ännu bättre placeringar i OS-startfältet eftersom varje nation endast får ställa upp med tre representanter i varje gren. Som exempel kan vi ta Pelle Holmertz, som är åttonde man på 100 m frisim i statistiken, där han dock har sex USA-simmare framför sig!

Sju simmare från Sovjet är före Peter Berggren på 200 m bröstsim, trots att årets svenska stora stjärnskott har en 14:e-placering.

Att de svenska chanserna är störst på herrsidan står helt klart, men Ann-Sofi Roos har tre placeringar på världsbästalistan med en tiondeplats som bäst på 400 m medley, där hon har en klar finalplats i OS sedan vi på samma sätt räknar bort flera simmare från "överrepresenterade" USA.



PELLE HOLMERTZ åttonde på världsbästalistan.

VÄRLDSBÄSTALISTAN

Här är de tre främsta på världsbästalistan, som dessutom kompletteras med de svenska noteringarna:

HERRAR

Frisim, 100 m: 1) Rowdy Gaines, USA, 50,41, 2) Jim Montgomery, USA, 50,70, 3) Dave McCagg, USA, 50,77, **8) Pelle Holmertz, Motala, 51,45.**

200 m: 1) Sergej Kopliakov, Sovjet, 1.49,83, 2) Rowday Aines, 1.50,57, 3) Brian Goodell, USA, 1.50,62.

400 m: 1) Vladimir Salnikov, Sovjet, 3.51,40, 2) Brian Goodell, 3.51,89, 3) Casey Converse, USA, 3.54,14, **25) Magnus Petersson, Jönköping, 3.58,12.**

1 500 m: 1) Vladimir Salnikov, 15.07,89, 2) Brian Goodell, 15.24,36, 3) Zoltan Wladar, Ungern, 15.28,03, **20) Magnus Petersson, 15.44,49.**

4 x 100 m: 1) USA 3.23,40, 2) Sverige 3.26,34, 3) Sovjet 3.26,71.

4 x 200 m: 1) USA 7.26,67, 2) Sovjet 7.30,57, 3) Västtyskland 7.31,04, **9) Sverige 7.39,16.**

Ryggsim, 100 m: 1) Marc Karry, Australien, 56,50, 2) Bob Jackson, USA, 56,66, 3) Romulo Arantes, Brasilien, 57,20.

200 m: 1) Peter Rocca, USA, 2.00,98, 2) Jesus Vassallo, USA, 2.02,07, 3) Steve Barnicoat, USA, 2.02,40.

Bröstsim, 100 m: 1) Gerald Mörken, Västtyskland, 1.03,34, 2) Alex Fedorovski, Sovjet, 1.03,51, 3) Duncan Goodhew, Storbritanien, 1.03,75.

200 m: 1) Robertas Zhulpa, Sovjet, 2.17,59, 2) Timur Padmariov, Sovjet, 2.18,66, 3) Alban Vermes, Ungern, 2.19,52, **14) Peter Berggren, Skäret SS, Uddevalla, 2.21,09.**

Fjärilssim, 100 m: **1) Pär Arvidsson, Finspång, 54,33,** 2) Grant Ostlund, USA, 54,46, 3) Roger Pyttel, Östtyskland, 54,61.

200 m: 1) Sergej Fesenko, Sovjet, 1.59,34, 2) Steve Gregg, USA, 2.00,30, 3) Bill Forrester, USA, 2.00,40, **4) Pär Arvidsson, 2.00,42.**

Medley, 200 m: 1) Jesus Vassallo, 2.00,29, 2) Alex Sidorenko, Sovjet, 2.03,46, 3) Sergej Fesenko, 2.05,29.

400 m: 1) Jesus Vassallo, 4.21,63, 2) Sergej Fesenko, 4.24,63, 3) Alex Sidorenko, 4.24,78, **25) Gary Andersson, Kristianstad, 4.32,44.**

4 x 100 m: 1) USA 3.44,78, 2) Sovjet 3.45,99, **3) Sverige 3.47,56.**

DAMER

Frisim, 100 m: 1) Cynthia Woodhead, USA, 55,63, 2) Barbara Krause, Östtyskland, 55,70, 3) Caren Metschuk, Östtyskland, 55,91, **25) Birgitta Jönsson, Avesta, 57,79.**

200 m: 1) Cynthia Woodhead, 1.58,23, 2) Kim Linehan, USA, 2.00,39, 3) Barbara Krause, 2.00,68.

400 m: 1) Kim Linehan, 4.07,12, 2) Cynthia Woodhead, 4.09,59, 3) Marybeth Linzmeier, USA, 4.10,27.

800 m: 1) Kim Linehan, 8.24,70, 2) Marybeth Linzmeier, 8.29,56, 3) Cynthia Woodhead, 8.29,59.

1 500 m: 1) Kim Linehan, 16.04,49, 2) Tracey Wickham, Australien, 16.06,73, 3) Marybeth Linzmeier, 16.08,02.

4 x 100 m: 1) USA 3.45,82, 2) Östtyskland 3.46,52, 3) Kanada 3.50,18, **6) Sverige 3.51,92.**

Ryggsim, 100 m: 1) Sue Walsh, USA, 1.02,78, 2) Linda Jezek, USA, 1.03,12, 3) Carmen Bunanciu, Rumänien, 1.03,35.

200 m: 1) Linda Jezek, 2.14,27, 2) Carmen Bunanciu, 2.14,52, 3) Cornelia Polit, Östtyskland, 2.15,76.

Bröstsim, 100 m: 1) Julia Bogdanova, Sovjet, 1.10,52, 2) Lina Kachushite, Sovjet, 1.10,68, 3) Tami Paumier, USA, 1.12,20.

200 m: 1) Lina Kachushite, 2.28,36, 2) Svetlana Varganova, Sovjet, 2.31,09, 3) Julia Bogdanova, 2.32,01, **23) Ann-Sofi Roos, Kristianstad, 2.38,06.**

Fjärilssim, 100 m: 1) Mary Meagher, USA, 59,71, 2) Andrea Pollack, Östtyskland, 1.00,52, 3) Jill Sterkel, USA, 1.00,53.

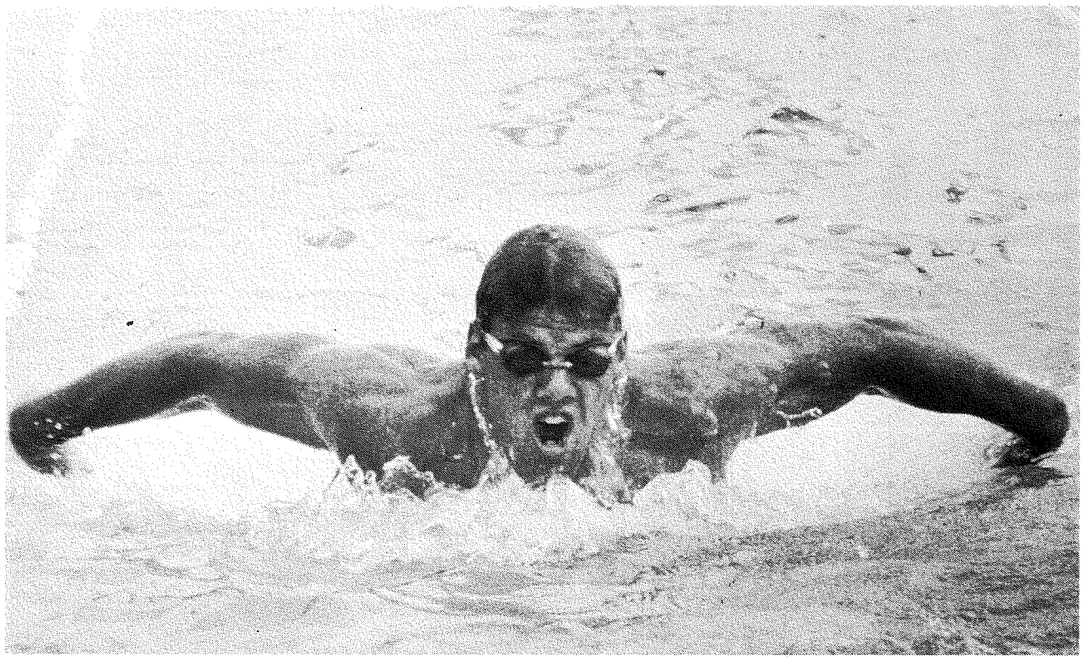
200 m: 1) Mary Meagher, 2.07,01, 2) Heike Dahne, Östtyskland, 2.10,68, 3) Andrea Pollack, 2.11,28.

Medley, 200 m: 1) Petra Schneider, Östtyskland, 2.14,51, 2) Tracy Caulkins, USA, 2.16,11, 3) Ulrike Tauber, Östtyskland, 2.17,16, **15) Ann-Sofi Roos, 2.20,06.**

400 m: 1) Petra Schneider, 4.43,92, 2) Tracy Caulkins, 4.45,59, 3) Anne Tweedy, USA, 4.47,19, **10) Ann-Sofi Roos, 4.53,49.**

4 x 100 m: 1) USA 4.13,24, 2) Östtyskland 4.14,08, 3) Sovjet 4.17,32, **9) Sverige 4.20,27.**

Text och foto: ROGER STARK



SÅDAN ÄR PÄRS STIL - och det gav första plats på världsbästalistan 1979 på 100 m fjärilsim.



ANN-SOFI ROOS hade tre noteringar på världsbästalistorna 1979.

Goodell årets simmare i USA

Brian Goodell, olympisk champion i Montreal 1976, har valts till årets simmare i USA. Goodell är i år världstvåa (efter ryssen Salnikov) på såväl 400 som 1 500 meter. Men Goodell, 21, vann det senaste mötet med ryssen och är USA:s stora hopp till OS-guld på frisimssträckorna i Moskva.

Brian Goodell tävlar och studerar i University of California Los Angeles (UCLA) och hans tränare Ron Ballatore säger om sin adept:

- Han har en vilja att vinna som jag tidigare nästan aldrig träffat på. Hans fighteregenskaper gör honom så svårslagen i en tävling.

Hur svårslagen "årets amerikanske simmare" är får han tillfälle att visa i OS-poolen nästa sommar.

TV-sporten fick extra service - men struntade i allting!

Vi inom simningen har klagat förr, men nu måste någonting göras för att TV-sporten ska få upp ögonen för simningen, så att vår idrott behandlas efter förtjänst.

I mellandagarna anlände världsbästalistorna i simning till Simsports redaktionsbord. Snabbt skrevs ett brev till TV-sporten, vilket berättade vilka fina saker de svenska simmarna presterat under 1979.

Med i brevet fanns färgdiabilder på alla svenskar som fanns med i världsbästalistornas individuella grenar. Brevet postades torsdagen 27 december. Express.

Dagen därpå, då TV-sporten rimligen fått brevet, lämnades motsvarande meddelande till Tidningarnas Telegrambyrå (TT), som även TV har tillgång till.

Hur tidningarna i landet runt tog upp simnyheten ger vidstående rubrikmontage besked om.

Men vad gjorde TV? Inte ett smack! Precis som vanligt.

Direkt efter TV-sporten fredagen 28 december skrevs följande brev, direkt till TV-sportens chef, Åke Ivarsson.

Det var ett s k "öppet brev", som här publiceras i sin helhet:

TV-sporten bedömer inte nyheterna på samma sätt som tidningar

Brevet till Åke Ivarsson

Eskilstuna 28/12-79

Åke Ivarsson

Ledsen att behöva skriva det här brevet - men jag är så djupt besviken på TV-sporten att jag inte kan låta bli. Jag arbetar som något av PR-man för Svenska Simförbundet, men det här brevet är mera av personlig karaktär, hopsatt direkt efter TV-sportens sändning 28 december.

Brevledes hade jag till dagens sändning tillställt TV-sporten en lista på världens bästa simmare 1979, där det fanns hela 16 svenska noteringar!

Motsvarande listor lämnade jag till TT, så att tidningarna ute i landet kunde få samma materiel samtidigt.

Men - precis som vanligt - platsade inte simningen hos TV-sporten.

Statistiken visar att Pär Arvidsson varit världens bäste på 100 m fjärilsim under 1979, att Sverige var världstvåa på 4 × 100 m frisim, trea på 4 × 100 m medley, Pär (igen) fyra på 200 m fjärilsim, Pelle Holmertz åttonde på 100 m frisim . . .

Vilken annan svensk idrottsgren kan visa upp något liknande?

Men TV-sporten valde att sända:

- basket: rörliga bilder från Sverige-Finland
- hockey: ljudrapport från svenska juniorernas match i JVM
- tennis: nån tennisjunior hade vunnit nån tävling

tennisturnering i Stockholm, ett platt referat

- bandy: Boltic vann

isen försvann för allsvenska laget Hälleforsnäs

- skidor: snön krymper i SM-staden

rörliga bilder från WC i backhoppning, utan det minsta intresse för Sverige

Vilket av detta slår ut det faktum att Pär Arvidsson var bäst i världen 1979? Tänk om det varit Linda Haglund som blivit etta . . .

Upplysningsvis är simningen Sveriges näst största idrottsgren, enligt de lokala aktivitetsstöden. Endast kung fotboll är större. Ishockey, som både jag och ni på TV-sporten gillar, har färre utövare än damfotboll. Vi simmare kräver inte att få lika mycket tid som ishockeyn, men vi tycker oss kunna kräva lika mycket som längdlöparna på skidor t ex, men där har snart sagt varje elitåkare porträtterts av min gamle fotbollspolare från barndomsåren i Motala, Kjell Andersson.

Och ni TV-sportare, ni blev visst besvikna över att Sverige vann förkrossande i simningens "TV-landskamp" mot England i maj 1979 när vi nu fick en chans att visa oss. Men ska det vara sämre att vinna med en massa, än att som friidrotten åka på en massa stryk (Finnkampen) år efter år. För friidrottens erbarmlighet följs pliktskyldigt av TV-sporten.

Neej, jag är nog ganska besviken på er TV-sportare. Och tycker mig ha rätt att vara det.

Roger Stark
Redaktör tidningen Simsport

TV-sporten fick chans att svara

I brevet till Åke Ivarsson meddelades att utrymme ges i Simsport för eventuellt svar. Åke Ivarsson torde ha fått brevet ungefär en vecka före presstopp till Simsport nr 1. Men något svar har inte Simsport fått.

Anledningen till att inget svar kommit Simsport tillhanda kan vara tidsbrist, varför det härmed meddelas att Simsports spalter nu och senare står till förfogande för genmäle eller annat inlägg.



DET HADE GÅTT ATT TAPETSERA med alla tidningsurklippen som berättade om världsbästalistorna 29 december 1979. De flesta tidningar medaktning tog upp nyheten, den nyhet som TV-sporten helt struntade i, trots extra bra service från Simförbundet. Här är en liten del av massor av tidningsurklipp som sparats ihop från den aktuella dagen.

Medleylaget en svensk OS-chans...

. . . mycket tack vare resultatutvecklingen på herrarnas ryggsim

Att Pär Arvidsson i fjärilsim utgör ett stort svenskt OS-hopp till tävlingarna i Moskva är ställt utom allt tvivel. Men när svensk simning deppade för att 4 x 100 m frisim inte finns med på OS-programmet yppar sig nu en ny chans - tack vare snabb resultatutveckling i ryggsim finns jättechanser till medalj i medleylagkappen.

Det är två svenska simmare som gett ryggsimmet i Sverige hög status, nämligen Bengt Baron från Finspång och Michael Söderlund från Karlskrona. Vid junior-SM i månadsskiftet satte Baron svenskt rekord med 56,27 i en tävling där Söderlund p g a sjukdom inte kunde göra sig själv rättvisa.

BARON ÖPPNAR VÄGEN

— Barons rekord öppnar vägen till storfina tider i OS, säger Svenska Simförbundets konsulent, Berth Johansson, en oslagbar sifferbitare.

Egentligen är det endast USA som med säkerhet kan slå Sverige!

Ett svenskt medleylag nästa år skulle kunna bestå av Bengt Baron ryggsim, Pär Arvidsson världsetta 1979 på 100 m ryggsim, Peter Berggren världsåtta på bröstsim och Pelle Holmertz VM-finalist på 100 m frisim 1978!

