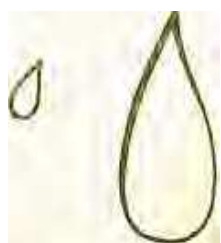
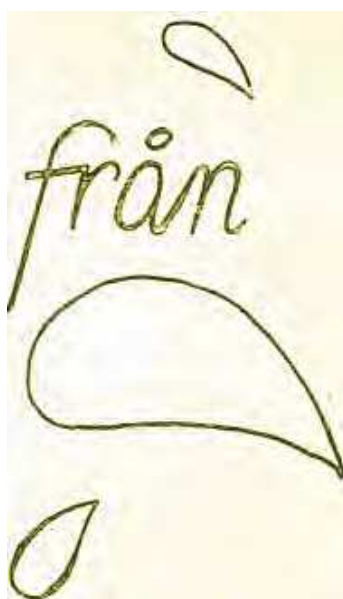


STÄNK



Nr 3 1976

Nya ledare!

Fler är välkomna!

Denna höst har vi begåvats med tre nya och tre "nygamla" ansikten i TÄBY SIM.

En av de nya är Lollo Yllner, som har en crawlgrupp på måndagar och två plask och lekgrupper på torsdagar.

Det andra nya ansiktet är Doris Lennkvist, som har en plask och lekgrupp på lördagar.

Eva Jansson heter den tredje nykomlingen. Även hon tycker om att plaska och leka med småttingar i vatten - åtminstone på måndagar. Av våra nygamla ansikten är det två stycken som har varit i USA ett år, men som var med när TÄBY SIM drog igång verksamheten våren 1975. Det är Annika "Anja" Ekström, som har crawlgrupper på måndagar och onsdagar, samt Peter Hasko som har en crawlgrupp på fredagar.

På fredagar jobbar nu också en tränare som är "gammal i gården", fast som simmerska. Det är Hedda Rönnholm som under denna termin har börjat hjälpa till i en crawlgrupp och är nog snart mogen att klara en hel grupp själv.

Alla ni skall känna er hjärtligt VÄLKOMNA, och vi hoppas att andra föräldrar och äldre simmare vill hjälpa oss med att utveckla den nya generationen i vattnet. En sak som är av betydelse i sammanhanget: DET ÄR ROLIGT ATT INSTRUERA!!!

Är ni intresserade skall jag försöka ge er jobb och anmäla er till en grundkurs för instruktörer.

Har ni inte tid att ställa upp på våra träningstider vore vi tacksamma om ni i stället gick en funktionärskurs, där man lär sig de viktigaste reglerna i simningen på två vardagkvällar samt där man skall praktisera som funktionär vid en simtävling.

Det sistnämnda gäller särskilt föräldrar till barn som deltar i tävlingar. Ni är ju ändå där och tittar på er telning. Lika bra att göra lite nytta samtidigt. Kontakta mig vid förfrågningar.

Gunnar



Kära simmarföräldrar.

Snart kommer Era önskemål till mig om klappar som jag skall tillverka till jul. Den allra finaste klappen Era barn kan få är **TÄBY SIM:s** nya träningsoverall. Urtjusig sak. Lite smalare och lite striktare än den förra - mörkgrön med gul krage, gula muddar och gula revärer på byxorna. Innerficka att ha simglasögon i. Diskret NK-reklam på ena axeln. Det charmiga **TÄBY SIM**-emblemet på ryggen. Numrerad. Detta fräsiga plagg kommer att säljas på NK-sport från mitten av december. Där säljs också de andra **TÄBY SIM**-prylarna som ju bör vara varje **TÄBY SIM**-supporters ägo.

I klubbrummet säljer Gunnar också baddräkter och badbyxor för sådana som vill ta sig fram lite fortare i vattnet. Badmössor säljer han också i olika färger. Och till sist: **TÄBY SIM**-vimpeln.

"Den som vaknar och ser en **TÄBY SIM**-vimpel hängande på väggen varje morgon är en lycklig människa".

