

Grundläggande simning

En del av charmen med simning är den variation den erbjuder. I alla fyra simsätten gäller det att driva sig själv genom vattnet så effektivt som möjligt. Då är det inte överraskande att de olika simsätten delar samma grundläggande element.

Dr. James E "Doc", kanske världens främsta auktoritet inom simteknik, har uttalat fem principer som alla simsätt har som gemensam bas. Det är viktigt att tänka på dessa om du vill simma bättre och snabbare.

Dessa fem principer är:

1. Strömlinjeforma din kropp
2. Lyd Newtons lag
3. Använd det riktiga armtaget
4. Placera händerna rätt
5. Använd ett jämnt tryck

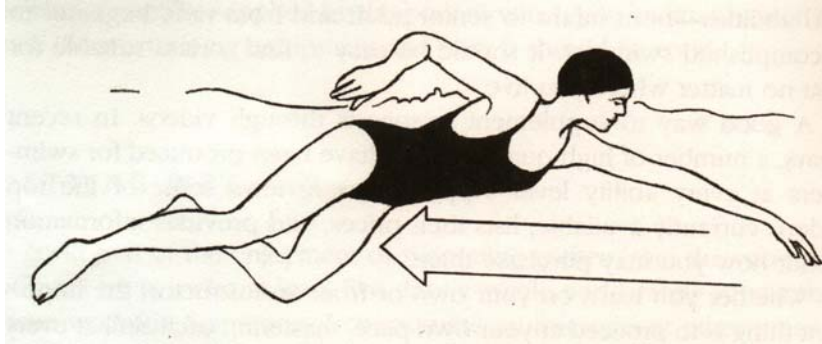
1. Strömlinjeforma din kropp

För att så effektivt som möjligt dra dig genom vattnet ska du försöka att göra ett så litet motstånd som möjligt. För att göra detta måste du hålla din kropp i en rak, eller horisont position.

Om du tex. simmar frisim eller ryggsim och lyfter ditt huvud för högt när du andas, kommer din höft och dina ben att sjunka, och i denna vinkel kommer du att få ett onödigt högt motstånd (se figur 1). Av samma anledning skall du undvika överdriven rullning från sida till sida (utöva ormrörelse).

Ju mindre motstånd du skapar, ju mindre energi behöver du för att driva dig framåt. Det är en skön känsla att känna vattnet strömma omkring sig.

Figur 1



2. *Lyd Newtons lag*

Newtons tredje lag säger att för varje kraft finns en lika stor motriktad reaktionskraft.

I simning betyder detta; för att komma framåt, måste du trycka vatten bakåt. Många simmare tror det betyder att om man trycker direkt bakåt i en rak linje, kommer man att förflyttas mest ekonomiskt framåt. Så är inte fallet.

Varför?

”Doc” förklarar genom att jämföra en simmare med en löpare: en löpare trycker mot marken bakåt och som resultat trycks löparen framåt. Detta händer eftersom marken inte flyttar sig när man trycker mot den. När en simmare trycker handen mot vattnet, flyttar sig vattnet naturligt åt det hållet handen trycker det. Om man fortsätter att trycka bakåt i en rak linje, trycker simmaren på vatten som redan rör sig bakåt. Alltså, man får inte någon extra framdrivande kraft.