- Det mest fantastiska är att endast en av dessa fyra, Pär Arvidsson kan känna sig säker på plats i laget, säger Berth Johansson.

Det finns nämligen minst en reserv till varje simsätt. I somras var Michael Söderlund endast fem hundradelar efter Baron på 100 m ryggsim. Fjärilsimmaren Tommy Lindell, som skadade sig i windsurfing för ett år sedan då han fanns med i världsrankningen, är på väg tillbaka och kan bli ett hot t o m med Pär Arvidsson, världens bäste fjärilsimmare i år. Men i det simsättet blir det nog Pär.

I bröstsim har Peter Berggren den snabbaste resultatutvecklingen, men i somras fick han stå tillbaka för Glen Christiansen!

FRISIMSTOPPAR

- Och på frisim är det ännu hårdare, konstaterar Berth Johansson.

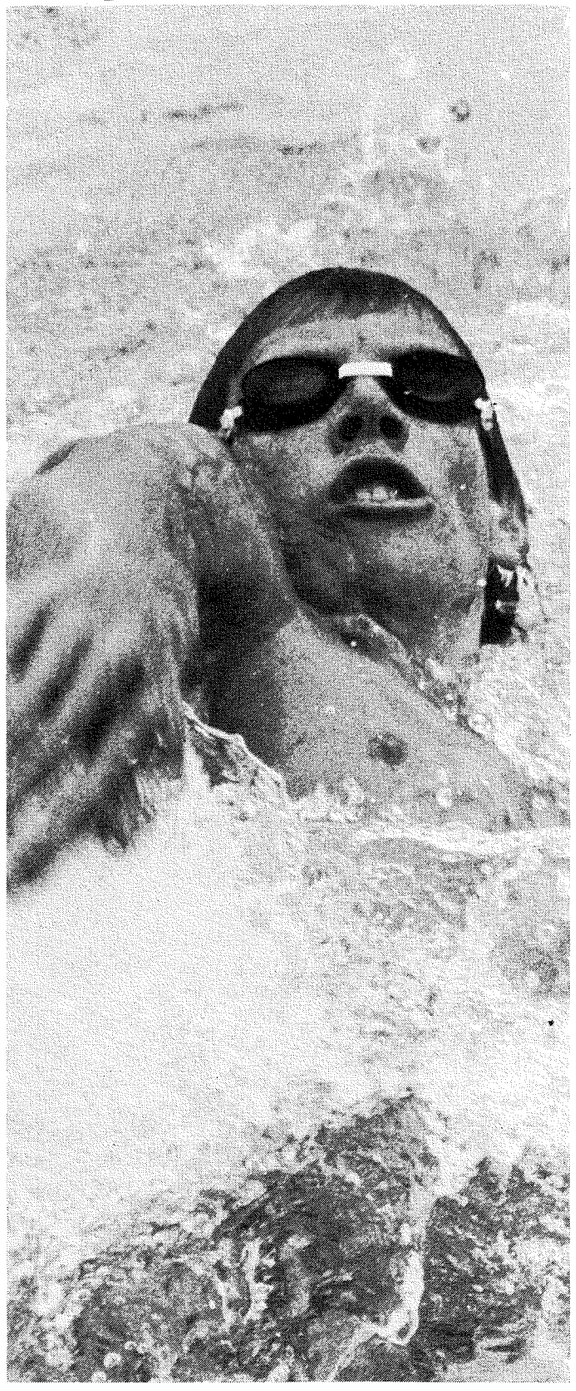
- Där är det en handfull simmare som vill ta platsen i medleylaget.

Detta påstående understryks av det faktum att Sverige tog VM-brons 1978 på 4 x 100 m frisim, hade två simmare med i individuella VM-finalen, samt lyckades vid World Cup i Tokyo (september) sätta nytt europarekord! I det laget simmade Pelle Holmertz Motala, Pelle Wikström Borlänge, Inge Andersson Kristianstad och Per-Alvar Magnusson Uppsala.

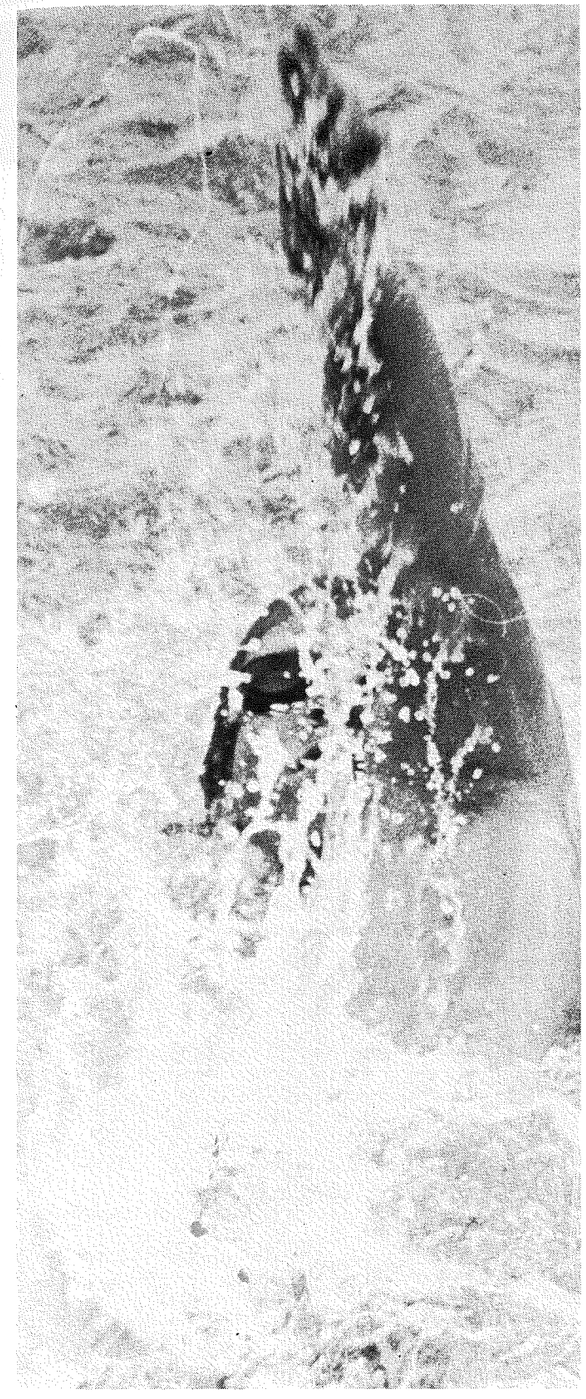
- Synd att inte också 4 x 100 m frisim finns med på OS-programmet. Men nu får vi nöja oss med en rejäl chans i herrarnas medleylagkapp, säger Berth Johansson.

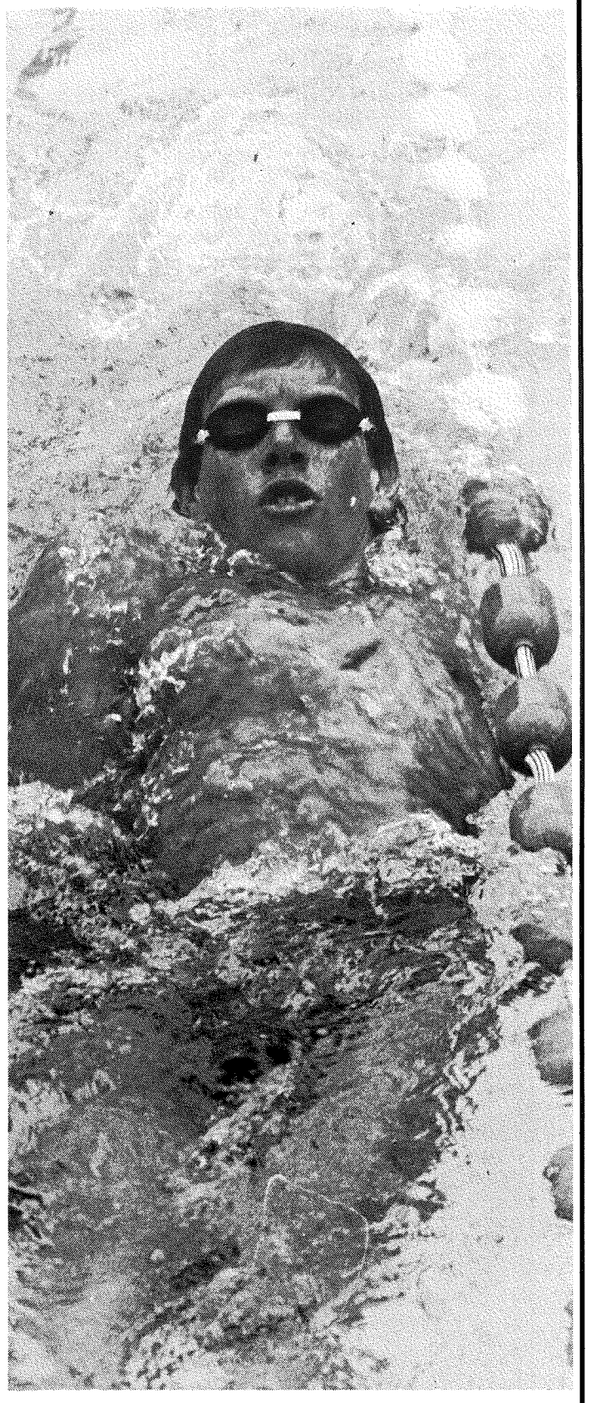
Individuellt hoppas Sverige naturligtvis mest på Pär Arvidsson, den ende simmare som hittills förhandsnominerats av IOK:s arbetsutskott. Totalt sett är det dock tiotalet svenska simmare som väntas finnas med på årets sista rankinglista, som kommit i mitten av december. Så simningen har förutsättningar bli en av de bästa blågula grenarna i Moskva.

ROGER STARK



Svensk simning fortsätter att segla i medvind och tack vare snabb utveck





ling i ryggsim har det yppat sig chanser till OS-medalj i Moskva 1980. Här är det Bengt Baron som visar sin fina teknik. (Foto: Roger Stark)

Simförbundet tar kommandot

Ger ”äkta” simkunnighet

— Av Birger Buhre —

Svenska Simförbundet skall ta det totala ansvaret för simningens utveckling i Sverige, löd ett styrelsebeslut under 1979. Det allra viktigaste under senare år, menar jag, och har med nöje läst Svante Lundqvists programförklaring. Jag skulle vilja tillägga: Äntligen! Och skall förklara varför.

Sommaren 1970 gjorde jag en förfärande upptäckt, då jag i olika bassänger försökte kolla begreppet simkunnighet, eftersom jag fått i uppdrag av läromedelsförlaget Almqvist & Wiksell att författa en undervisningsbok, avsedd för föräldrar, som ville hjälpa fram simkunnighet hos sina barn (det blév boken Plask och lek).

HADE GLÖMT

Jag träffade på ett tiotal ungar, som tagit Järnmärket eller Fisken sommaren före, men glömt bort allt, inte vågade gå i vattnet ensamma! Proven hade tydligen avlagts efter en modell icke ovanligt i de svenska simskolorna ända fram till 1970: ungarna hade hjälpts ned i bassängen, exercerat sig fram bakom simlärarens stång med spänd nacke och ansiktet ovanför vattenytan.

En av dessa småpojkar hade fått en segelbåt i present av sin pappa, därför att han antecknats som simkunnig av en statistikjagande simlärare. Hur mycket elände har inte den heliga statistiken ställt till? Vad händer med den lille grabben om han i ett obevakat ögonblick trillar i på djupt vatten? Rätt svarat: han kommer i panik och drunknar.

Svenska Simförbundet är den enda organisation i Sverige, förankrad i klubbarnas fältarbete, som är kapabel att ge innebörd åt begreppet **äkta simkunnighet.**

INGET NYTT? ÄN SEN DÅ!

Vi är en bit på väg, genom att så många klubbar slöt upp så helhjärtat när jag på distriktsledarkonferensen 1969 presenterade de på grundlig forskning vid Sportshochschule i Leipzig byggda östtyska simlekskolorna, som vi döpt till ”Plask och lek”, kanske ett inte helt lyckat namn eftersom det handlade om en fullt komplett (och effektiv) simskola.

Från Simfrämjandet och Börje Tolgfors kom då omedelbart invändningen: Detta är inget nytt, en österrikare var inne på dessa idéer redan på 1920-talet.

Än sen då? Varför överlät då Börje Tolgfors och Simfrämjandet åt östtyskarna att dra de rätta slutsatserna, systematisera de utmärkta österrikiska idéerna? Som sedan Svenska Simförbundet följde upp från 1970 genom att på de flesta Steg 1-kurser införa Plask och lek.

BORTDRIBBLAT

I ”Modern simundervisning”, som Simfrämjandet använt i sin simlärarutbildning, betonas **icke** någon av dessa punkter, som all modern forskning i simundervisning betraktar som **väsentligheterna:**

1. Simlärarna i vattnet så mycket som möjligt för att skapa bättre kontakt med sina elever, ge dem trygghetskänsla.

2. Härma, härma. De djärva barnen i gruppen visar före, påverkar de ängsligare. Varför kan alla småungar i Bangkoks flodslum simma och dyka utan att någon simlärare, allra minst GIH-utbildad, satt sin fot i trakten?

3. Undvik att av en liten unge kräva **två** svåra saker på en gång. Ingen rörelseexercis, inga bentag, inga landövningar, förrän bekantskapen med ett respektingivande främmande element hunnit så långt att man blivit vän med vattnet.

4. Andningstekniken och upplevelsen av vattnets bärkraft måste finnas redan på de allra första trappstegen. På alla kurser som jag lett, och de har omfattat sammanlagt ungefär 1 500 instruktörer, som jag uppmanat fråga, betvivla, argumentera, har vi kommit överens om: Inga bentagsövningar, förrän ett glidprov och ett flytprov är avklarat, vilket (beroende på ålder) kan förläggas till den fjärde, femte, sjätte eller sjunde lektionen. Det innebär att man lär sig avslappningens betydelse i vattnet innan man börjar exercera in rörelser.

”Modern simundervisning”, som används vid Simfrämjandets kurser, understryker inte ett enda av dessa fyra grundläggande drag, som måste finnas i en modern simskola, där naturligtvis också övningarna skall kläs i en så lekfull dräkt som möjligt. Rockringar och bollar som hjälpmedel var praktiskt taget obekanta i svenska simskolor före 1970, då Svenska Simförbundets ”Plask och lek”-epok inleddes.

BARNDAGHEM VISADE VÄGEN

Fortfarande ser jag simlärare, som inte fått Simförbundets utbildning, sätta igång med bentagen på land och i vattnet redan i första eller andra lektionen.

Man vill gråta blod inför en sådan scen. Det är en felaktig uppfattning att man under trycket av ett begränsat antal lektioner måste forcera fram ett resultat. Effekten blir den motsatta.

Låt mig för Börje Tolgfors och Simfrämjandets kursledare berätta en episod från den försöksverksamhet vi bedrev i Malmö, när Skånes Simförbund fått 100 000 kr av socialstyrelsen (de s k Camilla-pengarna) för att utveckla plask- och lekmetoderna:

Vi gick ner i åldrarna, tog emot fyra- och femåringar från ett barndaghem och jag gav order om att förlänga antalet lektioner för glidövningar: inga bentag förrän i tionde lektionen. Efter den elfte måste vi släppa barnen för sommarlov. På höstkanten kallade jag dem till en Steg 1-kurs som undervisningsobjekt, ville visa för nya instruktörer hur långt femåringar hunnit efter elva lektioner. Det blev cirkus. Ungarna for kors och tvärs i bassängen. En av instruktörerna skrek: ”Bluff, den killen är med i vår klubb, simmar redan 500 meter!”.

Den närvarande mamman blev min räddning: ”Nej, ingen bluff, han fick elva lektioner i våras, sedan for vi till Mallorca, där han övade själv i en grund bassäng. Efter en vecka bad han att få visa mig att han kunde simma 25 meter, efter två veckor simmade han 200 meter”.