TOMTEN



Hallå där, simmare!

Ja, just du. Du som kommer ner och sliter i böljan en eller flera gånger i veckan. Har du nånsin tänkt på hur vi tränare (=slavdrivare???) har det? Om inte, så kan du få några tips om hur vi faktiskt har det ibland.

För det är vi som :

- får upprepa vad vi sagt inte bara en utan kanske två eller tre gånger, eftersom ni har varit ute på undervattensövningar de första gångerna.
- sitter hemma och funderar ut vad vi ska göra nästa gång, så att det inte blir tråkigt.
- ändå får höra -Ska vi göra det igen...-Det är ju inget kul och diverse andra klagorop.
- blir nedstänkta av er när ni leker i pauserna.
- ibland känner hur 3:ans sandpapper körs upp och ned i halsen när halva passet är avverkat.
- är till för att träna er, inte skälla på er, vilket vi tyvärr får göra ibland.
- faktiskt gör det här frivilligt.
- ibland undrar hur vi är möblerade uppe i skäggvårtan, eftersom vi ändå håller på med det här.

Tackar för uppmärksamheten

En tränare

USA-GALAN

Redan under utomhus-DM i juni kom den första trevaren från Stockholms simförbunds ordförande "Stickan Olsson" om TÄBY SIM skulle kunna arrangera en stadsmatch mellan Fort Lauderdale från Florida, USA, och Stockholm. Vi tyckte väl efter att ha genomfört arrangemanget av 6-nationers var väl det här ingenting. Det skulle väl bli svårt att få folk till simhallen som på de flesta simtävlingar. Men när "Stickan" på SM i Skövde tog mikrofonen och meddelade simmar-Sverige att OS-kungen John Naber och OS-medaljören Joe Bottom dessutom skulle ingå i truppen blev det plötsligt ett stort arrangemang med garanterat fullt hus och ett helt annat intresse från massmedia.

Nå, tiden till ankomsten rusade iväg och fredagen den 3 sept. klev Mr Naber et Co in i Tibblehallen för att få kort information och för att få träna. Pyttsan vilken träning man bedrev utan sin tränare som höll "clinic" i Gäle. Hoppa från trampoliner var det enda roliga. Inte ett simtag i onödan!

När dessa lekfulla yankees lekt av sig c:a en timme var det dags för hemfärd till respektive värdfamiljer från TÄBY SIM:s A-grupp. Innan dess hade man hunnit framföra önskemål om diskotekdans minst en kväll av de två som fanns att tillgå. Gert W fixade Ella Gårds "kvartersgård" Giggen till lördagkvällen, medan amerikanarna fick nöja sig med några lugnare "private parties" på fredagkvällen. Tack för värdskapet, Gun! På lördagen togs truppen med på sightseeing runt Täby. Denna tur var något annorlunda än dem de tidigare "utsatts" för, ty den slutade med förfriskningar och lek med alla djuren på Täby kommuns mysiga Rönninge By. Man pallade äpplen också.

Så var det dags för uppgiften på kvällen. Att resultaten på tävlingen inte alls stod i klass med olympiska spelen och att Stockholm förlorade matchen var av mindre betydelse. Jag tror att publiken ändå fick valuta för inträdesavgiften. Detta var inte vilken simtävling som helst. Det var en underbar show! När amerikanarna marcherade in i takt med musiken glatt vinkande till publiken gick det rysningar genom min ryggrad.

Man fick verkligen se vad det amerikanska GO! innebär.

Stämningen skruvades upp till kokpunkten tack vare amerikanarnas uppträdande. Hejaramsor, pep-talk.....

De amerikanska simmarna stöttade varandra på ett sätt som inte förekommer i Sverige. Inte så konstigt att de så ofta vinner de avgörande slutstriderna. Varje medlem i laget känner sin betydelse och känner stödet från ledare och kamrater. Jag tycker att det måste vara roligare att vara "medelmåtta" i ett sånt lag än att vara outstanding i en mindre klubb.