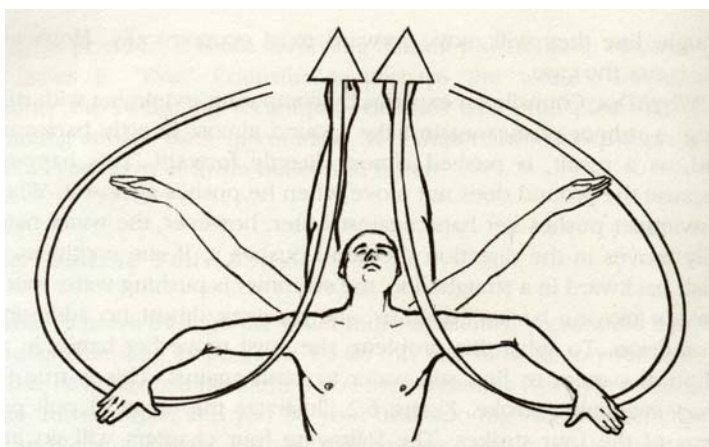
För att lösa detta problem måste man flytta sin hand i ett elliptiskt mönster för att hitta stilla vatten att trycka mot. Det här gäller *alla* simsätt. Figur 2 visar det elliptiska mönstret i alla fyra simsätten.