Händelsen klargör vägen till äkta simkunnighet: Grundlägg vattenvanan omsorgsfullt, satsa bara (som vi gjort i våra simskolor) på simlärare som undervisar från vattnet, lär barnen andas ut i vattnet (helt obetonat i Simfrämjandets bibel ”Modern simundervisning!!). Flyta, glida. Sedan löser sig allt. Några meter simkunnighet kan stiga till några hundra meter på ett par veckor.

VARBERG VISADE

Redan 1971 kunde man i Simfrämjandet läsa kritik mot Plask- och lekmetoden. Den äldre, nu pensionerade dam, som hade ansvaret för simlärarutbildning på GIH och användes som sakkunnig inom Simfrämjandet steg fram (i tidningen Simfrämjaren) med invändningen:

”Inga simlärare i vattnet. Kvinnor kan få njurlidande om de vistas flera timmar dagligen i kallt vatten”.

Utbildningsledaren i Hallands Simförbund Birgit Andersson skrev en protestinsändare:

”Jag har blivit frälst för Birger Buhres ”Plask- och lekidé”, vill vara i vattnet, när jag undervisar, så jag gick ner till Fiskareboden i Varberg, köpte en fiskardräkt som skyddar mot vatten ända upp till halsen, tog på varma kläder under och vistades i bassängen sju timmar om dagen i Varbergs blåsigaste Simstadion. Jag såg inte snygg ut, men simundervisning är ingen mannekänguppvisning!”

I dag har simlärare utbildade genom SLS börjat använda våtdräkter. Måste göra det. Simförbundet, Plask och lek och Birgit Andersson har drivit på den utvecklingen.

INTE BARA ÖSTTYSKT!

Nu har frammarschen för Plask- och lekmetoden, tack vare att simklubbarnas undervisning börjar påverka även den som bedrivs i kommunal regi, åter irriterat Simfrämjaren, där Börje Tolgfors i våras gjorde några märkliga reflexioner, som jag inte tidigare haft tid att bemöta.

Han menar att jag borde nöjt mig med att översätta Gerhard Lewins ”Schwimmen mit kleine Leute” i stället för att skriva en egen instruktionsbok. Men snälla! Jag har ju hederligt redovisat källorna. Den tyska ”bibeln” är ganska jobbig att plöja igenom, avsedd för ett universitetsklientel, layoutmässigt föga modern.

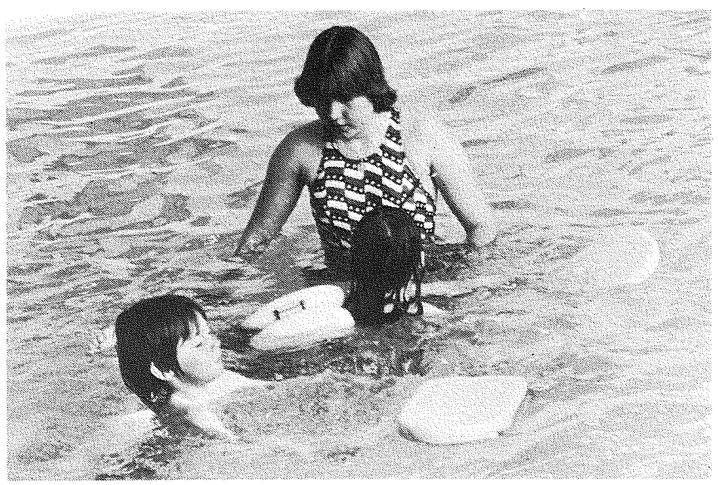
Det gällde att göra ett sammandrag på svenska, lättläst, så att föräldrar skulle inspireras att hjälpa sina barn till simkunnighet. Dessutom plockade jag i denna bok in fler övningar, som inte finns hos Lewin, östtyskarna utnyttjar tyvärr inte alla möjligheter som finns med bollar i olika färger i en lekfull men effektiv simskola.

ÄR KOMMERSIELL?

Jag påpekade vid distriktledarkonferensen 1969, då jag redovisade mitt östtyska studiebesök, att denna bit i simningen skall vi interessera oss för att ta hand om i klubbarna eftersom kommunerna hellre styr stora anslag till simundervisning än till elitsimning. Detta erinrar Tolgfors om, och kallar det för att tänka kommersiellt.

Ja, jag anser att klubbarna har rättighet att tänka kommersiellt! Men det verkligt motbjudande kommersiella draget i simundervisning är alla de som utan tidigare anknytning till simidrotten anmäler sig till en Simfrämjandekurs och tar en simlärarexamen bara för att

Forts. nästa sida



LÄRAREN I VATTNET - det är viktigt i simundervisning till barn. Den här bilden är hämtad från Plask och lek hos Eskilstuna SS. (Foto: Roger Stark)



BIRGER BUHRE i samspråk med professor Liselotte Diem. (Foto: Göran Buhre)

BIRGER BUHRE INTERVJUADE ”SIMPROFESSOR”

Liselotte Diem, professor, 74, berättar för Svenska Simförbundets utsände Birger Buhre om sin långvariga forskning på Sporthock schule Köln, som ville skaffa barn ett större självförtroende genom att stimulera deras motoriska sinne, förbättra koordinationsförmågan”. Jag började på land med främst gymnastik, men 1968 började vi förlägga experimenten till simbassängen med två månader gamla babies. Vi har 1973 och 1979 till västtyska utbildningsministeriet redovisat undersökningsresultat, som tveklöst fastslår att simlektioner för spädbarn skapar ökat självförtroende, tryggare människor. Och det är viktigare än att skapa världsmästare, säger Liselotte Diem till Birger Buhre som i vårt marsnummer ger en utförlig skildring av studiebesöket i Köln, där han själv fick deltaga i tio lektioner.



BABYN KAN SIMMA och östtyska, vetenskapliga undersökningar bevisar att tidig simkunnighet hos barn ger tryggare människor. (Foto: Göran Buhre)

ha det som ett extraknäck på somrarna! Den kategorin är stor. Jag har nämligen föreläst även på kurser i Simfrämjanderegi och träffat den där. De har aldrig ett ögonblick tänkt att offra sig genom att gå i vattnet. De vill tjäna sina pengar så lätt som möjligt. De sitter och skruvar sig och väntar bara på att föreläsningen skall ta slut.

Vilken skillnad när man leder en kurs i Simförbundets regi med deltagare från klubbarna!

Ett ännu värre utslag av kommersiellt tänkande: I början på 1970-talet hade Simförbundet, representerat av Christer Junefelt, dåvarande utbildningskonsulenten Roger Taflin och jag själv (som då satt i utbildningskommittén) ett sammanträffande med Simfrämjandet och Tolgfors. Vi presenterade vår idé till märket Baddaren, föreslog samarbete. Simfrämjandet avböjde och kastade raskt in ett nytt märke, Grodan, 12,5 meter på grunt vatten. En ny inkomstkälla! Men fortfarande - och detta är helt häpnadsväckande!! - har SLS inte ett enda märke som ställer krav på den för äkta simkunnighet grundläggande andningstekniken. Det var just detta som var poängen med Baddaren. Ett märke - och faktiskt hittills det enda! - som styr fram rätt utbildning: kräver utandning i vattnet!

Jag anser att alla barn förr eller senare bör lära sig bröstsim (med andningsteknik!). Men bröstsimsbentaget kräver en insats av det motoriska sinnet, som inte är utvecklat brett förrän i sju- åttaårsåldern. I dag vill föräldrarna ha sina barn simkunniga tidigare. Vi måste ha olika tidtabeller och metoder för olika åldrar. Vi, som experimenterat med minisimskolor för tvååringar (vilket jag gjorde förra sommaren i Malens Havsbad) eller studerat den epokgörande spädbarnssimningen, som hunnit långt i Australien och Sovjet, men framförallt på Sporthochschule i Köln (där jag gjorde ett besök för Svenska Simförbundets räkning i december), kan i dag kartlägga de trösklar som innebär att man undervisar ett nyfött spädbarn (helt möjligt) och en tvååring, som redan fått spärrar, blivit medveten om begreppet rädsla, helt olika. Vi vet också att det för en tvååring inte lönar sig med det visuella undervisningsmaterial, stora vattentåliga planscher på bassängkanten, som börjat ge en så lysande effekt hos femåringar och äldre.

KAN HJÄLPA TILL

Framförallt saknar både läroböckerna "Modern simundervisning" men även i viss mån "Plask och lek" ett viktigt kapitel: barnens beteende i undervisningssituation. Där har Svenska Simförbundets Plask- och lekgrupp Birgitta Fagrell, Kerstin Nederberg och Birgitta Carlsson gjort ett fint jobb och arbetat fram en text, som de bl a presenterade på en Malen-kurs i juni 1979 i ämnet Äkta simkunnighet. Den föreläsning som Birgitta Fagrell höll har sin självklara plats i en modern undervisningsbok i simning, som det är hög tid att framställa nu när andra upplagan (och därmed 20 000 ex) av "Plask och lek" är i det närmaste slutsåld.

Jag har inget önskemål om att skaffa mig monopol på kurslitteratur för simundervisning, gick in därför att jag tyckte att det var en väldig lucka som snabbt måste fyllas. Simförbundet kan i dag bland många med stor erfarenhet av Plask och lek välja den överlägset bästa medarbetarstaben för en ny bok om modern simundervisning. Bollen ligger hos utbildningskommittén.

LYSSNA PÅ USA:s RÖDA KORS!

På önskemål från USA:s Röda kors framställdes i fjor på Bostonuniversitet en film, "Drown Proofing" (Drunkningsprov), som jag i Fort Lauderdale i maj i fjor inköpte för Svenska Simförbundets räkning.

SLS-folket bör be att få titta på den snarast. Den kommer att ge dem en tankeställare.

Klart vetenskapliga bevis lämnas på det simsätt som hjälper bäst i en nödsituation. Man måste fylla lungorna med luft, vilket ger kroppen ökad flytförmåga, håller ansiktet i vattnet och blåsa ut luften sakta genom näsan, så att man glider och flyter fram med enkla, vida och djupa armtag.

För det krävs en tredjedel så mycket energi, som om man exercerar sig fram med hakan ovanför vattnet (vilket nio av tio motionssimmare gör i Sverige i dag), pumpar in och ut luft, alltså använder det simsätt som Simfrämjandet och SLS lärt ut genom att inte syssla med de specialövningar i andningsteknik, som är centrala i Plask och lek.

FORTSÄTTNING FÖLJER

Enligt överenskommelse med Åke Elmsäter skall jag återkomma i de tre närmaste numren med nya kapitel i detta ämne:

Februari: Erfarenheter av det nya visuella undervisningsmaterialet, vattentåliga planscher på bassängkanten, ett slags assisterande simlärare, som jag utarbetat enligt överenskommelse med Svenska Simförbundet. De har redan provats i 50 kommuner eller simklubbar.

Mars: Spädbarnssimning. Jag har besökt fru professor Liselotte Diems i Köln, fått läsa in hennes forskningsresultat, deltagit i undervisningen för åtta veckor gamla babies, en oerhört intressant modell, som fått barnpedagoger världen runt att spärra upp ögonen och vallfärda till Köln. Dessa idéer har för övrigt redan börjat provas i Kungälv av simläraren Kurt Rosén, som läst in några av Liselotte Diems böcker. Experiment med australiska badkarsövningar för spädbarn (två veckor gamla) har inletts i Skåne, sedan den världsberömda simpedagogen Claire Timmermans program (hennes son blev simkunnig fem veckor gammal) presenterades på min Malen-Clinic i juni 1979.

April: Experiment med en minisimskola för tvååringar, som till skillnad från spädbarn redan hunnit bli reserverat inställda till vattnet. Jag genomförde en sådan med 20 deltagare i Malens Havsbad i somras, visade upp dem på två kurser för instruktörer, vilket betyder att några rutinerade Plask- och lekledare från simklubbarna tänt och kan hjälpa till att vidareutveckla metoderna.

Jag upprepar: Simförbundet är i dag den enda organisation i Sverige som har resurser (de många entusiastiska medarbetarna i simklubbarna) att utveckla och ge innebörd åt begreppet äkta simkunnighet, vilket givetvis kommer att ge ett ännu bättre underlag för vår tävlingssimning, som är en viktig avdelning i vår verksamhet, men inget självändamål.

Tidig simkunnighet skapar ökat självförtroende, tryggare människor, anser sig Liselotte Diem ha bevisat). Det är viktigare än världsrekord.

VÄRLDSTIDER I ROSTOCK!

Mehrkampfpokal i Rostock (25 m) bjöd på tider av alla yppersta klass, då främst av Sovjet- och DDR-simmarna. Från svensk sida deltog "krigare" från idrottsplutonerna i Växjö och Karlstad: Pelle Hedbys, Anders Persson, Göran Linday, Joakim Svensson, Mikael Sundman, Tony Olsson och Anders Norberg med Sven-Rune Malmberg som ledare.

De svenska grabbarna noterade 10 (!) personligt rekord. Pelle Hedbys noterade bl.a. 1.07,27 och 2.28.62 på de båda bröstsimdistanserna. Anders Persson klockades för 1.56,93 (200 frisim) och 2.10,98 på 200 m fjärilsim. Mikael Sundman satte ett nytt prydligt "pers" på 100 m frisim, 53,69.

Alexander Sidorenko, Sovjet, lägg det namnet på minnet när OS drar i gång i juli nästa år. Vad sägs om följande serie: 100 fr. 51,20, 100 br. 1.02,94, 100 ry. 56,70, 100 fj. 56,67 och som pricken över i:et 2.01,90 på 200 medley!!

DDR har fått fram en ny sprinter i Jürg Woithe -63 50,28 på 100 frisim.

På damsidan imponerade Caren Metschuk, DDR, mest 55,10 i frisim (DDR-rek.) 1.01,19 i fjäril, 1.03,94 i rygg. På 100 m frisim noterade Barbara Krause 55,24 och Sarina Hülsenbeck 55,70.

Se upp USA-tjejer!

Toppsimmare ska lägga av

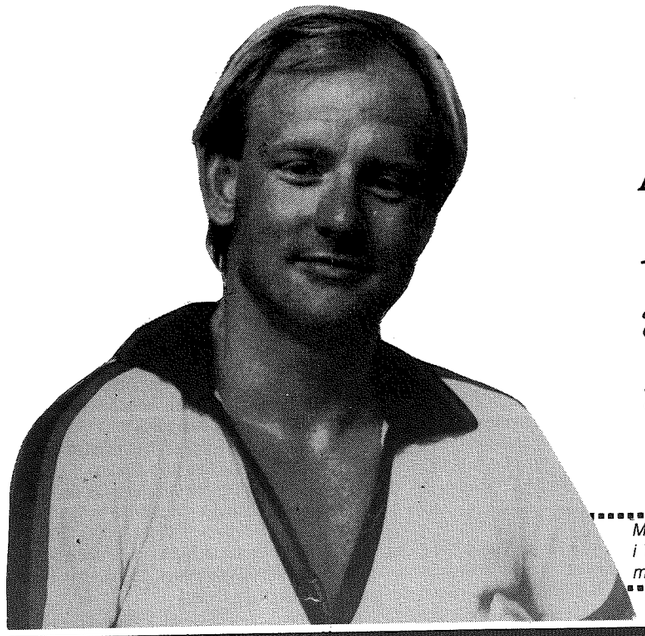
Två av de mest framgångsrika simmarna under 1970-talet, Wladimir Bure från Sovjet, och holländskan Enith Brighita, har annonserat att de lägger av.

Brigitha, som är 24 år, föddes i Curaco, och var den första färgade simmare som slog sig in i världseliten. I OS, VM och EM tog non sammanlagt 14 medaljer, trots att hon gällde som "den eviga tvåan".

Bure, som är 29 år, blev trea i OS - 72, två gånger tvåa i EM och en gång VM-tvåa. I samtliga fall över 100 meter fritt.



Brigitha fångad med ett kameraskott vid EM i Jönköping 1977.



Del 2.

Mats Widerström: Antalet fall av knäskador är talrika!

MATS WIDERSTRÖM har tidigare svarat för tre avsnitt i Tekniskt Magasin om axelskador. Nu är han tillbaka med en serie om knäskador. Det här är del 2.