Kvällens diskotekdans vet jag inget om, men ungdomar brukar inte behöva hjälp för att roa sig.

När vi vinkade av gästerna på Arlanda tyckte jag nästan synd om dem. I Göteborg väntade nu nya värdar, nya autografjägare, nya sightseeings, nya frågor som man redan besvarat på de fyra orter de gästade. Det skulle nog trots allt bli skönt att åka hem till Florida och börja grundträningen inför nästa säsong.

Häromdagen kom ett brev från överledaren Jack Nelson, som tackade TÄBY SIM för det fina värdskapet och de väl genomförda tävlingarna. Jag vill från TÄBY SIM:s sida framföra vårt varmaste tack till den utmärkta personalen på Tibblebadet, som alltid vill göra det bästa tänkbara av våra arrangemang som jag tror betyder så mycket för vår sport och våra ungdomar. Ingen nämnd - ingen glömd - tack alla som hjälpte till!



ÄR HÅRDTRÄNING OCH TÄVLINGAR FARLIGA FÖR BARN?????

Fotbollsserier för 9-10 åringar. Orienteringstävlingar och banlopp för åldern åtta år och yngre. Barn som tränar löpning 10-15 mil per vecka. Eller som träningssimmar 2 - 4 timmar dagligen. Barnidrotten går allt lägre ner i åldrarna. Kan det verkligen vara nyttigt för barn att hårdträna och tävla? Kan det rent av vara skadligt?

Den frågan ställer sig många föräldrar. Vad säger barnpsykologerna och idrottsforskarna?

- Det finns inga undersökningar som visar på skadeverkningar av idrott i unga år, säger Björn Ekblom, medicinare, idrottsforskare och lärare på GIH. Däremot finns det mycket som talar för motsatsen, att fysisk aktivitet i uppväxtåren är till både glädje och nytta på lång sikt.

Man vet t.ex. att förmågan till inlärning av rörelser är som störst från åtta-årsåldern till puberteten. Sannolikt grundläggs då individens rörelseförmåga för resten av livet. Under denna period bör man alltså se till att barnet får all tänkbar rörelseträning.

STÄRKER SVAGA PUNKTER

Undersökningar visar också att förmågan att transportera syre utvecklas kraftigast under pubertetens första hälft. Om man under denna period utsätter cirkulationsorganen för träning sker en kraftig tillväxt hos dessa. Efter puberteten utvecklas dessa organ i mycket ringa utsträckning. Man kan med fog säga att det är under puberteten individen sätter gränsen för sin framtida prestationsförmåga.

En annan fördel med fysisk träning under uppväxtåren är att man stärker svaga punkter i organismen. Kroppens förmåga att förstärka de punkter som sviktat under påfrestningar är då som störst.

- Nej, fysiologiskt sett finns ingenting som talar mot barnidrott, säger Björn Ekblom.

BARNET SAKNAR ENZYM

Men finns det inte risk för att 8-10åringar som matchas i hårda ban- och terränglopp på 1000 meter och längre "spränger sig"? Att de pressas av tävlingssituationen, och överambitiösa föräldrar, att ta i mer än vad som är nyttigt?

- Nej, ett friskt barn har inte fysiologiska möjligheter att pressa sig mer än kroppen tål. Det finns naturliga spärrar. En vuxen kan t.ex. springa "över förmåga" genom att utnyttja reserver av mjölk-syra i muskulaturen. Den förmågan saknar barnet. Barnet saknar ett enzym som möjliggör bildandet av mjölk-syra i musklerna. Kan således inte springa "över förmåga".

Det låter ju lugnande.

Men hur påverkas barnet mentalt och psykologiskt av att matchas i hårda tävlingar under uppväxtåren?

HARMONISKA OCH ANPASSADE

Barnpsykologen Lars Billing, Karolinska sjukhuset, har följt en grupp simmarflickor som var "barnidrottsstjärnor" i början av 50-talet.