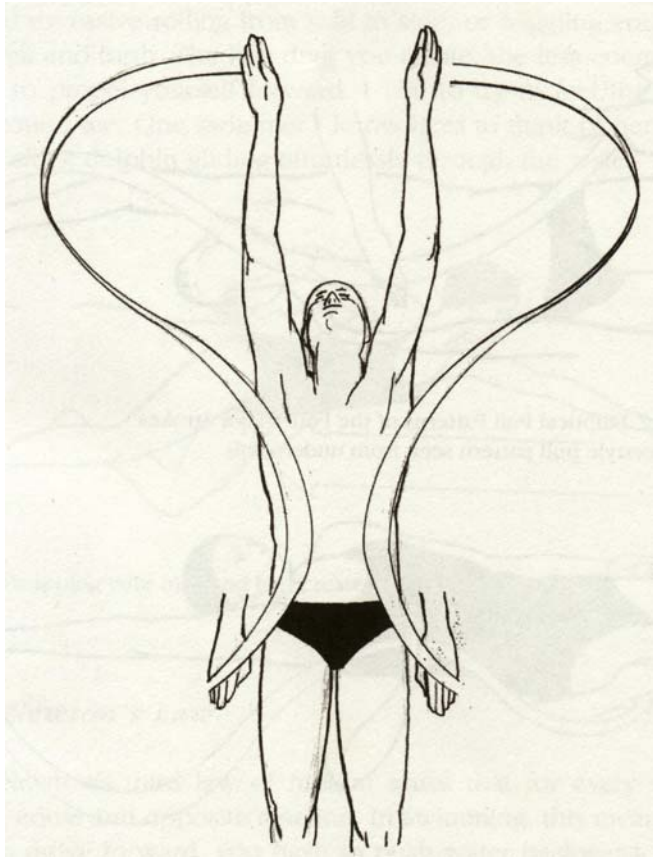
Frisim



Ryggsim



Bröstsims

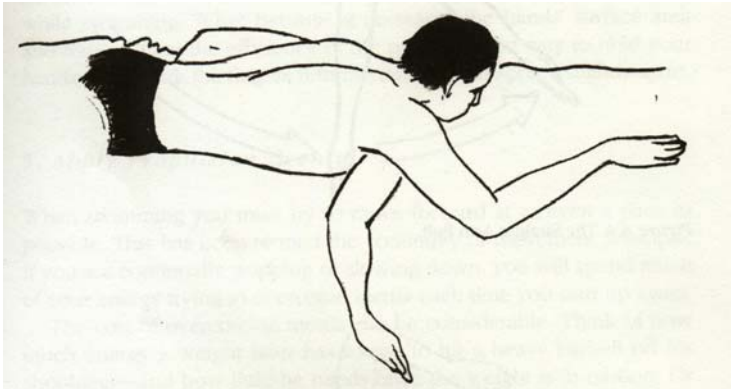


Fjärilsim

3. *Använd det riktiga draget.*

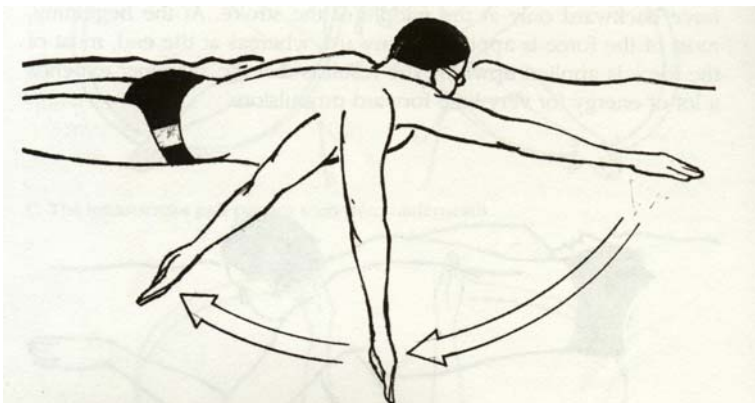
När man lär sig att simma är en av de viktigaste sakerna att kunna koncentrera sig på att använda det effektivaste draget. De flesta som börjar simma har problemet att antingen faller armbågarna ned, eller så använder man ett "rakarms-drag".

Draget då armbågen sjunker är den minst effektiva typen. En simmare som använder det här draget (se figur 3), har väldigt lite påtryckning och kraft bakåt. Endast i mitten av draget driver simmaren framåt med kraften rakt bakåtriktad. I början av draget åker kraften nedåt medan den i slutet åker uppåt. Resultatet är att simmaren förbrukar massor av energi men ändå inte kommer mycket framåt.



Figur 3

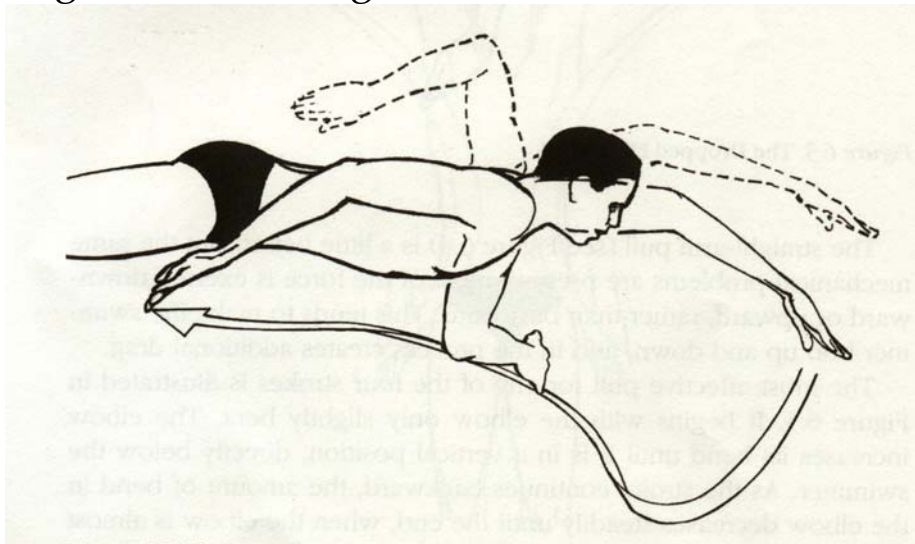
”Rakarms-draget” (se figur 4) är lite bättre. Men samma mekaniska problem syns även här: den mesta kraften trycks nedåt eller uppåt, istället för bakåt. Detta gör att simmaren guppar upp och ned, som i sin tur ger ett extra motstånd.



Figur 4

Det effektivaste draget visas i figur 5.

Det börjar med att armbågen är lätt böjd. Handisättningen med tummen i först håller armbågen högt vid isättning. Armbågen fortsätter sedan att böjas ända tills den är i en vertikal position, rakt under simmarens kropp. Nu fortsätter draget bakåt och armbågen böjs ut tills den nästan är rak, då är även draget klart. Notera att armbågen är i en hög position genom hela draget.