TEKNISKT MAGASIN

— Av Mats Widerström —

Ett knä är en s k typisk gångjärnsled. En gångjärnsled karaktäriseras av att leden utför böjning och sträckning. Men även om knät är en gångjärnsled kan den utföra en roterande rörelse, man kan vrida foten utåt och inåt. Det är denna rörelse som skapar och medverkar till de komplicerade vridskador som framför allt är karaktäristiskt för sporter som innebär mycket löpning. Det är en rotation mellan lårbenet, skenbenet och vadbenet.

Den stora skillnaden mellan landträning (sporter) och vattenträning (sporter) är den kraft som utvecklas av och på knät. I vatten är kraften mycket mindre helt naturligt. Därav följer att svårartade avslitningar av ligament, menisker, som går sönder och instabila knän är tämligen sällsynta symtom inom simningen. Oftast gäller för vattenentusiaster att knät blir överansträngt p g a de många upprepningarna.

KNÄLEDENS RÖRELSE

I simning utsätts bröstsimmare mer än andra och därför kommer denna del att behandla bröstsimmet lite mer ingående än de andra simsätten.

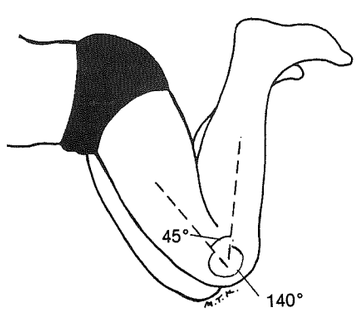


Fig 1.
Bilden visar en nästan maximal böjning av knäet i ett bröstsimstag.

Bröstsimstaget eller kicken kan delas in i två faser, 1) själva kicken och 2) återförningsfasen, se fig 1.

I återförningsfasen dras benet upp emot höftleden så att det bildas en vinkel på ca 45 grader, medan den vinkel som knäleden jobbar med är ca 140 grader. Detta är i princip vad leden klarar av.

Själva kicken börjar med att fötterna vrids åt sidan, en utåtgående rotation för leden och samtidigt vrids skenbenet också utåt. När sedan quadriceps-muskeln drar ihop sig sträcks knäleden och simmaren får fart framåt.

Knäna hålls tätt tillsammans under hela rörelsen, se fig 2, medan fötterna vinklas ut maximalt åt sidorna.

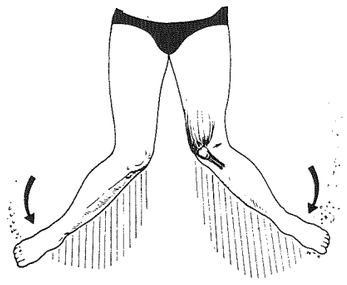


Fig 2.
Bröstsimstag sett direkt underifrån. De skuggade partierna visar var simmaren "hämtar" vatten för att drivas framåt. Den lilla pilen visar patellas tenden att röra sig i sidled.

Varför är det nu så viktigt att hålla knäna tätt ihop? Om detta inte sker kommer simmaren att misslyckas att få grepp om vattnet som förflyttas bort på insidan av skenbenet. Om knäna är långt ifrån varandra, vilket lätt inträffar med yngre simmare eller "motionärer" kommer en betydligt mindre del vatten att förflyttas bort ifrån simmaren och farten blir då mindre.

Tyvärr är det så att detta simtag som är effektivast också skapar en rörelse med negativa effekter som följd. Utnötningsproblem och överansträngning är återkommande situationer för många tävlingssimmare som har bröstsim som sitt simsätt.

I crawl, fjärilsim och ryggcrawl har vi en knäböjning - sträckning (fig 3) på 45-50 grader och det är kanske lite mer än vad vi förväntar oss. Kraften i bensparken kommer återigen från quadricepsmuskeln när knäleden sträcks kraftigt. I dessa andra simsätt finns också en liten utåtvridning av skenbenet emot lårbenet, men är inte på något sätt så uttalad som i bröstkicken.

En funktion och uppgift för knät som vi alltför ofta glömmer bort i samband med knäproblem är den som knät utför vid utsparken ifrån väggen. Vid dessa utsparkar i vändningar och starter blir trycket på knäleden upp till 2-3 gånger kroppsvikten. Trycket varierar dock beroende på om simmaren vänder med raka eller böjda ben, trycket blir större vid det senare.

KNÄSKÅLS - LÅRBENS-FUNKTION

Det är väsentligt för att förstå knäproblem och smärtor att samtidigt ha inblick i knäskåls - lårbens-samarbetet. När knäet sträcks och böjes glider knäskålen i en skåra eller grop på framsidan av lårbenet. Allt eftersom böjningen av knäet ökar blir trycket mellan lårbenet och ledkapseln dramatiskt förhöjd. Ända upp till 3 gånger kroppsvikten. Då mycket av trycket sprids ut av brosket på insidan av knäskålen och dessutom dämpas en del av den omgivande quadricepsmuskeln, sprids kraften ut över ett större område.

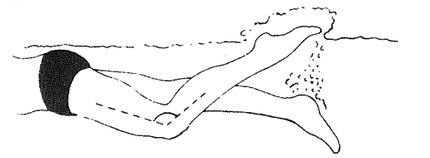
Om det av någon orsak skulle vara så att knäskålen inte fungerar eller glider normalt i lårbensskåran kan speciella punkter mycket lokalt utveckla mycket högt tryck på ledbrosket. Detta ger upphov till smärta och skador i leden.

Det är oftast speciella problem som gör att dessa skador uppstår och jag skall nu beskriva en del av dessa problem.

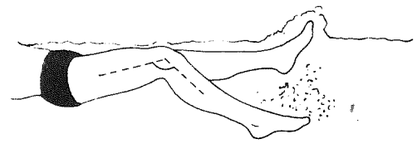
A) Problem kan uppstå genom obalans i den kraft som de olika delarna i quadricepsmusklen utvecklar. Det är ju som tidigare nämnts 4 st muskler som tillsammans bildar quadricepsmuskeln och som sedan avslutas med knäsenan, där knäskålen ligger inbäddad. Om detta fenomen uppstår tillåts knäskålen (patella) att glida utåt sidan, vanligtvis åt utsidan av knäleden.

B) Gör sig gällande hos människor som föds med en knäskål som till och med vid helt rakt ben ligger ovanför lårbensskåran eller gropen. Knäskålen kommer, oupphörligen under rörelser som innebär sträckning och böjning, att intaga en felaktig position. Detta leder inte alltför sällan till skador på knäskålsbrosket.

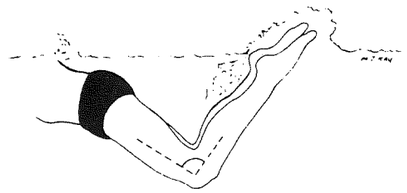
C) Ett liknande fall med ungefär samma effekt uppkommer om simmaren kan översträcka knäet som fig 4 visar.



Frisimskick



Ryggkick



Fjärilskick

Fig 3

Visserligen ger det simmaren en liten fördel eftersom bensparken blir större. Den här översträckningen är tämligen vanlig hos simmare. När knäet översträckes kommer knäskålen att hoppa ut ur lårbensskåran och ger samma problem som det ovan beskrivna.

D) Slutligen, har det funnits en skada på knäskålen kan ledbrosket ha blivit skadat permanent och fortsätter att smärta under utdragna perioder. Typiska skador som ger knäskålsskador är den s k "instrumentbrädsskadan", exempelvis vid en krock i en bil när knäet slås direkt in mot lårbenet, detta medför ofta en urrycknig av knäskålen. Denna skada kan naturligtvis uppkomma på andra sätt.

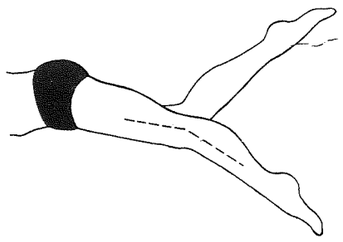


Fig 4.
Överansträngning av knäet resulterar i en något större bentagsbåge.

Problemet för alla är att brosket i en led och på alla andra ställen i kroppen inte syns på vanlig röntgen och en diagnos kan vara ytterst svår att fastställa.

Det skulle vara mycket roligt att veta om de undersökningar som påbörjades redan 1976 på GIH angående vilka bröstsimsbentag som leder till knäproblem. Redan 1977 på sommaren hade det filmats en hel del med höghastighetskamera och dessa filmer var mycket instruktiva, långt överlägsna något som hittills hade producerats.

Det var bl a dr Einar Eriksson som höll i projektet tillsammans med GIH-anställda. De resultat som då kunde kommenteras var följande.

De som simmade med ett bentag där knäna pekade rakt ner mot botten fick mindre skador, dessutom verkade det som om det smala bentaget var fördelaktigt ur skadesynpunkt. Nu är det snart 3-4 år sedan det hela startade och som alltid vet vi inte ett dugg om det är slutfört eller inte. Om jag inte missminner mig så har svensk simning folk representerade på GIH, men informationen är undermålig ifrån detta håll.

Hur som helst, om någon vet svar på frågorna så kunde det vara bra om dessa fakta kom fram i anslutning till dessa artiklar.

I nästa del, som också är den avslutande i denna serie, tar vi upp de problem som tävlingssimmare har p g a knäbesvär och vad som kan hjälpa till för att minska problemen.

Fysiologiska tester av landslagssimmare

TEKNISKT MAGASIN

— Av Lennart Gullstrand och Ingvar Holmér —

Del 1. Maximal syreupptagning

Sedan hösten 1977 har en grupp (nu 19 st) av våra bästa landslagssimmare genomgått fysiologiska tester 3-4 ggr/år på GIH, Stockholm. Avsikten har varit att få en uppfattning om de fysiologiska effekterna av simträning på elitnivå, samt att ge tränarna underlag att utvärdera och planera träningen mot OS 80.

Under 1978 testades simmarna direkt efter de stora mästerskapstävlingarna för att kunna sätta testvärdena i direkt samband med de uppnådda tiderna. På en konferens för "testtränare" i oktober 78, beslutades att testerna i fortsättningen skulle genomföras ung. en månad före mästerskapstävlingarna. Detta för att med testresultatens hjälp ev kunna korrigera brister i träningen. P.g.a. studier/träning i USA har en del simmare testats då det funnits tillfälle.

Efter analys av testresultaten har muntlig kontakt per telefon och skriftlig kontakt i form av testprotokoll tagits med resp. tränare. Värdena på de olika testdelarna har då diskuterats och satts i relation till de genomförda och kommande tävlingarna.

Att den fysiska prestationsförmågans alla element inte exakt kan mätas är helt klart. Knappast någon är väl heller beredd att tala om hur mycket ett resultat har berott på faktorer som miljö och motivation. Vi har begränsat oss till att mäta rent fysiologiska faktorer.

Målet har varit att med förhållandevis enkla metoder, mäta olika fysiologiska faktorer som kan användas för bedömning av en simmares fysiologiska prestationsförmåga. En strävan har varit att göra dessa mätningar så simspecifika som möjligt, vilket underlättats av tillgången till simrännan på GIH i Stockholm.

Fysisk prestationsförmåga utgörs av följande delar:

FRIGÖRING AV ENERGI
- **aeroba processer-maximal syreupptagning**
- **anaeroba processer-syreskuld**

NEURO-MUSKULÄRA FUNKTIONER
- **muskelstyrka- statistik, dynamisk styrka**
- **teknik- koordination**

PSYKOLOGISKA FAKTORER
- **motivation, "fighting spirit"**
- **taktik**

Några av de viktigaste delarna av den fysiska prestationsförmågan kommer i några artiklar att belysas med bl.a. resultat av de nu löpande testerna. I den första behandlas den aeroba frigöringen av energi, d.v.s. då tillräckligt med syre finns tillgängligt i muskeln.

Den aeroba kapaciteten bestäms av kroppens maximala syreupptagningsförmåga. Denna mäts i liter/minut och beteckningen är VO_2 max. Ett högt VO_2 max innebär att kroppen kan bibehålla en hög effektutveckling under en längre tidsperiod och är således av stor betydelse för uthålligheten. Begreppet kondition används ofta för att beteckna denna förmåga.

Vid kortvariga, maximala prestationer hinner inga betydande mängder syrgas transporteras till muskeln. I stället tvingas muskeln att arbeta anaerobt, d.v.s. glykogen spjälkas i muskeln till mjölksyra och energi. Denna frigöring av energi kan äga rum utan syrgas. Den anaeroba kapaciteten kommer att beröras i nästa artikel.

Den procentuella andelen energi från anaeroba och aeroba processer under maximalt arbete bestäms framför allt av arbetstidens längd. Tabell 1 visar denna fördelning för de olika simdistanserna.

Tabell 1. Det relativa bidraget i procent av energi från aeroba och anaeroba processer vid olika simdistanser (1,3)

Distans	Anaerobt	Aerobt
100	80	20
200	60	40
400	40	60
800	17	83
1500	10	90

Det vi bör notera i detta sammanhang är att det av totalt 25 individuella SM-grenar är 18 som simmas på 100 och 200 m (8/100, 10/200), där alltså den anaeroba delen ger mesta energin.

Svenska simmare har i många år haft och har även i dag ett högt VO_2 max. Simningens medelvärde ligger i höjd med uthållighetsidrotter som långdistanslöpning, orientering och cykel. Endast skidlöpare och roddare har i medeltal ett högre VO_2 max. (4).

Det är intressant att notera att medelvärdena för svenska landslagssimmares VO_2 max under åren varit i stort sett konstant. Tabell 2 anger medelvärdet för VO_2 max för svenska simmare i olika undersökningar.

Tabell 2. VO_2 max (elmin) för olika grupper av simmare under perioden 1961-1978.

År	Pojkar	Flickor	Anmärkning
1961	--	3,18	Neptunflickorna (5)
1967	5,16	--	J. Lundin, L. Eriksson m. fl. (1)
1974	5,05	3,42	Klippansimmare (2)
1978	5,08	3,21	A-landslaget

Trots den oförändrade nivån på VO_2 max har resultaten hela tiden förbättrats. Andra fysiologiska faktorer såsom styrka, anaerob kapacitet måste i stället ha utvecklats. Framför allt torde stora vinster ha gjorts på den biomekaniska sidan: bättre simteknik, starter och vändningar. Det som framförs som det senaste nya från USA, är just ingående studier av teknik och simrörelser.

Från de senaste mätningarna på landslagssimmarna kan vi se att det förekommer en del variationer i max syreupptagning under en simsäsong. Vi ska redovisa en del av dessa variationer och diskutera olika tänkbara förklaringar. Skillnader på 0,5 l/min, vilket motsvarar ca. 15% av VO_2 max har mätts från oktober till april. Det intressanta är att just de simmare som åsyftas, J.T. och G.A., veckan före testerna med lägre uppmätta värden simmat inne-SM på bra svenska rekord (tab. 3).

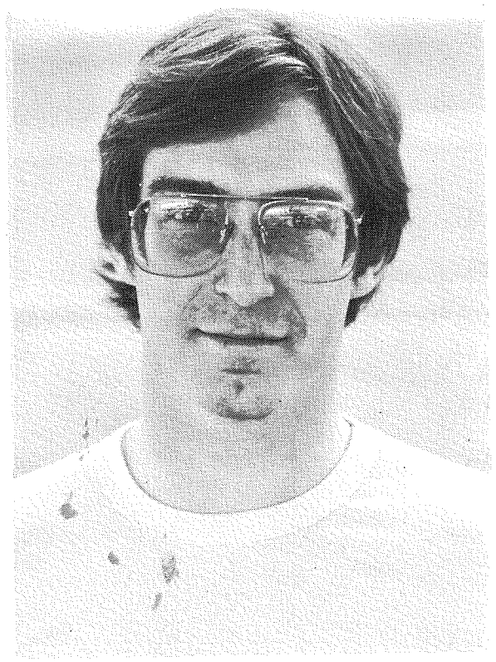
Vid mätningarna i september 78 har värdena åter förbättrats, men ändå inte blivit så höga som under hösten. Sommarhalvårets bättre möjligheter till dubbelpassträning har troligen varit orsaken.