- Vi har inte hittat några som helst negativa effekter av deras idrottande, säger Billing. De är i dag över genomsnittet harmoniska och anpassade människor. Och ser med glädje tillbaka på idrottsåren som en trevlig tid. Idrotten har gett dem upplevelser, spänning och kamrater.

Billing anser att idrotten stärker individens psyke.

Man lär sig ta nederlag inser att varje man har sin överman. Man lär sig sätta mål och att arbeta för att nå mål. Det ger en lagom blandning av ödmjukhet och självförtroende.

De studerade simmarflickorna skiljer sig i dag obetydligt från en normalpopulation av befolkningen, säger Billing.

- Möjligen är de mera äregiriga än genomsnittet. De vill vara bäst, hävda sig också utanför tävlingsarenan. Också skolan och arbetslivet blir en tävlan.

- Man kan nog säga att idrotten i barnaåren gjort dem till tävlings-människor.

Om det är positivt är upp till var och en att bedöma. Säkert är att dagens skola och arbetsliv premierar tävlings och konkurrensmentalitet.

Också barnpsykolog Barbro Andrews, S:t Görans sjukhus, anser att barnidrott är något positivt.

- Men förutsättningen är att barnet idrottar av egen fri vilja, för att det känns stimulerande och roligt.
- De krav som tränare och föräldrar ställer på barn som idrottar får inte vara för höga. Man får akta sig för att ge barnet känslan av att det måste utföra vissa prestationer för att duga. Barnet skall inte idrotta för att vara föräldrar/tränare till lags. I sådana former får barnidrotten ett neurotiskt inslag.

(Artikeln är hämtad från Neptunaren)

NOTABLA TÄVLINGSRESULTAT UNDER HÖSTEN

- TÄBY SIM** Totaltvåa i junior-DM med två distriktsrekord av Åsa Royne som kronan på verket. Många klubbrekord och personliga rekord rök all världens väg.
- TÄBY SIM** Delad andraplats i Europas största simtävling Colgate Cup med över 90 deltagande klubbar. Segrar genom Cilla på 200m rygg och Åsa på 200m frisim.
- Gun Andersson** 3:a på JDM med stortiden 2.53,6 på 200m bröstsim, tätt följd av Helena Ritzén på 2.54,4.
- Torbjörn Lindström** Vann 100m frisim i en tävling mot Danderyd på fina 1.11,7. Klart stötigt av en färsking!
- B-gruppen** Alla i B-gruppen gjorde bra ifrån sig i tävlingen mot Danderyd. Dom börjar snart kittla A-gruppen i fötterna!

DEN NYA KLUBBREKORDTABELLEN

Tolv förbättringar sen föregående tabellen - sex för flickorna och sex för pojkarna. Det mest notabla bland många fina resultat så sistone är att Åsas klubbrekord på 400m och 800m frisim är distriktsrekord för Stockholm. Philip von Schoultz hälsas välkommen i tabellen. Rolf Jarlås också.

<u>Distans</u>	<u>Damer</u>	<u>Tid</u>	<u>Herrar</u>	<u>Tid</u>
100m frisim	Åsa Royne	1.01,4	Pär Bertilsson	58,9
200m frisim	Åsa Royne	2.12,25	Björn Modée	2.11,7
400m frisim	Åsa Royne	4.31,4	Björn Modée	4.24,3
800m frisim	Åsa Royne	9.25,6	saknas	
1500m frisim	Åsa Royne	18.24,7	Björn Modlie	17.24,8
4x100m frisim		4.10,99		3.58,7
	(P. Henriksson, H.Rönnholm)		(P. v. Schoultz, M. Karlsson)	
	(I. Walheim, Å. Royne;		(R. Jarlås, B. Modée)	
4x200m frisim		9.03,95		8.58,3
	(P. Henriksson, C. Eklund)		(B. Modée, L. Iredahl)	
	(H. Rönnholm, Å. Royne)		(R. Aspegård, B. Royne)	
100m fjäril	Ingrid Walheim	1.10,4	Mikael Karlsson	1.05,6
200m fjäril	Ingrid Walheim	2.30,46	Mikael Karlsson	2.22,5
100m rygg	Cecilia Eklund	1.07,70	Ove Eklöf	1.09,2
200m rygg	Cecilia Eklund	2.26,16	Pär Bertilsson	2.31,4
100m bröst	Gun Andersson	1.21,9	Lennart Iredahl	1.13,6
200m bröst	Gun Andersson	2.53,6	Lennart Iredahl	2.40,7
200m medley	Pernilla Henriksson	2.37,4	Björn Modlie	2.30,7
400m medley	Pernilla Henriksson	5.18,0	Björn Modée	5.05,9
4x100m medley		4.40,29		4.30,3
	(C. Eklund, G. Andersson'		(P. Bertilsson, B. Modée)	
	(H. Rönnholm, Å. Royne)		(M. Karlsson, P. v. Schoultz)	