Figur 5

4. *Placera händerna rätt*

Det är två saker som är viktiga att tänka på när det gäller händerna när man simmar: hur man sätter i dem i vattnet och hur man håller dem under själva draget. Händerna ska skära vattenytan försiktigt när man lägger i dem. Om man slår dem i vattnet skapas luftbubblor runt händerna som minskar effektiviteten av draget. Isättning med tummen först ger högt armbågläge. På samma sätt ska händerna lämna

vattnet så strömlinjeformat som möjligt, annars utövas en kraft uppåt som i sin tur kommer att trycka simmaren nedåt.

Hur ska man hålla sina händer och fingrar när man simmar? När jag lärde mig simma sa man att man skulle kupa sina händer när man trycker. Men en undersökning har visat att det är ett av de minst effektiva sätten att hålla händerna när man simmar. Varför? Eftersom det minskar händernas yta försämras även kraften i draget. Det bästa sättet att hålla händerna är platta med fingrarna stadiga och lite spretade/delade men ändå avslappnade.

5. *Använd ett jämt tryck*

När du simmar måste du tänka på att komma framåt med ett så jämt tryck som möjligt.

Det har alltid varit en grundläggande princip för rörelse. Om du hela tiden saktar in eller håller på att stanna, kommer mycket av din energi gå åt att försöka att få upp farten igen. Den tappade energin kan ha en stor betydelse. Tänk hur mycket energi en tyngdlyftare måste använda för att lyfta upp den tunga stången – och hur lite när den väl är i rörelse. Eller tänk på hur mycket kraft det behövs för att skjuta på bilen när det är slut på bensin. När man väl har fått den att rulla sig är det inga problem att få den till den närmaste bensinmacken. Samma sak gäller i simning. Och det förklarar också varför frisim är det snabbaste simsättet: därför att det alltid finns en framdrivande kraft. Så tänk på det när du simmar – lägg på kraft hela tiden. Du kommer känna att din simning blir mer effektiv, och att det går mycket lättare.

En sammanfattning

Kom alltid ihåg de fem principerna nedan!

1. Strömlinjeforma din kropp
2. Lyd Newtons lag
3. Använd det rätta draget
4. Placera händerna rätt
5. Använd ett jämt tryck

Förvänta dig inte att alla simsätten kommer att vara perfekta inom en vecka eller en månad – eller ens ett år. Det kommer att ta tid. Men du kommer att märka att du förbättras och med tiden kan du simma med den nya tekniken helt automatiskt.

Du kommer att känna dig bekvämare och mindre trött, och du kommer att flyta i ett med vattnet istället för att kämpa emot det.

I nästa del av detta häfte presenteras 10 viktiga punkter att tänka på vid simning av de olika simsätten. Häftet avslutas med s k Snabbguider för varje simsätt.

Tio frisims tips

1. Strömlinjeforma sin kropp
2. Det som står för den mesta delen av framdrivande kraft i just frisim är armarna, så försök att använda **S**-draget, som är det mest effektiva mönstret.
3. Försök att lägga i armarna "tyst", med fingertopparna först, tummen snett nedåt och armbågarna böjda. Undvik att slå vattnet.
4. Håll armbågarna högt genom hela draget. Det gör det möjligt att bruka den maximala mängden av kraft.
5. Öka hastigheten på dina armtag igenom hela draget.
6. Dra armen över vattnet med en böjd arm, med armbågen pekande rakt upp. Använd inte en rak arm.
7. Rulla din kropp i minst 45 grader för varje armtag du tar. Om du gör så ökar både kraften och effektiviteten i din simning.
8. Gör inte misstaget att andas för tidigt. Vänta med att andas tills du ser den motsatta handen komma i vattnet. Lägg tillbaka handen i tid så att du hinner se nästa hand komma i vattnet.
9. Lär dig att andas på båda sidorna. Prova på träning att andas var tredje armtag.
10. Vare sig du använder en två eller sex taktig benspark, försök att hålla en stark och stadig rytm.