VO_2 max-resultaten på herrsidan kan kanske sägas spegla lite av den traditionella svenska säsongsuppläggningen. Det är att på ett tidigt stadium nå en stor kvantitet konditionsträning, d.v.s. många meter med få kvalitetskrav och i vissa fall löpträning. Denna del får närmare SM mindre utrymme och inslaget av anaerob- och farttträning ökar. Att VO_2 max sjunker något och den anaeroba kapaciteten ökar vid mästerskapstävlingar, kan man även se av undersökningarna av 1966 års landslagssimmare (1).

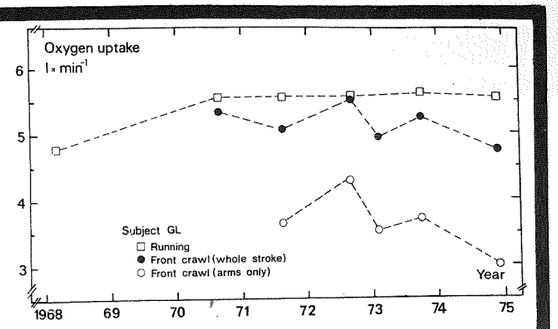
Helmertz och Arvidsson har på ett år inte ökat VO_2 max, men ändå klättrat upp i världsbästalistorna. Mätningarna gjordes dagarna efter Berlin-VM och FINA-cup i Tokyo. Detta går i linje med vad som tidigare nämnts om vilka delar av 100 och 200 m som simmare bör satsa på i den fysiologiska prestationsförmågan.

Frågan är alltså om de som simmar dessa sträckor ska lägga ner så mycket arbete på sådan träning, som höjer VO_2 max med de sista procenten av det absolut möjliga. återigen betonar vi att 100 och 200 m inte främst utnyttjar aeroba processer. Vidare är det svårt för en idrottsman med ett redan högt VO_2 max att ytterligare förbättra detta. De delar som Pelle och Pär har utvecklat kommer att tas upp i senare artiklar.

Bland 100 och 200 m-simmare finns dock exempel på utveckling av den aeroba kapaciteten. P.W. har som kan ses, en 10%ig förbättring på 5 månader och på flicksidan



LENNART GULLSTRAND har tillsammans med Ingvar Holmér gjort ingående undersökningar av landslagssimmarna.



står T.G. för en nästan 20%ig utveckling på ett år. Hennes 3,79 l/min är för övrigt den högsta uppmätta syreupptagningen någonsin i ett svenskt simlandslag. Även B.J. visar på ett år en förbättring på ung. 15% efter att året innan inte har haft någon ökning.

Tyvärr finns bland de testade få medel- och distanssimmare. G.A. som lämnat 1500 och under föregående år gjorde militärtjänst, visar en klar nedgång i VO_2 max. Sannolikt kommer hans värden att ha ökat vid testerna i dec 79, p.g.a. träning mot bl.a. 400 medley.

Hos S.A. kan man under säsongen se 10%iga upp-och nergångar i VO_2 max. En annan simmerska, M.P., har haft en intressant utveckling. På drygt ett år sker en 15%ig ökning, vilket säkert haft betydelse för hennes goda utveckling på 400 fritt. Samma nytta måste ökningen för T.G. ha haft på 400 fritt. Konditionsträningen påverkar inte bara VO_2 max. Sannolikt har den också stor betydelse för de processer som äger rum i eller i närheten av själva muskelcellen.

Tätheten av kapillärer (små blodkärl runt muskelfibrerna) är av avgörande betydelse för musklernas tillgång till syre och näring samt borttransport av avfallsprodukter. Förändringar märks redan efter ett par veckors intensiv träning eller efter uppehåll i träningen.

Koncentrationen av olika enzymer i musklerna förändras redan efter några dagar till veckor efter variationer i träningsbilden. Enzymer katalyserar eller hjälper till i energiomsättningsprocessen.

Även de långsamma och snabba **muskelfibrernas ytor** förändras på några veckor. Detta är exempel på vad som tämligen snabbt sker lokalt vid träning eller vila. Sannolikt förekommer fler förändringar i muskulaturen på samma tid.

Att den "lokala eller perifera träningsstatusen" är viktig för en simmare visar mätningar på Gunnar Larsson. Som bild 1 visar mättes hans max syreupptagning under ett antal år vid löpning på band och simning i rännan. Löpmax ändrades inte, medan simmax (arm- och sammansatt simning) når sina toppar då Gunnar hade sina största framgångar. Bilden säger oss att "konditionen i armarna" är viktig för en simmares prestationsförmåga.

För att belysa vikten av den "lokala konditionen" skulle vi kunna tänka oss en jämförelse mellan Gunnar Larsson och Anders Gärderud. Båda har framgångsrikt genomfört OS och vill efter all träning och psykisk press vila en eller kanske två månader. Det blir ingen simning för Gunnar. Armarna är i förhållande till den aktiva perioden så gott som utan träning. För att en liknande effekt ska nås på Anders, måste vi placera honom i en rullstol. Han får sträcka på benen någon gång då och då. Exemplet kan tyckas vara osmakligt, men får oss att förstå vilka kontraster i belastning som en simmares armmuskler utsätts för vid träningsuppehåll och säsongsstarter.

Efter en sådan vila skulle säkerligen förändringar i den "lokala konditionen" kunna påvisas mellan Gunnar och Anders. Skillnader i VO_2 max löpning för Anders skulle

Forts. nästa sida

Fysiologiska tester av landslagssimmare

Forts. fr. föreg. sida

också motsvara Gunnars i simning. Mot bakgrund av detta måste det vara av största vikt för en simmare som av någon anledning inte kan gå i vattnet under en träningsperiod att i alla fall träna armmuskulaturen på land.

Man kan ställa sig frågan om det är lämpligt att under viloperioderna släppa all armträning, som det görs bland våra elitsimmare. Lite armhävningar och några hundra drag per dag i en medhavd Coll-Craft kan knappast menligt inverka på den fysiska eller kanske i första hand psykiska återhämtningen efter ett stort mästerskap. Det viktigaste under viloperioderna är omväxling, d.v.s. att göra något annat än att ligga i bassängen.

En lättare armträning av det föreslagna slaget kan knappast förhindra en viss försämring av den lokala konditionen, men möjligen fördröja eller förhindra en alltför stor nedgång. Denna effekt kan möjligen också bidra till en lättare säsongsstart.

Tabell 3. VO_2 max för olika simmare sedan testernas start i okt. 77. Beteckningen efter initialerna anger simsätt under testet.

Under dec 1979 genomfördes ytterligare en testomgång med 11 av landslagssimmarna. Tyvärr har vi inte haft tillfälle att utvärdera alla resultaten och inkludera dem i denna redovisning. Vi kan bara konstatera, att G.A., som vi förmodade, har höjt sin max syreupptagningsförmåga, att I.H. uppvisar en ökning på nästan 20% i jämförelse med okt 77 (tangering av T.G.s 3,79 1/min) samt att flertalet har ganska lika värden jämfört med dec 78. Vi återkommer i nästa nummer med en redovisning av den anaeroba kapaciteten.

Herrar	okt 77	apr 78	aug/sep	dec 78	feb 79	maj/jun	aug	dec
G.A. fr	4,93	4,15	4,47	4,07	4,40	3,94	---	4,26
O.N. fr	4,38	4,26	4,65	4,44	4,57	4,00	---	---
J.T. ry	5,37	4,74	---	5,75	5,81	5,66	5,67	5,34
P.H. fr	4,65	3,41	4,48	4,36	---	---	4,50	---
P.A. fr	---	---	4,87	---	---	---	5,01	4,99
P.M. fr	---	---	---	4,84	4,40	4,84	---	4,58
M.S. fr	---	---	---	4,60	4,81	---	4,69	4,80
P.W. fr	---	---	---	5,07	5,31	5,60	---	5,40
M.T. br	---	---	---	5,01	5,20	5,20	---	5,04
Damer								
B.J. fr	2,99	2,99	2,96	2,77	3,50	---	---	---
E.H. br	3,05	3,14	3,30	2,88	3,31	---	3,44	---
A.R. br	---	3,64	3,70	3,50	3,47	---	3,49	---
M.P. fr	3,01	3,11	---	3,33	3,70	---	---	---
S.A. fr	3,25	3,11	3,36	3,55	---	---	---	---
T.G. fr	---	---	3,10 jun	---	3,62	3,79	---	3,54
C.L. fr	---	---	3,28	2,95	3,06	--	---	2,65
A.M. fr	---	---	---	3,24	3,22	3,34	---	3,36
I.H. br	3,19	2,82	---	---	---	---	---	3,79

Referenser:

1. **Hermansson, L., Karlsson, J.: Detta är resultatet av fysiologernas undersökning av våra toppsimmare. Simsport 22, 19-27, 1967**
2. **Holmér, I., Lundin, A. & Eriksson, B. Maximum oxygen uptake during swimming and running by elite swimmers. J Appl. Physiol, 33:510-513,1974.**
3. **Houston, M.E.: Metabolic Responses to Exercise, with Special Reference to Training and Competition in Swimmin. Swimming Medicine IV. University Park Press, Baltimore. 1978. 207-232.**
4. **Åstrand, P.O., Rodahl, K.: Textbock of Work Physiology. McGraw-Hill. 1977.**
5. **Åstrand, P.O., Engström, L., Eriksson, B.O., Karlberg, P., Nylander, I., Saltin, B., Thorén, C.: Girl Swimmers. Acta Paed. (Suppl. 147): 43-63. 1963**



PÄR ARVIDSSON (tv) och ANN-SOFI ROOS var de svenska simmare som under 1979 hade de högsta poängen.

Pär och Ann-Sofi hade högst poäng

Pär Arvidsson från Finspång blev "Årets simmare" 1979 - ett föga uppseendeväckande avslöjande eftersom Pär t o m hade världens bästa resultat på 100 m fjärilsim under det gångna året. På damsidan inom svensk simningar var det Ann-Sofi Roos från Kristianstad som lyckades bäst.

Simförbundet utser "årets simmare" genom att titta i den internationella poängtabellen, där resultatet mellan könen och tvärs över alla simsätt kan jämföras.

Poängtabellen upprättas med utgångspunkt från gällande världsrekord. Och Pär uppnådde med sitt resultat på 100 m fjärilsim (54,33 europarekord) årets bästa resultat. Enligt poängtabellen gav det 984 poäng.

Ann-Sofi Roos uppnådde 902 poäng på 200 m medley. Hon fick en något lägre poäng på 400 m medley, trots att hon i den internationella konkurrensen tillerkänns bättre chanser på den längre sträckan.



OLLE FERM

Olle Ferm:

Sovjets mål är att vara allra bäst 1984

- Vi ska vara världens bästa simnation om fyra, fem år. Det kan verka övermodigt att påstå det idag, men allt tyder på att vi kommer att lyckas, förklarade doktor Sergej Vaizechovski, rysk chefstränare, inför den västtyska tränarkonferensen i München i november 1979.

Bakgrunden är denna. För några år sedan höll sovjetisk simning dålig internationell standard. Ett exempel: det blev inget guld vid VM i Cali 1975. Samma år lade Vaizechovski och några av hans medhjälpare upp en långtidsplan för sovjetisk simning med huvudmålen - OS 1980 i Moskva och OS 1984 i Los Angeles. Före 1980 skulle Sovjet vara Europas bästa simnation och senast 1984 världens bästa.

- En målsättning skall vara hög och samtidigt realistisk, poängterade Vaizechovski. Den skall dessutom vara konkret och innehålla klart definierade delmål. Delmålen för perioden 1977 till 1980 har för det sovjetiska landslaget varit:

- **1977 3 guld vid EM i Jönköping**
- **1978 bästa nation i Europa vid VM i Berlin**
- **1979 fem topplaceringar på världsbästalistan**
- **1980 fem guld vid OS i Moskva; gott motstånd mot USA**

Hitintills har man lyckats uppnå delmålen. I år till exempel toppas sex individuella grenar av sovjetiska simmare.

Huvudmålsättningen för perioden fram till 1984 är, som sagt, att bli världens bästa simnation. Intresset och uppmärksamheten koncentreras till huvudmotståndaren USA. Det blir två årliga landskamper mot amerikanarna: en för juniorer, en för seniorer. Därutöver skall man genomföra ett träningsläger varje år i USA. I ledarstaben vid dessa träningsläger ingår inte bara tränare, massörer och läkare utan också psykologer och sociologer, som skall studera simmarnas förmåga att anpassa sig till de amerikanska förhållandena. Det gäller att finna den bästa modellen fram till Olympiaden i Los Angeles 1984.

Delmålen för perioden är:

- **1981 sju segrar i seniorkampen mot USA**



SALNIKOV är en av världens bästa simmare. Nu ska Sovjet inrikta sig på att bli bästa nation inom några år.

- **1982 sju segrar vid VM i Santa Clara**
- **1983 seger totalt i seniorkampen mot USA**
- **1984 bästa simnation vid OS i Los Angeles**

- Vi har ett stort problem, menade Vaizechovski. Det är av psykologisk art. De ryska simmarna är i likhet med andra länders simmare psykologiskt handikappade gentemot amerikanarna.

Det arbetas därför hårt på att övervinna USA-komplex. Olika strategier tillämpas. Vaizechovski gav ett exempel. Salnikovs VM-lopp på 1500 från Berlin visas ofta på TV, privat i bad och vid simkonferenser.

Filmen ackompanjeras av kommentarer som: Se, hur långt efter amerikanarna är! Salnikov vinner överlägset den hårdaste av simgrenar! Ingen amerikan är oslagbar för den som har den rätta segerviljan!

Det läggs stor vikt vid att motivera talangfulla simmare att satsa hårt på träning. Landslagsimmarna åtnjuter betydande materiella förmåner och massmedia ägnar de bästa simmarna stor uppmärksamhet. En simmare som Salnikov presenteras i TV som nationens hjälte.

Det är väldigt viktigt att ha en god ledarstab vid de stora internationella simtävlingarna. Det är, fortsatte Vaizechovski, i själva verket en förutsättning för goda resultat. Tränarna måste ha dokumenterat en god förmåga att toppa simmare. Kriteriet på en god toppningsförmåga: På tio starter vid ett internationellt mästerskap/landskamp mot USA skall simmarna sätta sju personliga rekord. Den tränare som inte klarar detta för sin grupp är inte välkommen nästa år.

För att en simmare skall göra bra resultat krävs inte bara hård träning och goda tränare. Simmaren måste ha internationell tävlingsvana. En väl förberedd simmare ansåg Vaizechovski den vara, som gjort över 80 internationella starter och två stora internationella mästerskap/landskamper mot USA.

Den höga internationella målsättningen har sin förutsättning i en omorganisation - eller upprustning, om man så vill, av simidrotten i Sovjet. år 1980 kommer Sovjet att ha 35 simcentra. Ett simcentrum har mellan 10 och 40 elitsimmare. Elitsimmare = finalist vid ryska mästerskapen. Basen utgörs av ca. 300 ungdoms- och juniorsimmare. Varje simcentrum har en egen 50-metersbassäng för simträning och egna styrketräningslokaler. Simtränarna har

Forts. sid. 32

JEM i soluppvärmd bassäng i Skövde!

IK JEM låter som en idrottsklubb i Jemen, men är en av dessa oändliga förkortningar vi i Sverige är specialister på. Rätt översättning skall vara informationskommittén för Junior EM i Skövde 1980. Vi är också begåvade med AU, AG, EK, TK osv, vi, som jobbar, för att göra JEM så bra som möjligt.



BARBRO TÖRNELÖF, simredaktör i Skövde, med i PR-kommittén för JEM mm mm. Här på prispallen vid SM 1976 då termodressen var den mest lämpliga klädseln. (medan arrangörerna för skid-SM i samma stad kunde klä sig sommarlätt det året!)

Jönköpings fantastiska organisation vid EM 1977 finns väl dokumenterad och har blivit en vägvisare för oss i Skövde SS och Skövde kommun. JSM "damp ner" som en stor överraskning. Det var snabba beslut, som togs hösten 79, när Luxemburg backade ur. Vi hade sökt SM 80 men fick ett EM!