Pojkarna vet var plumparna i tabellen finns, eller hur?

Att vara simmarmamma.

Det var en gång en mamma som hade fyra små barn. En dag läste mamman i tidningen att Danderyds Sportklubb skulle starta en simsektion. Det vore nog bra om det äldsta lilla barnet kunde komma med i den, tänkte mamman, dels för att lära sig crawla och dels för att få motion för det första lilla barnet var en ganska rund och glad liten dam.

I simklubben lärde Lasse de små barnen att crawla och simma rygg-sim och bröstsim, att voltvända och att starta. Lasse stod på bassängkanten och skrek och röt och i bassängen tumlade ungarna som små sälungar och hade jätteroligt. Det var Ing-Mari som var bra på bröstsim, och Micke och Björn och Lennart som hade långa långa armar och ben, och Åsa som såg ut som en upprymd Pippi Långstrump när hon simmade frisim. Barnet tränade en gång i veckan, sedan blev det två gånger och sen blev det tre gånger .i veckan och mamman skjutsade till träning, väntade, och minsta barnet sov i sin låda i badet.

Och mamman fick höra om hög armbåge och genomdrag och vinklade fötter och förstod inte mycket av alla finesser. Då började plötsligt andra barnet, som var smal som en sticka och frös genast hon hade kommit i vattnet, att tjata om att: Varför får inte jag också börja träna? - och mamman sa att: Du måste kunna simma lite bättre först och orka lite längre sträckor. - Jag orkar hur långt som helst, sa det lilla barnet ilsket, och det gjorde hon faktiskt. Första månaderna var hon mer under än över vattnet under träningen, men skulle hellre ha drunknat än erkänt att hon var trött. Liten, mager och envis överlevde hon träningens första besvärligheter och började snart hänga med sin stora syster och hennes kompisar. Och mamman skjutsade och barn nr 3 ritade och målade sig igenom block efter block under systrarnas träningspass och minsta barnet vinglade omkring iklädd simdyna med mammas handväska i handen, farligt nära bassängkanten. Barn nr 3 var en ganska ensam och lugn liten man, som inte var trakterad av vare sig simning, fotboll eller ishockey, han bara byggde modeller och ritade. Men plötsligt en dag sa han till mamman att nu ville han börja träna simning. Jaha, sa mamman. Det är väl frågan om det finns plats i någon grupp då, för nu hade simintresset blivit stort och grupperna i badet välfyllda. Men den lilla pojken hade tur - ett nytt stort

bad byggdes i Täby och en ny simklubb skulle bildas och Gunnar som nu var tränare i stället för Lasse skulle börja i Täby. Då gällde det att värva medlemmar så att det verkligen blev en riktig klubb med kommunala bidrag så det gick att anställa en tränare och att få simtider i badet. Alla små barn värvade medlemmar och sprang och lade lappar i brevlådorna i husen runt omkring. Alla de små simmarbarnens pappor blev väldigt aktiva och pratade med kommunalgubbar, fritidsnämnder och badföreståndare och med alla som hade något att säga till om i kommunen. I mammans vardagsrum och matrum kunde man inte vistas på flera veckor, för där låg kuvert med papper på alla medlemmarna i klubben i högar över hela golvet. Och husets hund fick mycket obehag när han dristade sig till att försöka lägga sig på sin vanliga rya och då råkade blanda Roynes barn med Ritzéns.