Se också Snabbguiden för frisim...

Tio ryggsims tips

1. Uppta en strömlinjeformad position med din höft precis under vattenytan.
2. Håll huvudet i linje med din kropp, med vattenlinjen vid mitten av huvudet precis under hakan.
3. Kom ihåg att du drivs framåt när du trycker på stillastående vatten. Det bästa sättet att göra detta på är att använda ett förlängt **S**-drag.
4. Dina händer ska läggas i vattnet med lillfingret först och handflatorna utåt. Placera händerna över axlarna med en riktning av klockslagen 1 och 11.
5. Även om det kan kännas konstigt, håll armbågarna böjda genom hela draget för att använda den maximala kraften.
6. Öka hastigheten på dina armtag igenom hela draget.
7. En neutral kroppsrullning kommer att öka effektiviteten i dina armtag.
8. Använd ett sex taktigt bentag för varje helt armtags-varv. Böj dina knän när du sparkar uppåt, och håll dem raka när du sparkar nedåt.
9. Skapa ett konstant andnings mönster:andas in och andas ut en gång för varje helt armtags-varv.
10. Räkna in hur många armtag det är från ryggsimslinan till väggen innan du gör en vändning.

Se också Snabbguiden för ryggsim...

Tio bröstsimstips

1. Andas vartenda armtag. Bröstsim är olik de andra simsätten i det att andningen hjälper "timingen".
2. Håll dina armbågar högt genom hela armtaget.
3. Armtaget är baserat på en åra rörelse. Många människor trycker bak för långt. Tryck istället lika långt som till axlarna, så att dina händer kommer tillsammans under din haka i samband med att du skjuter fram händerna.
4. Öka hastigheten på ditt armtag igenom hela draget. De flesta nybörjare saktar in eller stannar när det är dags att skjuta fram händerna.
5. Det finns ingen som helst tvekan när det gäller armtaget. Glid endast när du skjutit iväg händerna för att ta ett nytt armtag.
6. När du börjar din benspark ska du rikta dina hälar mot din rumpa. Håll *inte* dina knän under bröstkorgen.
7. Accelerera dina fötter med en stark piskning genom hela bensparken, ända tills dina vrister nuddar varandra och att dina ben är helt utsträckta.
8. Andas i det rätta tillfället: precis när dina armar är kompletta i framskjutet.
9. Strömlinjeforma din kropp mellan armtagen.
10. Gör alltid *hela* vändningen när du tränar.

Se också Snabbguiden för bröstsim...

10 fjärilsims tips

1. Ligg så platt på vattenytan som möjligt, och håll din höft högt.
2. Försök inte avsiktligt att göra den karaktäristiska "kroppsvågen" när du är i luften. Det kommer att gå naturligt om arm och bentag är tekniskt rätt.
3. Kom ihåg att du kommer framåt om du trycker på stillastående vatten. Det gör du bäst om du använder det nyckelhålförmade draget. Tryck inte rakt bakåt.
4. Slå inte händerna i vattnet men lägg i dem ordentligt, i en 45 gradig vinkel. Dina händer ska läggas i vattnet i axelbredd med armarna nästan helt utsträckta och armbågarna lite högre än händerna.
5. Armarna ska föras fram i en låg, halvcirkelformad båge precis över vattenytan
6. Lyft dina armar vilat och avslappnat. Om du spänner dem blir dina muskler trötta fort.
7. Använd två delfinkickar för varje armtag.
8. Den första kicken görs samtidigt som dina armar läggs i vattnet, den andra görs i slutet av draget. Det är mycket viktigt att kikarna görs vid rätt tillfälle.
9. Andas när du ligger som högst i ditt armtag, i slutet av draget och samtidigt som du gör den andra kicken.
10. Skapa ett konstant andningsmönster.

Se också Snabbguiden för fjärilsim...