Skövde SS har ryckt in förr med kort varsel och klarat stora tävlingar. Vi hade tre månader på oss att fixa SM 76. Det var den gången himlen vräkte ner över oss - vem glömmer den tävlingen? En fantastisk upplevelse och framgång blev Europa Cupen i simhopp 1977. Det var då konung och sol, Ulrika Knape och Agneta Henriksson, gladde oss. Kanske var det upplevelsen och stämningen i Skövde som fick Agneta att komma tillbaka och slå sig ner här som tränare tillsammans med sin man, Göran Lundqvist?

Efter jul börjar arbetet med det nya soluppvärmningssystemet av Skövdebadet. Det skall byggas solfångare på taket och på badets sydsida, som också utgör dess front. Fråga mig ej hur det hela fungerar - kom och titta själva! Kanske blev denna revolutionerande nyhet tungan på vågen, när det gällde att välja tävlingsort.

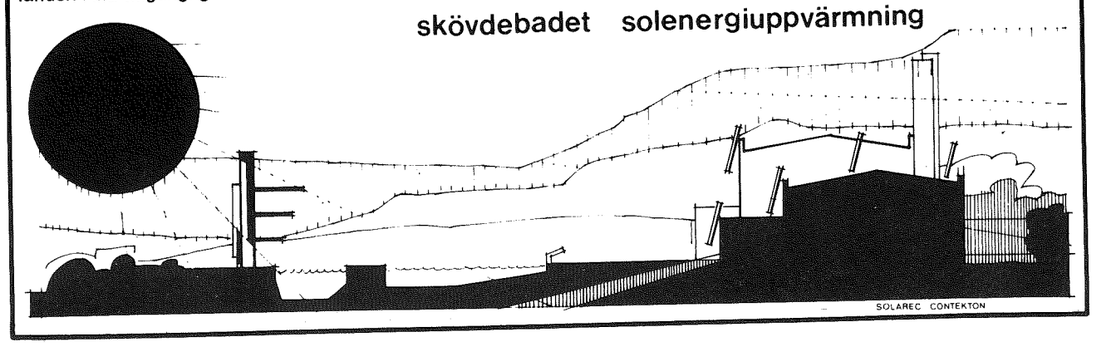
Skövde har aldrig haft en stortävling av JEMs format - 600 deltagare från 26 länder. Alla tillgängliga hotellbäddar är bokade för simmare, hoppare, ledare och press. Redan fjorton dagar, efter det att LEN tagit beslutet, kom den förste spanaren, en västtysk representant. Den som kommer först till kvarnen - heter det ju - och naturligtvis lockar Bilingehus med sin 50-meters bassäng. Den trupp, som allra först bokade in sig, var naturligtvis den svenska!

Christer Junefelt, Jönköping, påstår att Skövde kanske kan bli känt som den lilla orten några mil nordväst om Jönköping. Under våra Europa-Cupdagar hade Toivo Öhman dagliga övningar med de utländska gästerna i uttalet av stadens namn. Vi ska se till att åtminstone 550 har försökt att uttala Skövde något så när rätt.

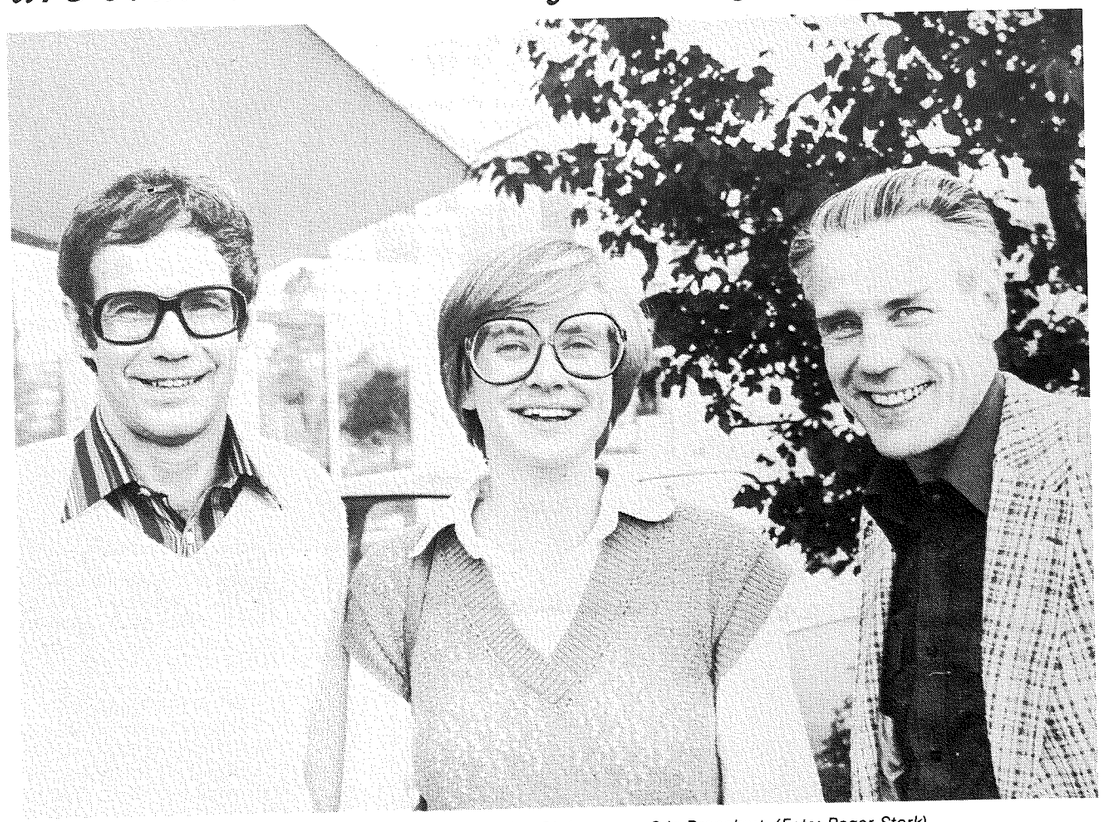
Vi önskar er alla - deltagare och intresserade - hjärtligt välkomna till JEM i Skövde den 7 augusti 1980.

BARBRO THÖRNELÖF

skövdebadet solenergiuppvärmning



Arbetsgruppen "Elitidrott-Utbildning arbetar vidare med flera nya uppgifter



ARBETSGRUPPEN "Elitidrott-Utbildning", fr v Bo Hogenäs, Eva Olofsson och Stig Brenckert. (Foto: Roger Stark)

UBK:s arbetsgrupp för Elitidrott-Utbildning Eva Olofsson, Stig Brenckert, samt undertecknad, Bo Hogenäs, lämnade i mitten av juli sin slutrapport.

Styrelsen beslöt vid sitt sammanträde 1979.07.25 att inrätta en permanent arbetsgrupp för Elitidrott-Utbildning. Arbetsgruppen skall vara direkt underställd styrelsen och fram till årsmötet bestå av nämnda trio med Birgit Joelsson som sekreterare.

Gruppens arbetsuppgifter skall vara:

- **ansvar för simlinjer vid gymnasieskola och folkhögskola (de tekniska kommittérna svarar för idrottstekniska frågor).**
- **kontinuerlig information till simmarsverige om skolfrågor.**
- **system för individuell rådgivning till enskilda simmare.**
- **kontinuerliga kontakter med RF, SÖ, kommuner och andra skolorgan för att åstadkomma förbättringar både vid simcentra och på hemmaplan.**

TVÅ SKRIFTER

Det hittillsvarande arbetet har resultat i två skrifter: "Att kombinera simning och studier", som redovisar hur simmarna uppfattar sin situation och vad som hittills gjorts i föreningarna, samt "Idrott och utbildning en kombination att satsa på", som beskriver olika skolformers möjligheter och begränsningar för elitidrottsutövaren. Den sistnämnda har utarbetats i samråd med RF och på RF:s bekostnad.

I uppdraget ingick även probleminventering och åtgärdsprogram för universitetsstuderande. För detta ändamål har RF tillsatt en arbetsgrupp med Eva Olofsson som ordförande. Vår arbetsgrupp har föreslagit att Simförbundet avvaktar RF-gruppens arbete.

Vi har också haft fortlöpande kontakter med RF, andra SF, kommunala skolmyndigheter, SÖ och utbildningsdepartementet.

Vår uppvaktning av skolministern i december 1978 resulterade i att utbildningsdepartementet i slutet av mars gav Skolöverstyrelsen i uppdrag att: "undersöka förutsättningarna för en permanentning av idrottsgymnasierna samt för kombination av studier och elitidrott utanför gymnasieskolan exempelvis inom folkhögskolan och den kommunala vuxenutbildningen".

SÖ-FÖRSLAG

I början av oktober kom sedan SÖ med sitt förslag till regeringen. SÖ hemställer där bl.a. att:

- **regeringen medger att hittillsvarande försöksverksamhet med kombination av gymnasieskolstudier och elitidrott fr.o.m. läsåret 1980/81 övergår i permanent verksamhet.**
- **denna verksamhet läsåret**

Forts. nästa sida

Elitidrott-utbildning

Forts. fr. föreg. sida

1980/81 får en omfattning av totalt högst 400 intagningsplatser.
• eleverna i denna verksamhet får utbyta 5-8 veckotimmar mot lärarledd undervisning 5 veckotimmar i ämnet specialidrott och att de oaktat detta utbyte skall anses följa fullständig studiekurs.
• regeringen medger att efter lokala bedömningar individuella jämkningar i timplanerna får göras i en omfattning av högst 5 veckotimmar per årskurs för elever som förenar gymnasieskolstudier på hemorten med intensiv idrottslig träningsverksamhet, styrkt genom intyg från vederbörande specialförbund, och att dessa elever oaktat denna reducering av lärokursen skall anses följa fullständig studiekurs.
• regeringen medger att de folkhögskolor som organiserar kurser innebärande en kombination av studier i allmänna ämnen och intensiv idrottsträning får särskilt bidrag för täckande av kostnader för ökade lärarinsatser och material.

Beträffande komvux förutsätter SÖ tyvärr att stor restriktivitet iaktas vid beviljandet av åldersdispenser. Den målgrupp som skall prioriteras vid intagning är kortutbildad, studieovana och socialt utsatta.

I gengäld ”överväger SÖ att i annat sammanhang i samråd med gymnasieutredningen hemställa att regeringen fr.o.m. läsåret 1980/81 medger försöksverksamhet med en form av deltidsstudier (individuell studiegång) i gymnasieskolan i vissa kommuner. Vid bifall till detta förslag torde det vara naturligt att inbjuda någon eller några kommuner som anordnar kombination av studier och idrott att delta, så att erfarenheter av individuella studiegångar för olika kategorier av elever kan erhållas”.

EGNA KOMMUNEN

Här finns alltså möjlighet för intresserade att anmäla sitt intresse. Det bästa är att gå via skolstyrelsen i den egna kommunen.

SÖ-förslaget har nu gått ut på s.k. bred remiss och kan förhoppningsvis behandlas av riksdagen i vår. I dagsläget lutar det åt att det inte blir permanentning av idrottsgymnasierna förrän år 1981/82.

Det kan dock bli en ökning från 250 till 400 elevplatser redan 80/81. Permanentningen skulle sedan innebära 400 platser. Detta innebär att det finns goda möjligheter för oss att få åtminstone ett nytt simgymnasium. Vi undersöker f.n. intresset i mellersta Sverige.

Målsättningen är också att hitta ytterligare en folkhögskola som vill inrätta en simlinje.

Under hösten har högskolegruppen sammanträtt och kommit fram till att man i första hand skall satsa på:

I. Information om universitets och högskolors skyldighet att planera utbildningen så att återkommande utbildning främjas och deltidsstudier möjliggörs.

II.a) Studievägledning vid universitet/högskola som vill göra särskilda arrangemang för eliitidrottare.

b) Extra lärarresurser vid sådana universitet/högskolor.

III. Försöksverksamhet på en utbildningsväg vid en skola med en grupp på exempelvis 15 studerande som får specialanpassad utbildning (helt utanför skolans ”tilldelning” och intagning vid annan tid än ordinarie).

IV. ”Idrottsuniversitet”. Exempelvis: 15 skidåkare, längd i Umeå med särskild projekt/studievägledare och tränare bekostade av idrotten.

19-20 november inbjöds de som var intresserade av Klippan nästa läsår till ett studiebesök. Tolv simmare fick under 2 dagar tillfälle att bilda sig en uppfattning om vad det innebär att studera och träna vid ett idrottsgymnasium. Förutom intervjuer, simträning och genomgång av skolan fick de leva ihop med klippansimmarna på fritiden.

Vid samma tillfälle träffade vi i arbetsgruppen skolledningen och fick bl.a. klart för oss att inkvarteringen och mathållningen inte var löst på ett helt tillfredsställande sätt. Efter samråd med Ronnie har styrelsen nu beslutat att tillsammans med Brottningsförbundet göra en hemställan till Klippans kommun att se över detta och ev. försöka få till stånd ett elevhem.

Beträffande Älvsbyn så har en inbjudan gått ut att alla intresserade är välkomna upp för att under några dagar delta i den reguljära verksamheten. Ansökningstiden går ut betydligt senare för Älvsbyn så det är inte lika bråttom för dessa elever.

USA-SIMMARNA

Under hösten har vi också börjat tänka på den stora grupp simmare som har sin träning förlagd till USA, det lär vara ett 30-tal.

Hur vill dessa ungdomar ha studievägledningen upplagd?

Vad skall man tänka på innan man bestämmer sig för att åka till USA?

Dessa och en rad andra frågor måste vi få svar på. När detta skrivs är Eva Olofsson med på OS-lägret i Amerika med uppgift att ”tackla” den här biten.

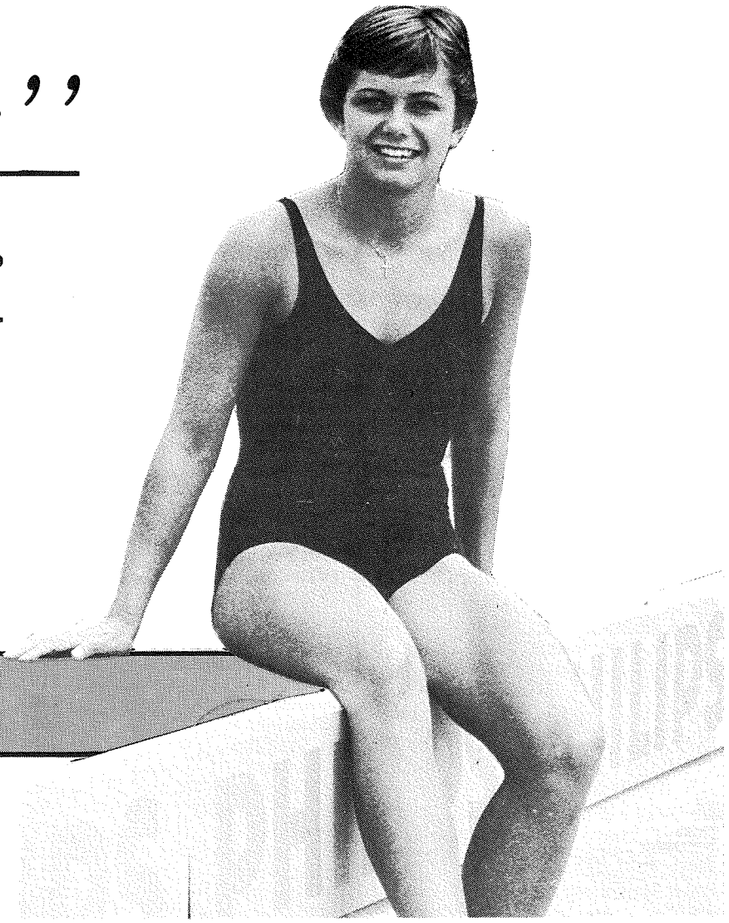
Arbetsuppgifter saknas alltså inte, men vi tror att förutsättningen för svensk elitsimnings framtid är en bra lösning på kombinationen träning-studier. En lösning som innebär att våra simmare kan välja studieväg efter intresse och förutsättningar och ändå få tid till träning och ett viss mått av fritid.