Så fick de små barnen en ny klubb och fick närmare till badet och mamman behövde inte skjutsa så mycket längre. Då var det dags för mamman att lära sig litet mer om simning och simtävlingar. Så hon gick på en funktionärskurs och tog pappan med sig. Och klubben ordnade tävlingar och alla mammor och pappor hjälpte till och hade nästan roligare tillsammans än ungarna själva. Och de små barnen tränade och tävlade vecka ut och vecka in och alltid var mammans tambur full av simväskor med blöta handdukar och baddräkter och mamman tjatade att de skulle hängas upp genast, och sen kom pappan hem och snubblade över det som naturligtvis inte hade hängts upp.

Tävlingarna blev fler och fler och de åkte till andra städer och de lärde känna alla barnens simmarkompisar och deras föräldrar och de lärde känna barn och föräldrar i IFK Lidingö, Järfälla SS, Tureberg och i många andra klubbar. Och mamman fick lära sig att man var otroligt dum om man efter en tävling frågade: Var du trött? , visste du att du skulle vinna? , Kunde du inte ha spurtat lite tidigare? Åsas pippilångstrumpstil blev mycket snyggare men hon lyfte nyfiket upp nosen för att se var konkurrenterna befann sig, och så forsade hon vidare ett tag innan hon kikade upp igen. Men själv ansåg hon att hon aldrig nånsin lyfte upp huvudet för att titta under ett lopp. Hon titta, aldrig!

Fortare och fortare simmade de små barnen som började bli större nu och mamman och pappan fick veta när de kunde tänkas ta semester, för i början av sommar-lovet måste barnen träna 2 ggr per dag och sen var det träningsläger och sen Svenska mästerskap, men

sen kunde man tänka sig att åka på landet en tid men inte för länge. Det här hade mamman inte precis tänkt sig, men motståndet var så kompakt att mamman och pappan förstod att så fick det bli.

Nu var det bara barn nr. 4 kvar. Hon hade ritat och sovit sig igenom så många tränings- och tävlingspass i olika bad runt Stockholm, att hon trodde inte att man kunde bada på annat sätt än att klättra upp på startpallen och sen ta sig över bassängen så fort som möjligt. Så var det dags att börja träna för henne också. Då gick mamman på tränarkurs och fick lära sig "på riktigt" hur man instruerar. Det var roligt att få "egna" simmarbarn i egna grupper och inte bara vara mamma till den och den. Det riktigt värmdde mammans hjärta när små glada simmarkillar hejade på henne så fort hon kom ned till badet.

Och när mamman kommer hem snubblar hon över 4 stycken simväskor och badrummet luktar ständigt clor av blöta baddräkter och handdukar och nu kan mamman åka på semester när mamman vill, för de äldsta barnen har blivit så stora att de kan stanna hemma och träna själva, men ändå ordnar mamman så att hon är ledig när det är SM dags!

Så kan det gå för en mamma.

SIM salabim

-håll kroppen i TRIM!

- Simning ger bättre kondition. Vi orkar mer och känner oss piggare.
- Simning passar för alla åldrar. Jättefin familjemotion. Småtävlan inom familjen. Skillnaden i prestationsförmåga mellan män, kvinnor och barn är mindre här än i många andra idrotter.
- Simning är bra för otränade, överviktiga och handikappade. En skonsam motionsform med mycket små skaderisker.
- Det är roligt att simma. Det ger rekreation och avkoppling. Det ger gemenskap och kamratskap. Man kan simma året om.



En kampanj för simmotion från Svenska simförbundet, Svenska Livräddningssällskapet/ Simfrämjandet.