BO HOGENÄS

”Påläggskalvarnas” första SM-titlar

Det svenska simhopparåret avslutades sedvanligt i Göteborg med SM i höga hopp och RM på 1-meterssvikten och det slutade med fullträffar för två av våra påläggskalvar, Carina Wahlqvist från Malmö Simsällskap och Thorbjörn Carlsson från Stockholmspolisen, som båda erövrade sina första mästerskapstecken.

Text:
Jan Engwall
Foto:
Roger Stark



CARINA WAHLQVIST tog sin första SM-seger, en välförtjänt sådan.

Välförtjänt fullträff

20-åriga Carina har varit med i leken länge. Hon har tidigare vunnit brons som bäst vid SM, men fick nu en välförtjänt fullträff. Men det såg länge ut som om det skulle bli Anita Rossing - just hemkommen från USA-träning - som skulle dra det längsta strået. Efter de första fyra hoppen ledde Carina med futtiga 1 poäng tillgodo på Anita, men en mindre lyckad 1 1/2 volt framåt med hel skruv av Anita resulterade i att Carina ledde efter första avdelningen med drygt fem poäng.

Efter de första två hoppen i andra avdelningen var det Anitas tur att ta kommandot, mest tack vare en härlig tyska med 2 1/2 volt och hon låg nu i toppen med 4 poängs försprång inför det sista hoppet.

Carina hoppade först och hade 1 1/2 volt framåt med dubbelskruv som avslutning. Domarna belönade med 5 1/2 - 6 och poängen blev 42.0. Anita satsade på handstående med 2 1/2 volt som avslutning vilket kanske var lite oövertänkt då det kan vara extra svårt att hålla nerverna i styr när man skall stå på händer. 5 1/2 poäng i genomsnitt räckte inte riktigt till; guldet gick hennes näsa förbi med 5/100!

Anita fick revansch på 1-meterssvikten där Annie Liljeberg tog silvret, medan Carina blev trea före sin klubbkompis Anna Binder.



THORBJÖRN CARLSSON med sin tränare Jan-Erik Nilsson på en bild som tyvärr hunnit bli ett par år gammal.

17-åring med hoppkänsla

Att 17-årige Thorbjörn Carlsson skulle vinna sitt första SM i Göteborg var det många som trodde, men lika många hade Kjell Persson som favorit.

Kjell var den som började tävlingen bäst och tog ledningen i första hoppet, men i den andra omgången tog ”Tobbe” täten genom en underbar 1sander i pik där domarna visade 8 i genomsnitt. De båda följdes sedan åt till femte omgången där Kjell - som är den ende som har en internationellt gångbar serie - tyvärr missade sin 2 1/2 baklänges volt och förlorade nästan 20 poäng. Kjell lyckades senare i tävlingen med flera svåra hopp men missade tyvärr även handstående med dubbel mollbergare och med 2 ”nödlandningar” i samma serie blir man inte svensk mästare.

En glädjens dag således för Thorbjörn som är en härlig talang, med hoppkänsla utöver det vanliga. Ingen snurrar så fort som han och hans väs-nedslag är perfekta när allt stämmer. Hoppas bara att han snart får upp samtliga sina hopp på 10 meter och att han målmedvetet gör som Kjell Persson - satsar på att lära in svåra hopp.

Herrarnas lågvikt blev en triumf för Bosse Sjögren som tack vare en jämn serie med alla hopp över 6 poäng lyckades vinna sitt första RM-tecken. Silvermedaljör blev Börje Ekeberg med högamästaren ”Tobbe”, på bronsplats.

Årets bästa hopp-klubb blev som väntat Stockholmspolisen vars herrar dominerar svensk elithoppning. På andra plats kom Malmö Simsällskap, medan Sim- & IK Hellas blev trea före Jönköping.

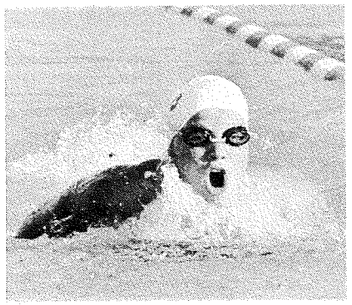
SNABBT I DDR

Vid de östtyska mästerskapen (25 m) noterades flera tider av yppersta klass: Petra Schneider 800 m frisim 8.30,92, 200 m bröstsim 2.33,00 samt 2.14,67 och 4.38,32 (!) på de två medleydistanserna.

Barbara Krause klockades för 54,90 och 1.56,80 på 100 resp. 200 m frisim, båda tiderna under gällande världsrekord. Även Schneiders medleytid (4.38,32) är bättre än världsrekordet.

På herrsidan imponerade Jürg Woithe född -63 mest med 49,96 på 100 m frisim. Vidare noterades Roger Pyttel för 55,28 resp. 1.59,34 i sina fjärilloppp. Rainer Strobach 1500 m frisim 15.22,98.

Agneta bäst i Närke 1979



AGNETA MÅRTENSSON från Karlslunds IF i Örebro valdes till Närkes främsta idrottsutövare 1979.

Konstsims-tävlingar under 1980

KK har redan nu fått en hel del inbjudningar till tävlingar under 1980. Av ekonomiska skäl kan KK dock ej delta med landslag i alla, och har därför beslutat erbjuda möjlighet att delta för klubbarna. Finns det någon klubb ute i landet som är intresserad av deltagande i någon av nedanstående tävlingar, så var vänlig kontakta Barbro Kylvåg för närmare information.

- II Mallorca Sincro 80 Palma de Mallorca 30/5-1/6 1980 Seniortävling anmälan skall vara inne 15 januari.
- International invitational Calgary Canada 29/6-2/7 1981 13-14 år solo och partävling
- V Swiss Synchronized Swimming Champ. Open 29-31/8 1980 Seniortävling, anmälan senast 31 mars.
- HC Andersen Cup, Odense Danmark, 2-3/4 1980 Seniortävling. Anmälan senast 1 januari.

KK planerar delta i följande tävlingar med landslag:

- Nordisk juniorlandskamp 22-23/3 1980 Danmark
- Seniortävling i Turin 2-4/5 1980
- SOC i Stockholm 4-6/7 1980
- JEM i Bern 7-10/8 1980
- Nordisk seniortävling i Norge 11-12/10 1980

SM-POÄNG 1979

	Simning	Hopp	Polo	Konstsim	Totalt
1. SPIF	**1.325,5**	**403**	**44**		**1.772,5**
2. Kristianstads SLS	**1.008**	**30**			**1.038**
3. Västerås SS	**685**	**18**	**76**		**779**
4. Malmö S	**335**	**429**			**764**
5. Borlänge SS	**528**			**187**	**715**
6. Jönköpings SS	**563,5**	**128**		**6**	**697,5**
7. Upsala S	**661,5**				**661,5**
8. Linköpings ASS	**565,5**				**565,5**
9. S 02	**199**	**107**	**64**	**78**	**448**
10. Karlstads SS	**384**	**48**			**432**
11. Limhamns SS	**411**				**411**
12. SK Neptun	**377**			**15**	**392**
13. Helsingborgs S	**296**			**52**	**348**
14. Skövde SS	**272**	**52**			**324**
15. SoIK Hellas		**310**			**310**
16. Finspångs SK	**301**				**301**
17. Norrköpings KK	**300**				**300**
18. GKKN	**210**	**28**	**32**	**28**	**298**
19. Örebro SS	**246**			**46**	**292**
20. Järfälla S	**202**		**56**	**31**	**289**
21. Växjö SS	203	39			242
22. SK Ran	162		56		218
Landskrona SS	218				218
24. Karlskoga SF	93	107			200
25. Skäret SS	197				197
26. Mariestads SS	189				189
27. Motala SS	164				164
28. Täby Sim	160				160
29. Varbergs Sim	146				146
30. Piteå Sim	131				131
31. Umeå SS	130,5				130,5
32. Ystads SS	124				124
33. SK Poseidon	56	66			122
34. Karlskrona SS	109				109
35. Karlslunds IF	99				99
36. Malungs SS	97				97
37. Filipstads IF	96,5				96,5
38. Eskilstuna SS	93,5				93,5
39. Brännans IF	91				91
40. Södertörns SS	88				88
41. Sandvikens SHK		87			87
42. SK GeMa	77				77
43. Brunflo Sim	74				74
Timrå AIF	74				74
45. Hallstahammars SK	72				72
Kumla SS	53	19			72
Södertälje SS	72				72
48. Tunafors SK	2		64		66
49. Sundsvalls SS	65				65
50. SK Hajen	63				63
51. Karlsborgs SK	62				62
Kanaans SS	62				62
53. Skara SS	60				60
Alingsås SLS	60				60
55. S 71, Hässleholm SKK	6	50	56		56
57. SK Götene	54,5				54,5
58. Bodens BK	53				53
59. Västbo Sim	47				47
60. Gävle SS	44				44
61. Hedemora SS	43				43
62. SK Triton	41				41
SK Laxen	41				41

	Simning	Hopp	Polo	Konstsim	Totalt
64. PK Hellas/Neptun			40		40
Strängnäs SS				40	40
66. Nässjö SLS	19			20	39
Åhus SS	39				39
Falu SS	39				39
69. Hudiksvalls SS	38				38
70. Sandviks IK	37				37
71. Oxelösunds SS	35				35
72. Spårvägens GoIF	33				33
73. IFK Lidingö	32				32
Ängelholms SS	32				32
75. Emmaboda SS	30				30
Kramfors-Alliansen	30				30
77. Fagersta SK				28	28
Sala SS			28		28
Avesta SS	28				28
SK Ägir	28				28
81. Alvesta SS	23				23
Västerviks SS	23				23
83. Hvetlanda SS	21				21
Mölndals ASS	21				21
85. Lönsboda SS	20				20
Örnsköldsviks ASS	20				20
87. KK Karpen	19				19
Kiruna SS	19				19
89. Väsby SS	18				18
90. Ronneby SS	17,5				17,5
91. Wisby SS	17				17
Askims SK	17				17
93. Trollhättans SS	16				16
Kalmar SS	6	10			16
95. Hagfors SS	15				15
Töreboda SF	15				15
97. Ale SK	14				14
Lycksele IF	14				14
99. Bollnäs SK	13				13
Luleå SS	13				13
101. Kälarne IK	11				11
Turebergs IF	11				11
Uddevalla SF	11				11
S 70, Sandared	11				11
105. Ludvika SS	5			5	10
SS Delfin	10				10
Trelleborgs SS	10				10
108. Kristinehamns SS	9				9
109. Norrtälje SK	8				8
110. Malsjö SS	7				7
111. Hanvikens SK	6				6
Katrineholms SS	6				6
Kungälvs SS	6				6
Iggesunds IK	6				6
115. Rönninge SS	5				5
116. Nordmalings IF	4,5				4,5
117. Åtvidabergs SS	4				4
Värnamo SS	4				4
119. Botkyrka SS	3				3
Burträsk Simpolare	3				3
Kalix SS	3				3
Köpings SS	3				3
Roma IF	3				3
124. Skuru IK	2				2
125. Ljungby SS	1				1

Simaktuellt

Under vinjetten "Simaktuellt" får föreningar och distriktsförbund gratis annonsera, dock ej när det gäller försäljning eller annan ekonomisk verksamhet.

DM SIMNING, Bohuslän-Dal 22-24 februari i Uddevalla. Separat inbjudan till berörda föreningar.
DM SIMNING, Dalarna 23-24 februari i Lugnets Simhall, Falun. Separat inbjudan till berörda föreningar.
ÅRSMÖTE Södermanlands Simförbund 19 april i Södertälje.
ÅRSMÖTE Dalarnas Simförbund Maserhallens klubbrum nr 1 i Borlänge 9 februari kl 15.00.

DM MEDELPAD, simning, 22-24 febr inne-DM, 4-6 juli ute-DM, 7-9 junior-DM. Plats meddelas berörda föreningar genom separat inbjudan. Medelpads Simförbund.

ÅRSMÖTE VÄSTERGÖTLAND. Västergötlands Simförbund håller årsmöte fredagen 29 februari 1980 kl 19.00 i Skövde. Separat kallelse till berörda föreningar.

DM JÄMTLAND/HÄRJEDALEN och MEDELPAD, inne-DM i Östersund 22-24 febr 1980. Separat inbjudan till berörda föreningar. J/H Simförbund, SK Ägir.

VANSBROSIMNINGEN har sanktionerats av Svenska Simförbundet sedan motionsloppets arrangörer lovat uppfylla de krav som ställts av Svenska Simförbundet. Vansbrosimningen 1980 simmas 6 juli.

DM SKÅNE, 29 februari - 2 mars i Helsingborg. Separat inbjudan till berörda föreningar.

ÅRSMÖTE SKÅNES SIMFÖRBUND, Bager salen, Malmö, tisdagen 18 mars 1980 kl 19.00. Separat kallelse till berörda föreningar.

DM VÄRMLAND, simning, 15 februari i Kristinehamn, 16 februari i Filipstad samt 29 februari till 2 mars 1980 i Säffle. Separat inbjudan till berörda föreningar. VÄRMLANDS SIMFÖRBUND.

ÅRSMÖTE BLEKINGE, tisd. den 19 febr. kl. 19.00 Karlshamn. Separat kallelse till berörda föreningar. BLEKINGE SIMFÖRBUND.

DM-BLEKINGE, simning, 1-2 mars Karlshamn. Separat inbjudan till berörda föreningar. BLEKINGE SIMFÖRBUND.

"UME-STÄNKET - TORSTEN NORBERG CUP" och "LAPPDOPPET", i Umeå resp. Lycksele den 1-2 mars 1980. Två tävlingar i Västerbotten. Upplysningar tel. 090/12 97 44 och 0950/1 05 94.

En extra satsning:

Simningens junior-EM avgörs i Sverige 1980

Svenska Simförbundet låter inte årets jättesatsning på OS i Moskva vara de andra händelserna helt överskuggande. Sverige har ju ett stort arrangemang på hemmaplan att ta hand om senare i år eftersom simförbundsrepresentanterna tackade ja till att med kort varsel ta över junior-EM, som annars skulle avgjorts i Luxemburg. Nu blir det Skövde som får bli skådeplats.



De 34 JEM-kandidaterna på träningsläger i Linköping under jul- och nyårslovet.

- Det var i slutet av oktober som Europeiska Simförbundet (LEN) frågade om vi ville ta hand om det arrangemang, som Luxemburg inte kunde klara då den bassäng de tänkt använda inte skulle bli klar i tid, berättar Svenska Simförbundets generalsekreterare, Åke Elmsäter.

- Efter bara ett par dagars betänketid svarade vi ja på LEN:s förfrågan, säger Elmsäter.

EXTRA SATSNING

För att resultatmässigt göra ett så bra mästerskap som möjligt beslutade Svenska Simförbundet att satsa några extra slantar på att få en stor trupp till JEM. Därför anordnas två träningsläger för JEM-kandidaterna.

- Vi passade på att ha första lägret i Linköping när skolorna hade stängt för jul- och nyårslov, berättar ungdomsansvarige Olle Ferm.

Tredjedag jul samlades 34 simmare med Olle Ferm som överledare, samt tränarna Åke Hansson, Älvsbyn, Sven-Arne Selling, Motala, Rolf Möller, Sandvik och Anders Molin, Umeå för att träna i Tinnebäckens 50-metersbassäng - ett "utebad" i Linköping med tält över.

"JEM-TRUPPEN"

Några av de uttagna JEM-kandidaterna hade redan inbokade läger med sina klubbar, men missade inte sin chans att få vara med längre fram. Följande simmare tränade dock i Linköping:

Eva Pia Alm Västerås, Ann-Sofie Andersson Töreboda, Ann Karlsson Karlsborg, Maja Lena Deckner Polisen, Ulrika Ek Piteå, Karin Forsberg Mölndal, Sofia Kratz Götene, Katarina Lindström Vetlanda, Veronika Lindström Polisen, Helena Ottosson Polisen, Sara Pettersson Finspång, Malin Rönngren Poseidon, Annika Uvehall Sandviks IK, Helena Ödmark Borlänge, Helene Öhgren Örnsköldsvik, Mats Andersson Borlänge, Patrik Hansson Örebro, Mikael Holmertz Motala, Alfons Kubelenso Gävle, Richard Milton Uppsala, Anders Pettersson Mariestad, Lars Pettersson Norrköping, Ola Selvrenius Polisen, Gunnar Vissmar Limhamn, Johan Åberg Polisen, Robert Morris Örebro, Ingalena Adell Klippan, Rina Enqvist Eskilstuna, Erika Edstedt Umeå, Tina Lenndahl Polisen, Lena Hermansson Norrköping, Stina Enzell Lidingö, Lotta Hansson Skövde, Maria Andersson Kristianstad.

ROGER STARK

Sovjets mål . . .

Forts. fr. sid. 24

psykologer och fysiologer till sin hjälp. Skolgången är anpassad till simtränarnas krav och önskemål.

Vaizechovski har högsta ansvaret för Sovjets simcentra. Han håller sig underrättad om verksamheten genom veckorapporter av simcentrens tränare och egna återkommande besök. Han reser ca. 20 dagar i månaden.

Tränings- och tävlingsåret är upplagt efter ett treperiodssystem med formtoppar i november-december, mars-april och iuli-augusti. Uttagningen av simmare till de internationella mästerskapen sker slutgiltigt två veckor före ett OS eller ett VM vid en särskild kvalificeringstävling. Tidigare har denna uttagningstävling legat sex veckor före, men detta system anses inte ha varit lyckat. En preliminär nominering sker för övrigt ett år före, då de som ligger på 25:e plats eller bättre i världsstatistiken utses till OS- eller VM-kandidater.

Vaizechovski gick i sitt anförande inte så mycket in på teknikaliteter i fråga om simträningen. Ett och annat kom emellertid fram via frågor från auditoriet. Vaizechovski trodde inte att kvantiteten i träningen kunde höjas mycket mer. Det viktiga de närmaste åren var, menade han, att förbättra intensiteten i träningen. Han nämnde att ett träningsmål för de kvinnliga längddistanserna de närmaste åren blir att klara 8 x 100 med start varje minut.

Inte alla västtyska tränare tyckte att detta var en realistisk målsättning, men Vaizechovski var säker på sin sak.

- Prestationsgränserna ligger mycket längre bort än vad många tror.

OLLE FERM

AB Lunds Nya Bleck- o. Plåtslageri
Lervägen 12 - LUND
Tel. 046/11 86 63, bost. 046/13 87 20
Utför alla slags Bleck- och Plåtslageriarbeten
Fackmässigt arbete - Humana priser
Infordra offert

Åkes Parkettslip
Trollebergsvägen 34 C - LUND
Tel. 046 - 12 60 35
Maskinslipningar - Permanentningar
samt alla slags Mattläggningar

GATUKÖKET MERITEN
Hörnet Södra vägen-Arkivgatan - LUND
Telefon 046/12 16 50
Öppet: Månd.-Torsd. 11.00-24.00
Fred.-Lörd. 11.00-03.00, Sönd. 12.00-24.00
Toppmodernt Gatukök - Brett sortiment - Parkeringsvänligt

Nordstedts Bil- & Lackeringsverkstad
Kungsgatan 71 - FURULUNDS STATION
Tel. 046/73 48 44

PETER VOITKANS FOTO/SFF
St. Södergatan 13 - LUND - Tel. 046/12 72 73
Reklam-, Industri-, Press-, PR-Foto

E. KLINTRUPS ENTREPRENAD
Ernst Nordlunds väg 1 - Borgeby - Pa BJÄRRED
Tel. 046/29 39 63
UTFÖR GRÄVNINGS- och SCHAKTNINGS-ARBETEN AV ALLA SLAG

WAHLSTRÖMS OPTIK
AV SOCIALSTYRELSEN LEG. OPTIKER
OBS Ny adress:
Skomakaregatan - Vårfrugatan - LUND
Tel. 046 - 11 35 20

L. PERSSON BILVERKSTAD EFTR.
Bengt Andersson
Möllevägen 5 - Södra Sandby
Tel. 510 64, Bostad 584 70
VI UTFÖR BIL- OCH MOTOR-REPARATIONER AV ALLA SLAG

ROYAL ZOO
Karl XI gatan 19 - LUND - Tel. 13 02 45
Öppet: vard. 15.00-18.30, lörd. 10.00-13.00
Sällskapsfiskar, malawiciklider
fisk- och fågeltillbehör

SALONG IRÉNE
Innehavare Iréne Malmberg
Norbergsgatan 4 - LUND
Vid S. Esplanaden - Tel. 12 85 30

AB Lunds Spettkaksbageri
Södra Västkustvägen 5 - BJÄRRED
Telefon 046 - 29 17 20
Levereras över hela landet

Skånska Brand
Allt i försäkring
Bantorget 2 — LUND
Tel. 046 - 11 79 00

M 5

JEA:s Auktionist & Postorderfirma
STAFFANSTORP - Telefon 046/25 52 79
Fördelaktiga anbud på HEM och DÖDSBON - AUKTIONER
Även sterbhus och lantbruksauktioner samt inlämning av gods till kommande auktioner

J-K BILVERKSTAD
Jan o. Kjell Nilsson
Järnvägsgatan 95 - Staffanstorp - Tel. 046/25 52 90
Alla slags Bilreparationer utföres fackmässigt och till humana priser

GÄNGUTRUSTNINGAR FÖR SUPPORTSVARVAR — KONSTRUKTIONER

AB Kylmekano Mek. Verk.
Fabriksvägen - 245 00 STAFFANSTORP
Tel. 046/25 58 52

Goda Bakverk —
Allt av högsta Kvalité

BENGTS KONDITORI
Bengt Peterson
Torget 4 - STAFFANSTORP
Tel. 25 39 50

Staffanstorps Plåtslageri AB
Klågerupsvägen 7 - Box 115 - Staffanstorp
Tel. 046/25 40 28

Utför alla slags bleck- och plåtslageriarbeten
Fackmässigt arbete - Humana priser

Staffanstorps Autoservice HB
Lars Nilsson
Skånevägen 53 - STAFFANSTORP
Tel. 046/25 59 20

All slags bilreparationer

ALDOS PLÅTSLAGERI
Kornheddinge 3 - STAFFANSTORP
Verkstad Tel. 046/462 36
Kontor Tel. 046/25 44 19

Byggnadsplåtslageri - Isolering
- Plåtbeklädnad
Ventilation och Reparation

35 års erfarenhet inom branschen

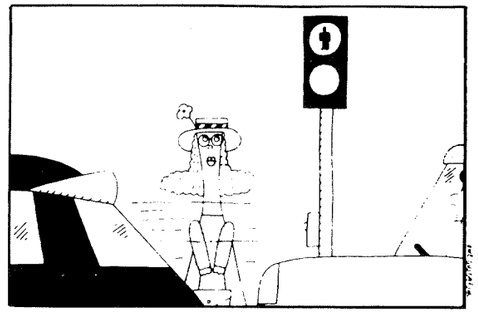
ÖRESTADS BYGGSERVICE
Ted Sturesson & Co
Fölvägen 1 - STAFFANSTORP
Tel. 046/25 49 86, 25 73 57

Utför Byggnadsreparationer av alla slag
Om- och Tillbyggnader



VAR RÄDD OM DEJ!

Ibland behöver du en ängels tålamod!



Vänta alltid tills ljuset slagit helt om till grönt! Det finns bilister som chansar och passerar när ljuset växlat till rött fastän det är förbjudet. Tänk på att "för tidig" kan möta "för sen".

Trafiksäkerhetsverket

ALF NILSSONS MÅLERIFIRMA
Stationsbacken - DALBY - Tel. 20 96 18

Måleriarbeten utföres fackmässigt och till humana priser

MARTINSSONS MÅLERIFIRMA
Målarevägen 19 - Lilla Harrie - Kävlinge
Tel. 493 02

Utför alla slags Måleriarbeten
Fackmässigt arbete - Humana priser

Centrumrestaurangen i Dalby
Kristers väg 11
Välkomna till en trivsam restaurang och pizzeria i Dalby Centrum
GOD MAT TILL HUMANA PRISER
Vinrättigheter
Beställningar emottages för sällskap, idrottsklubbar, firmor m.m.
RING OSS FÖRST - SÅ LÄMNAR VI FÖRSLAG TILL EN LYCKAD FESTMIDDAG
VÄLKOMMEN MED ER BESTÄLLNING
Tel. 046/20 12 02
ÖPPET ALLA DAGAR 11.00-22.00

A-O BILAR
Torgvägen 5 - HARLÖSA
Tel. 615 60

Försäljning av
Bra Begagnade Bilar

PRESENT-BODEN
Ett helt hus med vackra saker i äkta Konsthantverk
Keramik, tenn, smide, trä, glas, spån och korgarbeten m.m.
Nygatan 11 - KÄVLINGE - (Hörnhuset vid apoteket)
Telefon 046 - 73 34 61
Parkering på gårdssidan Infart från Kvarngatan

AB TJÖRNARPSSLÄP
HÖÖR - Telefon 0413/220 15



SLÄPVAGNAR för tyngre transporter
FLAKBYGGNATIONER PÅ LASTBILAR

RITAS
Rätta kläderna till rätta priserna
Öppet: Månd.-Fred. 9.00-18.00, Lördagar 9.00-13.00
Mårtensgatan 6 B - Kävlinge
Tel. 046/73 51 60

DÖSJEBRO EL-SERVICE AB
Bengtsson & Pettersson
Centralvägen 17 - DÖSJEBRO — Telefon 046/77 11 81

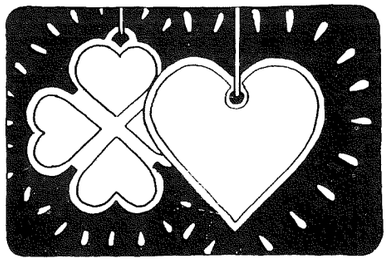
Utför alla slags
ELINSTALLATIONER OCH REPARATIONER

Träffpunkten i Dalby
LUNDAVÄGENS KIOSK
Konfektyr - Tidningar
Tobak - Läsk
Korv - Hamburgare

Öppet:
Alla dagar 9.00 - 22.00
Telefon 046/20 09 55

Maskin- o. Motorrenoveringar AB

DÖSJEBRO
Tel. 046/77 16 67



FOLK SOM VILL SYNAS
ANVÄNDER REFLEXER

The World's Finest Stopwatch
Cronus

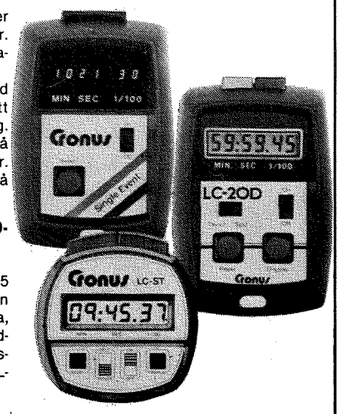
Tidtagning nu för tiden kräver mer exakthet än förr. Avstånden krymper. CRONUS gör jobbet lättare och exaktare.
CRONUS elektrontidtagare är utrustad med batteriindikator som förvarnar ett par timmar före batteritidens utgång. Detta för att man inte plötsligt skall stå med en tidtagare som inte fungerar.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

DET FINNS ALLTID EN CRONUS FÖR DIG

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

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

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



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



160 bilbärgningsföretag i effektivt samarbete över hela landet.

Larm dygnet runt via
LARMTJÄNST AB
Försäkringsbolagens riksorganisation för räddningslarm.



BÄRGNINGS
KÅREN
motorbranschens och försäkringsbolagens bärgningstjänst

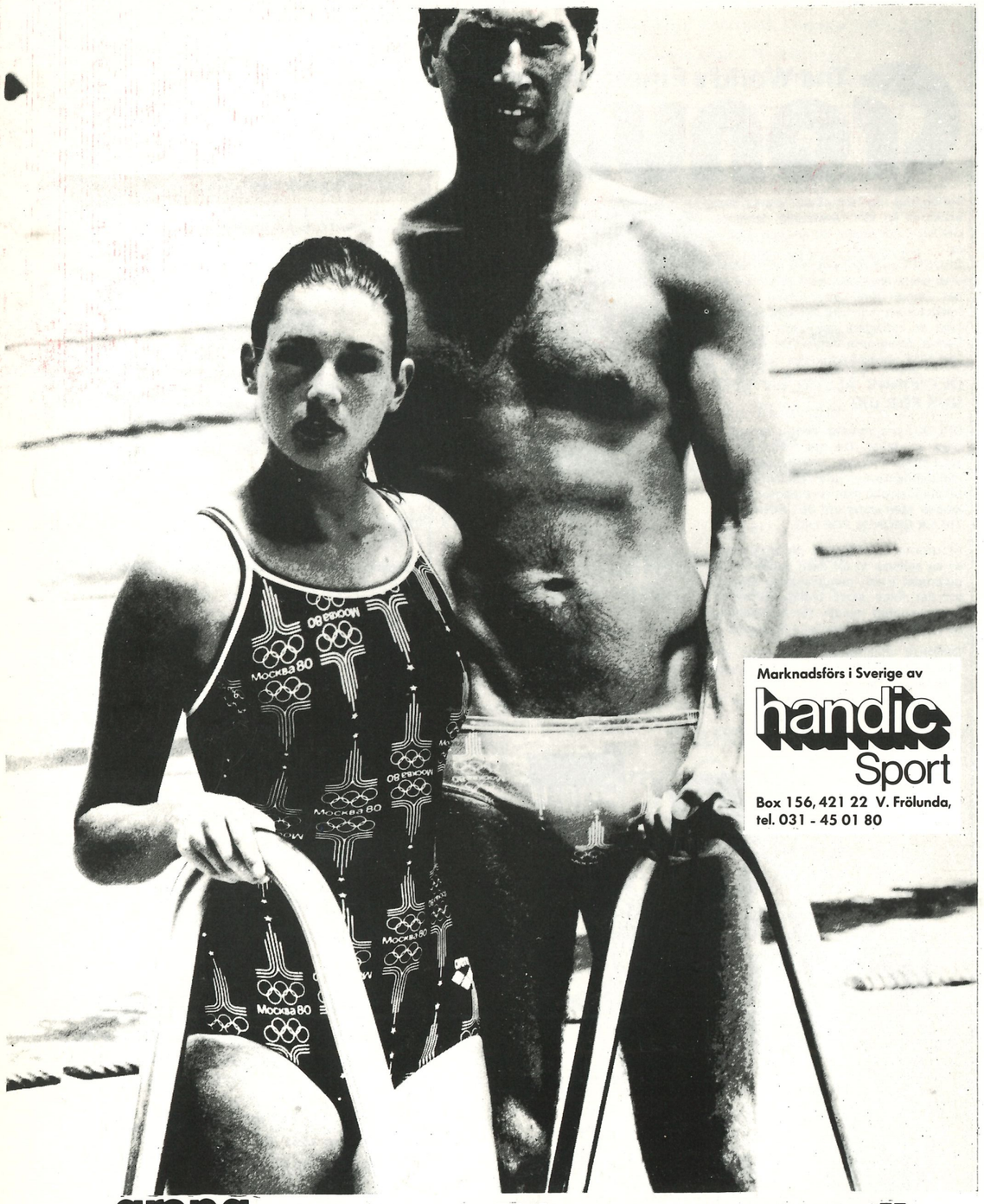
När du är i Kristianstad

besök
BADHUSET
i centrum
och
ÖSTERÄNGSBADET
med stor vacker simhall

Hela Kristianstads simelit och en stor del av eliten i Sverige tränar och tävlar här.

Tel. 044/13 50 00 ankn. 320, 321

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



BABIES UTVECKLAS till mera harmoniska barn om de i spädbarnsålder får bada och lära sig simma. Det visar sensationella forskningsresultat, vilka presenteras i stort Simsportsreferat (Foto: Göran Buhre)



EXTRA OM SIMMOTION

Det här numret av Simsport har ett stort inslag av simmotion. Det är simmotionskommittén (SMK) som berättar om sina tankar och en del av vad som förverkligats. Bilden är hämtad från vattengymnastik i Skärblacka.

Premiär för
Svenska SIM SPELEN



Första Simspelen, se sidorna 22-24.